

**TERAPI MUSIK DZIKIR UNTUK RELAKSASI STRES SEORANG ANAK
JALANAN DI UPTD KAMPUNG ANAK NEGERI SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Pensyaratan dalam Memperoleh Gelar

Sarjana Sosial (S. Sos)



Oleh:

Mohammad Shazlie bin Sukeri
NIM. B43214121

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

2018

PERNYATAAN DAN PERTANGGUNGJAWAB PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim,

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mohammad Shazlie bin Sukeri
NIM : B43214121
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Jemur Wonosari GG. 1 NO.7B, Surabaya.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

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

Surabaya, 25 Juli 2018

Yang Menyatakan,



Mohammad Shazlie bin Sukeri
NIM. B43214121

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

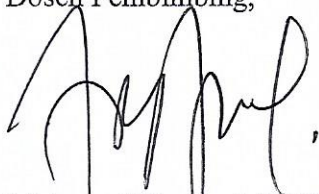
Nama : Mohammad Shazlie Bin Sukeri
NIM : B43214121
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Judul : Terapi Musik Islami dengan Dzikir Untuk Relaksasi Stres
Seorang Anak Jalanan di UPTD Kampung Anak Negeri.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan

Surabaya, 25 Juli 2018

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



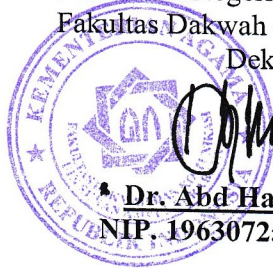
Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Mohammad Shazlie bin Sukeri ini telah dipertahankan di depan Tim
Penguji Skripsi

Surabaya, 25 Juli 2018

Mengesahkan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi,
Dekan,



Dr. Abd Halim, M. Ag
NIP. 196307251991031003

Penguji I,

Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji II,

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

Penguji III,

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

Penguji IV,

Dra. Faizah Noer Laila, M. Si
NIP. 196012111992032001



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 : MOHAMMAD SHAZZIE BIN SUKERI
NIM : B43214121
Fakultas/Jurusan : DAKWAH / BKI
E-mail address : shazibnsukri74@gmail.com

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

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

Terapi Musik Dzikir untuk Relaksasi Stres Seorang Anak
Jalanan Di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

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, 10. Agustus 2018

Penulis


(MOHAMMAD SHAZZIE BIN SUKERI)
nama tertera dan tanda tangan

ABSTRAKS

Mohammad Shazlie bin Sukeri (B43214121), *Terapi Musik Islami dengan Dzikir Untuk Relaksasi Stres Seorang Anak Jalanan di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.*

Fokus penelitian adalah (1) Bagaimana proses Terapi Musik Dzikir untuk relaksasi stres seorang anak jalanan di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya?, (2) Bagaimana hasil akhir Terapi Musik Dzikir untuk relaksasi stres seorang anak jalanan di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif. Dalam menganalisis kendala stres seorang anak jalanan data yang digunakan berupa hasil observasi yang disajikan dalam bab penyajian data dan analisis data.

Dalam proses penelitian, antara tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosa, pemberian terapi serta evaluasi dan follow up. Identifikasi masalah adalah langkah yang dilakukan untuk mengetahui masalah beserta tingkah laku tampak pada konseli. Antara cara yang digunakan untuk mengetahui masalah konseli adalah melalui pendekatan wawancara dan observasi. Diagnosis. Prognosa. Pemberian Terapi atau *treatment* dan *follow up*

Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa stres ini berdampak dari pengalaman konseli sendiri yang sudah lama tinggal di UPTD Kampung Anak Negeri dan sudah lama tidak bertemu dengan orang tua. Dalam penelitian ini, proses *treatment* ini menggunakan terapi musik dzikir. Dengan *treatment* ini diharapkan konseli dapat mendapatkan relaksasi terhadap stres yang dihadapi.

Hasil akhir dari proses ini cukup berhasil dengan presentase 90% yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan pada sikap atau perilaku konseli yang kurang baik mulai menjadi baik.

Kata kunci: *Terapi Musik, Dzikir, Relaksasi, Stres*

Peneliti dari *Cleveland Clinic* menemukan bahwa mendengarkan musik selama satu jam sehari bisa mengurangi rasa sakit hingga 20 persen. Musik juga dinyatakan bisa mengurangi penggunaan obat penghilang rasa sakit sebelum dan sesudah operasi. Menurut profesor di bidang terapi musik dari *Arts and Quality of Life Research Center* di Temple University, Cheryl

[illegible]

Dunia Islam juga tidak ketinggalan untuk mencatat seorang ulama dari Iraq yang bernama Abu Yusuf Ya'qub bin Ishak bin Sabah bin Imran bin Ismail bin Muhammad bin Al-Asy'ats bin Qais Al-Kindi (801-873 M) dan lebih dikenali dengan panggilan Al-Kindi. Al-Kindi yang telah terlebih dahulu menggunakan musik sebagai terapi untuk menyembuhkan penyakit. Hal ini dapat dibuktikan melalui kisahnya yang populer ketika beliau diminta oleh seorang ahli usahawan untuk merawat anaknya yang ditimpa sakit lumpuh. Beliau menyembuhkan lumpuh si anak tersebut dengan menyuruh anak muridnya memainkan irama musik dengan menggunakan alatan musik.³ Setelah wafatnya Al-Kindi, legasi terapi musik beliau dikembangkan oleh ilmuan Islam yang bernama Al-Farabi (872-960 M).

³Raja Hikmah,
<https://rajahikmah.wordpress.com/2014/01/29/tokoh-psikologi-islam4al-kindi/>, diakses pada 2
Oktober 2017

[illegible]

Laporan Kesejahteraan Rakyat Malaysia tahun 2013 yang telah dikeluarkan oleh Unit Perancang Ekonomi, Jabatan Perdana Menteri (2015) telah melaporkan kira-kira 11% rakyat Malaysia yang berusia 18-60 tahun didapati menderita akibat pelbagai jenis penyakit mental termasuk tekanan (stres) kebimbangan dan kemurungan. Menurut data dari *National Suicide Registry Malaysia (NRSRM)* pada tahun 2012 telah melaporkan kasus bunuh diri sebesar 1,3 bagi setiap 100,000 penduduk. Kasus bunuh diri kebanyakan sering dikaitkan dengan stres.⁹

Stres menurut Griffiths adalah suatu kondisi yang dialami oleh seseorang ketika mereka menghadapi tuntutan dan tekanan pekerjaan yang tidak sesuai dengan pengetahuan dan kemampuannya. Dalam bahasa sehari-hari stres dikenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesaian. Lazarus dan Folkman menyatakan, stress psikologis adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya. Penyebab stres biasanya disebut sumber stres atau stressor yang menurut Lazarus dan Folkman terdiri dari dua jenis sumber stress yaitu sumber internal dan eksternal. Tuntutan internal merupakan merupakan penyebab

⁹ Rusli Ahmad dan Shamsiyati binti Shamsuddin, *Rahsia Kecemerlangan Pekerja* (Sarawak, Malaysia: Reliable Solution (M) Sdn. Bhd, 2017, Terbitan Pertama), hlm. 250

stress yang berasal dari diri individu, yaitu tuntutan dari diri sendiri seperti keinginan untuk selalu menjadi yang terbaik dan keprobadian masing-masing individu, sedangkan tuntutan eksternal bisa bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil dalam perkuliahan dan penyesuaian sosial dilingkungan kampusnya.

Menurut Atkinson, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres dan yang paling cenderung dalam mempengaruhi stres adalah perasaan mampu. Perasaan mampu adalah kepercayaan seseorang ke atas kemampuannya menanggulangi situasi penuh stress merupakan faktor utama dalam menentukan kerasnya stres. Jika seseorang tidak tahu apa yang hendak dilakukan ketika berhadapan dengan stres maka bisa menjadikan seseorang tersebut hilang semangat.

