



**KONSELING ISLAM MELALUI INTEGRASI DOA
KEDALAM TEKNIK DISENSITISASI DISTEMATIS
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA
PENDERITA *PHOBIA* PENGAMEN DI WONOCOLO
GANG VIII SURABAYA**

Skripsi

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

Oleh:

Seli Lusiana
NIM. B93216096

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya 2019

PERNYATAAN KEASIHAN KARYA

Bismillahirrahmanirrahim,

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Seli Lusiana
NIM : B93216096
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

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

Surabaya, 19 Desember 2019
Yang Menyatakan,



Seli Lusiana
NIM. B93216096

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Dengan ini menerangkan, bahwa sesungguhnya Skripsi di bawah ini telah diperiksa dan disetujui oleh Dosen Pembimbing:

Nama : Seli Lusiana

NIM : B93216096

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Fak. : Dakwah dan Komunikasi

PT. : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Judul : Konseling Islam Melalui Integrasi Doa kedalam Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita *Phobia* Pengamen di Wonocolo Gang VIII Surabaya.

Surabaya, 20 Desember 2019

Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



Mohammad Thohir, M.Pd.I

NIP. 197905172009011007

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam Melalui Integrasi Doa kedalam Teknik
Disensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan pada
Penderita *Phobia* Pengamen di Wonocolo Gang VIII Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh
Seli Lusiana
B93216096

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 20 Desember 2019

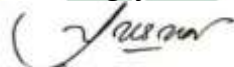
Tim Penguji

Penguji I,



Mohammad Thohir, M.Pd. I
NIP. 197905172009011007

Penguji II,



Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes.
NIP.197605182007012022

Penguji III,



Drs. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji IV,



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

Surabaya, 20 Desember 2019



Dr. H. Abdul Halim, M.Ag.
NIP. 196307251991031003

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



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

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60257 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : SELI LUSIANA
NIM : 093216096
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / Bimbingan dan Konseling
ISLAM
E-mail address : s.lhusiana7@gmail.com

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

☐ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul

**KONSELING ISLAM MELALUI INTEGRASI DOA KEDALAM TEKNIK
DISSENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA
PENDERITA PHOBIA PENGAMEN DI WONOCOLO GANG VIII SURABAYA**

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengadopsi media/format-kan, mengoloknya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/merepublikasikannya 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, 30 Desember 2019

Pemilik

(SELI LUSIANA)

ABSTRAK

Seli Lusiana (B93216096), 2019. Konseling Islam Melalui Integrasi Doa kedalam Teknik Disensitisasi Distematis untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita *Phobia* Pengamen di Wonocolo Gang VIII Surabaya.

Ada dua persoalan yang dikaji dalam penelitian skripsi ini yakni: Bagaimana Proses dan Hasil Konseling Islam Melalui Integrasi Doa kedalam Teknik Disensitisasi Distematis untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita *Phobia* Pengamen di Wonocolo Gang VIII Surabaya?

Peneliti menggunakan penelitian kualitatif, jenis penelitian deskriptif. Sedangkan dalam pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Setelah data terkumpul, data dianalisa dengan teknik analisis deskriptif komperatif. yaitu perbandingan teori dan praktik di lapangan dan juga perbandingan kondisi konseli sebelum dan sesudah melakukan konseling.

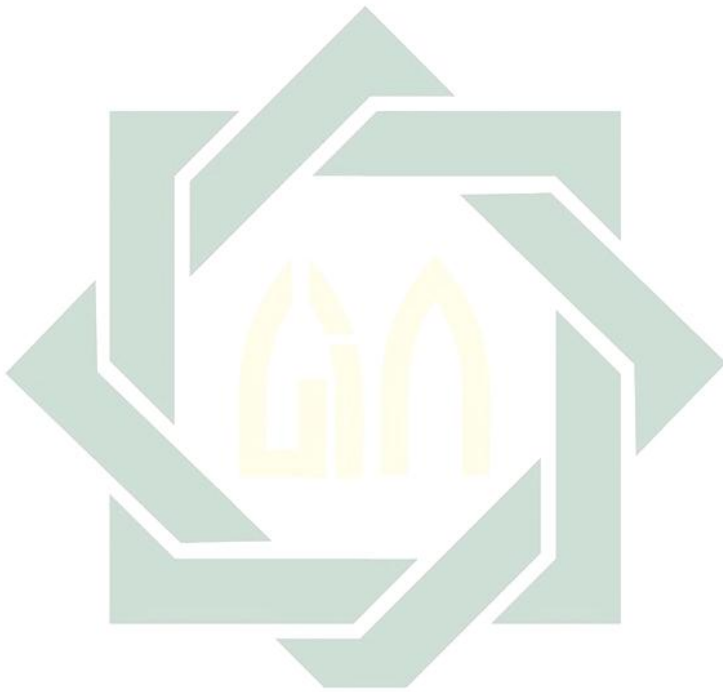
Dalam penelitian ini pendekatan *treatment* dilakukan untuk memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan integrasi doa dengan teknik disensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan atau ketakutan saat melihat atau bertemu dengan pengamen.

Hasilnya, dari beberapa tahapan konseling Islam melalui integrasi doa dengan teknik disensitisasi sistematis yang yakni konseli mengalami perkembangan yang cukup berhasil. Artinya konseli mampu merelaksasi dirinya saat mengalami kecemasan saat bertemu dengan pengamen dan mampu mengintegrasikannya dengan doa-doa yang telah diberikan oleh konselor. Konseli sudah sedikit mampu untuk mengontrol ketakutannya dan dapat dilihat dari hasil sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

Saran peneliti: (1) Pelaksanaan konseling dengan menggunakan integrasi doa dengan teknik disensitisasi

sistematis untuk menurunkan kecemasan pada penderita *phobia* alangkah baiknya untuk tetap dipertahankan.

Kata Kunci: Konseling Islam, Integrasi Doa, Teknik Disensitisasi Sistematis, *Phobia* Pengamen.



ABSTRACT

Seli Lusiana (B93216096), 2019. Islamic Counseling Through the Integration of Prayers into Distematic Disensitization Techniques to Reduce Anxiety in Patients with Buskers in Wonocolo Gang VIII Surabaya.

There are two problems examined in this thesis research, namely: (1) How is the Islamic Counseling Process and How are the Results of Through the Integration of Prayers into Distematic Disensitization Techniques to Reduce Anxiety in Patients with Buskers in Wonocolo Gang VIII Surabaya?

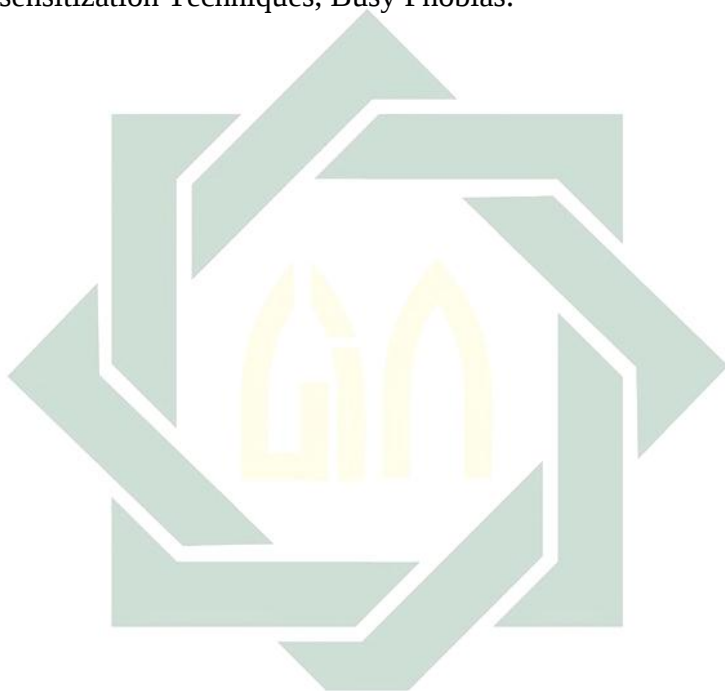
In answering these questions thoroughly and deeply, researchers use qualitative research, descriptive research. While in data collection data collection through observation, interviews, and documentation. After the data is collected, the data is analyzed with comparative descriptive analysis techniques. namely the comparison of theory and practice in the field and also the comparison of counselee conditions before and after counseling.

In this study a treatment approach was carried out to improve his behavior patterns by integrating prayer with systematic disensitization techniques to reduce anxiety or fear when seeing or meeting with buskers.

As a result, from several stages of Islamic counseling through the integration of prayer with systematic disensitization techniques that have been carried out, the counselee has experienced quite successful development. This means that the counselee is able to relax himself when experiencing anxiety when meeting with the busker and is able to integrate it with the prayers that have been given by the counselor. The counselee also chooses how to save himself in a way that is safe and does not endanger him. The counselee is a little able to control his fears and can be seen from the results before and after treatment.

Researcher's suggestion: (1) The implementation of counseling by using the integration of prayer with systematic sensitization techniques to reduce anxiety in phobia sufferers it would be nice to be maintained.

Keywords: Islamic Counseling, Prayer Integration, Systematic Disensitization Techniques, Busy Phobias.



الملخص

سيلي لوزيانا (B93216096) ، 2019 الإرشاد الإسلامي من خلال دمج الصلوات في تقنيات الحساسية اللاإرادية للحد من القلق لدى المرضى الذين يعانون من ناقلات الحافلات في وونكوكو جانج الثامن سورابايا.

هناك مشكلتان تم بحثهما في بحث الأطروحة ، وهما (1) كيف تتم عملية الاستشارة الإسلامية من خلال دمج الصلوات في تقنيات الحساسية اللاإرادية للحد من القلق لدى المرضى الذين يعانون من حافلي سورابايا 8 كاغ ونوجولو في ؟ (2) كيف هي نتائج الاستشارة الإسلامية من خلال دمج الصلوات في تقنية التحسس المنهجي للتخفيف من القلق لدى المرضى الذين يعانون من ناقلات الحافلات في وونكوكو جانج الثامن سورابايا؟

في الإجابة على هذه الأسئلة بدقة وعمق ، يستخدم الباحثون البحث النوعي ، البحوث الوصفية. بينما في جمع البيانات جمع من خلال المراقبة والمقابلات والوثائق. بعد جمع البيانات ، يتم تحليل البيانات بتقنيات التحليل الوصفي المقارن. وهي مقارنة النظرية والتطبيق في هذا المجال وكذلك مقارنة شروط المحامي قبل وبعد الاستشارة. في هذه الدراسة ، تم تنفيذ نهج علاجي لتحسين أنماط سلوكه من خلال دمج الصلاة مع تقنيات التحسس المنهجية لتقليل القلق أو الخوف عند رؤية أو مقابلة مع سائقين.

نتيجة لذلك ، فمن عدة مراحل من الاستشارات الإسلامية وحتى دمج الصلاة مع أساليب التحسس المنهجي التي تم تنفيذها ، شهد المحامي تطورًا ناجحًا للغاية. هذا يعني أنه يمكن للمستشار الاسترخاء عند الشعور بالقلق عند لقائه مع الناقلين ويكون قادرًا على دمجهم مع الصلوات التي أعطاهم المستشار. يختار المحامي أيضًا كيفية إنقاذ نفسه بطريقة آمنة ولا تعرضه للخطر. يكون المحامي قادرًا قليلاً على التحكم في مخاوفه ويمكن رؤيته من النتائج قبل وبعد العلاج.

اقترح الباحث (1) :تنفيذ الاستشارة باستخدام تكامل الصلاة مع تقنيات التوعية المنهجية لتقليل القلق في مرضى الرهاب سيكون من الجيد الحفاظ عليه (2) .سيكون من الأفضل أن يضيف المستشار المزيد من المعرفة من خلال قراءة الكتب أو المراجع الأخرى وإضافة المزيد من الخبرة في مجال المشورة للحصول على نتائج مرضية أكثر. الكلمات المفتاحية: الاستشارة الإسلامية ، تكامل الصلاة ، تقنيات التحسس المنهجي ، موسيقى الشوارع

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
PERNYATAAN KEASIHAN KARYA	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Konsep	6
F. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II KAJIAN TEORITIK	12
A. Konseling Islam.....	12
1. Definisi Konseling Islam.....	12
2. Tujuan Konseling Islam.....	13
3. Fungsi Konseling Islam.....	14
4. Unsur-Unsur Konseling Islam	16
5. Langkah-Langkah Konseling	16
6. Konseling Islam yang Digunakan.....	17
B. Teknik Disensitisasi Sistematis	18
1. Pengertian Disensitisasi Sistematis	18
2. Tahapan dalam Teknik Disensitisasi Sistematis.....	19
C. Doa	21

1. Pengertian Doa	21
2. Manfaat Berdoa	23
3. Adab-adab atau Etika dalam berdoa	24
3. Doa yang digunakan dalam melawan rasa takut.....	28
1. Jenis-Jenis <i>Phobia</i>	31
2. Faktor Penyebab <i>Phobia</i>	32
3. Gejala <i>Phobia</i>	34
4. <i>Phobia</i> yang dialami konseli	38
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	38
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	40
B. Lokasi Penelitian	40
C. Jenis dan Sumber Data	41
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	42
E. Teknik Pengumpulan Data	43
F. Teknik Validitas Data	45
G. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	48
1. Lokasi Penelitian	48
2. Deskripsi Konselor dan Konseli	50
B. Penyajian Data.....	56
1. Proses Konseling Islam Melalui Integrasi Doa kedalam Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Penderita <i>Phobia</i> Pengamen di Wonocolo Gang VIII Surabaya.....	56
2. Hasil Konseling Islam Melalui Integrasi Doa kedalam Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Penderita <i>Phobia</i> Pengamen di Wonocolo Gang VIII Surabaya.....	78

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	80
1. Perspektif Teori	80
2. Perspektif Islam	85
BAB V PENUTUP	87
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Rasa takut adalah salah satu bentuk emosi yang dimiliki oleh manusia. Rasa takut pada manusia muncul ketika manusia melihat bahaya. Setiap manusia pernah merasakan hal tersebut karena bersifat wajar. Namun ketakutan itu dianggap tidak wajar lagi apabila individu tersebut merasakan takut pada objek-objek yang dianggap oleh kebanyakan orang tidak menakutkan seperti halnya badut, pengamen, benda-benda tertentu ataupun hewan. Ketakutan tersebut dalam ilmu psikologi disebut dengan *phobia*.

Pobia merupakan suatu ketakutan atau kecemasan yang berlebihan dan *abnormal*, tidak rasional dan tidak bisa di kontrol terhadap suatu hal. *phobia* merupakan gangguan *neurotis* yang menimbulkan bermacam-macam kecemasan dan ketakutan.¹ *Phobia* dibagi menjadi 3 jenis; *agorafobia* yaitu ketakutan akan keramaian dan tempat terbuka. Kedua, *phobia* sosial yaitu ketakutan diamati dan dipermalukan di depan publik. Ketiga, *phobia* spesifik yaitu ketakutan tidak rasional terhadap objek atau situasi tertentu.²

¹ Kartini Kartono. *Gangguan-Gangguan Psikhis*. (Bandung: Sinar Baru, 1981), 122.

² Author. *DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th edition)*. (Washington DC: American Psychiatric Association (APA), 2013), 195.

Ada beberapa jenis dari *phobia*, salah satunya adalah *phobia* dengan pengamen. Jenis *phobia* ini termasuk kedalam *phobia* spesifik. Yang merupakan jenis *phobia* terbanyak yang dialami oleh masyarakat di dunia. Menurut data statistik, 11% dari populasi dapat diklasifikasikan sebagai gangguan *phobia* yang jumlahnya cenderung meningkat. Persentasenya cukup tinggi sehingga *phobia* spesifik merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling banyak dijumpai di AS dan seluruh dunia.³

Data di atas tentunya sudah menunjukkan bahwa jenis *phobia* spesifik sangatlah banyak dialami oleh masyarakat di seluruh dunia. *Phobia* spesifik memiliki banyak macam yang salah satunya adalah *phobia*. Peneliti tertarik melakukan penelitian kepada seorang remaja di Wonocolo gang VIII Surabaya bernama NAN (13 th). Penderita *phobia* ini mengalami ketakutan, panik, gemetar bahkan histeris saat bertemu dengan pengamen di mana saja. Bahkan konseli sering berlari dan mencari tempat bersembunyi saat mendengar suara musik atau melihat pengamen. Hal ini sering membahayakan keselamatan dari konseli yang juga berpengaruh pada konsentrasi konseli saat melakukan aktivitas baik belajar, istirahat, bermain, atau aktivitas keseharian lainnya. Bahkan konseli beberapa kali hampir hilang saat berlari menghindari pengamen dan mencari tempat sembunyi. Hal ini sudah terjadi sejak konseli berusia sekitar tiga tahun, yang mana konseli sempat berlari menghindari pengamen dan lepas dari pengawasan orangtuanya sehingga konseli hilang dan di temukan beberapa jam setelah itu di rumah saudaranta yang cukup jauh. Dari sinilah sehingga orang tua konseli

³ V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2006), 189.

sangat khawatir dan selalu mengawasi konseli. Untuk itu peneliti tertarik untuk memberikan terapi doa melalui teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan yang di alami oleh konseli.

Desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik konseling yang terdapat dalam pendekatan *Behaviorisme*. Desensitisasi sistematis merupakan suatu teknik yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang negatif. Teknik ini diarahkan kepada konseli untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan, dimana konseli dilatih untuk santai dan menegosiasikan keadaan santai dengan pengalaman yang menyebabkan kecemasan dengan membayangkan atau divisualisasikan.⁴

Desensitisasi sistematis menurut Willis adalah suatu teknik yang berfungsi untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu, seperti kecemasan, panik, trauma dan *phobia*.⁵ Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dapat diketahui bahwa teknik ini efektif untuk menghapuskan atau minimal mengurangi fobia.⁶

Peneliti memasukkan terapi doa dalam teknik ini agar dapat membantu konseli lebih dekat dengan sang pencipta, konseli lebih kuat dan kembali pada ajaran-Nya bahwa rasa takut hanya kepada-Nya. Doa merupakan bentuk pengharapan kepada Allah sebagai ungkapan ketidakberdayaan dalam menghadapi suatu masalah. Doa

⁴ Abdullah. *Konseling dan Psikoterapi*. (Surabaya: Jaudar Press , 2017), 67.

⁵Ahmada Masrur Firosad.,dkk, *Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa*, (Padang: tp, 2016), Jurnal Konselor Volume 5, Number 2, <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>.

⁶Rani Azmarina, *Desensitisasi Sistematis Dengan Dzikir Tasbeih Untuk Menurunkan Simtom Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik*, (Pekanbaru: tp, 2015), 92.

dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun serta oleh siapapun baik secara lisan ataupun hanya melalui batin.⁷

Seperti halnya telah dijelaskan dalam firman Allah pada Q.S At-Taubah 51:

قُلْ لَّنْ يُصِيبُنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ
الْمُؤْمِنُونَ ٥١

Katakanlah: “Sekali-sekali tidak akan menimpa kamu melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal.”

Dari ayat di atas nampak jelas bahwa perlindungan hanya dari Allah. Dan semua yang ditakuti tidak ada yang melebihi keagungan Allah. Untuk itu rasa takut hanyalah kepada Allah dan memohon perlindungan hanya kepada-Nya. Secara psikologis, kekuatan doa yang dipanjatkan dengan sungguh-sungguh dapat menguatkan jiwa, karena saat berdoa seseorang memposisikan dirinya berada di bawah dan memasrahkan dirinya kepada sang pencipta. Selain itu juga menambahkan prasangka baik kepada Allah sehingga mampu mendapatkan ketenangan, bahkan dapat menyembuhkan *stress*, trauma, *phobia*, dan penyakit jiwa lainnya.⁸

Berdasarkan dari dalatar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dalam bentuk skripsi dengan tema **“Konseling Islam Melalui Integrasi Doa kedalam Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita Phobia Pengamen di Wonocolo Gang VIII Surabaya”**.

⁷ Duski Samad. *Konseling Sufistik*. (Depok: Raja Grafindo Persada, 2017), 249.

⁸ Abdul Basit. *Konseling Islami*. (Depok:Kencana, 2017), 190.

B. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana proses konseling Islam melalui integrasi doa kedalam teknik disensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan pada penderita *phobia* pengamen di Wonocolo gang VIII Surabaya?
2. Bagaimana hasil konseling Islam melalui integrasi doa kedalam teknik disensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan pada penderita *phobia* pengamen di Wonocolo gang VIII Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui proses konseling Islam melalui integrasi doa kedalam teknik disensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan pada penderita *phobia* pengamen di Wonocolo gang VIII Surabaya?
2. Mengetahui hasil konseling Islam melalui integrasi doa kedalam teknik disensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan pada penderita *phobia* pengamen di Wonocolo gang VIII Surabaya?

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini peneliti berharap mempunyai hasil yang akan menambah dan memperkaya wawasan keilmuan baik secara teoritis maupun praktis, yakni sebagaimana berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan untuk menambah wawasan pemikiran pembaca pada umumnya dan khususnya untuk mahasiswa yang berkecimpung dalam bidang bimbingan konseling Islam dalam hal teknik desensitisasi sistematis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dari penelitian ini dapat memberikan sebuah pengalaman baru dan juga menambah khazanah keilmuan bagi peneliti. Penelitian ini akan memiliki manfaat dan dapat peneliti gunakan sebagai sebuah pengaplikasian dari teori-teori yang telah diperoleh selama proses perkuliahan dan juga bahan untuk pengembangan dalam penulisan karya ilmiah, serta sebagai langkah awal untuk bisamenjadi konselor islam yang cerdas dan professional.

b. Universitas

Hasil penelitian ini akan menjadi sebuah bahan rujukan dan juga pengembangan ilmu bagi peneliti selanjutnya.

c. Masyarakat

Dari hasil penelitian ini tentu diharapkan dapat memperkenalkan kepada masyarakat luas tentang terapi desensitisasi sistematis dengan integrasi doa sebagai salah satu terapi penyembuh masalah *phobia*.

E. Definisi Konsep

Definisi konsep berisi tentang penjelasan mengenai istilah-istilah atau beberapa konsep yang menjadi titik perhatian peneliti di dalam judul penelitian. Bagian ini juga berisikan tentang keterangan rinci pada bagian-bagian yang memerlukan uraian. Tujuannya supaya tidak terjadi kesalahpahaman terhadap makna istilah sebagaimana yang dimaksud oleh peneliti. Dari penelitian ini ditemukan empat kata kunci, yakni *konseling Islam*, *doa*, *teknik desensitisasi sistematis*, dan *Phobia*. Berikut merupakan definisi dari masing-masing kata tersebut:

1. Konseling Islam

Konseling merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar dirinya mampu memahami dan menerima diri dan lingkungannya, sehingga mencapai kehidupan yang lebih bermakna baik secara individu maupun sosial.⁹ Konseling merupakan bimbingan atau bantuan yang diberikan konselor kepada konseli untuk mencapai tujuan bersama konseli melalui teknik-teknik konseling.¹⁰ Konseling merupakan kontrak antara dua orang (konselor dan konseli) untuk menangani suatu masalah dalam suasana dan keahlian dan terintegrasi untuk tujuan yang berguna bagi konseli.¹¹

Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan yang sistematis dan berkelanjutan kepada seseorang yang memiliki masalah dengan tujuan untuk mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara memasukkan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Quran dan hadist ke dalam dirinya sehingga ia bisa hidup sesuai dengan ajaran Al-Quran dan hadis.¹²

2. Doa

Doa adalah ibadah, bahkan merupakan inti dari ibadah. Menurut bahasa, doa berasal dari bahasa Arab “*ad-du'aa*” artinya memanggil, meminta tolong atau memohon sesuatu. Doa adalah bentuk pengharapan kepada Allah sebagai ungkapan ketidakberdayaan dalam menghadapi masalah. Doa dapat dilakukan

⁹ Nindya Damayanti. *Buku Pintar Panduan Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta:Araska, 2012), 9.

¹⁰ Nindya Damayanti. *Buku Pintar Panduan Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta:Araska, 2012), 56.

¹¹ Abdullah. *Konseling & Psikoterapi*. (Surabaya: Jaudar Press, 2017), 3.

¹² Samsul Yusuf. *Landasan Bimbingan & Konseling*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), 8.

dimanapun dan kapanpun serta oleh siapapun baik secara lisan ataupun hanya melalui batin.¹³

Secara psikologis, kekuatan doa yang dipanjatkan dengan sungguh-sungguh dapat menguatkan jiwa, karena saat berdoa seseorang memposisikan dirinya berada di bawah dan memasrahkan dirinya kepada sang pencipta. Selain itu juga menambahkan prasangka baik kepada Allah sehingga mendapat ketenangan, bahkan dapat menyembuhkan *stress*, trauma, *phobia*, dan penyakit jiwa lainnya.¹⁴

3. Teknik Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik konseling yang terdapat dalam pendekatan konseling *Behaviorisme*. Desensitisasi sistematis adalah teknik yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang negatif. Teknik ini diarahkan kepada konseli untuk menampilkan suatu bentuk respon yang tidak konsisten dengan kecemasan, dimana konseli dilatih untuk santai dan menegosiasikan keadaan santai tersebut dengan pengalaman yang menyebabkan kecemasan dengan membayangkan atau divisualisasikan.¹⁵

Desensitisasi sistematis menurut Willis adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu, seperti kecemasan, panik, trauma

¹³ Duski Samad. *Konseling Sufistik*. (Depok: Raja Grafindo Persada, 2017), 249.

¹⁴ Abdul Basit. *Konseling Islami*. (Depok:Kencana, 2017), 190.

¹⁵ Abdullah. *Konseling dan Psikoterapi*. (Surabaya: Jaudar Press , 2017), 67.

dan *phobia*.¹⁶ Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dapat diketahui bahwa teknik ini efektif untuk menghapuskan atau minimal mengurangi fobia.¹⁷

Dalam proses terapi ini ada beberapa tahapan yang harus di lakukan. Pertama memberikan iktisar dan rasional, berarti konselor memberikan penjelasan tentang tujuan dari pada teknik terapi ini yaitu untuk mengurangi atau menurunkan rasa cemas jika melihat sesuatu yang di takuti. Kedua, mengidentifikasi situasi-situasi yang dapat menimbulkan rasa panik, tegang, dan cemas. Ketiga, membuat *hierarki* situasi, konselor meminta konseli untuk mengurutkan situasi seperti apa yang dapat membuat dirinya merasa cemas hingga memuncak hingga tingkat paling rendah. Keempat, memilih dan melatih respon-respon tandingan atau alternatif. Kelima, *asement imagery* pada tahap ini konseli diminta untuk membayangkan situasi kendali yang telah di pilih di tahap sebelumnya. Keenam sajian adegan, pada tahap inilah konseli mulai diminta untuk mendengar instruksi yang diberikan oleh konselor, yakni untuk membayangkan beberapa situasi yang dapat membuatnya mengalami ketegangan emosi yang kemudian disusul dengan situasi kendali dan berada di situasi relaksasi.. *Ketujuh*, pemberian tugas rumah, setelah semua tahapan diatas kemudian konselor

¹⁶Ahmada Masrur Firosad.,dkk. *Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa*. (Padang: tp, 2016), Jurnal Konselor Volume 5, Number 2, <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>.

¹⁷Rani Azmarina, *Desensitisasi Sistematis Dengan Dzikir Tasbeih Untuk Menurunkan Simtom Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik*, (Pekanbaru: tp, 2015), 92, HUMANITAS Vol. 12 No. 2 . 90-104

meminta konseli untuk mempraktikkan terapi ini berdasarkan prosedur yang telah dipelajari.¹⁸

Kesimpulan dari teknik disesitasi sistematis yaitu suatu cara untuk mengurangi rasa takut, cemas, dan stres pada seseorang dengan cara memberikan rangsangan yang membuatnya takut, cemas dan stres pelan-pelan dan terus menerus, sampai orang itu tidak takut dan cemas lagi.

4. *Phobia*

Pobia merupakan suatu ketakutan atau kecemasan yang berlebihan atau *abnormal*, tidak rasional dan tidak bisa di kontrol terhadap suatu hal tertentu. *phobia* merupakan gangguan *neurotis* yang bisa menimbulkan bermacam-macam kecemasan dan ketakutan.¹⁹ *Phobia* dibagi menjadi 3 jenis; *agorafobia* yaitu ketakutan akan keramaian dan tempat terbuka. Kedua, *phobia* sosial yaitu ketakutan diamati dan dipermalukan di depan publik. Ketiga, *phobia* spesifik yaitu ketakutan tidak rasional terhadap objek atau situasi tertentu.²⁰

Phobia tentunya memiliki dampak yang cukup besar terhadap penderitanya. Bahaya yang paling nampak adalah serangan panik yang luar biasa. Gangguan *phobia* berbeda dengan beberapa gangguan kecemasan secara umum dan gangguan panik yang

¹⁸ Gerald Corey. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. (Semarang: IKIP Semarang Press: 1991), 214

¹⁹ Kartini Kartono. *Gangguan-Gangguan Psikhis*. (Bandung: Sinar Baru, 1981), 122.

²⁰ Author, DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th edition*. (Washington DC: American Psychiatric Association (APA), 2013), 19

memiliki stimulus yang jelas, spesifik, dan memicu reaksi cemas.²¹

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan yang akan digunakan dalam penyusunan penelitian ini adalah dengan menggunakan lima bab utama, diantaranya:

Bab I Pendahuluan, pada bab ini berisi tentang pendahuluan yang menggambarkan masalah yang diangkat dan alasan mengapa masalah itu menarik untuk diangkat menjadi penelitian. Bagian dalam bab ini meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep dan sistematika pembahasan.

Bab II Kajian Teoritik, pada bab ini berisi tentang landasan teori yang mendasari penelitian diantaranya menguraikan kajian teoritis mengenai konseling Islam, integrasi do'a, teknik disensitisasi sistematis, dan *phobia*, dan penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III Metode Penelitian, berisi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, pada bab ini berisi tentang gambaran umum objek penelitian, penyajian data, dan pembahasan hasil penelitian (analisis data) yang berdasarakan perspektif teori dan Islam.

Bab V Penutup, bab ini merupakan bab terakhir yang berisikan tentang hasil atau kesimpulan dan saran.

²¹ Robert S. Feldman. *Pengantar Psikologi Understanding Psychology*. (Jakarta:Salemba Humanika, 2012), 262-263.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konseling Islam

1. Definisi Konseling Islam

Konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan oleh seorang konselor kepada konseli dalam memecahkan masalahnya, dimana konselor dan konseli membuat beberapa pilihan, rencana dan penyesuaian-penyesuaian yang perlu di buatnya.²² Menurut Jones konseling itu suatu kegiatan berbicara dengan seseorang terkait masalahnya melalui berdiskusi dalam prosesnya. Hal ini dapat dilakukan secara individu atau kelompok, jika konseling secara individual berarti masalah yang dihadapi bisa jadi sangat rahasia sedangkan kelompok, bisa jadi masalah yang ditangani bersifat umum dan bukan merupakan masalah yang sangat rahasia atau tabu jika di bahas.²³

Hakekat konseling Islami yaitu upaya membantu individu untuk kembali kepada fitrah, serta mampu mengembangkan fitrah dengan cara memberdayakan akal, iman, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT. Diharapkan fitrah individu mampu berkembang dengan benar sesuai tuntunan Allah SWT dan Rasul-Nya. Konseling Islami merupakan suatu aktivitas yang bersifat membantu. Mengapa demikian? Karena disini

²²Bambang Ismaya. *Bimbingan dan Konseling Islam: Studi, Karier, dan Keluarga*. (Bandung: PT Refika Aditama, 2015), 5.

²³Sutirna. *Bimbingan dan Koseling Pendidikan Formal, Non Formal, dan Informal*. (Yogyakarta: Andi Offset, 2013), 3.

individu sendirilah yang memerlukan kehidupan sesuai dengan tuntunan Allah dengan jalan yang lurus agar dapat selamat di dunia maupun akhirat. Konselor disini hanya membantu individu memperoleh kebahagiaan yang seutuhnya di dunia dan di akhirat.²⁴

Konseling Islam menurut H.M Arifin adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada individu yang mengalami suatu masalah atau kesulitan, baik secara rohaniah maupun batiniah, yang menyangkut masalah kehidupan sekarang dan yang akan datang. Bantuan tersebut berupa pertolongan di bidang mental spiritual. Dengan tujuan untuk mengatasi kesulitan dengan kemampuan yang dimiliki konseli melalui dorongan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.²⁵

2. Tujuan Konseling Islam

Konseling Islam memiliki tujuan secara umum yaitu untuk membantu konseli agar mampu mengambil keputusan untuk melakukan sesuatu yang dipandang baik dan berguna baik di dunia maupun di akhirat. Adapun tujuan umum konseling islam menurut Achmad Mubarak sebagai berikut:²⁶

- a. Membantu mencegah terhadap individu agar tidak mengalami suatu masalah.
- b. Membantu klien dalam menghadapi suatu masalah. Sudah barang tentu seorang konselor memiliki tugas dan kewajiban membantu klien dalam menemukan solusi dari masalah yang dihadapinya.

²⁴Sutirna. *Bimbingan dan Koseling (Pendidikan Formal,Non Formal, dan Informal)*. (Yogyakarta: Andi Offset, 2013), 3.

²⁵Saiful Akhyar Lubis. *Konseling Islami Kyai dan Pesantren*. (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007), 111-112.

²⁶Abdul Basit. *Konseling Islam*. (Depok:Kencana, 2017), 11.

- c. Membantu mengembangkan potensi pada diri klien. Selain membantu menyelesaikan masalah konseli, konseling Islam juga bertujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh klien, supaya tidak kembali menimbulkan masalah bagi dirinya maupun orang lain.

Sedangkan tujuan konseling Islam menurut Syamsu Yusuf adalah sebagai berikut²⁷:

- a. Memiliki kesadaran tentang hakikat dirinya sebagai makhluknya Allah
- b. Memiliki kesadaran tentang apa fungsi hidupnya sebagai khalifah
- c. Menerima dan juga memahami kekurangan dan kelebihan yang dimilikiny
- d. Memiliki pemahaman tentang cara menghadapi masalah sesuai ajaran Allah
- e. Memiliki pemahaman tentang faktor-faktor yang menjadi penyebab timbulnya masalah
- f. Mampu intropeksi diri dengan cara mengolah dan mengontrol emosi

3. Fungsi Konseling Islam

Adapun fungsi konseling Islam adalah sebagai berikut:

- a. Fungsi pemahaman

Fungsi pemahaman berarti konseling Islam berfungsi membantu konseli dalam memahami terhadap potensi yang ada dalam dirinya dan juga lingkungannya. Lingkungan yang dimaksud disini yaitu tentang agama, pekerjaan, pendidikan, norma, dan budaya yang ada di sekitar tempat tinggal konseli. Diharapkan dalam konseling ini konseli

²⁷²⁷ Abdul Basit. *Konseling Islam*. (Depok:Kencana, 2017), 12.

mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya serta mampu bersosialisasi dengan baik.

b. Fungsi preventif

Preventif merupakan fungsi pencegahan, yaitu upaya seorang konselor untuk mencegah atau mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin saja terjadi dan yang mungkin belum dialami oleh konseli. Konselor memberikan bimbingan kepada konseli tentang bagaimana melindungi diri agar tidak terjerumus kedalam perbuatan membahayakan dirinya. seperti bimbingan bahaya rokok, seks bebas, dan bahaya narkoba.

c. Fungsi pengembangan

Fungsi pengembangan merupakan fungsi konseling Islam yang paling proaktif dibandingkan fungsi-fungsi lainnya. Dimana konselor berperan membantu konseli dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya.

d. Fungsi penyembuhan

Fungsi penyembuhan merupakan konseling yang bersifat kuratif. Disinilah konseling dengan menggunakan berbagai terapi dan teknik dapat dimasukkan untuk memberi bantuan menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli.

e. Fungsi penyaluran

Fungsi penyaluran merupakan fungsi yang menyalurkan potensi apa yang dimiliki oleh konseli.

f. Fungsi adaptasi

Fungsi adaptasi merupakan fungsi konseling Islam untuk membantu konseli menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya.

g. Fungsi perbaikan

Fungsi perbaikan merupakan fungsi untuk membantu konseli dalam memperbaiki apa yang salah dalam diri konseli, baik dalam berperilaku maupun berfikir.

4. Unsur-Unsur Konseling Islam

Unsur-unsur di dalam konseling Islam adalah sebagai berikut:

a. Konselor

Konselor merupakan seseorang yang bertugas untuk membantu konseli dalam hal menyelesaikan masalahnya, dan mampu menghadapi masalahnya serta hidup mandiri dan bahagia dunia dan akhirat.

b. Konseli

Konseli merupakan seseorang yang memiliki suatu masalah dan tidak mampu menyelesaikan masalahnya. Konseli merupakan seseorang yang memiliki kekuatan, potensi, dan kemauan yang kuat untuk menyelesaikan masalahnya.

c. Masalah

Masalah merupakan suatu keadaan yang merugikan atau menyakitkan bagi individu maupun kelompok.²⁸

5. Langkah-Langkah Konseling

a. Menentukan masalah

Tahap ini merupakan langkah awal untuk menggali masalah apa yang sebenarnya dihadapi oleh konseli dengan melakukan identifikasi masalah konseli.

b. Pengumpulan data

²⁸Terapi Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziyah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), h. 22-27

Setelah menetapkan masalah yang dialami oleh konseli, selanjutnya mengumpulkan data dari konseli guna menunjang kebenaran informasi dari konseli.

c. Analisis data

Data-data yang telah terkumpul, selanjutnya data-data tersebut dianalisis kebenarannya dan di hubungkan dengan masalah yang ditemukan.

d. Diagnosa

Konselor bertugas menentukan masalah apa yang sebenarnya dialami oleh konseli dengan melihat gejala-gejala yang muncul dan dari data-data yang telah dianalisis.

e. Prognosa

Pada tahap ini, konselor mulai menentukan langkah apa yang akan dilakukan dan terapi serta bantuan apa yang akan dilakukan. Dan selanjutnya konselor barulah memberikan bantuan kepada konseli sesuai yang telah ditetapkan.

f. Evaluasi atau follow up

Konselor melakukan evaluasi dan melihat apakah upaya bantuan yang dilakukan memperoleh hasil yang baik atau sebaliknya, dan apakah konseling memerlukan tindak lanjut, atau cukup dan dihentikan.