Gejala stres ini terjadi pada konseli yang bernama H. H berasal dari Kodam, Surabaya. Dia lahir pada 2 April 1999 dan merupakan anak ke dua dari empat bersaudara. Orang tuanya sudah berpisah dan H memilih untuk tinggal bersama ibunya. Dia memilih untuk ke UPTD Kampung Anak Negeri atas kemahuannya sendiri semenjak dari tahun 2012 sehingga sekarang. Hobinya dia bermain musik dan cita-citanya untuk menjadi seorang TNI. Dahulunya H jarang sekali terkena migrain. Takutnya jika stres ini tidak diobati maka akan memberi efek negatif kepada konseli. Dengan harapan menggunakan terapi musik masalah stres klien dapat dikurangi dan diobati.

Berdasarkan latar belakang singkat di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang pengobatan melalui terapi musik. Jadi

Dari latar belakang yang diuraikan tersebut, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

- Berdasarkan rumusan di atas, maka tujuan penelitian adalah:\

- Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap adanya manfaat hasil dari penelitian ini baik dari segi teoritis dan praktis.

- [illegible]

kesan negatif pada saraf, musik rock bisa digunakan musik tersebut mewujudkan gangguan yang menggetarkan dan pikiran.

2. Dzikir

Dzikir berasal dari bahasa arab yang membawa atau ‘menyebut’. Jadi tujuan zikir adalah mengucap *Asmaul Husna* (nama-nama Allah) agar kita selalu m Subhanahu Wata’ala. Zikir bisa dilakukan kapan sah digalakkan ketika selesai solat.

Mu’adz bin Jabal Radhiyallahu anhu, ia berkata, kepada Rasulullah, amal apakah yang paling dicintai oleh

kesan negatif pada saraf, musik rock bisa digunakan musik tersebut mewujudkan gangguan yang menggetarkan dan pikiran.

2. Dzikir

Dzikir berasal dari bahasa arab yang membawa atau ‘menyebut’. Jadi tujuan zikir adalah mengucap *Asmaul Husna* (nama-nama Allah) agar kita selalu m Subhanahu Wata’ala. Zikir bisa dilakukan kapan sah digalakkan ketika selesai solat.

Mu’adz bin Jabal Radhiyallahu anhu, ia berkata, kepada Rasulullah, amal apakah yang paling dicintai oleh

kesan negatif pada saraf, musik rock bisa digunakan musik tersebut mewujudkan gangguan yang menggetarkan dan pikiran.

2. Dzikir

Dzikir berasal dari bahasa arab yang membawa atau ‘menyebut’. Jadi tujuan zikir adalah mengucapkan *Asmaul Husna* (nama-nama Allah) agar kita selalu m Subhanahu Wata’ala. Zikir bisa dilakukan kapan sah digalakkan ketika selesai solat.

Mu’adz bin Jabal Radhiyallahu anhu, ia berkata, kepada Rasulullah, amal apakah yang paling dicintai oleh

kesan negatif pada saraf, musik rock bisa digunakan musik tersebut mewujudkan gangguan yang menggetarkan dan pikiran.

2. Dzikir

Dzikir berasal dari bahasa arab yang membawa atau ‘menyebut’. Jadi tujuan zikir adalah mengucap *Asmaul Husna* (nama-nama Allah) agar kita selalu m Subhanahu Wata’ala. Zikir bisa dilakukan kapan sah digalakkan ketika selesai solat.

Mu’adz bin Jabal Radhiyallahu anhu, ia berkata, kepada Rasulullah, amal apakah yang paling dicintai oleh

kesan negatif pada saraf, musik rock bisa digunakan musik tersebut mewujudkan gangguan yang menggetarkan dan pikiran.

2. Dzikir

Dzikir berasal dari bahasa arab yang membawa atau ‘menyebut’. Jadi tujuan zikir adalah mengucap *Asmaul Husna* (nama-nama Allah) agar kita selalu m Subhanahu Wata’ala. Zikir bisa dilakukan kapan sah digalakkan ketika selesai solat.

Mu’adz bin Jabal Radhiyallahu anhu, ia berkata, kepada Rasulullah, amal apakah yang paling dicintai oleh

kesan negatif pada saraf, musik rock bisa digunakan musik tersebut mewujudkan gangguan yang menggetarkan dan pikiran.

2. Dzikir

Dzikir berasal dari bahasa arab yang membawa atau ‘menyebut’. Jadi tujuan zikir adalah mengucap *Asmaul Husna* (nama-nama Allah) agar kita selalu m Subhanahu Wata’ala. Zikir bisa dilakukan kapan sah digalakkan ketika selesai solat.

Mu’adz bin Jabal Radhiyallahu anhu, ia berkata, kepada Rasulullah, amal apakah yang paling dicintai oleh

3. Relaksasi

¹¹ M. Dahlan Y. al-Barry dan L. Lya Sofyan Yacub, *Kamus Induk Istilah Ilmiah*, (Surabaya: Target Press, 2003), hlm. 665.

dengan posisi tubuh yang nyaman.¹²

4. Stres

Stres merupakan suatu kondisi tegang yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang. Stres disebabkan oleh adanya ketakutan dan kecemasan sejenis frustrasi, dimana aktivitas terarah dalam pencapaian tujuan diganggu oleh atau dipersulit, peristiwa ini biasanya disertai dengan was-was, khawatir dan cemas dalam pencapaian tugas.¹³ Menurut Sunaryo, stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan serta tuntutan kehidupan. Perubahan dan tuntutan itu berlaku karena dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu dalam lingkungan.

Ada seseorang yang mengatakan dirinya mengalami stres, padahal sebenarnya tidak. Namun sebaliknya, para penderita stres sering tidak menyadari bahwa diri mereka berada dalam kondisi stres. Stres yang dialami seseorang sebenarnya nampak dari gejala yang timbul pada diri seseorang itu. Gejala tersebut meliputi gejala stres pada fisik, psikologis dan perilaku.¹⁴ Stres merupakan keadaan di mana keadaan psikologis seseorang tersebut berfungsi secara tidak normal. Yang jelas penyebab stres adalah semua peristiwa yang dirasakan menimbulkan kerugian manusia.¹⁵

¹² M. Nur Salim, *Strategi Konseling*, (Surabaya: Unesa Press, 2005), hlm. 82.

¹³ Kartini Kartono, *Kamus Psikologi*, (Bandung: PT Pioneer 1987), hlm. 448.

¹⁴ Padmiarso M. Wijoyo, *Cara Mudah Mencegah & Mengatasi Stres*, (Jakarta: Bee Media Pustaka, 2011) hal. 21.

¹⁵ Peter A. Goldman, *Stres : Menangkal Stres Meraih Sukses*, Terjemah: Wiena Rachmat Wirawan, (Jakarta: Fikahati Aneska, 1991) hal. 7-8.

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data yang kelak akan digunakan dan berfungsi untuk kegunaan tertentu. Langkah-langkah dalam metode penelitian ini adalah:

Pada penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian secara holistik dengan cara mendeskripsikan kedalam bentuk kata-kata dan bahasa pada satu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.¹⁶

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus.

[illegible]

Informan dalam penelitian ini adalah sahabat-sahabat konseli dan orang-orang terdekat konseli serta pihak manajemen UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya.

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non-statistik, yang mana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk kata verbal dan bukan bentuk angka.

Adapun jenis data dalam penelitian ini adalah:

- 1) Data Primer, yaitu data yang langsung diambil dari sumber pertama di lapangan. Dalam hal ini data tersebut adalah dari deskripsi latar belakang masalah dan masalah klien, pelaksanaan proses terapi serta akhir proses terapi.
- 2) Data Sekunder, yaitu data yang diambil dari sumber kedua. Data tersebut seperti gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan dan perilaku keseharian klien.

b. Sumber Data

Untuk mendapat keterangan dan informasi, penulis mendapatkan informasi dari sumber data. Yang dimaksud dengan sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh. Adapun sumber datanya adalah:

- [illegible]

) Sumber data sekunder adalah sumber yang penulis peroleh dari orang lain untuk melengkapi data yang penulis peroleh dari sumber primer seperti sahabat-sahabatnya dan pihak manajemen di UPTD Kampung Anak Negeri.