6. Konseling Islam yang Digunakan

Dalam penelitian ini, peneliti memilih konseling Islam yang berfungsi untuk mengembalikan fitrah konseli kepada Allah SWT. Yang mana konseli sering berfikir tidak rasional terhadap makhluk Allah. Konseling juga dilakukan untuk menggali masalah dan pemicu masalah yang dialami oleh konseli.

Dalam melakukan proses konseling ini, peneliti menggunakan tahapan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, dan *follow up*. Sehingga dihasilkan solusi yang lebih maksimal dan mampu mengembalikan konseli kepada fitrahnya.

B. Teknik Disensitisasi Sistematis

1. Pengertian Disensitisasi Sistematis

Disensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik terapiutik yang di miliki oleh pendekatan Behavior. Teknik ini di kembangkan oleh Wolpe (1958,1969). Terapi desensitisasi sistematis adalah teknik yang sangat tepat untuk mengatasi masalah fobia dengan meminta klien yang dalam kondisi rileks membayangkan secara berurutan hal-hal yang dapat menyebabkan ketakutan. Rasa takut itu disusun secara berurutan dari yang paling kecil memunculkan rasa takut hingga yang paling besar.²⁹

Disensitisasi berarti membuat tidak sensitif atau mengurangi kesensitifan terhadap sesuatu, baik benda, keadaan ataupun pendapat. Sedangkan sistematis berarti sesuatu hal yang memiliki urutan tertentu atau bertahap.³⁰

Disensitisasi sistematis memiliki tujuan untuk membantu penderita *phobia* agar tidak menghindari sesuatu yang menimbulkan atau pemicu dari *phobia* yang dialaminya. Disensitisasi sistematis bersifat bertahap dan mulai dari hal ringan sampai ke tahap

²⁹ Gerald. Corey. *TeoridanPraktekKonselingdanPsikoterapi*. (Bandung: Refika Aditama: 2013), 208.

³⁰Sutardjo A. Wiramihardjo. *Pengantar Psikologi Klinis*. (Bandung:Pt Refika Aditama, 2009), 133.

flooding.³¹ Tahap *flooding* merupakan tahap dimana penderita dihadapkan langsung dengan sumber *phobia*. Teknik ini baru dilakukan jika memang tahap-tahap diatas masih belum maksimal dalam mengurangi *phobia*.³²

Misalnya saja orang yang takut dengan naik pesawat terbang, maka ia akan diajari untuk relaksasi terlebih dahulu hingga benar-benar santai, kemudian menulis urutan mulai dari yang biasa hingga yang paling membuatnya takut yaitu melihat pesawat terbang di atas kepala, pergi ke bandara, membeli tiket, sampai di angkasa, kemudian meminta konseli untuk santai dan memasukkan salah satu situasi sampai ia menunjukkan tidak ada respon takut, sampai pada tahap akhir di ajak ke bandara bahkan melakukan perjalanan dengan pesawat.³³

2. Tahapan dalam Teknik Disensitisasi Sistematis

Dalam pelaksanaan terapi ini terdapat beberapa tahapan, yang terdiri dari³⁴:

- a. Mengidentifikasi rangsangan yang pemicu kecemasan. Terapis meminta klien untuk menyusun secara bertingkat dan memberikan skor mulai dari yang paling menakutkan atau mencemaskan hingga kejadian yang paling kurang menakutkan.

³¹Suhendri Cahya Purnama. *Phobia? No Way....!*. (Yogyakarta: CV. Andi Of Yogyakarta: CV. Andi Offseet, 2016), 46.

³²Gerald C. Davison, dkk. *Psikologi Abnormal Edisi Ke-9*. (Jakarta: Rajawali Press, 2014), 194.

³³Robert S. Feldman. *Pengantar Psikolog.*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), 305.

³⁴ Gerald. Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. (Bandung: Refika Aditama: 2013), 209-210.

- b. Klien dilatih untuk melakukan relaksasi, seperti halnya membayangkan klien sedang duduk di pinggir danau, berjalan di taman, bersantai di pinggir pantai, dan berada di suatu tempat yang nyaman dan tenang. Hal ini bertujuan agar klien menjadi tenang dan santai. Apabila klien sudah mampu mengontrol dirinya dan menjadi santai maka tahapan disensitisasi sistematis dapat diteruskan.
- c. Selanjutnya klien diminta untuk tetap santai dan menutup mata. Disinilah saatnya konselor masuk dengan membuat sebuah keadaan dimana klien diberikan paparan cerita dan meminta klien untuk membayangkan dirinya berada dalam situasi tersebut. Situasi yang diceritakan oleh konselor haruslah bersifat netral dan secara umum membuat klien lebih santai. Kemudian barulah konselor menghadirkan situasi yang membuatnya cemas pada tahap paling rendah. Jika pada tahap ini konseli mulai menunjukkan kecemasannya, maka tahap ini di akhiri sementara. Dan di mulai dari tahap relaksasi lagi.
- d. Terapi ini dapat dikatakan selesai dan berhasil jika klien tetap dalam keadaan santai saat konselor memasukkan situasi yang paling mencemaskan dan menakutkan baginya.

Adapun tahapan yang di pakai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tahapan Disensitisasi Sistematis



C. Doa

1. Pengertian Doa

Doa berasal dari bahasa Arab, yakni *do'a* yang berarti memanggil atau menyeru. Sedangkan secara istilah, doa memiliki arti permohonan dan permintaan kepada Allah SWT. Tentang segala sesuatu yang menjadi hajat kebutuhan seorang hamba kepada sang pencipta.³⁵ Makna doa terdapat banyak dalam Alquran, yakni³⁶:

1. Doa yang berarti permintaan atau permohonan

QS. Yunus: 106

وَلَا تَدْعُ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكَ وَلَا يَضُرُّكَ فَإِنْ فَعَلْتَ فَإِنَّكَ إِذَا مِنَ الظَّالِمِينَ ١٠٦

Artinya: “Dan janganlah kamu menyembah apa-apa yang tidak memberi manfaat dan tidak (pula) memberi mudharat kepadamu selain Allah; sebab jika kamu berbuat (yang demikian), itu, maka

³⁵Siti Nur Asiyah. *Dzikir Meningkatkan Imunitas*. (Surabaya: Pustaka Kaiswaran, 2011), 10.

³⁶Imam Assobar. *Shalawat, Zikir, dan Doa*. (Jakarta: Pustaka Arrahman, 2018), 114-116.

sesungguhnya kamu kalau begitu termasuk orang-orang yang zalim".

2. Doa dalam pengertian memanggil
Q.S. Al-Isra': 52

يَوْمَ يَدْعُوكُمْ فَتَسْتَجِيبُونَ بِحَمْدِهِ وَتَظُنُّونَ إِن لَّبِئْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا

Artinya: "Yaitu pada hari Dia memanggil kamu, lalu kamu mematuhi-Nya sambil memuji-Nya dan kamu mengira, bahwa kamu tidak berdiam (di dalam kubur) kecuali sebentar saja"

3. Doa dalam pengertian menyebut
Q.S. Al-Isra': 110

قُلْ أَدْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ وَلَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتْ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا ۝ ۱۱۰

Artinya: "Katakanlah: Serulah Allah atau serulah Ar-Rahman. Dengan nama yang mana saja kamu seru, Dia mempunyai al asmaaul husna (nama-nama yang terbaik) dan janganlah kamu mengeraskan suaramu dalam shalatmu dan janganlah pula merendahkaninya dan carilah jalan tengah di antara kedua itu"

Doa itu sangat dianjurkan, kerana doa merupakan salah satu bentuk komunikasi manusia dengan Tuhannya. Orang yang melakukan doa berarti dia mengakui keagungan Sang Ilahi dan mengakui kelemahan dirinya sebagai makhluk ciptaan-Nya. Seperti halnya dalam beberapa hadis menjelaskan bahwa doa merupakan inti dari ibadah dan dapat menolak takdir yang tidak diinginkan. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW, "Tidak ada yang menolak

ketentuan Allah (qadha') kecuali doa, dan tidak ada yang dapat menambah umur kecuali kebaikan.” (HR. Tirmidzi)

Salah satu faktor dijabahnya suatu doa bukan hanya panjangnya atau banyak doa yang dibaca, tetapi tentang keyakinan dan keistiqomahan kita dalam berdoa. Seperti kata pepatah Arab, *“Meskipun doanya hanya sedikit, yang terpenting adalah dawamnya (terus-menerus).*

2. Manfaat Berdoa

Berdoa merupakan salah satu cara untuk berkomunikasi dengan Tuhan. Sudah barang tentu doa memiliki banyak sekali manfaat. Adapun manfaat doa sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kedekatan dengan Allah. Dengan berdoa, seorang hamba merasa mampu untuk melakukan komunikasi dengan Tuhannya.
- b. Meningkatkan keberserah diri seorang hamba. Dengan berdoa menunjukkan bahwa seorang hamba merasa butuh dengan Allah SWT.
- c. Menenangkan hati dan pikiran. Dengan berdoa mampu membuat beban masalah atau tekanan psikologis menjadi ringan dan pikiran pun menjadi tenang.
- d. Menumbuhkan keimanan seorang hamba. Dengan berdoa mampu menghindarkan seseorang besikap putus asa dan mudah menyerah.
- e. Menumbuhkan sikap rendah hati. Dengan berdoa mampu membuat seorang hamba lebih sabar dalam

menghadapi cobaan dan juga rendah hati atau tawadhu.³⁷

3. Adab-adab atau Etika dalam berdoa

Didalam memanjatakan sebuah doa ataupun permintaan, tentunya ada adab, tatacara, dan tatakrama yang harus dilakukan. Dalam meminta uang saku kepada orang tua saja kita sebagai anak sudah barang tentu memperhatikan adap yang ada, apalagi kalau kita meminta kepada Allah. Untuk doa kita bisa sampai dan di kabulkan Allah SWT, maka yang harus kita perhatikan sebagai berikut.³⁸

a. Memohon ampunan.

Sebelum memulai untuk berdoa, semestinya kita memohon ampunan atas dosa-dosa yang sudah kita perbuat kepada Allah SWT, baik dosa yang kita lakukan dengan sengaja maupun tidak kita sengaja. Memohon ampunan yang bisa dilakukan adalah dengan membaca istighfar

b. Memuji Allah

Selain kita memohon ampun, kita juga memulai doa dengan memuji Allah SWT dan membaca shalawat atas Nabi Muhammad Saw.

c. Tawadhu.

Kita adalah hamba yang tentunya memiliki banyak kekurangan, karena segala kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Untuk itu dalam berdoa kita dianjurkan untuk selalu merendahkan diri dihadapan

³⁷Imam Assobar. *Shalawat,Zikir, dan Doa*. (Jakarta:Pustaka Arrahman, 2018), 114-116.

³⁸Imam Assobar. *Shalawat,Zikir, dan Doa*. (Jakarta:Pustaka Arrahman, 2018), 114-116.

Allah dan memohon dengan lemah lembut. Hal ini sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Al-A'raf:55

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Artinya: “Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas”

- d. Berbaik sangka terhadap Allah.

Dalam berdoa, pikiran pun juga harus selalu positif. Utamanya positif kepada Allah, kita harus senantiasa berprasangka baik bahwa Allah akan selalu mendengar doa hamba-Nya. Seperti dalam firman Allah dalam QS. Al-Baqarah: 186

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ١٨٦

Artinya: “Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran”

Selain percaya dan meyakini bahwa doa kita akan terkabul nantinya, kita juga harus senantiasa bersabar dan berprasangka baik kepada Allah jika doa yang kita panjatkan tak kunjung dikabulkan. Karena tentunya rencana Allah jauh lebih indah dari rencana manusia. Mungkin saja Allah akan mendatangkan sesuatu yang lebih indah dari apa yang kita minta. Dan mungkin saja apa yang kita

minta justru akan membawa keburukan kepada diri kita sendiri.

- e. Bersungguh-sungguh dalam berdoa.

Dalam berdoa diperlukannya kesungguhan. Meminta sesuatu kepada sesama manusia saja diperlukan kesungguhan apalagi meminta kepada sang pencipta.

- f. Menengadahkan kedua telapak tangan.

Menengadahkan kedua telapak tangan saat berdoa merupakan sunnah. Dengan melakukan hal tersebut, seorang hamba telah menunjukkan betapa ia sangat membutuhkan dan mengharap pertolongan dan bantuan dari Allah serta menunjukkan betapa ia sangat mengharap akan dikabulkan doanya dari Allah SWT.

- g. Menggunakan dan memilih kalimat-kalimat doa yang baik.

Dalam berdoa hendaklah kita memilih dan menggunakan kalimat-kalimat yang baik, sopan, singkat, padat, dan memiliki makna yang luas. Karena Allah itu Maha Santun, Maha Indah, Maha Mengetahui apa yang dimaksud dan diharapkan oleh hamba-Nya.

- h. Menyertakan doa untuk orang lain.

Dalam berdoa tentunya akan lebih baik jika kita juga menyertakan atau mendoakan orang lain. Boleh jadi doa yang kita panjatkan dapat diijabah oleh Allah SWT dan itu menjadikan manfaat untuk orang lain. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Hasyr: 10

وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًا لِلَّذِينَ ءَامَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ ۝ ۱۰

Artinya: “Dan orang-orang yang datang sesudah mereka (Muhajirin dan Anshor), mereka berdoa: "Ya Rabb kami, beri ampunlah kami dan saudara-saudara kami yang telah beriman lebih dulu dari kami, dan janganlah Engkau membiarkan kedengkian dalam hati kami terhadap orang-orang yang beriman; Ya Rabb kami, Sesungguhnya Engkau Maha Penyantun lagi Maha Penyayang"

4. Waktu yang tepat dalam berdoa.

Doa bisa dilakukan kapan saja dan oleh siapa saja. Namun, ada waktu-waktu khusus yang dimana menjadi waktu-waktu istimewa. Dan boleh jadi waktu itulah doa-doa kita akan dikabulkan. Adapun waktu istimewa tersebut adalah sebagai berikut:

a. Pada waktu tengah malam.

QS. Adh Dhariyat: 18

وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ١٨

Artinya: “Dan selalu memohonkan ampunan diwaktu pagi sebelum fajar”

- b. Diantara adzan dan iqamah
- c. Disaat sedang dalam sujud
- d. Ketika sedang berperang
- e. Setelah Ashar pada hari Jumat
- f. Ketika hari Arafah
- g. Ketika turun hujan
- h. Ketika 10 hari terakhir bulan Ramadhan (lailatul qadar)
- i. Mengulang-ulangi doanya.

Saat bedoa dengan mengulang-ulang doanya maka menunjukkan betapa seorang hamba itu bersungguh-sungguh dalam meminta sesuatu.

- j. Mengakhiri berdoa dengan membaca hamdalah. Seperti firman Allah pada QS. Yunus: 10

دَعَوْلَهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ
فِيهَا سَلَامٌ وَأَخِرُ دَعَوْلَهُمْ أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ
رَبِّ الْعَالَمِينَ ١٠

Artinya: Do'a mereka di dalamnya ialah: "Subhanakallahumma", dan salam penghormatan mereka ialah: "Salam". Dan penutup doa mereka ialah: "Alhamdulillah Rabbil 'aalamin"

3. Doa yang digunakan dalam melawan rasa takut

Doa yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Q.S Asy-Syuro

رَبِّ نَجِّنِي وَأَهْلِي مِمَّا يَعْمَلُونَ ﴿١٦٩﴾

Artinya: (Luth berdoa): "Ya Tuhanku selamatkanlah aku beserta keluargaku dari (akibat) perbuatan yang mereka kerjakan"

Menurut keterangan ahli tafsir, bahwa doa tersebut adalah doa yang diucapkan Nabi Luth AS, untuk memohon keselamatan kepada Allah atas dirinya beserta keluarganya dari tindakan kaum yang durhaka.³⁹

Peneliti memilih doa ini karena dirasa doa ini yang paling cocok untuk konseli. Dan karena konseli yang memang merasa takut dengan manusia utamanya pengamen, dan konseli yang memiliki pikiran irasional terhadap pengamen yang menurutnya akan membahayakan dirinya, sehingga dengan membaca doa ini, konseli akan jauh merasa lebih tenang. Selain itu juga karena doa ini cukup

³⁹ Ahmad Sururi. *Pedoman Doa Dzikir dan Wirid*. (Surabaya:Anugerah. Ttt), 112

pendek, yang mana konseli memang cukup sulit menghafal doa yang panjang.

b. Doa Melawan Rasa Takut

اللهم انا نجعلك في نحورهم ونعوذ بك من شرورهم

Artinya: "Ya Allah, kami menjadikan Engkau sebagai pihak yang memegang leher mereka dan kami berindung kepada-Mu dari kejahatan mereka."

Doa ini digunakan untuk melawan rasa takut konseli dan memohon kepada Allah. Hal ini peneliti gunakan karena pemikiran konseli yang memang masih sangat takut dan berpikir akan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan jika bertemu dengan pengamen. Sehingga disini peneliti menggunakan doa ini agar konseli lebih yakin dan percaya bahwa Allah akan selalu melindunginya dari seluruh gangguan manusia yang ada di dunia ini.

D. Phobia

1. Pengertian *Phobia*

Menurut kamus psikologi, *phobia* merupakan suatu ketakutan yang sangat kuat, terus-menerus dan tidak masuk akal (irasional) yang ditimbulkan oleh situasi khusus, seperti ketakutan pada hal tertentu. Sedangkan menurut kamus kedokteran, *phobia* adalah rasa takut yang berlebihan dan juga tidak wajar pada berbagai situasi. Jadi dapat di simpulkan bahwa *phobia* merupakan reaksi yang secara tidak normal terhadap suatu situasi

Phobia berasal dari bahasa Yunani *phobos*, yang artinya kengerian atau horor. Oleh karena ketakutan tersebut tidak beralasan dan sangat irasional, sehingga

sulit untuk di pahami oleh orang non-fobik (orang yang tidak menderita *phobia*) atau bahkan bersimpati dengan hal tersebut.⁴⁰

Banyak orang awam yang menyamakan *phobia* dengan takut. Seperti halnya takut melihat ular, macan, singa, buaya, dan juga takut saat bertemu serigala. Namun sebenarnya hal itu jelas berbeda. Kita harus melihat pemicu dari takut yang dimunculkan. Apabila takut dengan binatang-binatang berbahaya seperti di atas maka itu ada wajar, karena hewan-hewan tersebut memang membahayakan. Berbeda jika memang rasa takut itu mampu di olah dan di latih, contohnya pawang hewan atau pecinta binatang buas.

Namun jika takut itu sudah tidak wajar dan cenderung berlebihan dan berlangsung terus menerus maka bisa jadi itu memang *phobia*. Contohnya jika seseorang takut dengan buaya mainan, gambar buaya, cerita tentang buaya, apalagi dengan buaya asli, yang disana disertai dengan respon menghindar dan takut yang luar biasa itu baru bisa dikatakan *phobia*. Tidak semua ketakutan yang irasional bisa dikatakan sebagai *phobia*. Seperti takut dengan jarum

Phobia adalah ketakutan irasional dan menetap pada objek yang khusus, tindakan atau respon kecemasan yang secara tiba-tiba dan menyebabkan perilaku menghindar. Saat individu yang menderita *phobia* disini menghadapi situasi menjadi pemicu fobianya, semakin ia melawan maka semakin takutlah mereka dan kecemasan itu semakin tinggi. Individu yang mengalami *phobia* disini memiliki sistem

⁴⁰David Lewis. *Taklukkan Fobia Anda*. (Jakarta: Arcan. 1991), 3.

kewaspadaan yang terlalu aktif dalam menghadapi bahaya karena kekeliruan interpretasi stimulus.⁴¹

1. Jenis-Jenis *Phobia*

Terdapat ratusan jenis *phobia* yang ditemukan di dunia ini. Jumlah ini masih mungkin saja akan terus bertambah. Ada *phobia* yang sederhana sampai *phobia* yang kompleks, ada *phobia* yang wajar hingga tidak wajar dan bahkan terkesan unik. Sehingga *phobia* dikelompokkan menjadi tiga jenis yang mengacu pada DSM-IV (*Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorder IV*)) sebagai berikut⁴²:

a. *Phobia Sosial (socialphobia)*

Phobia sosial merupakan jenis *phobia* yang berkaitan dengan hubungan sosial atau interaksi. Penderitanya akan menjauhi dan menghindari dari keramaian, takut menjadi pusat perhatian, takut berbicara di depan umum dan berbagai jenis interaksi sosial lainnya.

b. *Phobia Kompleks (Agoraphobia)*

Phobia kompleks ini merupakan jenis *phobia* berkaitan dengan situasi yang melibatkan banyak orang atau publik dan tempat terbuka. Jenis *phobia* ini disebabkan oleh banyak situasi pemicu sehingga dikatakan kompleks. Sebagai contoh seorang yang menderita *phobia* ini yang mengalami ketakutan keluar rumah, mungkin saja karena disebabkan pengalaman traumatis saat ia keluar rumah. Sehingga ia merasa di luar rumah adalah tempat

⁴¹Ricard P. Halgin dan Susan Krauss Whitbourne. *Psikologi Abnormal (Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis)*. (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), 204-206.

⁴²Suhendri Cahya Purnama. *Phobia? No Way....!*. (Yogyakarta: CV. Andi Of Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2016), 50-51.

yang tidak aman, dan di dalam rumah merupakan tempat paling aman. Oleh sebab itu, *phobia* terhadap tempat terbuka mulai terbentuk. Akibatnya individu ini tidak hanya tersiksa dan ketakutan, tetapi juga merasa terpenjara oleh perasaannya sendiri dan merasa tidak bahagia.

c. *Phobia* Spesifik/ Sederhana

Phobia spesifik/ sederhana merupakan jenis *phobia* yang berkaitan dengan kondisi atau objek tertentu. Misalnya takut pada anjing, pengamen, pengemis, badut, boneka, dan ular mainan. Penderita *phobia* ini merasa takut hanya saat ada pemicu yang membuatnya takut dan tidak akan muncul saat tidak ada pemicu yang ia takuti.⁴³

2. Faktor Penyebab *Phobia*

Menemukan dan mencari faktor penyebab *phobia* merupakan hal yang tidak mudah. Namun tidak berarti sulit untuk diidentifikasi. Karena sejak dikenalnya *phobia* di kalangan masyarakat sampai saat ini, beberapa faktor *phobia* telah ditemukan. Namun hal itu belum sepenuhnya diyakini sebagai penyebab utama dari munculnya gangguan *phobia*. Diperlukan sebuah pengamatan secara mendalam dan waktu yang cukup lama untuk mengetahui penyebab *phobia* secara pasti. Hal ini sangat penting guna pemberian terapi yang tepat dalam penyembuhan *phobia*. Adapun beberapa faktor penyebab *phobia* secara umum yang

⁴³Gerald C. Davision, dkk. *Psikologi Abnormal Edisi Ke-9*. (Jakarta: Rajawali Press, 2014), 185.

mungkin ada pada beberapa penderitanya sebagai berikut:⁴⁴

a. Pengalaman traumatis di masa lalu

Faktor ini bisa dikatakan sebagai salah satu faktor terbesar munculnya gangguan *phobia* pada seseorang. Pengalaman traumatis disini merupakan pengalaman yang menakutkan dan membekas sehingga menimbulkan rasa trauma psikis. Atau bisa jadi pengalaman traumatis disini merupakan pengalaman yang memalukan dan menimbulkan rasa bersalah dan tidak percaya diri.

b. Pola pendidikan yang keliru

Pola pendidikan yang keliru sangat erat hubungannya dengan pengalaman masa lalu yang traumatis. Mengapa demikian? Karena kesalahan dalam mendidik di masa kanak-kanak akan selalu membekas hingga anak menjadi dewasa dan bahkan menimbulkan *phobia*. Misalnya saja, saat kecil melakukan kesalahan dan menghukumnya dengan mengunci sang anak di kamar mandi atau ruangan yang gelap. Sehingga anak menjadi takut dengan tempat-tempat sempit dan gelap hingga ia dewasa. Untuk itu pengarus pola asuh orang tua yang tepat sangat diperlukan dan sangat berpengaruh pada karakter anaknya.

c. Faktor genetik atau keturunan

Gen seseorang biasanya akan menurun kepada anak cucu, misalnya watak dan sifat dan sifat ataupun fisik. termasuk ataupun fisik. Termasuk dengan *phobia* juga bisa menurun melalui gen orang tua. Orang tua yang menderita *phobia* bisa

⁴⁴Suhendri Cahya Purnama. *Phobia? No Way....!*. (Yogyakarta: CV. Andi Of Yogyakarta: CV. Andi Offseet, 2016), 28-34.

jadi anak cucunya pun ada pula yang menderita *phobia* seperti yang dialaminya. Untuk seberapa besar kemungkinan *phobia* tersebut bisa diturunkan melalui gen orang tua sampai saat ini belum ada penelitian yang menemukan hasilnya secara pasti. Namun, faktor keturunan diyakini keakuratannya berdasarkan beberapa penelitian tentang kembar identik. Meskipun mereka sejak kecil dipisahkan namun mereka mengidap *phobia* yang sama walau mereka tidak berinteraksi secara langsung. Hal inilah yang menunjukkan bahwa faktor keturunan cukup berpengaruh pada penyebab *phobia*.

Martin Seligman, seorang ahli perilaku yang berkebangsaan Amerika Serikat yang mengenalkan istilah *biologi preparedness*, yaitu rasa takut dapat disebabkan oleh pengaruh dari genetik nenek moyang. Bisa saja seseorang yang mengalami *phobia* saat ini adalah keturunan dari nenek moyang terdahulu yang juga mengalami *phobia* yang sama.

d. Faktor-faktor lain

Beberapa faktor lain mungkin bisa menjadi salah satu penyebab dari seseorang menderita *phobia*, diantaranya yaitu kepribadian, pengaruh lingkungan, pengaruh faal (fungsi) tubuh, serta pengaruh biokimia. Walaupun faktor-faktor ini tidak begitu dominan, namun memberikan peran bagi munculnya *phobia*.

3. Gejala Phobia

Phobia merupakan gangguan psikologis yang dapat dilihat dan dirasakan dari gejala fisik yang khas. Gejala ini muncul ketika seseorang penderita *phobia* bertemu atau berada di dalam situasi yang menjadi pemicu munculnya *phobia* dan biasanya akan disertai

dengan reaksi panik ketika bergahadapan langsung dengan pemicu. Reaksi panik ini intensitasnya sangat berlebihan, dan kadarnya lebih kuat dari panik pada umumnya, sulit dikendalikan karena merupakan reaksi neurotik yang melumpuhkan.

Gejala yang dialami oleh satu individu dengan individu lainya berbeda. Bisa jadi satu individu dengan *phobia* yang sama hanya memiliki dua gejala saja, namun berbeda dengan individu lainnya yang memiliki empat bahkan sepuluh gejala sekaligus. Hal ini dikarenakan tingkat *phobia* yang dialami masing-masing individu berbeda. Berikut ini gejala *phobia* yang lazim dialami oleh penderitanya, yaitu:⁴⁵

a. Jantung berdebar kencang

Gejala ini merupakan gejala yang pertama kali muncul dibanding dengan gejala lainnya. Rasa takut yang muncul akan merangsang kerja otak untuk mengeluarkan hormon *Adrenalin*. Hormon ini bekerja supaya tubuh selalu waspada terhadap ancaman yang membahayakan. Namun pada kasus penderita *phobia*, hal ini tentu tidak wajar, karena sejatinya pemicu munculnya ketakutan itu tidak membahayakan. Namun karena kadar *adrenalin* yang tinggi dalam darah mengakibatkan jantung berdetak lebih kencang dan debarannya meningkat. Namun dalam beberapa kasus, justru jantung berdetak lebih lambat dari biasanya sehingga menyebabkan pingsan.

b. Rasa sakit atau nyeri pada bagian dada sebelah kiri, yaitu bagian rongga jantung

⁴⁵Suhendri Cahya Purnama. *Phobia? No Way....!*. (Yogyakarta: CV. Andi OfYogyakarta: CV. Andi Offseet, 2016), 35-39.

Rasa nyeri ini muncul karena adanya tekanan yang terus meningkat pada rongga dada. Banyak yang salah mengartikan rasa nyeri ini sebagai serangan jantung, namun sesungguhnya ini tidak ada kaitannya dengan penyakit jantung apa pun.

c. Sesak napas

Detak jantung yang berlebihan menyebabkan penderita *phobia* tersemgga-senggal atau bernapas pendek sama seperti orang selesai berolahraga atau berlari. Dampak lebih parahnya penderita merasa sesak napas dan seperti tercekik karena rasa takut yang membuat saraf-saraf impuls atau sel penerima rangsang bereaksi secara berlebihan, sehingga menyebabkan rasa napas seperti terasa sesak.

d. Wajah memerah dan keluar keringat berlebihan

Pada penderita *phobia*, wajahnya terlihat memerah disebabkan karena detak jantung yang meningkat membuat aliran darah menuju wajah meningkat. hal ini akan sangat terlihat bagi seseorang yang berkulit putih. Suhu tubuh secara tiba-tiba meningkat dan muncul keringat yang terasa dingin. Jadi keringat yang muncul berbeda dengan keringat yang keluar sehabis olah raga atau aktivitas lainnya. Naiknya suhu pada tubuh dan keluarnya keringat dingin merupakan perintah dari otak yang mempersiapkan tindakan menghindar atau menghadapi (*fight or flight*) sumber ketakutan.

e. Gemetar (*Tremor*)

Gemetar merupakan suatu reaksi yang wajar terjadi pada saat seseorang mengalami ketakutan. Namun hal ini berbeda dengan penderita *phobia*, gemetar yang dialami begitu luar biasa. Nyaris seluruh anggota tubuh gemetar dan sulit untuk dikendalikan.

f. Pusing yang menyiksa

Karena aliran darah yang tidak normal dan kerja otak yang berat maka muncul gejala pusing. Rasa pusing ini bisa sangat menyiksa karena terasa menusuk-nusuk pelipis atau migrain maupun vertigo.

g. Perut terasa tidak nyaman

Hal ini menyebabkan rasa mual, muntah dan berbagai bentuk gangguan pencernaan lainnya.

h. Gangguan tidur

Gangguan tidur yang terjadi adalah sering terbangun ditengah malam, sulit tidur (*imsomnia*), tidur tidak nyenyak, bahkan bermimpi buruk.

i. Menurunnya gairah seksual

Penderita menjadi kurang bergairah untuk melakukan aktivitas seksual. Pada beberapa kasus berat penderita mengalami *impoten* (pada laki-laki) dan *frigiditas* (pada perempuan) bersifat sementara. Hal ini akan menghilang saat *phobia* dapat disembuhkan.

j. Kehilangan kontrol diri

Gejala ini biasanya disertai dengan rasa seakan-akan dirinya terpisah dari tubuhnya bahkan merasa sekarat dan sudah dekat dengan kematian

k. Ada keinginan untuk bunuh diri

Dengan adanya rasa takut yang berlebih dan terasa begitu mengancam membuat penderitanya menjadi berpikir untuk bunuh diri. Hal ini merupakan dampak depresi yang dialami oleh penderita *phobia*. Dengan bunuh diri bisa membuat dirinya bebas dari belenggu ketakutan. Hal inilah yang sering dirasakan pada penderita *phobia* berat.

l. Menghindar dari objek *phobia*

Gejala ini merupakan gejala yang sering dilakukan oleh penderita *phobia*. Hal ini dilakukan agar individu merasa jauh lebih terbebas dari ketidaknyamanan dan ancaman dari beberapa objek penyebab *phobia*.

4. *Phobia* yang dialami konseli

Jenis *phobia* yang dialami oleh konseli adalah jenis *phobia* spesifik, lebih tepatnya *phobia* pengamen. Dimana konseli mengalami kecemasan luar biasa saat menghadapi atau bertemu dengan pengamen.

Kecemasan yang terjadi pada konseli berupa pemikiran tidak rasional tentang apa yang akan terjadi nantinya. Yang mana hal itu belum tentu terjadi pada dirinya. Konseli berpikiran bahwa pengamen akan melukainya, akan bertindak jahat padanya, pengamen adalah orang jahat, dan masih banyak pemikiran-pemikiran lainnya yang selalu membuat konseli khawatir dan sangat takut.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Fahmi Odiansyah. 2017. Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Behavioristik Melalui Teknik *Disensitisasi Sistematis* Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
 - Persamaan : Persamaan penelitian diatas dengan peneliti adalah sama-sama menggunakan teknik *disensitisasi sistematis* dalam menangani permasalahan yang dialami konseli.
 - Perbedaan : Peneliti terdahulu menggunakan subjek menangani stres akademik siswa dan tidak menggunakan terapi do'a, sedangkan peneliti saat

ini menggunakan *phobia* pengamen sebagai subjek penelitian dan menggunakan terapi do'a.

2. Ahmad Mutohar. 2017. Efektivitas Terapi Disensitisasi Sistematis Dengan Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Fobia Kucing (Ailurophobia). Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
 - Persamaan : Persamaan penelitian di atas dengan penelitian saat ini adalah sama-sama menggunakan subjek menurunkan kecemasan pada *phobia* dan menggunakan terapi *disensitisasi sistematis*.
 - Perbedaan : Penelitian di atas menggunakan terapi dzikir untuk menangani konseli, sedangkan penelitian saat ini menggunakan terapi do'a untuk menangani konseli.
3. Evi Hidayatul Laeli. 2014. Peran Terapi Do'a dan Dzikir Bagi Kesehatan Anggota Seni Paguyuban Seroja (Sehat Jasmani dan Rohani). Skripsi. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Purwokerto.
 - Persamaan : Persamaan penelitian di atas dengan penelitian saat ini adalah sama-sama menggunakan terapi do'a untuk menangani konseli.
 - Perbedaan : Penelitian di atas menggunakan subjek kesehatan seni saroja, sedangkan penelitian saat ini menggunakan subjek menurunkan kecemasan pada *phobia* pengamen.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode Penelitian terdiri dari dua kata yakni metode dan penelitian. Metode sendiri berasal dari bahasa Yunani “*Methodos*” yang memiliki arti cara atau jalan.⁴⁶ Sedangkan makna dari Penelitian adalah sarana untuk pengembangan suatu ilmu melalui cara ilmiah yang memiliki tujuan untuk mendapatkan data-data tertentu.⁴⁷

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan yang dapat diamati.⁴⁸ Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan latar alami dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.⁴⁹ Peneliti memilih jenis penelitian kualitatif ini karena peneliti ingin mendapatkan data secara deskriptif dan terstruktur.

B. Lokasi Penelitian

Sasaran dalam penelitian ini adalah seorang remaja putri yang mengalami *phobia* terhadap pengamen. Remaja tersebut merupakan seorang siswi kelas VII di salah satu SMP di Surabaya. Lokasi penelitian ini bertempat di Jalan

⁴⁶ Cholid Narbuko dan Ahmadi. *Metodologi Penelitian*. (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), 7.

⁴⁷ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2010), 2.

⁴⁸ Lexy J, Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2017), 5.

⁴⁹ Albi Anggita & Johan Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Sukabumi : CV Jejak, 2018), 7.

Wonocolo Gang VIII Surabaya. Rumah konseli berada di Kel. Jemurwonosari, Kec. Wonocolo, Surabaya.

Lokasi ini dipilih karena merupakan tempat tinggal konseli dan konseli lebih banyak beraktivitas di lingkungan rumahnya hal ini juga yang menjadi pemicu kecemasan konseli dengan kondisi lingkungan yang cukup ramai dengan pemuda yang menjadi pengamen.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif, maka jenis data yang digunakan adalah data yang tidak ada statistiknya atau angka, dan data dalam bentuk kata verbal. Data yang dibutuhkan adalah :

a. Data Primer

Data Primer merupakan data yang diambil dari sumber pertama di lapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukannya.⁵⁰ Maka data primer diperoleh dari perilaku konseli, kegiatan lapangan, latar belakang masalah, dan keadaan dari konseli.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diambil dari sumber kedua atau bisa juga berbagai sumber di lapangan guna melengkapi data primer.⁵¹ Data yang diperoleh dari lingkungan konseli tinggal, seperti kondisi keluarga konseli, kondisi lingkungan konseli. Dan data yang diperoleh dari orang lain untuk melengkapi data primer.