4. Tahap-Tahap Penelitian

Adapun tahapan-tahapan penelitian yang harus dilalui menurut buku metode penelitian praktis adalah:

- Perencanaan, yang meliputi penentuan tujuan yang akan dicapai suatu penelitian serta merencanakan strategi untuk memperoleh dan menganalisis data.
- Pengkajian secara teliti terhadap rencana penelitian, tahap ini merupakan pengembangan dari tahap perencanaan, disini disoroti latar belakang penelitian, permasalahan, tujuan penulisan serta metode atau prosedur analisis dan pengumpulan data.

Peneliti juga akan menyiapkan Perlengkapan Penelitian

4. Tahap-Tahap Penelitian

Adapun tahapan-tahapan penelitian yang harus dilalui menurut buku metode penelitian praktis adalah:

- Perencanaan, yang meliputi penentuan tujuan yang akan dicapai suatu penelitian serta merencanakan strategi untuk memperoleh dan menganalisis data.
- Pengkajian secara teliti terhadap rencana penelitian, tahap ini merupakan pengembangan dari tahap perencanaan, disini disoroti latar belakang penelitian, permasalahan, tujuan penulisan serta metode atau prosedur analisis dan pengumpulan data.

Peneliti juga akan menyiapkan Perlengkapan Penelitian

- #### 4. Tahap-Tahap Penelitian
- Adapun tahapan-tahapan penelitian yang harus dilalui menurut buku metode penelitian praktis adalah:
- Perencanaan, yang meliputi penentuan tujuan yang akan dicapai suatu penelitian serta merencanakan strategi untuk memperoleh dan menganalisis data.
 - Pengkajian secara teliti terhadap rencana penelitian, tahap ini merupakan pengembangan dari tahap perencanaan, disini disoroti latar belakang penelitian, permasalahan, tujuan penulisan serta metode atau prosedur analisis dan pengumpulan data.
- Peneliti juga akan menyiapkan Perlengkapan Penelitian

4. Tahap-Tahap Penelitian

Adapun tahapan-tahapan penelitian yang harus dilalui menurut buku metode penelitian praktis adalah:

- Perencanaan, yang meliputi penentuan tujuan yang akan dicapai suatu penelitian serta merencanakan strategi untuk memperoleh dan menganalisis data.
- Pengkajian secara teliti terhadap rencana penelitian, tahap ini merupakan pengembangan dari tahap perencanaan, disini disoroti latar belakang penelitian, permasalahan, tujuan penulisan serta metode atau prosedur analisis dan pengumpulan data.

Peneliti juga akan menyiapkan Perlengkapan Penelitian

5. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan sebagai berikut:

- a. Observasi

5. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan sebagai berikut:

- a. Observasi

5. Teknik Pengumpulan Data
- Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan sebagai berikut:
- a. Observasi

7. Teknik Keabsahan Data

a. Perpanjangan Keikutsertaan

b. Ketekunan Pengamatan

nsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Triangulasi

- 1) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
- 2) Membandingkan apa yang dikatakan oleh klien dan apa yang dikatakan oleh informan.
- 3) Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

Sistematika penelitian ini dibagi menjadi lima bab, yang terdiri dari pendahuluan, kajian teoritis, penyajian data, analisis data dan penutup. Selanjutnya akan peneliti uraikan sebagai berikut:

Dalam bab ini berisi Pendahuluan yang meliputi: : Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Jenis Penelitian, Sasaran, dan Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data, serta dalam bab satu ini berisi tentang Sistematika Pembahasan.

Bab ini meliputi pengertian terapi musik, dzikir, relaksasi dan stres. Selain tu, bab ini juga berisi tentang beberapa faktor stres dan relaksasi serta macam-macam kalimat dzikir.

Didalam penyajian data, meliputi tentang deskripsi umum objek penelitian yang dipaparkan secukupnya agar pembaca mengetahui gambaran tentang objek yang akan dikaji dan deskripsi lokasi penelitian meliputi hasil penelitian. Pada bagian ini dipaparkan mengenai data dan fakta objek penelitian, terutama yang terkait dengan perumusan masalah yang diajukan.

Berisi tentang pemaparan hasil penelitian yang diperoleh beberapa

KAJIAN PUSTAKA

Kata musik berasal dari bahasa Yunani *muse*. Dalam metodologi Yunani dikenal bahwa Sembilan *muse*, dewi-dewi bersaudara yang menguasai nyanyian, puisi, kesenian dan ilmu pengetahuan. Sembilan *muse* merupakan anak dari Dewa Zeus, raja dari para dewa dengan Mnemosyne, Dewi Ingatan. Dengan demikian, musik merupakan simbol anak cinta ilahiah yang keanggunan, keindahan dan kekuatan penyembuhannya yang misterius itu sangat erat hubungannya dengan tatanan maupun ingatan surgawi tentang asal usul dan takdir manusia.¹ Musik juga merupakan olahan suara yang diberikan irama sehingga memiliki nilai kelelasan.

Para ahli juga mendefinisikan musik. Jamalus mendefinisikan musik sebagai suatu hasil karya seni berupa bunyi dalam bentuk lagu atau komposisi

² Windy Novia, *Kamus Ilmiah Populer: Referensi Ilmiah, Sains Politik, Hukum, Ekonomi, Sosial & Budaya*, (Indonesia: Wacana Intelektual, 2008), hlm. 459

Musik pada zaman sekarang bukan hanya sekedar hiburan. Budilinggono berpandangan bahwa musik adalah perwujudan ide-ide atau emosi yang tidak hanya tersusun atas nada, ritme, tempo, dinamik, warna suara dan unsur-unsur lainnya. Bahkan ia berkeyakinan bahwa keberadaan musik sendiri pada akhirnya memiliki suatu makna.³ Penelitian baru-baru ini menunjukkan bahwa melodi yang baik merupakan obat yang baik. Musik bisa meredakan rasa sakit, mengurangi stres, menurunkan tekanan darah, memperbaiki mood serta menyembuhkan insomnia. Sekarang ini tidak sedikit terapis musik menggunakan musik untuk mengatasi penyakit jantung, asma dan kepikunan.

[illegible]

Musik merupakan seni yang lembut dan berpengaruh terhadap pusat fisik dan pusat saraf. Musik juga mampu memberikan kesan yang positif

[illegible]

Musik sangat mempengaruhi manusia. Musik memiliki tiga bagian penting yaitu *beat*, *ritma* dan *harmony*. *Beat* mempengaruhi tubuh, *ritme* mempengaruhi jiwa sedangkan *harmony* mempengaruhi roh. Contoh nyata bahwa musik sangat mempengaruhi tubuh adalah dalam konser jazz maupun konser blues. Bisa diperhatikan bahwa tiada satupun penonton maupun pemain musik yang hanya duduk dengan hanya mendengarkan tanpa menggerakkan anggota badannya. Sedangkan ketika hati kita sedang dalam keadaan susah, cobalah untuk mendengarkan musik dengan *ritme* yang teratur. Maka, dapat dipastikan perasaan kita akan bmerasa sedikit tenang dari sebelumnya. Sedangkan musik dengan *harmony* yang indah yang biasanya banyak digunakan dalam ritual keagamaan akan membuat pendengarnya lebih menghayati musik yang dimainkan.

Berdasarkan bagian musik yang telah dibahas di atas, berikut pula merupakan beberapa jenis musik dan kecenderungannya:

1. Musik Klasik (Mozart) memiliki kecenderungan ke arah kejernihan, keanggunan dan kebeningan. Musik ini mampu memperbaiki konsentrasi, ingatan dan persepsi spasial.

⁵ Mary Basano, *Music and Colour; Terapi Alternatif* (Yogyakarta: Glosaria Media, 2014). hal. 11

⁶ Stephanie Merrit, *Simfoni Otak* (Bandung: Kaifa, 2002), hal. 69

Pada ranah emosional, musik dengan melodi dan alunan yang jernih lebih membantu dalam melepaskan tekanan dan memungkinkan seseorang menemukan dirinya dengan mengenali emosi dan perasaan.⁸

1. Pengertian Dzikir

⁸ Mary Basano, *Terapi Musik dan Warna*, Terjemahan oleh Susilawati Hamsa dan Hafiz Hidayat (Yogyakarta: Rumpun, 2009), hlm. 26

Menurut Fairuz Abadi dalam al-Qamus, dzikir berasal dari kalimat ذَكَرَ yang artinya mengingat sesuatu atau menyebut setelah lupa atau berdoa kepada Allah. Dzikir juga bermakna mengingat sesuatu atau menghafalkan sesuatu. Juga dapat dimaksudkan dengan sesuatu yang disebut dengan lidah atau suatu yang baik.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Allah juga telah mengingatkan dalam surah Al-Jumu'ah ayat 10 bahwa mengingati Allah (berdzikir) merupakan sebaik-baik ibadah.

...وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

¹⁰ Al-Quran dan Terjemahan Al-Hidayah, (Malaysia: Al-Hidayah, 2012), hal. 252

“Ingatlah Allah sebanyak-banyaknya supaya kamu beruntung” (QS Al-Jumu’ah: 10)¹¹

Dzikir menurut Imam Nawawi Al-Bantaiyu penulis kitab Al-Adzkar, menjelaskan dalam kitabnya bahwa dzikir biasa dilakukan dengan lisan dan hati. Tingkatan dzikir akan menjadi lebih sempurna jika melakukannya dengan hati dan lisan. Dzikir merupakan salah satu ibadah yang mudah dan bisa dilakukan setiap saat. Dengan berdzikir akan membuktikan seseorang cintanya kepada Allah karena selalu menyebut asma-asmanya. Seperti dalam buku yang ditulis oleh Muhammad Arifin Ilham, beliau menyebut bahwa ibadah dzikir adalah ibadah yang bisa dilakukan dimanapun, kapanpun dan bagaimanapun.¹²

Seringkali kita melihat perilaku orang yang sedang berdzikir hanya dalam bentuk renungan sambil duduk berkamat-kamit. Namun, pada dasarnya, dzikir tidak hanya diucapkan dilisan akan tetapi lebih dari itu. Dzikir bersifat implementatif dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif. Al-Quran menjelaskan bahwa dzikir membangkitkan daya ingat dan kesadaran, ingat akan hukum-hukum Allah. Malah Dzikir juga membentuk akselerasi, dimulai dari renungan sikap, aktualisasi sampai pada proses kegiatan alam. Semua itu menghendaki terlibatnya dzikir tanpa boleh alpa sedikitpun dan merupakan jaminan berakarnya ketengangan dalam diri. Kesimpulannya, apabila diri selalu terhubung dalam ikatan ketuhanan

¹¹ Al-Quran dan Terjemahan Al-Hidayah, (Malaysia: Al-Hidayah, 2012), hal. 554

¹² Hasan bin Ahmad Hammam, *"Obati Sakit Hatimu dengan Sedekah, Terjemahan oleh Agus Suwandi"*, (Solo: Zamzam, 2015), hlm. 60-61

Banyak sekali ayat Al-Quran dan hadits Nabi SAW. yang menyebutkan keutamaan dari dzikir antara lain sebagai berikut:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

¹⁴ Mohammad Fatihuddin, *Konseling Spiritual dalam Meningkatkan Efikasi Diri Santri Tahfiz Al-Quran I Pondok Persantren Mftahul Hikmah Al-Haruny Untan Jambuqok Trojolung Mojokerto*, (Surabaya: Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSA, 2017) Skripsi, hlm. 57

ذُنُوبِ النَّاسِ كَانَتْكُمْ أَرْبَابٌ، وَانْظُرُوا فِي ذُنُوبِكُمْ كَانَتْكُمْ عَبِيدٌ، فَإِنَّمَا النَّاسُ مُبْتَلَى، وَمُعَافَى، فَارْحَمُوا أَهْلَ الْبَلَاءِ، وَاحْمَدُوا اللَّهَ عَلَى الْعَافِيَةِ»

Imam Malik meriwayatkan kepadaku, dia telah mendapat khabar bahwa Isa bin Maryam AS pernah berkata, *“Janganlah kalian banyak bertutur kata selain dzikir kepada Allah hingga hati kalianpun keras. Karena sesungguhnya hati yang keras jauh dari Allah tanpa kalian sadari.”*¹⁷

Di antara faedah-faedah dzikir adalah sebagai berikut:

- a. Mengusir serta mengalahkan syaitan.
- b. Mendapat keredhaan Allah.
- c. Menghilangkan rasa susah dan kegelisahan hati.
- d. Membuatkan hati menjadi tenang dan senang.
- e. Dapat menghapuskan dosa-dosa.
- f. Dapat mendekatkan diri kepada Allah.
- g. Meraih apa yang dijanjikan oleh Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 152.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ

“Maka ingatlah kepada-Ku, nescaya Aku akan mengingat kalian.” (QS Al-Baqarah: 152)¹⁸

Seandainya tidak ada keutamaan dzikir selain yang disebutkan dalam ayat ini, maka sudahlah cukup keutamaan tersebut dipenuhi oleh dalil dari surah Al-Baqarah ayat 152.

3. Bentuk dan Cara Dzikir

Dzikir berbagi menjadi beberapa macam. Adapaun beberapa bentuk dzikir adalah sebagai berikut:

¹⁷ Imam Malik bin Anas, *Al Muwaththa' Imam Malik Takhrij Ridwan Syarif Abdullah*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2010) hal. 552

¹⁸ Al-Quran dan Terjemahan Al-Hidayah, (Malaysia: Al-Hidayah, 2012), hal. 23

- Al-Quran dan sebagainya.
- c. Dzikir dengan perbuatan yakni dengan cara melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangannya. Dzikir dengan perbuatan ini diingat adalah setiap amalan harus dilandasi dengan niat yang baik. Misalnya menuntut ilmu, mencari rezki, bersilaturahmi, dan amalan-amalan lain yang diperintahkan agama termasuk dzikir dengan perbuatan.

C. Relaksasi

Menurut penulis blog Dunia Kita, Relaksasi adalah suatu kegiatan positif yang dapat memberikan rasa nyaman dan puas. Relaksasi adalah cara untuk melupakan sejenak kecemasan-kecemasan kita atau mengistirahatkan pikiran kita dengan cara menyalurkan lebih energi atau ketegangan (psikis) kita melalui suatu kegiatan yang menyenangkan.¹⁹ Dalam Kamus Pelajar

¹⁹ A a n A l i u d i n , *A p a I t u R e l a k s a s i*
<http://duniakita-ind.blogspot.co.id/2013/01/apa-relaksasi-itu.html>, diakses pada 25 Maret 2017.

emosi adalah harus siap menelaah seluruh emosi dan tidak takut untuk mengakuinya.²²

Manusia yang senantiasa melakukan dzikir maupun ibadah lainnya dalam keadaan sadar maka jiwanya akan merasa bahagia, hatinya tenteram dan terhindar dari keluh kesah.

Firman Allah SWT dalam surah Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah maka hati akan menjadi tenteram.” (QS Ar-Ra’d: 28)²³

Hal yang perlu dilakukan dalam relaksasi mental adalah:

- a. Berhenti dan berfikir.
- b. Mengenali emosi.
- c. Mengembangkan rencana.
- d. Menyadari dan mengetahui apa yang telah dicapai.
- e. Meninjau strategi untuk mengatasi stres.²⁴

2. Relaksasi Fisik

Relaksasi fisik dengan melakukan senam teratur dan bisa dilakukan dengan menghabiskan waktu senggang untuk berbelanja, berenang dan berolahraga. Melakukan aktivitas yang sangat disenangi dan dapat membuat santai pada fisik merupakan relaksasi secara fisik.

²² Tay Swee Noi-Peter J. Smith, *Bagaimana Mengendalikan Stres*, Terjemahan Dean Praty R. Cet. Ke-2, (Jakarta: Pustaka Utama Grafiti, 1994) hal. 55-56

²³ Al-Ouran dan Terjemahan Al-Hidayah, (Malaysia: Al-Hidayah, 2012), hal. 252

²⁴ Nur Aini Chafidhoh, *Bimbingan dan Konseling Agama dengan Terapi Relaksasi Sholawat dalam Mengatasi Stres*, (Surabaya: Skripsi, 2003) hal. 37

Para ilmuwan juga menemukan bahwa gelombang suara bisa mempengaruhi aktivitas listrik sel otak dan sebagian suara mungkin bisa mengurangi aktivitas listrik sel. Apabila aktivitas ini meningkat dari batasan tertentu maka ia bisa mempengaruhi stabilitas emosional manusia dan terkadang menyebabkan beberapa penyakit. Jim Gimzewski, seorang profesor di Universitas California juga menemukan bahwa sel hati mengeluarkan frekuensi suara di area pendengaran, tetapi hanya bisa ditangkap dengan perangkat yang sangat sensitif. Ia juga menemukan bahwa tiap sel hidup juga mengeluarkan frekuensi suara. Sebagaimana pula para ilmuwan sejak beberapa abad, juga menemukan bahwa frekuensi suara mempengaruhi aliran darah.

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Agolla dan Ongori juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Menurut Santrock, stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang

[digilib.uinsby.ac.id](#)

memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).²⁵

Stres adalah reaksi individu. Stres yang terlalu banyak dapat menjadi kekuatan negatif pada diri individu.²⁶ Stres juga merupakan salah satu dari gangguan jiwa atau mental. Gangguan jiwa seperti stres terjadi akibat tidak terpenuhinya kebutuhan dasar seperti kebutuhan jasmani (makan, minum, tidur, seks dsb.) dan kebutuhan rohani (rasa aman, dicintai, kebebasan dll.) yang merupakan aspek yang sangat dibutuhkan untuk kelangsungan hidup. Apabila seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan tersebut maka orang itu akan mengalami konflik batin, frustrasi, stress dan hingga ke tingkat lenih tinggi bunuh diri.²⁷

Stres berasal dari bahasa latin yaitu *Stringere*, yang berarti ‘untuk menegatkan’. Pada kurun ke-18, stres diartikan dengan kesulitan, kesengsaraan atau penderitaan. Pada kurun ke-19, keberlangsungan rasa bahagia dipandang sebagai kebebasan dalam berkehidupan sehingga ia dinamakan dengan *homeostasis* yang diambil dari perkataan ‘*homoios*’ yang berasal dari bahasa Yunani dan ‘*stasis*’ yang berarti *state* (keadaan). Stres dianggap sebuah ancaman kepada *homeostasis*.²⁸

Menurut Susan R. Gregson, stres adalah reaksi fisik maupun mental seseorang untuk berubah akibat perasaan, situasi, manusia atau tempat. Setiap orang mengalami stres dan ia bergantung kepada setiap individu untuk

²⁵ Moh. Surya, *Teori-teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003) hal. 26

²⁶ Peter G. Hanson, *Nikmatnya Stres Psikologi Populer* (Jakarta: Arcan 1987) hal. xv-xvi

²⁷ Prof. Dr. H. Ramayulis, *Psikologi Agama* (Jakarta: Kallam Mulia, 2007) hal. 163

²⁸ Adrian Furnham, *50 Ideas You Really Need To Know Psychology*, (London: Quercus Edition, 2008) hal. 28

menerima sebagai suatu yang positif yakni ingin berubah menjadi hal yang negatif dengan hanya membiarkan stres berlanjut sehingga ia menjadi *di-stress* yaitu stres yang negatif.²⁹

Eustres merupakan stres yang positif. Disebut stres yang baik karena stres jenis ini dapat menyediakan tantangan sehingga seseorang dapat termotivasi untuk mencapai tujuannya dengan bekerja sebaik mungkin. Stres yang baik ini tidak menyebabkan dampak yang buruk terhadap fisik dan mental seseorang. *Eustres* ini bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. *Eustres* dapat meningkatkan kewaspadaan, kognisi dan performansi individu dalam menciptakan sesuatu.

a) Frustrasi. Frustrasi timbul akibat dalam kegagalan mencapai tujuan. Frustrasi ada yang bersifat intrinsik (cacat badan dan kegagalan usaha) dan ekstrinsik (kecelakaan, bencana alam, kematian orang yang dicintai, kegoncangan ekonomi, pengangguran, perselingkuhan dll).

- b) Konflik. Konflik timbul karena tidak bisa memilih antara dua atau lebih macam-macam keinginan, kebutuhan atau tujuan.
- c) Tekanan. Tekanan timbul sebagai akibat tekanan hidup sehari-hari. Tekanan dapat berasal dari dalam diri individu.

Jika ditinjau dari penyebabnya, stres dapat dibagi dalam beberapa jenis sebagai berikut:

1. Stres fisik, merupakan stres yang disebabkan oleh keadaan fisik seperti suhu yang terlalu tinggi atau terlalu rendah, suara bising, sinar matahari yang terlalu menyengat dll.
2. Stres kimiawi, merupakan stres yang disebabkan oleh pengaruh senyawa kimia yang terdapat pada obat-obatan, zat beracun asam, faktor hormon atau gas dll.
3. Stres mikrobiologis, merupakan stres yang disebabkan oleh kuman seperti virus, bakteri atau parasit.
4. Stres fisiologis, merupakan stres yang disebabkan oleh gangguan fungsi organ tubuh, antara lain gangguan struktur tubuh, fungsi jaringan, organ dll.
5. Stres proses tumbuh kembang, merupakan stres yang disebabkan oleh proses tumbuh kembang seperti pada masa pubertas, pernikahan dan penambahan usia.
6. Stres psikologis dan emosional, merupakan stres yang disebabkan oleh gangguan situasi psikologis atau ketidakmampuan kondisi psikologis untuk

- ai) Merasa cemburu
- aj) Emosi berubah-ubah
- ak) Kurang penghargaan diri
- al) Tidak mampu mengawal diri
- am) Keinginan membunuh diri
- an) Pemikiran paranoid
- ao) Tidak mampu konsentrasi
- ap) Berpikiran dan berimaginasi negatif
- aq) Khayal, mimpi siang atau mimpi buruk
- ar) Gambaran diri yang buruk
- as) Reaksi Perilaku
 - at) Perilaku pasif
 - au) Perilaku agresif atau mudah marah
 - av) Mudah tersinggung
 - aw) Suka menunda-nunda
 - ax) Pengkonsumsian teh dan kopi yang tinggi
 - ay) Sering makan
 - az) Terganggunya pola tidur
 - ba) Suka mengelakkan diri dari segala hal
 - bb) Menggenggam tangan
 - bc) Mudah untuk memukul atau menghantam
 - bd) Perlaku impulsif dan kompulsif
 - be) Mempunyai kebiasaan tertentu

by) *Mindfulness*

Mindfulness merupakan sebuah cara untuk mengatasi stress dengan meditasi. Teknik ini sangat berkesan dalam menangani gejala kecemasan, dipresi dan emosi negatif lainnya. Teknik ini menekankan keadaan masa kini dan tidak memfokuskan masa kini

bz) Berosialisasi

Hubungan seseorang dengan lingkungan sangat memainkan peranan penting dalam menurunkan stress. Pada dasarnya dengan bersosialisasi, maka seseorang akan mendapatkan dukungan dan perhatian dari lingkungannya.

ca) Penguatan Iman

Iman seseorang haruslah ditingkatkan dalam menghadapi berbagai cobaan kehidupan. Takdir merupakan salah satu pilar iman yakni beriman kepada qada' dan qadar maka beriman pada takdir adalah dengan bersabar dengan takdir atau ujian yang diturunkan oleh Allah sehingga dapat mengurangi stres sebagaimana yang difirmankan di dalam Al-Quran di dalam surah At-Taubah ayat ke-51:

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal".³⁵

cb) Manajemen waktu yang baik

³⁵ Al-Quran dan Terjemahan Al-Hidayah, (Malaysia: Al-Hidayah, 2012), hal. 195

Perbedaan : Perbedaan pada terapi ini adalah pada kasus yang ingin diteliti dan diatasi. Pada skripsi ini pembahasannya lebih kepada memberikan penyembuhan pada masalah *Self Acceptance*. Malah fokus klien yang dipilih adalah para lansia manakala penelitian peneliti adalah para anak jalanan.

Persamaan : Persamaan pada kajian ini adalah pada pembahasan dzikir.

4. Judul : *Konseling Person Centered Therapy*
Menggunakan Terapi Musik Islam Untuk
Meningkatkan Shalat Lima Waktu Personal Band di
Kabupaten Gresik.

Oleh : Eko Yoyok Andri Saputra

NIM : B03210006

Perbedaan : Perbedaanya pada penggunaan terapi dan klien.

Persamaan : Jenis penelitian yang digunakan adalah sama yakni studi kasus. Malah, pada pembahasan terapi juga sama.

PENYAJIAN DATA

1. Lokasi Penelitian

Anak bermasalah secara sosial, anak jalanan, anak nakal dan anak terlantar, anak korban tindak kekerasan, sesungguhnya adalah kelompok anak rawan yang membutuhkan perhatian khusus (*children in need of special protection*). Secara social-psikologis, anak-anak ini sering kali berhadapan dengan situasi yang dilematis, nilai-nilai yang ambivalen, dan memiliki perilaku yang patologis. Umumnya mereka harus bertahan hidup dengan cara-cara yang kurang diterima masyarakat, di samping itu dalam kesehariannya bertingkah laku tidak patut atau berperilaku menyimpang dari norma-norma sosial sehingga membahayakan diri sendiri, orang lain, serta dapat mengganggu ketertiban umum.

Pemerintah Kota Surabaya melalui Dinas Sosial pada 4 Januari 2009 berdasarkan Keputusan Kepala Dinas Nomor : 467/436.6.15/2009, membentuk Unit Pelaksana Teknis Dinas Pondok Sosial Anak Wonorejo yang selanjutnya pada tahun 2013 pondok sosial anak wonorejo di ganti dan ditetapkan menjadi UPTD Kampung Anak Negeri sebagai lembaga yang memiliki tugas pokok melaksanakan pelayanan kesejahteraan sosial bagi anak-anak bermasalah secara sosial di kota Surabaya.

- a. Menyelenggarakan pelayanan kesejahteraan sosial bagi anak-anak bermasalah sosial dalam sistem Kampung Anak Negeri.

[illegible]

3) Deskripsi Masalah Konseli

Dalam hal ini secara tepatnya sebuah bentuk masalah yang dihadapi konseli disebut sebagai sebuah patologi muslim yang harus diluruskan karena dalam hal ini perlu untuk seorang muslim membantu saudaranya keluar dari masalah yang dihadapi saudaranya yang lain. Berdasarkan observasi terhadap konseli bermula tanggal 23 Oktober 2017 maka masalah yang ditemukan adalah stres. Konseli merupakan seorang muslim yang telah memenuhi syarat dalam menjalankan ibadah. Namun, stres yang telah dialami oleh konseli telah mengakibatkan urusan

[illegible]

Langkah ini dilakukan untuk mengetahui masalah beserta tingkah laku tampak pada konseli. Dalam hal ini konselor tidak hanya melakukan wawancara bersama konseli, akan tetapi konselor akan melakukan wawancara terhadap teman konseli dan pihak pengurusan di UPTD Kanri dengan tujuan untuk menggali data yang berkaitan dengan masalah konseli. Dalam proses ini konselor mengambil kesimpulan dari hasil wawancara yang dilakukan konselor pada awalnya.

Pada pertemuan pertama konselor dan konseli. Konselor mendapati konseli merupakan seorang yang tenang dan lembut dalam tutur kata. Malah hasil wawancara terhadap teman konseli Prasetyo, konselor mendapati bahwa konseli merupakan seorang yang seorang teman yang baik dan pendiam. Konseli sangat suka membantu teman-temannya di UPTD Kanri. Malah menurut temannya, konseli pernah juga marah-marah dan berantem sama teman-teman namun lama kelamaan akan kembali seperti normal. Menurut Prasetyo juga, konseli pernah curhat bahwa dia sangat merindui ibunya dan adiknya.

Hasil wawancara dari Pak Arifin dan Pak Samsul juga konselor mendapatkan bahwa konseli tinggal terlalu lama di UPTD Kanri. Menurut apa yang diceritakan oleh Ibu Erni terhadap Pak Samsul, konseli pernah curhat bahwa konseli stres tinggal di UPTD Kanri.

3. Stres karena tinggal terlalu lama di UPTD Kanri (bermula tahun 2012 sampai sekarang).
4. Konflik keluarga yang mengakibatkan kedua orang tuanya berpisah dan konseli merasa tidak betah tinggal di rumah.
5. Konseli merindui ibunya karena sudah terlalu lama tidak bertemu.
6. Impian konseli untuk menjadi anggota TNI masih belum tercapai karena masih tinggal di UPTD Kanri.

Setelah identifikasi masalah, langkah selanjutnya adalah diagnosa yang bertujuan untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta faktor-faktornya. Dalam hal ini, konselor menetapkan masalah yang dihadapi konseli berdasarkan data yang telah diambil dari wawancara dan observasi sebelumnya. Dari hasil identifikasi masalah dapat disimpulkan bahwa konseli memiliki masalah stres emosional.

[illegible]

Al-Quran di Malaysia. Terapi musik islami ini akan diaplikasikan dengan dua teknik yakni pada tahapan kegiatan dzikir pasif, maka konseli akan melakukan kegiatan mendengarkan musik dzikir dengan menggunakan *earphones*. Seterusnya dilanjutkan dengan kegiatan melafazkan kalimat dzikir selama 33 kali. Dengan terapi ini diyakini bahwa stres yang dihadapi oleh konseli akan berkurang dan seterusnya konseli dapat menjalani kehidupan sehariannya bebas dari stres.

Konselor berkeyakinan dengan terapi yang dijalankan ini bisa membantu menangani masalah yang dihadapi konseli. Terapi ini fokus memusatkan pada jiwa konseli sehingga menyentuh kesadaran spiritualnya dan pada akhirnya akan memberikan relaksasi terhadap diri konseli.

9. Terapi

Di bagian terapi atau treatment merupakan pemberian arahan dan bantuan sebagai jalan keluar terhadap permasalahan konseli setelah mengetahui secara jelas permasalahan yang dihadapi konseli. Terapi musik digunakan dalam treatment ini membantu memberikan relaksasi stres yang selama ini memberikan beban kepada konseli. Berikut merupakan tahapan-tahapan pemberian terapi terhadap konseli:

10. Tahap Pertama

Tahap ini merupakan muqodimah terapi, yaitu penekanan pada pengkondisian tempat, instrumen yang bakal digunakan

11. Tahap Kedua (Pelaksanaan Kegiatan Dzikir Pasif)

Tahapan ini dilanjutkan dengan konselor mengarahkan konseli untuk berbaring di atas kasurnya dalam posisi yang dirasakan nyaman oleh konseli. Setelah itu konseli diminta untuk menarik nafas secara perlahan-lahan dan menghembuskannya

Seterusnya konselor mengajak konseli berdoa dan berniat di dalam hati agar dengan terapi ini segala keluhan yang dirasakan akan segera menghilang dan reda. Konseli diarahkan oleh konselor untuk berdoa dengan doa yang dipimpin oleh konselor: *“Ya Allah, Engkaulah pemberi kesembuhan kepada mereka yang menghadapi masalah. Kasihanilah hamba-Mu. Berilah kesembuhan kepada hamba-Mu. Semoga dengan kesembuhan dari masalah in, aku dapat menjalani kehidupanku dan ibadahku kepadaMu dengan baik”*.

12. *“Rasakan energi positif dan ketenangan saat kamu mendengarkan musik dzikir dimainkan”*
13. *“Rasakan beban masalahmu akan beransur sembuh ketika kamu mendengarkan musik dzikir”*
14. *“Rasakan kenyamanan dan ketenangan setelah selesai kamu*

15. Tahap Pelaksanaan (Kegiatan Dzikir Aktif)

Setelah selesai melaksanakan kegiatan dzikir pasif. Seterusnya dilanjutkan dengan kegiatan dzikir aktif (kegiatan berdzikir). Kalimat yang digunakan juga sama yaitu *Lailahaillallah*. Namun kali ini, konselor akan mengarahkan konseli untuk duduk dalam posisi yang dirasakan nyaman oleh konseli. Lokasi terapi ini dilaksanakan di kamar konseli juga.

Konselor memulai proses kegiatan melafazkan dzikir bersama konseli. Tapi sebelum memulainya, konselor mengarahkan konseli untuk menarik nafas secara perlahan-lahan lalu menghembuskannya perlahan-lahan dan berniat serta berdoa di dalam hati agar keluhan yang dirasakan akan segera menghilang dan reda. Konseli diarahkan oleh konselor untuk berdoa dengan doa yang sama dan dipimpin oleh konselor: *“Ya Allah, Engkaulah pemberi kesembuhan kepada mereka yang menghadapi masalah. Kasihanilah hamba-Mu. Berilah kesembuhan kepada hamba-Mu. Semoga dengan kesembuhan dari masalah in, aku dapat menjalani kehidupanku dan ibadahku kepadaMu dengan baik”*.

Konselor memulai kegiatan dzikir aktif dengan mengajak konseli berdzikir bersama selama 33 kali. Konselor membantu konseli untuk tetap fokus pada dzikirnya dengan berdzikir pada tempo yang perlahan. Setelah selesai kegiatan melafazkan dzikir

bersama konseli. Konselor akan bertanya kepada konseli tentang apa saja hal positif yang telah dirasakan oleh konseli selama kegiatan melafazkan dzikir dijalankan.

Setelah selesai kegiatan melafazkan. Konselor bertanya kepada konseli apa saja hal positif yang dirasakan. Konselor akan mencatat setiap perubahan positif yang dirasakan oleh konseli.

Dari jawaban konseli yang konselor dapati, dapat disimpulkan secara menyeluruh dalam pelaksanaan dzikir aktif ini juga terdapat perubahan positif yang dirasakan oleh konseli. Jika pada sebelum pelaksanaan dijalankan, konselor mendapati bahwa konseli merasa sakit kepala, pernapasan kurang teratur, detak jantung cepat, bingung, emosi tidak terkawal, cemas dan sulit konsentrasi serta menunda-nunda. Alhamdulillah, segala keluhan yang dirasakan pada sebelum terapi dilaksanakan beransur hilang. Efek dari kegiatan melafazkan dzikir ini juga telah memaksimalkan efek positif yang dirasakan oleh konseli setelah selesai kegiatan mendengarkan.

kamu amalkan''

20. *“Ingatlah bahwa kalimat dzikir yang kamu dengar dan lafazkan adalah kalimat dzikir yang agung . Maka yakinlah bahwa setiap kalimat dzikir yang kamu amalkan dan dengarkan ketika kamu menghadapi masalah pasti akan menghadirkan rasa tenang, nyaman dan relaks kepadamu”*

Sebelum mengakhiri proses terapi, konselor memimpin konseli berdoa dengan doa:

“Ya Allah, tiada yang lain yang dapat memberikan aku kasih sayang melainkan Engkau. Berilah kasih sayangmu. Agar dapat aku jalani kehidupan ini dengan penuh semangat.”

“Ya Allah, kepadaMu aku memohon. Berilah aku kesuksesan dalam apa jua yang aku kerjakan dan semoga kesuksesan tersebut memberi manfaat buat diriku.”

“Ya Allah, hanya Engkau yang mampu memberikan aku kebahagiaan dalam kehidupan ini. Berilah aku juga kebahagiaan saat aku beribadah kepadaMu.”

“Ya Allah, tiada yang dapat memberikan aku ketenangan kecuali Engkau. Maka berilah aku ketenangan agar aku dapat menjalani kehidupan di UPTD Kanri ini dengan baik.”

“Ya Allah, tiada yang dapat menjaga adik dan ibuku setiap waktu melainkan hanya Engkau yang mampu. Maka berilah kasih sayangMu juga kepada mereka dan jagalah mereka dengan

sebaik-baiknya. Sesungguhnya Engkaulah sebaik-baik penjaga.”

21. Evaluasi dan *Follow Up*

Follow up adalah bermaksud untuk menilai dan mengobservasi sejauh mana keberhasilan setelah proses treatment oleh konselor kepada konseli. Pada tahap ini konselor berusaha mengevaluasi proses Terapi Musik dengan Dzikir yang selama ini dilakukan ke atas konseli. Berdasarkan pada pertemuan setelah proses terapi, konseli menyatakan bahwa ada perubahan positif yang dirasakan setelah terapi dijalankan, lebih baik dan relaks dari sebelumnya. Malah, dari segi psikis konseli merasakan lebih tenteram dan tenang untuk menjalani kehidupannya di UPTD Kanri. Konselor juga memberikan saran terhadap konseli agar melakukan terapi musik dengan dzikir tersebut dengan mandiri ketika konseli merasakan perlukan ketenangan.

22. Deskripsi hasil dari Terapi Musik dengan Dzikir untuk Relaksasi Stres
Seorang Anak Jalanan di UPTD Kampung Anak Negeri

Setelah melakukan proses terapi terhadap konseli dalam membantu konseli untuk keluar dari masalah yang dihadapi dan meneruskan usaha konseli. Seterusnya konselor sendiri ingin mengetahui sejauh mana hasil akhir dari terapi musik dengan dzikir dalam kegiatan dzikir pasif dan aktif untuk mengatasi masalah stress konseli agar konseli bias meneruskan kehidupannya di UPTD Kanri setiap hari.

Salah satu cara konselor untuk mengetahui perubahan yang

ANALISIS DATA

Proses konseling mempunyai beberapa tahapan yang perlu dilakukan oleh konselor yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau *treatment* dan evaluasi. Analisa tersebut dilakukan oleh konselor dengan membandingkan data teori dan daa yang terjadi di lapangan.

NO.	DATA TEORI	DATA EMPIRIS/LAPANGAN
1.	Identifikasi masalah yaitu mengulas permasalahan yang dihadapi oleh konseli secara detail dan mendalam.	Berdasarkan data empiris atau data yang berasal dari lapangan, konseli sebelumnya adalah seorang anak jalanan yang telah ditangkap oleh SATPOL PP saat lagi ngamen bersama teman-teman. Berdasarkan hasil wawancara terhadap konseli dan teman serta pihak UPTD Kanri, konselor mendapati konseli: 2. Tinggal terlalu lama di UPTD Kanri (bermula dari tahun 2012 sehingga sekarang) 3. Konflik keluarga yang mengakibatkan kedua orang tuanya berpisah dan konseli tidak betah di rumah lalu ikut ngamen di jalanan. 4. Konseli merindui ibunya karena sudah terlalu lama tidak bertemu. 5. Impian konseli untuk menjadi anggota TNI masih belum tercapai karena masih tinggal di UPTD Kanri.

2.	Diagnosa yaitu menetapkan masalah apa saja yang terjadi pada diri konseli.	Berdasarkan identifikasi masalah yang tertera dapat ditetapkan bahwa masalah yang dihadapi oleh konseli adalah stres yang diakibatkan dari faktor-faktor yang telah didapatkan oleh konselor hasil dari wawancara konseli serta beberapa sumber di UPTD Kanri.
3.	Prognosa yaitu menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang digunakan.	Hasil diagnosa masalah yang disebutkan di atas, konselor selanjutnya memberikan bantuan dengan Terapi Musik Dzikir ntuk mengatasi stres yang dihadapi oleh konseli. Terapi musik islami dengan dzikir merupakan terapi yang menggabungkan dua kegiatan yakni dengan menggunakan pendekatan kegiatan dzikir pasif dan kegiatan dzikir aktif. Dalam kegiatan dzikir pasif konseli disuruh mendengarkan musik dzikir <i>Lailahaiillallah</i> hasil suara juara 1 Akademi Al-Quran, Qari dari Malaysia Ustaz Fakhru Radzi. Musik dzikir diperdengarkan oleh sesuai durasi musik dzikir. Manakalah dalam kegiatan dzikir aktif. Konseli melakukan kegiatan berdzikir selama 33 kali dengan menyebutkan kalimat <i>Lailahillallah</i>.
4.	<i>Treatment</i> yaitu sebuah proses pemberian terapi atau perlakuan dimana konselor menggunakan	Adapun jenis langkah-langkah pemberian bantuan terhadap konseli adalah: 6. Langkah pertama yang dilakukan adalah penekanan pada pengkondisian tempat, instrumen yang baka digunakan (<i>earphones</i> dan <i>musik dzikir</i>). Konselor memastikan

tabel antara kondisi sebelum dan sesudah proses. Apakah ada perubahan antara kondisi konseli sebelum dan sesudah proses terapi dilakukan.

Perkembangan yang paling baik dari kondisi konseli setelah selesai menjalani terapi adalah pada kondisi sakit kepala. Stres yang berterusan bisa mendatangkan sakit kepala yang kemudiannya bisa mengganggu aktivitas hidup. Namun, setelah konseli menjalani terapi sakit kepala yang dirasakan oleh konseli langsung sembuh. Kondisi konseli yang mengalami napas yang kurang teratur serta detak jantung cepat juga langsung sembuh setelah terapi selesai dilaksanakan. Perkembangan tersebut diyakini mampu memberikan dampak yang positif terhadap konseli untuk menjalani kehidupannya di UPTD Kanri dalam keadaan dirinya sentiasa positif.

Manakala perkembangan yang biasa dan mungkin sulit untuk di sembuhkan adalah kondisi konseli yang suka menunda-nunda. Konselor merasakan mungkin perubahan terhadap sikap menunda-nunda akan ada jika konseli mencoba menerima setiap apa yang diarahkan oleh para pembimbing di UPTD Kanri dengan hati yang ikhlas. Manakala, pada kondisi konseli bingung kadang-kadang berlaku karena mungkin ketika emosi konseli tidak terkawal maka konseli sukar untuk membuat keputusan yang rasional untuk dirinya.

Adapun gambaran hasil pelaksanaan Terapi Musik Islami dengan Dzikir adalah seperti berikut:

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian Terapi Musik Dzikir untuk Relaksasi Stres Seorang Anak Jalanan di UPTD Kampung Anak Negeri dapat disimpulkan dalam satu kata yakni, tiada jalan mudah untuk menjadi seorang konselor dan semuanya memerlukan pengorbanan. Berikut merupakan kesimpulan proses terapi dan hasil terapi yang telah dilakukan.

1. Proses Terapi Musik Dzikir untuk Relaksasi Stres Seorang Anak Jalanan di UPTD Kampung Anak Negeri terdapat lima proses terapi yang dilakukan yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/*treatment*. Setiap proses yang dilakukan memberikan cabaran yang tersendiri. Kunci untuk berjaya dalam kelima-lima proses tersebut hanyalah sabar.
2. Hasil Terapi Musik Dzikir untuk Relaksasi Stres Seorang Anak Jalanan di UPTD Kampung Anak Negeri dapat dilihat dari proses terapi yang dilakukan oleh konselor pada konseli terhadap permasalahan stres yang dihadapi oleh konseli. Kehidupan seharian konseli bertambah positif dengan relaksasi yang telah dilakukan sehingga konseli bisa melakukan aktiviti hariannya dengan aman.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Rusli dan Shamsuddin, Shamsiyati, 2017, *Rahsia Kecemerlangan Pekerja*, Malaysia: Reliable Solution (M) Sdn. Bhd.
- Ahmad Hammam, Hasan, 2015, *Obati Sakit Hatimu dengan Sedekah* (Terjemahan oleh Agus Suwandi), Solo: Zamzam.
- Al-Hidayah, 2012, *Al-Quran dan Terjemahan* , Malaysia: Al-Hidayah.
- Aliudin, Aan, 2017, *Apa Itu Relaksasi*,
<http://duniakita-ind.blogspot.co.id/2013/01/apa-relaksasi-itu.html>. (25 Maret 2017)
- Anas, Imam Malik, 2010, *Al Muwaththa' Imam Malik Takhrij Ridwan Syarif Abdullah*, Jakarta: Pustaka Azzam.
- Basano, Mary, 2014, *Music and Colour; Terapi Alternatif* , Yogyakarta: Glosaria Media.
- Basano, Mary, 2009, *Terapi Musik dan Warna* (Terjemahan oleh Susilawati Hamsa dan Hafiz Hidayat), Yogyakarta: Rumpun.\
- Budilinggono, I , 1993, *Bentuk dan Analisis Musik*, Jakarta: Departmen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Campbell, Don, 2002 *Efek Mozart*, (Terjemahan oleh Hermaya), Jakarta: Gramedia.
- Chafidhoh, Nur Ain, 2003, *Bimbingan dan Konseling Agama dengan Terapi Relaksasi Sholawat dalam Mengatasi Stres*, Undergraduated Thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Enea, *Sejarah Tentang Musik*,
<http://ezon7.blogspot.com/2013/05/fw-sejarah-musik-dunia-bagian-i.html>, diakses pada (2 Oktober 2017)
- Fatihuddin, Mohammad (2017) *Konseling Spiritual dalam Meningkatkan Efikasi Diri Santri Tahfiz Al-Quran I Pondok Persantren Mftahul Hikmah Al-Haruny Santren Jambuqok Troqulan Mojokerto*, Undergraduated Thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Furnham, Adrian, 2008, *50 Ideas You Really Need To Know Psychology*, London: Quercus Edition.

Gregson, Susan R., 2000, *Stress Management*, United State of America: Capstone Press.

Gunarsa, Singgih D., 2000, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Gunung Mulia.

Hanson, Peter G., 1987, *Nikmatnya Stres Psikologi Populer*, Jakarta: Arcan 1987.

J. Smith, Tay Swee Noi-Peter, 1994, *Bagaimana Mengendalikan Stres* (Terjemahan Dean Praty R. Cet. Ke-2), Jakarta: Pustaka Utama Grafiti.

Merrit, Stephanie, 2002, *Simfoni Otak*, Bandung: Kaifa.

Novia, Windy, 2008, *Kamus Ilmiah Populer: Referensi Ilmiah, Sains Politik, Hukum, Ekonomi, Sosial & Budaya*, Indonesia: Wacana Intelektual.

Ramayulis, H, 2007, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kallam Mulia.

Savitri, Intan, 2002, *Kenali Stres*, Jakarta: Pt Balau Pustaka.

Sunaryo, 2002, *Psikologi untuk Keperawatan*, Jakarta, Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Surya, Moh., 2003, *Teori-teori Konseling*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy.

Syah, Djalinus, 1993, *Kamus Pelajar Kata Serapan Bahasa Indonesia*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Syukur, M Amin, 2003, *Tasawuf Kontekstual*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Syukur, M. Amin dan Usman, Fathimah, 2012, *Terapi Hati*, Jakarta: Erlangga.

Uha, Ismail Nawawi, 2012 *Metode Penelitian Kualitatif dan Aplikasi Untuk Ilmu Sosial, Ekonomi/Ekonomi Islam, Agama Manajemen dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Dwi Putra Pustaka Jaya.