⁵⁰ Iqbal Hasan. 2004. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta : Media Grafika. Hlm 19

⁵¹ Burhan Bungin. 2001. *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya : Universitas Airlangga. Hlm 128

D. Tahap-Tahap Penelitian

Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan di dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:⁵²

1. Tahap Pra-Lapangan

Pada tahap ini beberapa hal yang harus dilakukan dalam menyusun rancangan penelitian yakni menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian, mengurus surat ijin, menjajaki dan menilai keadaan lapangan, memilih dan memanfaatkan informasi, serta menyiapkan perlengkapan penelitian.

a. Menyusun rancangan penelitian

Rancangan penelitian disebut juga proposal penelitian yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penulisan, serta manfaat penelitian.

b. Memilih lapangan penelitian

Dalam memilih lapangan penelitian ini, peneliti perlu mempertimbangkan keterbatasan waktu, tenaga, biaya, dan juga kemudahan dalam memperoleh perijinan untuk melakukan penelitian ini di lapangan.

c. Menjajaki dan Menilai Lapangan

Untuk menjajaki dan menilai lapangan peneliti perlu melakukan wawancara, klien, serta *signifikan otheri* dari konseli.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Dalam hal ini, peneliti melakukan pendekatan terhadap konseli dan *signifikan other* dari konseli melalui wawancara dan mencari informasi tentang konseli baik dari teman maupun orang yang terdekat

⁵² Lexy J.Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2017), h. 127-148

dengan konseli. Hal ini bertujuan agar peneliti bisa langsung mempraktikkan ilmunya.

3. Tahapan Analisa Intensif dan Analisa Data

Setelah peneliti mendapatkan data dari lapangan, kemudian peneliti melakukan penyajian data dengan mendeskripsikan proses dan hasil serta hasil analisis data konseling Islam melalui integrasi do'a kedalam teknik disestisiasi sistematis untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita *phobia* pengamen di Wonocolo gang VIII Surabaya.⁵³

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data sangat penting guna mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut :

1. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara atau orang yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara atau orang yang memberikan jawaban atas pertanyaan.⁵⁴ Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan jalan mengadakan komunikasi dengan sumber data dengan dialog tanya jawab secara lisan baik langsung maupun tidak langsung.⁵⁵

Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur, karena dengan begitu

⁵³ Lexy J.Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2017), h. 127-148

⁵⁴ Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2017), h. 186

⁵⁵ Djumhur dan M. Suryo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. (Bandung: CV. Ilmu,1975), h. 50.

dapat memberi banyak kelonggaran pertanyaan. Dari metode wawancara ini peneliti dapat menggali data dari konseli, dan data yang digali adalah data primer dari konseli langsung dan data sekunder dari orang lain. Dan data yang diambil dari wawancara meliputi latar belakang, identitas, dan proses terapi.

2. Observasi

Menurut Darlington observasi adalah cara yang sangat efektif untuk mengetahui apa yang dilakukan orang dalam konteks tertentu, pola rutinitas, pola interaksi kehidupan sehari-hari.⁵⁶ Observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian.

Observasi adalah pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi merupakan pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang sedang diteliti.⁵⁷ Dari observasi peneliti mencari informasi tentang kebiasaan konseli, ketakutan yang muncul, dan tingkatan fobia yang terjadi pada konseli.

Dalam penelitian ini, peneliti mengobservasi konseli dengan menggunakan integrasi doa kedalam teknik disensitisasi sistematis sehingga dapat dilihat perubahan yang dialami konseli.

3. Dokumentasi

Dokumen ialah setiap bahan tulisan ataupun film, lain dari *record* yang tidak dipersiapkan karena adanya permintaan penyidik.⁵⁸ Dokumentasi digunakan untuk

⁵⁶ Albi Anggita & Johan Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Sukabumi : CV Jejak, 2018), 110.

⁵⁷ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung, Alfabeta, 2012), 145.

⁵⁸ Albi Anggita & Johan Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Sukabumi : CV Jejak, 2018), 216.

mengumpulkan data yang berupa foto, video, rekaman sewaktu menjalankan sesi konseling.

F. Teknik Validitas Data

Setiap penelitian harus dapat dipertanggungjawabkan supaya dapat dipercaya oleh semua pihak, untuk itu tentunya perlu diadakan pengecekan keabsahan data penelitian. Teknik ini merupakan faktor yang menentukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan validitas data yang baik.⁵⁹

Didalam penelitian ini menggunakan triangulasi. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan waktu.⁶⁰ Teknik ini dibagi menjadi empat, yaitu:

1. Triangulasi data

Didalam triangulasi data ini, peneliti menggunakan berbagai sumber data seperti halnya dokumen hasil wawancara, hasil observasi atau dengan mewawancarai beberapa sumber yang memiliki sudut pandang yang berbeda. Hal ini memiliki tujuan untuk mendapatkan kevalidan data penelitian.

2. Triangulasi pengamat

Di dalam teknik ini, adanya pengamat dari luar peneliti yang juga ikut memeriksa hasil pengumpulan data. Dalam hal ini tentunya dosen pembimbing yang bertindak sebagai pengamat yang mengoreksi, memberi saran dan juga masukan kepada peneliti terkait hasil pengumpulan data.

3. Triangulasi teori

Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan berbagai teori yang berbeda dengan tujuan untuk

⁵⁹ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2010), 24.

⁶⁰ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.....,369

memastikan bahwa data yang dikumpulkan telah memenuhi syarat. Teori yang digunakan akan dijelaskan pada bab II untuk dipergunakan dan untuk menguji terkumpulnya data tersebut.

4. Triangulasi metode

Triangulasi metode adalah penggunaan berbagai metode untuk meneliti suatu hal seperti wawancara dan metode observasi.⁶¹ Dalam hal ini, peneliti menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi.

G. Teknik Analisis Data

Setelah data penelitian terkumpul, maka data tersebut kemudian dianalisis dengan analisis deskriptif. Analisis deskriptif merupakan suatu prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang nampak.⁶² Di dalam menganalisa data deskriptif kualitatif, yaitu dengan cara mendeskripsikan makna atau fenomena yang diperoleh peneliti, dengan menunjukkan bukti-bukti yang ada.⁶³

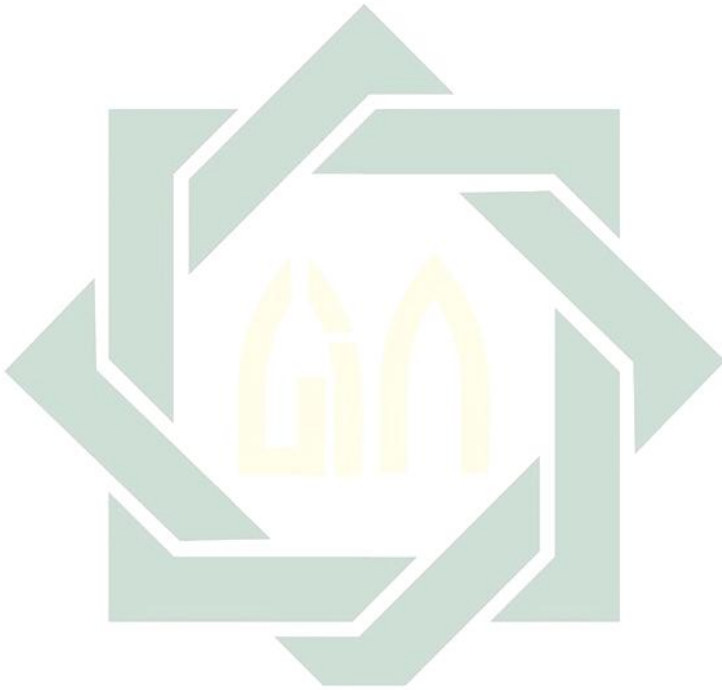
Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif komperatif. Teknik analisis deskriptif komperatif adalah sebuah teknik analisis data dengan cara mengumpulkan data kemudian dibandingkan antara teori dan praktik yang ada dilapangan. Teknik ini bertujuan untuk mencari jawaban secara mendasar mengenai sebab-akibat

⁶¹ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2010), 24.

⁶² Hadari Nawawi, dkk, *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996). 73.

⁶³ Muhammad Ali. *Strategi Penelitian Pendidikan*. (Bandung: Aksara, 1993), 161.

munculnya fenomena atau masalah tersebut.⁶⁴ Selain itu, bertujuan untuk mengetahui kondisi subjek penelitian sebelum dan setelah melakukan konseling Islam melalui integrasi doa kedalam teknik disensitisasi sistematis.



⁶⁴ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2010), 245.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Peneliti menyajikan gambaran lokasi penelitian yang dijadikan objek penelitian, karena ini diperlukan dalam mencari data umum yang didapatkan melalui deskripsi lokasi penelitian. Dilain sisi ada kaitan antara masalah individu dengan lokasi geografis individu. Untuk itu peneliti menulis dengan jelas letak geografis wilayah kelurahan Jemurwonosari. Hal ini bertujuan untuk dapat membantu peneliti dalam memahami masalah yang dihadapi konseli.

Lokasi penelitian di Kel. Jemurwonosari, Kec. Wonocolo, Surabaya dengan luas wilayah 164.321 Ha. Selain data diatas Kelurahan Jemurwonosari memiliki beberapa data penduduk. Berikut monografi Kelurahan Jemurwonosari⁶⁵:

a. Jumlah Penduduk Kelurahan Jemurwonosari

Kelurahan Jemurwonosari memiliki jumlah penduduk sebanyak 23.034 orang, dengan rincian 23.025 orang Warga Negara Indonesia, dan 9 orang Warga Negara Asing, untuk jenis kelamin sendiri dari Warga Negara Indonesia, berjumlah 11.428 berjenis kelamin laki-laki dan 11.597 berjenis kelamin perempuan. Sedangkan untuk Warga Negara Asing, sejumlah 4 orang berjenis kelamin laki-laki, dan 5 orang berjenis kelamin perempuan.

b. Pendidikan Masyarakat Kelurahan Jemurwonosari

⁶⁵ Data dari Kelurahan Jemurwonosari, Kecamatan Wonocolo Surabaya, tanggal 19 November

Warga Kelurahan Jemurwonosari menyadari betapa pentingnya pendidikan bagi kehidupan baik untuk anak-anak maupun orang dewasa. Sehingga penduduk mampu menyelesaikan pendidikan yang sedang ditempuh. Hal ini dapat dilihat dari data di atas yang menjelaskan bahwa masyarakat mampu menyelesaikan pendidikan wajib belajar 12 tahun, dan menamatkan pendidikan tingkat SMU/SLTA sebanyak 1.723 orang. Tidak hanya itu, masih ada beberapa masyarakat yang mampu menyelesaikan pendidikannya ditingkat lanjutan seperti D1-D3 sebanyak 1.830 orang dan S1-S3 sebanyak 1.176 orang.

c. Kondisi Sosial dan Keagamaan

Warga Kelurahan Jemurwonosari mayoritas beragama Islam dengan total 20.392 orang, Kristen sejumlah 1.447 orang, Khatolik 980 orang, Hindu 53 orang, Budha 154 orang. Lembaga keagamaan yang ada di Jemurwonosari ada Majelis Taklim dan Majelis Gereja. Serta memiliki kegiatan pemuda keagamaan yaitu Remaja Masjid 55 kelompok, Remaja Kristen sejumlah 1 kelompok.

d. Kondisi ekonomi

Kondisi ekonomi di daerah Jemurwonosari cukup maju. Mayoritas penduduknya membuka kos ataupun kontrakan sebagai sampingan dan ada pula yang membuka warung makan dan berbagai usaha lainnya. Karena lokasi yang strategis dan banyak mahasiswa yang tinggal disana sehingga sangat membantu dalam hal perekonomian.⁶⁶

⁶⁶ Hasil Observasi di Wonocolo Gang VIII, Kelurahan Jemurwonosari, Kec. Wonocolo Surabaya, pada tanggal 20 November 2019

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi Konselor

Dalam penelitian ini sangat perlu adanya konselor untuk membantu melengkapi data-data klien. Konselor adalah seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya Prodi BKI (Bimbingan dan Konseling Islam). Konselor adalah orang yang membantu mengarahkan klien atau klien dalam memecahkan atau menyelesaikan masalah yang dihadapinya, disamping itu konselor juga harus mempunyai keahlian dalam bidang bimbingan. Dalam penelitian ini, yang bertindak sebagai konselor adalah peneliti sendiri.

Konselor bernama Seli Lusiana yang lahir di Blitar 20 Maret 1997. Konselor merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Konselor berasal dari Ds. Koripan, Kec. Bungkal, Kab. Ponorogo. Untuk riwayat pendidikan, konselo menempuh pendidikan di TK Darma Wanita Koripan tahun 2002-2004, SDN Koripan tahun 2004-2010, SMP N 1 Bungkal tahun 2010-2013, SMK PGRI 1 Ponorogo pada tahun 2013-2014, Menempuh pendidikan S1 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

Dalam hal pengalaman melakukan konseling konselor, konselor pernah mengikuti mata kuliah K3 atau Keterampilan Komunikasi Konseling dan juga mengikuti Pemberian Motivasi untuk Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri Pasuruan, melakukan pendampingan dan konseling individual kepada pasien rehabilitasi mental di Sidoarjo, melakukan Praktek Kuliah Lapangan di SMP N 13 Surabaya, dan pengalaman mengikuti Assessment di SDN 2 inklusi Jogjakarta. Dari pengalaman yang

di dapatkan oleh konselor ini bisa menjadikannya sebagai tambahan pedoman dan pengetahuan dalam memberikan konseling terhadap klien. Dan juga sebagai tambahan pengetahuan guna memberikan pelayanan konseling dan mengembangkan keahlian yang menjadi profesi konselor kelak.

b. Deskripsi Konseli

1) Data Diri Konseli

Konseli adalah seorang remaja putri yang bernama NAN (nama disamarkan) berusia 13 tahun. NAN lahir di Surabaya tanggal 27 September 2006 dan beragama Islam. Konseli merupakan anak tunggal dan tinggal bersama kedua orangtuanya di Wonocolo Gang VIII No. 35F Surabaya. Nama ayahnya adalah SB (nama disamarkan) berusia 43 tahun dan bekerja sebagai seorang pedagang sayur di pasar DTC Wonokromo Surabaya. Dan ibunya bernama AQ (nama samaran) yang berusia 40 tahun dan bekerja membantu suaminya berjualan di pasar.

Konseli memiliki golongan darah AB dengan tinggi badan 156 cm dan berat badan 57 kg. Konseli bercita-cita untuk menjadi koki jika besar nanti, dan hobinya adalah dance. Untuk riwayat penyakit, konseli memiliki penyakit sesak nafas.⁶⁷

2) Latar Belakang Konseli

a) Kepribadian konseli

NAN merupakan seorang remaja putri berusia 13 tahun dan sedang duduk di bangku SMP kelas VII. NAN memiliki sifat

⁶⁷ Hasil Wawancara dengan NAN di ruang tamu rumahnya, pada 15 September 2019

yang cukup terbuka dengan kedua orang tuanya, terutama pada ibunya.

Konseli cenderung manja dan kurang mandiri karena memang hanya anak tunggal dan hampir semua keinginannya dituruti oleh kedua orang tuanya. Terhadap teman-temannya NAN sedikit kurang mudah bersosialisasi. Terbukti di kelasnya ia hanya memiliki teman beberapa saja, dan merasa tidak mempunyai teman yang begitu dekat. Setiap hari NAN melakukan aktivitasnya di rumah dan ikut orang tuanya di pasar saat tidak sekolah atau saat pulang cepat. Jarang sekali NAN berkecimpung dalam kegiatan di masyarakat. Teman di sekitar rumah pun terasa tidak ada, karena mayoritas masih duduk bangku SD dan tidak sependirian dengan NAN.

Konseli terlihat pendiam jika dengan teman-temannya. Namun sangat aktif dan energik saat sudah mengenalnya secara dekat. Hanya saja terlalu sering diselimuti dengan rasa malas dan malu jika melakukan sesuatu. NAN juga bertipe penakut terhadap sesuatu. Dia sering berteriak atau menangis jika takut dengan sesuatu.⁶⁸

b) Keluarga Konseli

NAN merupakan anak tunggal. Sejak kecil dan hidup bersama Ayah dan Ibunya. Mereka bekerja sebagai pedagang sayur di pasar DTC Wonokromo Surabaya. Sejak

⁶⁸ Hasil observasi terhadap NAN di ruang tamu rumahnya, pada 15 September 2019

konseli kecil, ia sering diajak ke pasar walau dia hanya tidur di bawah meja pasar. Bahkan itu berlaku sampai saat ini.

Setiap hari, pukul 02.00 dini hari Ayah konseli sudah berangkat ke pasar. Sementara Ibunya memasak, beres-beres rumah, dan menyiapkan semua keperluan putrinya untuk sekolah. Baru jika NAN sudah siap maka sang Ibu akan mengantar NAN sekolah kemudian baru pergi kepasar menyusul sang suami. Dan akan pulang saat sang putri pulang sekolah pukul 14.00.

Kasih sayang yang diberikan cukup besar dari kedua orang tuanya. Namun tak jarang kedua orang tuanya debat didepan sang anak. Jika dilihat memang sang anak tampak biasa saja dan cenderung memihak yang benar saat orang tuanya bertengkar atau justru sibuk bermain hp. Namun jika dilihat secara keseluruhan, konseli terlalu sering dimanja oleh orangtuanya.

c) Keagamaan Konseli

Agama yang dianut oleh konseli dan keluarganya adalah Islam. Keluarga ini bisa dibilang cukup taat dengan agama. Sang Ayah rutin sholat berjamaah di masjid, sedang Ibu dan konseli sendiri sholat di rumah. Untuk kegiatan lain yaitu konseli rutin belajar privat mengaji di rumahnya dengan guru ngaji privat guna menambah pengetahuan keagamaan dan kelancaran dalam membaca Alquran. Namun untuk

sholat kadang konseli masih beberapa kali harus mengingatkan.⁶⁹

d) Lingkungan Konseli

Lingkungan merupakan tempat yang paling berpengaruh terhadap kepribadian seseorang. Seperti halnya NAN, lingkungan yang disekitarnya mayoritas bersikap ramah namun beberapa orang juga suka berghibah. Sehingga memiliki pengaruh pada konseli yaitu lebih malas keluar rumah. Selain itu, pergaulan di wilayah rumah konseli kurang baik. Banyak remaja putra yang beraktivitas sebagai pengamen dan remaja perempuan yang berpakaian sedikit terlalu terbuka dan kurang sesuai dengan usianya. Hal ini juga membuat konseli lebih nyaman berada di dalam rumahnya sehari-hari, daripada bermain dengan teman-temannya di luar rumahnya. Selain teman yang kurang nyaman, konseli juga akan ketakutan saat bertemu dengan pengamen.⁷⁰

e) Masalah Konseli

NAN merupakan salah satu remaja putri di kelurahan Jemurwonosari, tepatnya di Wonocolo Gang VIII Surabaya. Konseli saat menempuh pendidikan di bangku SMP kelas VII. Bertemu atau melihat pengamen bagi sebagian orang mungkin adalah hal yang biasa atau bahkan menghibur. Namun

⁶⁹ Hasil observasi terhadap konseli di rumahnya pada tanggal 15 September 2019

⁷⁰ Hasil Observasi di Wonocolo Gang VIII, Kelurahan Jemurwonosari, Kec. Wonocolo Surabaya, pada tanggal 20 September 2019

berbeda dengan NAN, baginya bertemu atau sekedar melihat pengamen adalah hal yang menakutkan dan mencekam. Hal ini sudah dialaminya semenjak konseli kecil. Bahkan konseli sempat hilang saat berusia 3 tahun ketika ia kabur saat bertemu dengan pengamen. Konseli berlari dan bersembunyi di rumah saudaranya yang cukup jauh. Tidak itu saja sampai saat ini, konseli masih dibayang-bayangi rasa takut luar biasa saat melihat pengamen. Hal ini menyebabkan konseli malas untuk bermain di luar rumah atau untuk berkumpul dengan teman-teman seusianya

Tidak hanya itu, konseli juga sering tidak konsentrasi belajar saat privat mengaji ataupun belajar privat pelajaran umum jika mendengar atau ada pengamen yang lewat. Konseli langsung berlari atau bersembunyi dimana tempat yang dirasa aman baginya. Selain itu konseli juga sering berlari atau menangis saat bertemu pengamen di jalan. Ibu konseli merasa khawatir dan meminta tolong kepada konselor untuk mengurangi kecemasan yang dialami konseli agar tidak membahayakan diri konseli sendiri.⁷¹

⁷¹ Hasil Wawancara dengan Ibu Konseli di ruang tamu, pada tanggal 12 September 2019

B. Penyajian Data

1. Proses Konseling Islam Melalui Integrasi Doa kedalam Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Penderita *Phobia* Pengamen di Wonocolo Gang VIII Surabaya.
- a. Identifikasi Masalah Konseli

Berikut identifikasi masalah yang dilakukan oleh peneliti, untuk metode yang digunakan yaitu, wawancara dan observasi dengan bertujuan untuk mendapatkan data secara lengkap mengenai kasus yang dialami oleh NAN. Wawancara ini dilakukan dengan NAN sendiri, orang tua dan teman NAN.

Menurut NAN mulai mengalami *phobia* sejak ia masih kecil. Menurutnya tiba-tiba takut begitu saja. Pengamen yang bernyanyi atau memakai topeng adalah sesuatu yang sangat menyeramkan baginya. Menurutnya pengamen adalah orang jahat yang bisa saja membunuh atau melukainya. Dan pengamen adalah hal yang paling seram menurut ceritanya. Ia sering merasa pusing, lemas, dan berkeringat dingin saat bertemu dengan pengamen. Konseli sebenarnya juga merasa terganggu dengan kecemasan yang ia alami. Karena hal ini juga cukup membuat dirinya menguras tenaga. Beberapa kali ia harus terjatuh atau menabrak sesuatu saat berlarian dirumanya karena melihat dari pengamen, atau bahkan hanya mendengar alunan musik yang lewat. Juga saat dia les mengaji ataupun les pelajaran.

Selain itu konseli juga bercerita bahwa ia jarang sekali keluar rumah untuk bersosialisasi dengan warga atau teman sekitar rumahnya. Sudah barang tentu alasan takut bertemu pengamenlah yang ia ceritakan. Jangankan keluar rumah, sekedar

duduk di teras saja konseli enggan. Bahkan saat les privat pun, semua pintu dan jendela harus tertutup.

Konseli mengaku bahwa saat dirinya sholat dan mendengar pengamen, terkadang ia terpaksa menghentikan sholatnya dan bersembunyi sampai pengamen itu pergi. Dan konseli baru akan merasa tenang jika sudah lewat beberapa menit atau bahkan sejam untuk bisa kembali beraktivitas seperti biasa.

Teman-teman di sekolah konseli tidak ada yang mengetahui akan apa yang dialami konseli. Karena konseli mengaku tidak terlalu dekat dengan teman-temannya di sekolah. Hanya ada beberapa teman namun tidak begitu dekat. Alasannya karena menurut konseli itu kurang nyaman saja, dan hanya mau dekat saat ada maunya. Hal itu pulalah yang membuat konseli lebih suka duduk atau berbaring di dalam kamar dengan bermain hp atau game.⁷²

Berdasarkan hasil wawancara dengan orangtua konseli, utamanya ibu AQ, yaitu ibu dari konseli diperoleh informasi jika konseli adalah anak yang manja dan sedikit malas. Selain itu konseli juga malas untuk bermain dengan teman-temannya di luar rumah. Namun mereka menyadari bahwa anak semata wayangnya memang mengalami ketakutan yang luar biasa jika bertemu pengamen. Itulah mengapa mereka selalu menuruti kemauan anaknya daripada terjadi sesuatu yang membahayakan.

Selain itu, ibu konseli juga bercerita bahwa saat konseli masih berusia 3 tahun, ia pernah hilang dari rumah. Pada saat itu ada nenek konseli dari desa mengajak konseli membeli jajan di toko, dan

⁷² Hasil Wawancara dengan NAN di ruang tamu rumahnya, pada 15 September 2019

saat itulah konseli bertemu dengan pengamen yang memakai topeng. Secara otomatis konseli lepas dari pegangan tangan sang nenek dan berlari kencang meninggalkan lokasi. Saat dilihat oleh sang nenek di rumahnya tidak ada seorang pun. Dan semua kebingungan mencari keberadaan konseli. Sampai akhirnya diketahui konseli bersembunyi disalah satu rumah kerabatnya yang cukup jauh dari rumah.

Semenjak saat itulah, konseli selalu kemana-mana dengan ibunya atau ayahnya. Bahkan sekolah yang sangat dekat dengan rumahpun konseli selalu diantar jemput. Bahkan menurut cerita Ibunya, ada tempat khusus di pasar, di bawah kolong meja sayur untuk bersembunyi sang anak di pasar. Kolong itu dibuat sedemikian rupa dan diberi kipas serta kasur, sehingga konseli tidak akan lari saat ada pengamen datang, karena konseli tak terlihat. Hal ini karena konseli juga pernah hampir hilang dipasar dulu, saat melihat pengamen.

Kekhawatiran sang Ibu pun membuat konseli semakin tidak ada keinginan untuk melawan rasa takutnya. Bahkan Ibunya mengeluh kepada peneliti bahwa anaknya sekarang terlalu malas dan tidak punya teman di rumah, selain dengan hpnya. Hal ini dikhawatirkan berdampak pada perkembangan sang anak. Dan ibunya berharap konseli mampu mandiri dan setidaknya mampu mengontrol kecemasannya saat bertemu pengamen. Takut tidak apa-apa, yang penting tidak lari-lari dan membahayakan dirinya sendiri.⁷³

⁷³ Hasil Wawancara dengan Ibu Konseli di ruang tamu, pada tanggal 12 September 2019

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa teman di sekolah konseli yaitu RA dan W, diketahui bahwa konseli adalah anak yang cukup diam di kelas, namun ia kadang jail. Konseli juga merupakan anak yang cengeng dan manja. Beberapa kali konseli menangis karena dijaili oleh temannya. Selain itu, menurut pendapatnya konseli merupakan teman yang baik dan senang membantu saat melihat temannya susah. Namun ya kadang jail juga. Untuk pelajaran menurut teman-temannya, konseli adalah anak yang cukup rajin dan selalu mengerjakan tugas dengan baik.

Beberapa teman lain pun tidak mengetahui apakah konseli memiliki ketakutan dengan sesuatu karena mereka jarang bermain bersama diluar jam sekolah. Namun pada teman dekat konseli saat SD yaitu DN, peneliti mendapat informasi yang cukup banyak. Menurutnya, konseli memang cenderung tertutup dengan teman-temannya di sekolahnya dan hanya berteman dengan anak yang memang sudah dianggap sahabat oleh konseli. Selain itu, konseli memiliki ketakutan dengan pengamen dan beberapa kali pulang sekolah bersama DN jalan kaki karena pulang cepat dan belum dijemput. Maka konseli selalu berlari dan ngos-ngosan karena takut jika bertemu pengamen. Padahal menurut DN, tidak ada pengamen sama sekali. Tapi konseli sangat cemas dan resah kalau-kalau bertemu.⁷⁴

Berdasarkan hasil observasi atau pengamatan yang telah peneliti lakukan terhadap NAN, pada pertemuan pertama ketika dirumah terlihat sedang

⁷⁴ Hasil wawancara terhadap teman konseli di ruang kelas SMP N 13 Surabaya, pada 20 September 2019

sibuk mengerjakan tugas dari sekolahnya. NAN tampak bersemangat saat bercerita dengan peneliti dan sangat terbuka. Saat membicarakan pengamen, matanya mencari-cari khawatir jika ada pengamen yang lewat dan meminta untuk menutupkan pintu.

Dari pengamatan yang peneliti lakukan, peneliti melihat aktivitas NAN dirumah cukup baik. Selesai dengan kegiatan belajarnya, NAN langsung membersihkan ruangan tersebut. Jika dilihat dari rasa takutnya terhadap pengamen, ia terlihat sangat ketakutan jika mendengar pengamen. Beberapa kali peneliti telah bertemu dengan NAN, dan beberapa kali juga bertepatan saat ada pengamen yang lewat. konseli masih sering berlari, bersembunyi, dan bahkan menangis, serta gemetar dan keringat dingin saat ada pengamen.⁷⁵

Hasil pengamatan di lingkungannya, memang NAN tidak pernah atau jarang sekali keluar rumah sekedar berbincang dengan teman-teman sekitar rumah. NAN cenderung di dalam rumah kecuali ingin beli keperluan sekolah yang memang harus keluar dengan ditemani ayah atau ibunya.⁷⁶

Di sekolah pun NAN cenderung duduk dan berbincang hanya kepada beberapa temannya dan tidak begitu aktif dengan kegiatan di sekolahnya. Setelah pulang dari sekolah, NAN langsung pulang kerumah kemudian konseli menunggu untuk privat

⁷⁵ Hasil observasi terhadap NAN di ruang tamu rumahnya, pada 15 September 2019

⁷⁶ Hasil Observasi di Wonocolo Gang VIII, Kelurahan Jemurwonosari, Kec. Wonocolo Surabaya, pada tanggal 20 September 2019

mengaji, setelah mahgrib privat pelajaran umum dan tidur.⁷⁷

b. Diagnosis

Dari data yang diperoleh melalui wawancara beberapa sumber, dan juga hasil pengamatan atau observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap konseli, maka peneliti mendiagnosiskan masalah konseli yaitu Konseli mengalami *phobia* terhadap pengamen dengan tingkat kecemasan tinggi. Hal ini dapat kita lihat dari gejala yang muncul saat konseli bertemu dengan pengamen.

Hal yang menurut orang lain biasa, tapi bagi konseli adalah hal yang sangat menakutkan. Selain itu, konseli juga melakukan tindakan penyelamatan namun tanpa memikirkan bahaya yang akan terjadi. Konseli juga sering mengalami berkeringat dingin bahkan lemas dan jantung berdebar-debar bahkan mau pingsan saat bertemu atau melihat pengamen. Hal ini tentu sangat jelas menggambarkan bahwa kecemasan yang konseli alami cukup tinggi.

Tidak hanya itu, kecemasan yang tidak wajar yang dialami konseli berdampak pada kegiatan bersosialisasi yang kurang begitu baik. Dimana konseli lebih nyaman dengan kehidupan sendiri di dalam rumah bersama keluarga atau gadgeted miliknya. Tentu hal ini akan berdampak pula pada ansosisial.

c. Prognosis

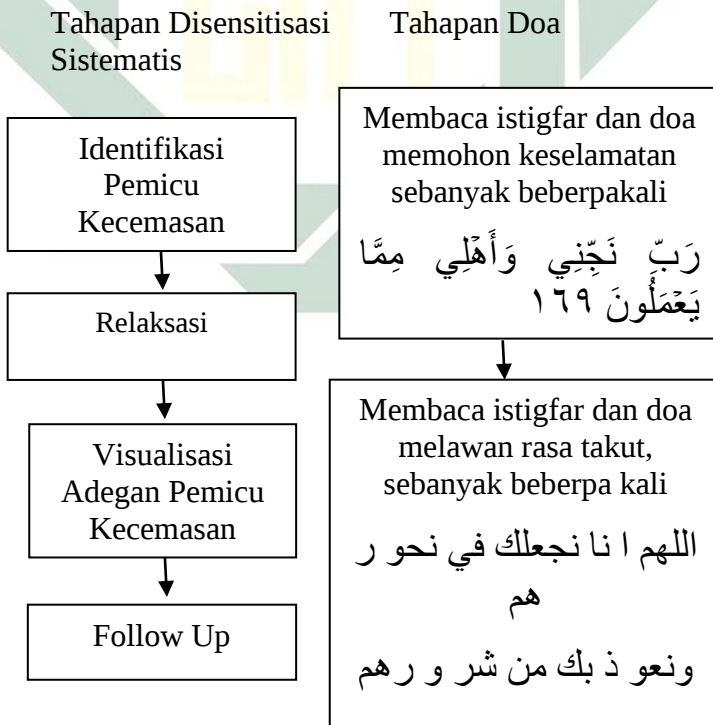
Berdasarkan diagnosis yang peneliti lakukan terhadap NAN, maka peneliti melakukan prognosis dengan memberikan alternatif pemecahan masalah

⁷⁷ Hasil observasi terhadap konseli di sekolah dan di rumah pada tanggal 20 September 2019

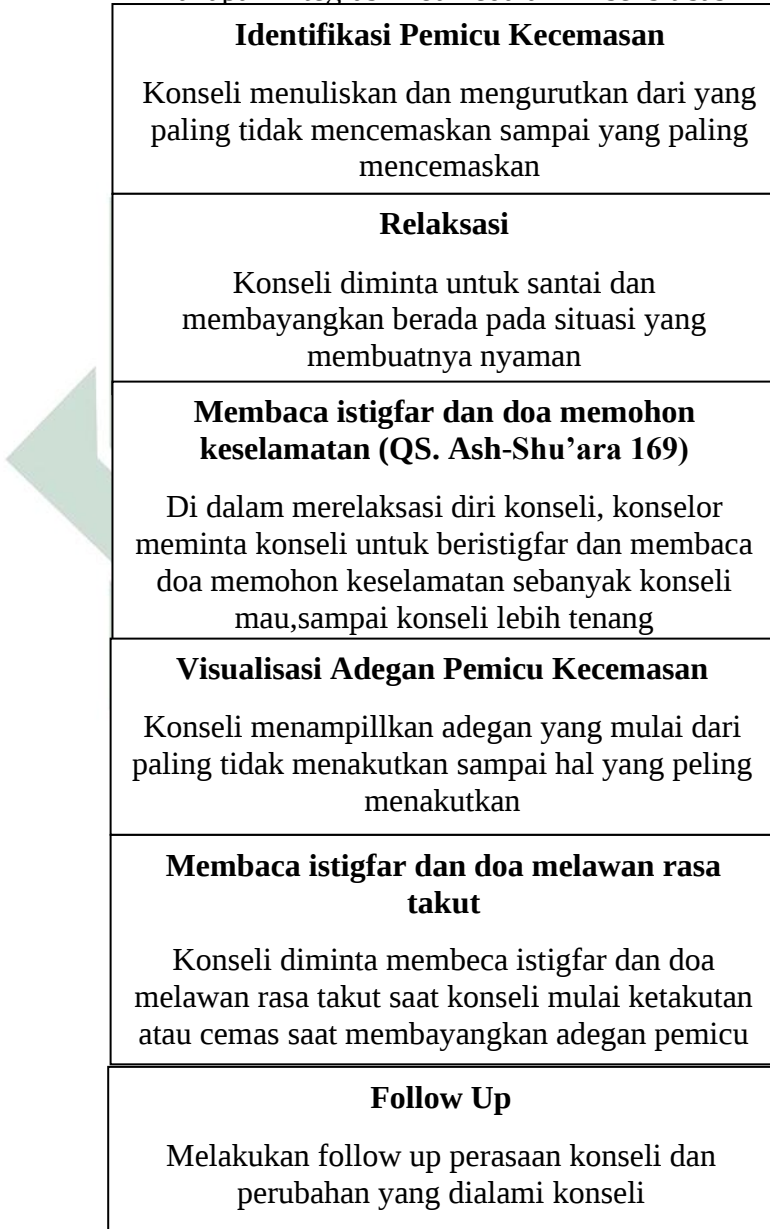
dengan melakukan integrasi doa kedalam teknik disensitisasi sistematis yaitu dengan tujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan konseli yang cukup tinggi terhadap pengamen.

Peneliti menggunakan integrasi doa kedalam teknik disensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan konseli. Sudah barang tentu, *treatment* ini memiliki tahapan yang sedikit berbeda dengan tahapan teknik disensitisasi sistematis secara umum. Karena peneliti memasukkan beberapa doa kedalam teknik ini, guna menurunkan kecemasan konseli. Adapun tahapan konseling ini sebagai berikut:

Gambar 3.1
Tahapan Disensitisasi Sistematis dan Doa



Gambar 3.2
Tahapan Integrasi Doa kedalam Disensitisasi



e. Treatment

1) Identifikasi pemicu kecemasan

Pada tahap ini, konselor bersama konseli terlebih dahulu mengawali proses konseling dengan melakukan *goal setting*. Yang dimaksud *goal setting* yaitu konselor dan konseli bersama-sama menyusun tujuan konseling sesuai dengan informasi yang diterima konselor dari konseli sampai konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Selain itu bertujuan untuk membangun hubungan yang lebih baik lagi, maka konselor mempersilakan konseli untuk membuat harapan-harapan setelah melakukan konseling.

Konseli dan konselor telah menyepakati tujuan dari konseling ini adalah sampai pada menurunnya kecemasan yang dialami konseli saat melihat pengamen. Sedangkan harapan dari konseli setelah selesai konseling adalah dirinya menjadi seseorang yang tidak heboh lagi saat bertemu dengan pengamen dan dapat mengelola serta mengontrol kecemasan yang di alaminya, dan tidak melakukan tindakan-tindakan yang justru membahayakan dirinya.⁷⁸

Selanjutnya, konselor kembali menanyakan tentang kecemasan konseli saat bertemu pengamen. Dan konseli menjawab bahwa dia masih tetap ketakutan dan berusaha menghindari dan bersembunyi saat ada pengamen. Kemudian konselor meminta konseli untuk menjelaskan situasi seperti apa saja yang membuatnya cemas

⁷⁸ Hasil Konseling dengan NAN di Ruang Tamu Rumahnya, pada 15 November 2019, Pukul 18.30-19.00

jika melihat pengamen. Konseli menjelaskan bahwa ia paling takut jika dalam situasi ketika ia bertemu dengan pengamen, baik itu badut atau pengamen biasa. Apalagi jika pengamen itu ada tepat di dekat atau dihadapannya.

Selanjutnya konselor pun meminta konseli untuk menulis apa saja situasi yang membuat dirinya mengalami kecemasan, mulai dari yang tidak begitu membuat cemas sampai pada yang paling membuatnya cemas. Sampai akhirnya konseli menulis urutan situasi dalam selembar kertas. Dalam hal ini konseli menulis tentang situasi apa yang membuatnya takut. Konseli menuliskan bahwa ia cemas dan takut saat ia bertemu dengan pengamen di jalan saat ia jalan kaki sendirian, saat ia duduk di teras rumah sendiri dan melihat pengamen datang saat les dan pintu rumah terbuka lalu pengamen lewat, saat les pintu tertutup namun cendela terbuka dan pengamen lewat, saat di jalan naik sepeda motor dan ia bertemu dengan pengamen, dan saat di rumah atau di kamar lalu mendengar suara pengamen lewat dan pintu rumah terbuka maupun ditutup.

Karena yang ditulis oleh konseli masih sedikit acak, konselor meminta konseli untuk memberikan skor angka 10-100 untuk masing-masing situasi yang telah ditulis oleh konseli. Kemudian konseli menyerahkan situasi tersebut dan menyalin dalam beberapa kartu. Masing-

masing dari kartu diberi nomor urut dan berisi masing-masing situasi yang ditulisnya.⁷⁹

2) Relaksasi dan membaca doa keselamatan

Pada tahap ini, konselor meminta konseli untuk duduk dengan santai dan rileks kemudian bersandar pada dinding rumahnya, ini karena tidak ada kursi di rumah konseli. Kemudian konseli di jelaskan tentang tahapan relaksasi bertujuan untuk membuat konseli lebih satai dan rileks sebelum masuk pada tahap inti yakni teknik disensitisasi sistematis. Setelah konseli memahami, maka konselor meminta konseli menata posisi tubuhnya senyaman mungkin dan memejamkan mata.

Tahap selanjutnya konseli diminta untuk menarik nafas yang panjang dan pada setiap hembusannya sembari membaca istigfar, hal ini dilakukan beberapa kali. Dan bertujuan untuk membuat konseli lebih rileks dan lebih nyaman dengan posisinya. Kemudian konseli diminta untuk membayangkan berada pada posisi yang nyaman, berada di sebuah taman yang nyaman dan indah. Kemudian di taman itu ada sebuah pohon besar dan sangat rindang serta banyak burung-burung kecil berterbangan, bunga-bunga dengan berbagai warna bermekaran, serta aliran sungai kecil yang airnya mengalir dengan jernih serta udara yang sangat sejuk menyegarkan.

Kemudian setelah konseli semakin rileks konselor meminta konseli untuk membaca doa mengikuti intruksi konselor. Doa yang di baca

⁷⁹ Hasil Konseling dengan NAN di Ruang Tamu Rumahnya, pada 19 November 2019, Pukul 18.30-19.30

adalah doa memohon keselamatan dalam Q.S Asy-Syuro 169

رَبِّ نَجِّنِي وَأَهْلِي مِمَّا يَعْمَلُونَ ١٦٩

Artinya: (Luth berdoa): "Ya Tuhanku selamatkanlah aku beserta keluargaku dari (akibat) perbuatan yang mereka kerjakan"

Doa ini dibaca beberapa kali dan bertujuan untuk memohon pertolong dan keselamatan diri kepada-Nya dari orang-orang yang berniat jahat kepadanya. Karena di posisi ini, konseli masih merasakan takut kepada manusia dalam hal ini adalah seorang pengamen dan konseli belum sadar bahwa semua yang ada di bumi ini hanya boleh takut pada Allah.

Pada tahap ini, konseli hanya menirukan doa yang di pandu oleh konselor. Hal ini karena konseli memiliki kesulitan dalam menghafalkan doa ini atau bisa dikatakan cukup lambat dalam menghafalkan. Namun konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menghafalkan ayat tersebut.⁸⁰

Konseling berikutnya, konselor meminta konseli melakukan kegiatan yang sama, yaitu menghafalkan doa. Namun tetap sama konseli belum mampu menghafal doa yang diberikan oleh konselor. Sehingga konselor memutuskan untuk masih memandu doanya dan artinya. Dan sampai konseli berhasil rileks dan santai barulah

⁸⁰ Hasil Konseling dengan NAN di Ruang Tamu Rumahnya, Pada 26 November 2019

konselor melanjutkan pada tahapan visualisasi adegan.⁸¹

- 3) Visualisasi Adegan Pemicu Kecemasan dan diintegrasikan dengan doa melawan rasa takut

Sebelum memulai tahapan visualisasi ini, konselor menjelaskan bahwa pada tahapan ini merupakan tahapan visualisasi adegan pemicu kecemasan yang sudah dibuat pada saat konseli mengidentifikasi pemicu kecemasan. Kemudian konselor mengintruksikan kepada konseli untuk mengangkat jari telunjuknya saat ia merasa cemas dan tidak kuat untuk melanjutkan. Maka konselor akan mengatakan “stop”. Kemudian konselor menjelaskan bahwa jika konselor mengatakan “stop”, maka konseli harus berhenti membayangkan dan saat konselor mengatakan “hapuskan” berarti disini konseli harus segera menghapuskan adegan yang telah dibayangkan, kemudian jika konselor mengatakan “selesai” berarti konseli boleh untuk membuka matanya dan konseling selesai.

Pada tahap ini, konselor meminta konseli yang sudah rileks setelah melakukan tahapan relaksasi untuk tetap rileks dan memejamkan matanya. Selanjutnya konselor meminta konseli untuk membayangkan situasi pertama yang konseli buat pada daftar pemicu kecemasan dengan skor yang paling rendah yaitu berada di kamar dan ada pengamen yang lewat depan rumahnya. Saat konselor berkata, “Bayangkan sekarang kamu berada di dalam kamarmu dan

⁸¹ Hasil Konseling dengan NAN di Ruang Tamu Rumahnya, Pada 3 Desember 2019

kamu mendengar ada suara lantunan musik di depan rumahmu.” Belum selesai saat konselor meminta konseli membayangkan, konseli tiba-tiba membuka matanya dan meminta untuk mengakhiri sesi konseling pada hari itu karena konseli merasa tidak nyaman dan belum siap. Akhirnya konselor memilih untuk mengakhiri sesi konseling ini dan melanjutkannya pada pertemuan selanjutnya.⁸² Disinilah konselor memberikan penguatan sedikit kepada konseli bahwa pengamen adalah orang yang melakukan pekerjaan yang halal, dan bukanlah orang jahat. Sehingga memberikan pengertian kepada konseli agar menyadari bahwa tidak semua pengamen itu seperti dalam bayangannya. Kemudian konselor menunjukkan beberapa video pengamen-pengamen yang sukses menjadi penyanyi besar seperti Charly Van Houten, Tegar, dan beberapa pengamen yang kini sukses dan menjadi artis. Namun konseli masih saja kekeh menganggap pengamen itu jahat.

Pertemuan kedua, konselor memulai dengan tahapan relaksasi sama seperti pada sesi konseling yang telah dilaksanakan sebelumnya dan kemudian melanjutkan ke tahap visualisasi. Pada tahap ini konselor masih tetap meminta konseli untuk membayangkan situasi yang gagal dilakukan konseli pada pertemuan sebelumnya, yang mana konseli berada di kamar dan ada pengamen yang lewat depan rumah konseli.

⁸²Hasil Konseling dengan NAN di Ruang Tamu Rumahnya, Pada 3 Desember 2019

Kemudian konseli masih tetap rileks dan juga tidak ada tanda bahwa ia mengalami ketakutan atau kecemasan. Kemudian konselor meminta konseli untuk menghapuskan bayangan tersebut dan meminta konseli untuk tarik nafas panjang dan membaca istigfar seperti pada tahapan relaksasi. Selanjutnya konselor memasukkan adegan kedua yang di tuliskan oleh konseli pada daftar nomor dua yaitu saat di jalan dan konseli sedang naik sepeda motor lalu ada pengamen yang lewat di sampingnya. Konseli diminta untuk membayangkan adegan tersebut dan tetap menutup matanya. Kemudian konseli di beri waktu sejenak untuk membayangkan. Hingga dalam waktu 20 detik konseli mengangkat jari telunjuknya, kemudian konselor mengatakan “stop”, dan konseli membuka mata.

Setelah konseli membuka mata, konselor menawarkan sebuah doa untuk diterapkan saat adegan itu dimunculkan dan membuat konseli takut. Konselor menyebutkan doa

اللهم انا نجعلك في نحورهم ونعوذ بك من
شرورهم

Artinya: “Ya Allah, kami menjadikan Engkau sebagai pihak yang memegang leher mereka dan kami berlindung kepada-Mu dari kejahatan mereka.”

Memang cukup sulit bagi konseli untuk menghafalkan doa, maka konselor pun memilih untuk masih tetap memandu seperti pada tahap relaksasi. Dan meminta konseli menghafalkan

doa ini untuk konseling selanjutnya. Sehingga konseling berikutnya bisa lebih maksimal dan konseli lebih baik dalam menjalankan proses konseling selanjutnya.⁸³

Pertemuan selanjutnya, konselor memulai dengan tahap relaksasi sejenak, untuk kemudian memulai tahapan visualisasi daftar kedua yang mana konseli masih belum berhasil sebelumnya. Pada tahapan ini konselor menambah intruksi untuk membacakan doa melawan rasa takut sebanyak konseli mau, sampai konseli merasa lebih tenang. Selain itu, konselor juga meminta konseli menghadirkan Allah dalam adegan yang di visualisasikan serta memohon pertolongan Allah. Kemudian dalam durasi 30 detik konseli nampak masih tidak menunjukkan respon dengan mengangkat jari telunjuknya sebagai tanda. Sehingga konselor mengatakan, “hapuskan”. Kemudian konselor melanjutkan pada daftar ketiga yaitu bertemu pengamen saat berjalan kaki sendirian. Konseli mengerutkan dahi dan mulutnya terus berkemat-kamit membacakan doa yang sudah dihafalkan. Kemudian setelah durasi waktu 45 detik, konselor mengatakan “stop”. Disini konseli mulai mampu mengontrol kecemasannya walau belum begitu maksimal. Setelah itu konselor mengatakan kepada konseli “hapuskan”, kemudian konselor melanjutkan daftar selanjutnya, yaitu ketika konseli sedang les privat di ruang tamunya, kemudian seorang

⁸³Hasil Konseling dengan NAN di Ruang Tamu Rumahnya, Pada 5 Desember 2019

pengamen lewat depan rumahnya, dan saat itu pintu rumah sedang terbuka, konseli tidak bisa berlari dan tetap duduk di tempatnya kemudian berjalan dan memberikan uang receh kepada pengamen itu. Kemudian konseli memberikan respon mengernyitkan dahi dan mulutnya berkemat-kamat, kemudian ia mengeluarkan keringat. Dan setelah durasi 20 detik konseli mengatakan “stop” karena kondisi konseli nampak belum begitu mampu untuk mengontrol namun sudah berusaha. Selanjutnya konselor mengatakan “selesai” dan meminta konseli untuk tarik nafas panjang dan membuka mata.⁸⁴

Pada pertemuan berikutnya, konselor tetap memulai tahapan relaksasi seperti biasanya. Kemudian meminta konseli untuk membayangkan kembali sajian adegan yang sebelumnya konseli sedikit gagal. Lalu saat konseli mulai terlihat berkemat-kamat kembali, konselor menambahkan penguatan jika merasakan takut, maka konseli diminta untuk membaca doa atau istigfar dan menghadirkan Allah dalam adegan itu. Kemudian konselor mengatakan jika tidak kuat meminta kepada konseli untuk mengangkat telunjuk, namun hingga 30 detik, konseli masih tetap berkemat-kamat dan tidak mengangkat jari telunjuknya. Selanjutnya konselor pun meminta konseli untuk berhenti membayangkan adegan ini dengan mengatakan “stop”, kemudian memintanya menghapuskan adegan yang sudah

⁸⁴ Hasil Konseling dengan NAN di Ruang Tamu Rumahnya, Pada 7 Desember 2019

di hadirkan. Selanjutnya konselor meminta konseli menarik nafas beberapa kali dan pada setiap hembusan nafasnya mengucapkan istigfar, kemudian barulah konselor kembali untuk menghadirkan adegan berikutnya yaitu, ketika konseli sedang duduk di depan rumahnya atau di teras kemudian ada pengamen yang datang, dan konseli tidak bisa berlari karena kondisi hanya ada konseli di rumah. Kemudian konseli tampak sangat tegang, dan tangannya gemetar. Kemudian konselor mengatakan “stop” dan “Selesai”.⁸⁵

Pertemuan selanjutnya, konselor meminta konseli untuk lebih rileks dan santai. Serta selalu menghadirkan Allah dalam adegan yang dibayangkan. Selanjutnya konselor memulai dengan relaksasi kemudian dilanjut pada sajian adegan sebelumnya yang konseli belum berhasil melakukannya. Kemudian konseli melakukan tahapan terapi sesuai prosedur yang dilakukan sebelumnya, yang mana konseli masih belum berhasil. Kemudian konseli diminta untuk lebih rileks dan diminta untuk membayangkan adegan tersebut dan terus menambah intensitas doanya sampai konseli tenang. Konseli nampak masih sedikit mengerutkan dahinya dan sesekali ia menggigit bibirnya. Namun hingga durasi 30 detik konseli tidak kunjung memberi reaksi

⁸⁵ Hasil Konseling dengan NAN di Ruang Tamu Rumahnya, Pada 8 Desember 2019

dengan mengangkat jari telunjuknya. Konselor pun mengatakan “stop” dan “selesai”.⁸⁶

4) Evaluasi *Treatment*

Pada *treatment* pertama, setelah konseli melakukan tahapan visualisasi adegan pemicu kecemasan, konselor melakukan evaluasi tentang apa yang dirasakan oleh konseli. Konseli menjelaskan bahwa pada saat melakukan tahapan relaksasi, konseli merasa dirinya sangat rileks dan begitu nyaman dengan bayangan yang ada pada tahapan ini, selain itu bacaan istigfar dan doa memohon keselamatan menambah nyaman kondisi konseli.⁸⁷

Namun pada saat masuk pada tahapan visualisasi adegan pemicu kecemasan, konseli pertama merasa sangat tidak nyaman dan takut. Bayangan yang muncul seolah nyata dan konseli malas untuk sekedar membayangkan. Hal ini karena konseli belum siap dan kondisi konseli yang sedang tidak begitu bersemangat.⁸⁸

Pada pertemuan kedua, konseli pun mengatakan bahwa ia sudah mulai nyaman dan siap menghadapi kondisi yang dihadirkan. Namun pada sajian adegan berikutnya, konseli mengangkat jari telunjuknya, karena konseli tidak berani membayangkannya. Dilain sisi, konseli jauh lebih tenang dengan membaca

⁸⁶ Hasil Konseling dengan NAN di Ruang Tamu Rumahnya, Pada 9 Desember 2019

⁸⁷ Hasil Konseling dengan NAN di Ruang Tamu Rumahnya, Pada 26 November 2019

⁸⁸ Hasil Konseling dengan NAN di Ruang Tamu Rumahnya, Pada 3 Desember 2019

istigfar dan membaca doa melawan rasa takut. Tetapi saat pertama menirukan doa itu, konseli belum begitu merasakan dampaknya karena konseli mengaku cukup sulit untuk menghafal.⁸⁹

Pada pertemuan ketiga, konseli mengaku jauh lebih siap dan sudah menghafalkan doa yang telah diberikan. Konseli pun mengaku jika ia jauh lebih tenang saat disajikan sebuah adegan yang mana dia sebelumnya tidak mampu untuk membayangkan. Konseli juga sudah mampu menghadirkan Allah dalam setiap aktivitas adegan yang telah disajikan. Namun saat beberapa adegan yang memang konseli masih sangat takut, konseli mencoba melawan, namun sangat berat. Dan konseli mengatakan jika ia kurang begitu khusyuk dalam berdoa.⁹⁰

Pertemuan ke empat, konseli semakin nyaman, namun masih ada adegan yang begitu berat ia bayangkan, sehingga ia berusaha melawan, namun konselor menghentikan adegan yang di bayangkan konseli sehingga menyadarkan konseli kembali. Konseli mengaku bahwa adegan ini begitu membuatnya tersiksa. Dia membayangkan bahwa pengamen itu akan melukainya.⁹¹

Selanjutnya, di pertemuan kelima, konseli jauh lebih terbiasa dan mulai nyaman dengan beberapa adegan yang di sajikan oleh konselor.

⁸⁹ Hasil Konseling dengan NAN di Ruang Tamu Rumahnya, Pada 5 Desember 2019

⁹⁰ Hasil Konseling dengan NAN di Ruang Tamu Rumahnya, Pada 7 Desember 2019

⁹¹ Hasil Konseling dengan NAN di Ruang Tamu Rumahnya, Pada 8 Desember 2019

Konseli semakin tenang saat membaca istigfar dan membaca doa. Dia membayangkan bahwa pengamen itu tidak akan melukainya dan justru menjadi sebuah amal ibadah baginya. Ditambah ketika ia begitu yakin Allah bersamanya. Sehingga konseli mampu melewati sajian adegan yang di paparkan oleh konselor. Walau masih sedikit melawan dengan keras. Pada pertemuan kelima ini, konselor barulah meminta kepada konseli untuk mencoba mempraktekkan apa yang sudah di visualisasikan pada dunia nyata. Didukung dengan kondisi rumah konseli yang memang banyak pengamen, hal ini tentu memberikan kemudahan kepada konselor untuk memberikan rangsangan secara langsung pada konseli. Setelah itu, ketika ada pengamen lewat depan rumah konseli, konselor sengaja meminta untuk membuka pintu dan memberikan uang kepada pengamen itu. Dengan wajah yang nampak sedikit menahan rasa ketakutan, konseli memberikan uang dan segera berlari masuk. Nampak nafasnya sedikit tidak beraturan.⁹²

Disini walau konseli sebenarnya belum begitu berani dan benar-benar tidak takut pada pengamen, namun konselor tetap memberikan penguatan kepada konseli dan menerapkan doa yang sudah dipelajari ketika konseli mengalami kecemasan berlebih, serta selalu menghadirkan Allah dalam setiap kegiatannya.

f. Follow Up

⁹² Hasil Konseling dengan NAN di Ruang Tamu Rumahnya, Pada 9 Desember 2019

Pada penelitian ini, peneliti melakukan *follow up* yang dilakukan kepada konseli. Peneliti kembali menemui konseli dan menanyakan apakah konseli sudah mengalami perkembangan atau belum. Dan peneliti mendapatkan jawaban jika konseli sudah mulai tidak begitu heboh lagi saat ada pengamen, kemudian juga saat dirinya bertemu di jalan konseli memilih menunduk dan tidak berlari. Jika sedang les konseli menutup pintu dan jendela. Dan jika terpaksa konseli harus memberikan uang, maka konseli akan melakukannya dengan perlahan dan sedikit menunduk dan segera masuk rumah. Walau konseli mengaku masih belum begitu berani, namun sudah banyak perubahan yang terjadi.⁹³

Kemudian peneliti juga mewawancarai orang tua konseli terkait perubahan konseli. Orang tua konseli terutama ibunya mengatakan jika anaknya sudah mulai berani walau kadang harus dipaksa oleh ibunya untuk memberikan uang. Kata ibunya konseli sering memejamkan mata dan seperti orang berdoa jika ada pengamen lewat depan rumah. Saat les pun sudah tidak begitu heboh lari-lari sampai ia terjatuh seperti dulu lagi. Konseli juga jauh lebih bersemangat untuk belajar sekarang ini dibanding dengan sebelumnya. Dan walaupun ada pengamen yang lewat, konseli memang masih sedikit takut, sembunyi atau berjalan pelan menuju kamar tapi sudah tidak lebay lagi seperti dulu dan tidak lagi membahayakan dirinya sendiri.⁹⁴

⁹³Hasil *Follow Up* dengan NAN di ruang tamu rumahnya, pada 11Desember 2019

⁹⁴Hasil *Follow Up* dengan Ibu Konseli di ruang tamu, pada tanggal 11Desember 2019

Kemudian peneliti mencoba mewawancarai guru privat ngaji konseli, dan menurutnya konseli memang masih takut, kadang juga merem atau masih pergi ke kamar jika ada pengamen, namun saat pengamen sudah mulai pergi, konseli kembali konsentrasi lagi dengan ngajinya. Jika dulu, ada pengamen yang lewat, maka konseli sudah buyar konsentrasi dan tidak semangat untuk belajar lagi. Bahkan jika pengamen itu lewat, konseli kadang mengintip dari jendela dan bersembunyi di balik korden sambil menikmati musiknya.⁹⁵

2. Hasil Konseling Islam Melalui Integrasi Doa kedalam Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Penderita *Phobia* Pengamen di Wonocolo Gang VIII Surabaya.

Hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini adalah perubahan dalam perilaku konseli saat melihat pengamen. Sesuai tujuan awal dari konseling yang dibuat bersama konselor dan konseli sebelumnya, yaitu menurunnya kecemasan yang dialami konseli saat melihat pengamen. Sedangkan harapan dari konseli setelah selesai konseling adalah dirinya menjadi tidak heboh lagi saat bertemu pengamen, dapat mengelola dan mengontrol kecemasan yang dia alami, dan tidak lagi melakukan tindakan-tindakan penyelamatan yang justru membahayakan dirinya.

Pada saat sebelum melakukan konseling Islam melalui integrasi doa kedalam teknik disensitisasi sistematis ini, konseli memiliki banyak gejala yang

⁹⁵Hasil *Follow Up* dengan Guru Ngaji Konseli di ruang tamu, pada tanggal 11Desember 2019

menunjukkan bahwa ia mengalami *phobia* terhadap pengamen. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi yang dilakukan sebelum konseling dan hasil wawancara kepada konseli, ibu konseli, maupun teman konseli. Gejala tersebut yaitu berkeringat dingin saat ada pengamen lewat, gemetar, lemas, serta berlari dan bersembunyi.

Adapun hasil yang dapat diperoleh dari hasil konseling, yang pertama yaitu konseli mulai mampu tidak lari-lari, tidak heboh dan tidak membahayakan dirinya sendiri saat bertemu pengamen. Sementara disisi lain, konseli masih sedikit mengalami kecemasan jika harus berhadapan langsung. Namun konseli memiliki usaha yang cukup besar, dan sudah mampu menerapak beberapa doa yang diberikan saat konseli bertemu dengan pengamen.

Konseli sudah tidak lari-lari dan begitu heboh lagi saat ada pengamen lewat. Walau kadang ia masih bersembunyi, namun tidak separah dulu lagi, begitu juga berlari, konseli memilih berjalan atau menunduk jika memang pengamen sudah dekat.⁹⁶

Konseli juga sudah mampu mengontrol emosinya, hal ini terbukti dengan saat les atau belajar dan ada pengamen, konseli bisa tetap kembali konsentrasi belajar setelah pengamen pergi. Sebelumnya konseli tidak seperti itu, jika ada pengamen yang lewat, maka konsentrasi buyar dan konseli tidak lagi semangat belajar.⁹⁷ Konseli sudah mampu sedikit melawan rasa takutnya. Hal ini dapat dilihat perubahannya melalui

⁹⁶Hasil *Follow Up* dengan Ibu Konseli di ruang tamu, pada tanggal 11Desember 2019

⁹⁷Hasil *Follow Up* dengan Guru Ngaji Konseli di ruang tamu, pada tanggal 11Desember 2019

keberanian konseli untuk memberikan uang kepada pengamen walau masih belum begitu berani dan masih sedikit gemetar. Selain itu, konseli juga sudah mulai berani mengintip dan menikmati musik yang di bawaan oleh pengamen dari kejauhan.⁹⁸

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teori

- a. Analisis Proses Konseling Islam Melalui Integrasi Doa kedalam Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita *Phobia* Pengamen di Wonocolo Gang VIII Surabaya.

Proses analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini dimulai dengan mengumpul-kan data yang diperoleh dari semua sumber. Kemudian seluruh data disatukan dan dikelola sehingga menghasilkan kesimpulan hasil penemuan selama penelitian berlangsung. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu perbandingan teori dan praktik di lapangan dan juga perbandingan kondisi konseli sebelum dan sesudah melakukan konseling.

Tahapan konseling yang telah dilakukan oleh konselor sesuai dengan teori dan langkah-langkah konseling. Tahapan konseling tersebut diawali dengan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatmen*, dan *follow up*. Dari tahapan ini, konselor dapat menjelaskan gang VIII Surabaya. Adapun langkah konseling Islam melalui integrasi doa dan disensitisasi sistematis sebagai berikut:

Tabel 4.1

⁹⁸Hasil *Follow Up* dengan Ibu Konseli di ruang tamu, pada tanggal 11Desember 2019

Perbandingan Langkah-Langkah Konseling
Berdasarkan Teori Dan Praktik Lapangan

No	Teori Konseling	Praktik Lapangan
1.	Identifikasi Masalah Langkah ini memiliki tujuan untuk memahami gejala apa saja yang nampak dan ada pada diri konseli, dimana gejala-gejala tersebut dapat diperoleh melalui wawancara dan observasi ke beberapa sumber.	Dalam penelitian ini konselor melakukan tahapan identifikasi masalah yang dilakukan pada saat awal proses konseling. Adapun hasil identifikasi yang diperoleh yaitu bahwa konseli sering merasa berkeringat dingin, gemetar, lemas, lari, heboh, dan membahayakan dirinya sendiri saat bertemu pengamen.
2.	Diagnosa Langkah konseling yang bertujuan untuk menetapkan masalah apa yang dihadapi oleh konseli.	Dalam penelitian ini konselor melakukan diganosis masalah konseli yaitu konseli mengalami <i>phobia</i> terhadap pengamen dengan kecemasan yang cukup tinggi dan berdampak pada membahayakan keselamatan konseli sendiri

3.	Prognosa Langkah konseling yang dilakukan untuk menentukan jenis bantuan atau <i>treatmen</i> apa yang akan digunakan dalam menyelesaikan masalah konseli.	Dalam hal ini, konselor menetapkan menggunakan integrasi doa dengan teknik disensitisasi sistematis.
4.	Treatmen Langkah konseling dengan memberikan bantuan kepada konseli	Treatmen yang digunakan adalah integrasi doa dengan teknik disensitisasi sistematis. Adapun tahapan yang digunakan yaitu tahapan identifikasi masalah pemicu kecemasan, relaksasi dengan memasukkan kalimat istigfar dan doa memohon keselamatan, tahapan visualisasi adegan pemicu kecemasan, dan <i>follow up</i>.
5.	Evaluasi/treatmen Langkah konseling yang bertujuan untuk mengetahui	Konselor melakukan <i>follow up</i> terhadap konseli dengan kembali mewawancarai

	sejauh mana konseling ini berhasil dilakukan dan perubahan apa yang sudah terjadi.	konseli, orang tua konseli, dan guru ngaji konseli. Sehingga diperoleh hasil perubahan perilaku konseli.
--	--	--

- b. Analisis Hasil Konseling Islam Melalui Integrasi Doa kedalam Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita *Phobia* Pengamen di Wonocolo Gang VIII Surabaya.

Analisis hasil penelitian yang dilakukan terhadap seorang remaja putri di Wonocolo gang VIII Surabaya dapat dilihat dari data berikut:

Tabel 4.2

Daftar Pemicu Kecemasan Sebelum Treatmen

No	Daftar Pemicu Kecemasan	Skor	Durasi
1.	Ketika duduk di teras dan ada pengamen lewat	100	30 detik
2.	Ketika berjalan kaki dan bertemu pengamen	100	45 detik
3.	Ketika les dan pintu terbuka kemudian ada pengamen lewat	85	30 detik
4.	Ketika les dan pintu tertutup kemudian pengamen lewat	70	30 detik
5.	Ketika di jalan naik sepeda motor dan bertemu dengan pengamen	50	30 detik

6.	Ketika di kamar dan ada pengamen lewat	40	30 detik
----	--	----	----------

Daftar di atas diambil berdasarkan apa yang telah di tulis oleh konseli dan durasi kemampuan konseli dalam memvisualisasikan adegan pemicu kecemasan. kemudian setelah melakukan proses konseling, konseli pun diminta untuk menuliskan kembali skor pada item yang telah di tulis sebagai berikut:

Tabel 4.3

Daftar Pemicu Kecemasan Setelah Treatmen

No	Daftar Pemicu Kecemasan	Skor
1.	Ketika duduk di teras dan ada pengamen lewat	80
2.	Ketika berjalan kaki dan bertemu pengamen	80
3.	Ketika les dan pintu terbuka kemudian ada pengamen lewat	60
4.	Ketika les dan pintu tertutup kemudian pengamen lewat	30
5.	Ketika di jalan naik sepeda motor dan bertemu dengan pengamen	30
6.	Ketika di kamar dan ada pengamen lewat	0

Dari tabel di atas, maka dapat dilihat perubahan yang terjadi pada konseli. Dimana konseli terlihat mulai berubah dari daftar yang telah di buatnya pada saat sebelum melakukan proses

konseling Islam dan setelah mendapatkan *treatment* dari konselor.

2. Perspektif Islam

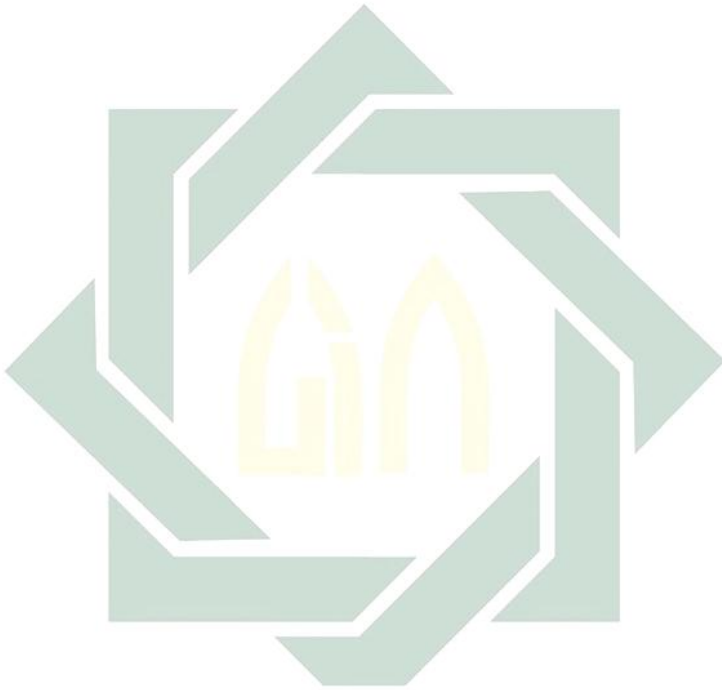
Dari penelitian ini, peneliti menemukan sebuah teknik yang mengintegrasikan doa ke dalam sebuah teknik disensitisasi sistematis. Teknik ini sengaja digabungkan oleh konselor bertujuan untuk memaksimalkan proses terapi. Konseli jauh lebih baik dalam perubahan dan menurunkan kecemasan setelah konselor memasukkan integrasi doa dengan teknik disensitisasi sistematis. Konseli jauh lebih berani dan kecemasannya mulai menurun.

Doa itu sangat dianjurkan, karena doa merupakan bentuk komunikasi manusia dengan Tuhannya. Orang yang melakukan doa berarti dia mengakui keagungan sang Ilahi dan mengakui kelemahan dirinya sebagai makhluk ciptaan-Nya. Seperti halnya dalam beberapa hadis menjelaskan bahwa doa merupakan inti dari ibadah dan dapat menolak takdir yang tidak diinginkan. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW, *“Tidak ada yang menolak ketentuan Allah (qadha’) kecuali doa, dan tidak ada yang dapat menambah umur kecuali kebaikan.”* (HR. Tirmidzi).

Dalam hal ini konselor memberikan doa untuk memohon pertolongan keselamatan. Hal ini pun sudah disebutkan oleh Allah bahwasanya hanya kepada-Nya lah kita boleh meminta pertolongan. Selain itu Allah menyebutkan bahwa tidak ada makhluk yang jauh lebih kuat darinya. Karena seperti halnya doa yang berarti permintaan atau permohonan dalam QS. Yunus: 106

وَلَا تَدْعُ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكَ وَلَا يَضُرُّكَ فَإِنْ فَعَلْتَ
فَأِنَّكَ إِذَا مِنْ الظَّالِمِينَ ١٠٦

Artinya: “Dan janganlah kamu menyembah apa-apa yang tidak memberi manfaat dan tidak (pula) memberi mudharat kepadamu selain Allah; sebab jika kamu berbuat (yang demikian), itu, maka sesungguhnya kamu kalau begitu termasuk orang-orang yang zalim”.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka mengambil beberapa kesimpulan, antara lain:

1. Proses konseling Islam melalui integrasi doa kedalam teknik disensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan pada penderita *phobia* pengamen di Wonocolo gang VIII Surabaya ini diawali dengan tahapan konseling yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatmen, dan juga *follow up*. Dalam proses memberikan bantuan kepada konseli, maka konselor menggunakan integrasi doa dengan teknik disensitisasi sistematis. Tahapan terapi ini menggunakan beberapa tahapan, yakni mulai dari mengidentifikasikan pemicu kecemasan, dan dilanjutkan dengan tahapan relaksasi dengan di ikuti membaca doa memohon keselamatan Q.S Asy-Shu'ara 169, kemudian masuk pada tahapan visualisasi adegan pemicu kecemasan dengan membaca doa melawan rasa takut, dan tahap *follow up*.
2. Hasil konseling Islam melalui integrasi doa kedalam teknik disensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan pada penderita *phobia* pengamen di Wonocolo gang VIII Surabaya bisa dikatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari hasil perubahan konseli yang di tulis dalam daftar pemicu kecemasan pada proses identifikasi pemicu kecemasan dan selanjutnya konselor bandingkan dengan setelah melakukan proses konseling yang bisa dikatakan 70% telah berubah dari segi perilaku dan kecemasan yang cukup menurun pada diri konseli. Selain itu, juga dapat dilihat pada hasil *follow up* yang telah didapatkan dari beberapa sumber

menunjukkan perubahan yang cukup signifikan dan penurunan tingkat kecemasan pada konseli.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditemukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor

Pelaksanaan konseling dengan menggunakan integrasi doa dengan teknik disensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan pada penderita *phobia* alangkah baiknya untuk tetap dipertahankan. Dan akan lebih baik jika konselor lebih banyak menambahkan ilmu pengetahuannya melalui membaca buku atau referensi lain dan lebih menambah pengalaman dalam melakukan konseling agar mendapatkan hasil yang lebih memuaskan.

2. Bagi Konseli

Takut terhadap sesuatu itu merupakan hal yang wajar. Namun apabila rasa takut itu sudah melebihi batas wajar dan sampai lupa kepada Allah tentu itu tidaklah baik. Alangkah lebih baik jika konseli lebih memperbanyak ibadah dan lebih dekat dengan Allah.

3. Bagi Pembaca

Peneliti mengharapkan untuk penelitian ini dapat dijadikan sebuah acuan bagi pihak yang membutuhkan. Khususnya bagi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. 2017. *Konseling dan Psikoterapi*. Surabaya: Jaudar Press.
- Akhyar Lubis, Saiful. 2007. *Konseling Islami Kyai dan Pesantren*. Yogyakarta: Elsaq Press.
- Ali, Muhammad. 1993. *Strategi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Aksara.
- Anggita, Albi & Johan Setiawan. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi : CV Jejak.
- Assobar, Imam. 2018. *Shalawat, Zikir, dan Doa..* Jakarta:Pustaka Arrahman.
- Aswadi, Terapi. 2009. *Iyadah dan Ta'ziah Perspektif Bimbingan Konseling Islam*. Surabaya: Dakwah Digital Press.
- Author.2013. *DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th edition*. (Wasington DC: American Psychiatric Association (APA)
- A. Wiramihardjo, Sutardjo. 2009. *Pengantar Psikologi Klinis*. Bandung:Pt Refika Aditama.
- Azmarina, Rani. 2015. *Desensitisasi Sistematis Dengan Dzikir Tasbeih Untuk Menurunkan Gejala Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik*. Pekanbaru: tp.
- Basit, Abdul. 2017. *Konseling Islami*. Depok:Kencana.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya : Universitas Airlangga.

- Cahya Purnama, Suhendri. 2016. *Phobia? No Way....!*. Yogyakarta: CV. Andi Of Yogyakarta: CV. Andi Offseet.
- C. Davision, Gerald, dkk. 2014. *Psikologi Abnormal Edisi Ke-9*. Jakarta: Rajawali Press.
- Corey, Gerald. 1991. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Damayanti, Nindya. 2012. *Buku Pintar Panduan Bimbingan Konseling*, Yogyakarta:Araska.
- Djumhur dan M. Suryo. 1975. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Bandung: CV. Ilmu.
- Durand. V.Mark dan David H. Barlow. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Ismaya, Bambang. 2015. *Bimbingan dan Konseling Islam: Studi, Karier, dan Keluarga*. Bandung:PT Refika Aditama.
- Iqbal Hasan. 2004. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta : Media Grafika.
- J, Moleong, Lexy. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Kartono, Kartini. 1981. *Gangguan-Gangguan Psikhis*. Bandung: Sinar Baru.
- Lewis, David. 1991. *Taklukkan Fobia Anda*. Jakarta: Arcan.
- Masrur Firoasad, Ahmada ,dkk. 2016. *Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa*. Padang: tp. Jurnal Konselor Volume 5, Number 2, <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>.

Narbuko, Cholid dan Ahmadi. 1997. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.

Nawawi, Hadari. Dkk. 1996. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Nur Asiyah, Siti. 2011. *Dzikir Meningkatkan Imunitas*. Surabaya: Pustaka Kaiswaran.

P. Halgin, Ricard. Susan Krauss Whitbourne. 2010. *Psikologi Abnormal (Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis)*. Jakarta: Salemba Humanika.

Samad, Duski. 2017. *Konseling Sufistik*. Depok: Raja Grafindo Persada

S. Feldman, Robert. 2012. *Pengantar Psikologi Understanding Psychology*. Jakarta: Salemba Humanika.

Sutirna. 2013. *Bimbingan dan Koseling Pendidikan Formal, Non Formal, dan Informal*. Yogyakarta: Andi Offset.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Yusuf, Samsul. 2006. *Landasan Bimbingan & Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya