



**TERAPI DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN
KESADARAN DIRI PADA SEORANG DEWASA
AWAL YANG KECANDUAN FILM PORNOGRAFI DI
JEMURSARI WONOCOLO SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh

LARASSATI

NIM. B93216116

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas Dakwah Dan Komunikasi

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

2020

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Larassati

NIM : B93216116

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul ***Terapi Dzikir untuk meningkatkan Kesadaran Diri pada Seorang Dewasa Awal yang Kecanduan Film Pornografi di Jemursari Wonocolo Surabaya*** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 03 Maret 2020

Yang membuat pernyataan



Larassati

NIM. B93216116

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Larassati
NIM : B93216116
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada
Seorang Dewasa Awal yang Kecanduan Film Pornografi
di Jemursari Wonocolo Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 03 Maret 2020

Menyetujui

Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and strokes, ending with a period.

Dr. Agus Santoso, S.Ag.,M.Pd

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

TERAPI DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI
PADA SEORANG DEWASA AWAL YANG KECANDUAN FILM
PORNOGRAFI DI JEMURSARI WONOCOLO SURABAYA

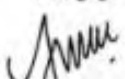
SKRIPSI

Disusun Oleh
Larassati
B93216116

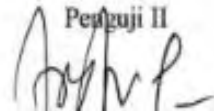
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu Pada
tanggal 15 Mei 2020

Tim Penguji

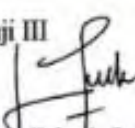
Penguji I


Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP.197008251998031002

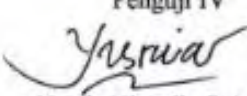
Penguji II


Mohamad Thohir, S.Pd.I, M.Pd.I
NIP.197905172009011007

Penguji III


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

Penguji IV


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

Surabaya, 25 Mei 2020

Dekan




Dr. Abdul Halim, M.Ag
NIP.196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : LARASSATI
NIM : B93216116
Fakultas/Jurusan : DAKWAH & KOMUNIKASI/BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : larassati100898@gmail.com

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

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

TERAPI DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI PADA SEORANG

DEWASA AWAL YANG KECANDUAN FILM PORNOGRAFI DI JEMURSARI

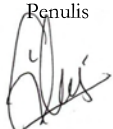
WONOCOLO SURABAYA

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 29 Juni 2020

Penulis

(LARASSATI)

ABSTRAK

Larassati (B93216116), *Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Seorang Dewasa Awal yang Kecanduan Film Pornografi di Jemursari Wonocolo Surabaya*

Kecanduan Film Pornografi merupakan suatu permasalahan yang terjadi akibat rasa keinginan atau kepuasan secara terus menerus dan berlebihan dalam diri seseorang untuk menikmati apa yang dilihatnya dalam sebuah konten dewasa terkait perbuatan porno. Sebagai seorang dewasa awal yaitu umumnya seseorang berusia 20-40 tahun yang dikenal sebagai seseorang yang sudah mampu terhadap dirinya sendiri. Mampu dalam keadaan emosi, psikis, jasmani, serta perilaku yang harus mereka pertanggungjawabkan. kecanduan memiliki dampak yang begitu berpengaruh pada tubuh baik secara fisik ataupun psikis. Misalnya psikis (cemas, takut, gelisah dengan dirinya sendiri, tidak tenang, sering berganti mood, sering lupa), fisik (mudah merasa lelah, sering mengantuk, merasa malas). Ketika seseorang tidak mampu mengontrol dirinya serta tidak mampu memahami dirinya sehingga kurang memiliki kesadaran dalam diri dengan baik maka akan membahayakan dirinya.

Fokus permasalahan dalam penelitian skripsi ini adalah 1) Bagaimana proses Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Seorang Dewasa Awal yang Kecanduan Film Pornografi di Jemursari Wonocolo Surabaya?; 2) Bagaimana hasil Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Seorang Dewasa Awal yang Kecanduan Film Pornografi di Jemursari Wonocolo Surabaya?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus mengenai terapi dzikir untuk meningkatkan kesadaran diri pada seorang dewasa awal yang kecanduan film pornografi di Jemursari Wonocolo Surabaya. Penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan yang terfokus pada saat proses pelaksanaan terapi dzikir untuk

meningkatkan kesadaran diri pada seorang dewasa awal yang kecanduan film pornografi berlangsung dalam situasi ilmiah dan memberikan treatment tertentu.

Penelitian ini menggunakan tahap-tahap dalam konseling yaitu identifikasi, diagnosis, prognosis, *treatment*/terapi, serta evaluasi dan *follow up*. Data primer dan sekunder berupa observasi dan wawancara. Pada proses terapi, konselor menggunakan terapi dzikir disertai dengan kalimat terapeutik dan sugesti kepada konseli sebagai pendukung. Konselor melakukan beberapa proses konseling dimulai dari : 1. Memberikan pemahaman kepada konseli niat melakukan dzikir dan memaknai tiap dzikir yang akan diucapkan, 2. Memberikan keadaan nyaman mungkin kepada konseli, 3. Pelaksanaan terapi (istighfar, basmalah, doa perlindungan), 4. Memberikan kalimat terapeutik serta sugesti sebagai pendukung saat konseli melakukan dzikir. adapun hasilnya dari proses pelaksanaan terapi dzikir ini dikatakan membawa perubahan dan hasil yang baik, dapat dilihat dari daftar indikator masalah (kecanduan) perubahan konseli mulai tumbuh kesadaran dalam diri konseli serta tidak lagi kecanduan.

Kata Kunci: Terapi Dzikir, Dewasa Awal, Kesadaran Diri, Kecanduan Film Pornografi

ABSTRACT

Larassati (B93216116), Dhikr Therapy to Increase Self-Awareness in an Early Adult Addicted to Pornography Film at Jemursari Wonocolo Surabaya.

Pornography Addiction is a problem that occurs due to a sense of desire or satisfaction constantly and excessive in a person to enjoy what he sees in an adult content related to porn acts. As an early adult, generally a person aged 20-40 years is known as someone who is capable of himself. Able to be in an emotional, psychological, physical, and behavioral state that they must be held accountable for. addiction has an impact that is so influential on the body both physically or psychologically. For example psychic (anxiety, fear, anxiety with himself, not calm, often change mood, often forget), physical (easy to feel tired, often sleepy, feeling lazy). When a person is unable to control himself and is unable to understand himself so that he lacks awareness in himself well then it will endanger him.

The focus of the problem in this thesis research is 1) What is the process of Dhikr Therapy to Increase Self-Awareness in an Early Adult Addicted to Pornography Film at Jemursari Wonocolo Surabaya ?; 2) How is the result of Dhikr Therapy To Increase Self-Awareness in An Early Adult Addicted to Pornography Film at Jemursari Wonocolo Surabaya?

In answering this problem, researchers used a qualitative method with a case study approach regarding dhikr therapy to increase self-awareness in an early adult who was addicted to pornographic films at Jemursari Wonocolo Surabaya. Qualitative research produces descriptive data in the form of written or oral words that are focused on the process of implementing dhikr therapy to increase self-awareness in an early adult who is addicted to pornographic films taking place in scientific situations and providing certain treatments.

This study uses stages in counseling namely identification, diagnosis, prognosis, treatment / therapy, as well as evaluation and follow-up. Primary and secondary data in the form of observation and interviews. In the therapeutic process, the counselor uses dhikr therapy accompanied by therapeutic sentences and suggestions to the counselee as a support. The counselor conducts several counseling processes starting from: 1. Providing understanding to the counselee's intention to do the dhikr and interpret each dhikr that will be said, 2. Provide conditions as comfortable as possible to the counselee, 3. Implementation of therapy (seek forgiveness, basmalah, prayer of protection), 4. Provide therapeutic sentences and suggestions as supporters when the counselee does the dhikr. As for the results of the process of implementing this dhikr therapy said to bring change and good results, it can be seen from the changes in counselee began to grow awareness in the counselee and no longer addicted.

Keywords: Dhikr Therapy, Early Adults, Self Awareness, Pornography Addiction

المخلص

Larassati (B93216116) علاج الذكر لزيادة الوعي الذاتي لدى البالغين في وقت مبكر مدمنين على الأفلام الإباحية في
Jemursari Wonocolo Surabaya

الإدمان على المواد الإباحية هو مشكلة تحدث بسبب الشعور بالرغبة أو الرضا المستمر والمفرط في الشخص للاستمتاع بما يراه في محتوى البالغين المرتبط بالأفعال الإباحية. كشخص بالغ ، بشكل عام ، يُعرف الشخص الذي يتراوح عمره بين 20 و 40 عامًا بأنه شخص قادر على نفسه. قادرة على أن تكون في حالة عاطفية ونفسية وجسدية وسلوكية يجب أن يحاسبوا عليها. الإدمان له تأثير كبير على الجسم جسدياً أو نفسياً. على سبيل المثال نفسية (القلق والخوف والقلق مع نفسه ، وليس الهدوء ، وغالباً ما تغير المزاج ، وغالباً ما ينسى) ، الجسدية (من السهل أن تشعر بالتعب ، والنعاس في كثير من الأحيان ، والشعور بالكسل). عندما يكون الشخص غير قادر على التحكم في نفسه وغير قادر على فهم نفسه حتى يفكر إلى الوعي في نفسه جيداً ، فسوف يعرضه للخطر.

حتى يفكر إلى الوعي في نفسه جيداً ، فسوف يعرضه للخطر. تركز المشكلة في هذا البحث على أطروحة (1) ما هي عملية العلاج بالذكر لزيادة الوعي الذاتي لدى الكبار في سن مدمن على الأفلام الإباحية في Jemursari Wonocolo Surabaya ؟؛ (2) كيف هي نتيجة علاج الذكر لزيادة الوعي الذاتي لدى الكبار في سن المراهقة المدمنين على الأفلام الإباحية في Jemursari Wonocolo Surabaya ؟ في الرد على هذه المشكلة ، استخدم الباحثون طريقة نوعية مع نهج دراسة الحالة فيما يتعلق بعلاج الذكر لزيادة الوعي الذاتي لدى شخص بالغ في وقت مبكر مدمن على الأفلام الإباحية في Jemursari Wonocolo Surabaya. ينتج البحث النوعي بيانات وصفية في شكل كلمات مكتوبة أو شفوية تركز على عملية تنفيذ علاج الذكر لزيادة الوعي الذاتي لدى البالغين في سن مبكرة مدمنين على الأفلام الإباحية التي تحدث في المواقف العلمية وتقديم علاجات معينة.

تستخدم هذه الدراسة مراحل في الاستشارة وهي التحديد والتشخيص والتشخيص والعلاج / العلاج وكذلك التقييم والمتابعة. البيانات الأولية والثانوية في شكل ملاحظة ومقابلات. في العملية العلاجية ، يستخدم المستشار علاج الذكر مصحوبًا بجمل علاجية واقتراحات للمستشار كدعم. يقوم المستشار بإجراء العديد من عمليات الاستشارة بدءًا من: 1. توفير الفهم لنية المستشار في القيام بالذكر وتفسير كل ذكر يقال ، 2. توفير ظروف مريحة قدر الإمكان للمستشار ، 3. تنفيذ العلاج (طلب المغفرة ، البسمة ، صلاة الحماية) ، 4. توفير الجمل والاقتراحات العلاجية كمؤيدين عندما يفعل المرشد الذكر. أما عن نتائج عملية تطبيق هذا العلاج بالذكر قيل لها التغيير والنتائج الجيدة ، فيمكن ملاحظة ذلك من خلال التغييرات التي بدأها المستشار في زيادة الوعي لدى المستشار ولم يعد مدمنًا.

الكلمات المفتاحية: علاج الذكر ، الكبار ، الوعي الذاتي ، إيمان المواد الإباحية

DAFTAR ISI

SAMPUL HALAMAN.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR TRANSLITERASI	xiii
DAFTAR ISI.....	xvi
 BAB I : PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Konsep.....	9
1. Terapi Dzikir.....	9
2. Kesadaran Diri.....	11
3. Dewasa Awal.....	12
4. Kecanduan Film Pornografi.....	13
F. Sistematika pembahasan.....	14
 BAB II : TERAPI DZIKIR, KESADARAN DIRI, DEWASA AWAL, DAN KECANDUAN FILM PORNOGRAFI.....	 15
A. Terapi Dzikir.....	15
B. Kesadaran Diri Dewasa Awal.....	38
C. Kecanduan Film Pornografi.....	64
D. Implikasi Terapi Dzikir.....	69
E. Penelitian Terdahulu.....	72
 BAB III : METODE PENELITIAN.....	 76
A. Pendekatan dan Jenis penelitian.....	76
B. Lokasi Penelitian.....	78

C.	Jenis dan Sumber data.....	78
D.	Tahap-Tahap Penelitian.....	80
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	82
F.	Teknik Keabsahan Data.....	85
G.	Teknik Analisis Data.....	86
BAB IV :	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..	87
A.	Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	87
1.	Deskripsi Konseli.....	87
2.	Deskripsi Masalah Konseli.....	91
3.	Deskripsi Konselor.....	94
B.	Penyajian Data.....	96
C.	Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	117
BAB V :	PENUTUP.....	128
A.	Kesimpulan.....	128
B.	Saran.....	129
C.	Keterbatasan Penelitian.....	130
DAFTAR PUSTAKA.....		131
LAMPIRAN.....		

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengertian kedewasaan dalam kata kerja latin disebut dengan istilah “*adult*” atau “*adolescence*” yang memiliki arti tumbuh menjadi kedewasaan. Akan tetapi kata *adult* berasal dari bentuk lampau dari kata kerja *adultus* yang berarti telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna atau telah dewasa.¹ Dewasa dalam bahasa belanda adalah “*Volwassen*” yang artinya *Vol* berarti penuh dan *Wassen* berarti tumbuh, sehingga berarti sudah tumbuh dengan penuh atau selesai tumbuh.² Masa dewasa merupakan masa dimana seseorang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan telah siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan yang lainnya.

Transisi ke masa dewasa awal adalah eksplorasi dari sikap, nilai, dan kemungkinan hidup yang berkepanjangan. Anak muda yang telah menyelesaikan pendidikannya dan memulai hidup mandiri, ketika memperoleh identitas aman dan kebebasan dari orangtua.³

Dewasa awal ditandai dengan adanya eksperimen dan eksplorasi. Menurut banyak orang, pada masa ini terjadi transisi dari SMA ke Perguruan Tinggi yang melibatkan sebuah pergerakan ke arah

¹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1980), hal. 246

² Siti Rahayu Haditono, *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2006), hal. 290

³ Laura E. Berk, *Development Through the Lifespan: Dari Dewasa Awal Sampai Menjelang Ajal*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hal. 48

struktur lebih besar dan impersonal, interaksi dengan teman – teman dari latar belakang geografis dan etnis yang lebih banyak ragamnya, serta peningkatan fokus terhadap pencapaiannya.

Tahap perkembangan dewasa awal adalah tahap dimana seseorang sedang berada pada puncaknya dengan kondisi fisik dan intelektual yang baik. Peningkatan yang terjadi pada masa dewasa akan dimanifestasikan melalui berbagai macam hal, seperti sosialisasi yang luas, penelitian karir, semangat hidup yang tinggi, perencanaan jauh kedepan dan sebagainya. Berbagai keputusan penting yang menyangkut dengan karir, dan hubungan antar pribadi bahkan pribadi dirinya sendiri juga akan dialami pada masa dewasa awal.

Rentang usia masa dewasa awal yaitu usia 20 – 40 tahun setelah berakhirnya masa remaja akhir. Dewasa awal merupakan masa peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri dan pandangan tentang masa depan yang lebih realistis.⁴ Berbagai permasalahan diri yang terdapat pada masa dewasa awal ini juga merupakan kelanjutan dari kebiasaan atau permasalahan dirinya pada saat remaja.

Pornografi merupakan salah satu permasalahan tindakan kenakalan remaja yang tidak terlihat, tetapi membawa dampak negative bagi individu yang bersangkutan, orang lain dan masyarakat sekitarnya. Bukan hanya remaja saja yang terlibat dalam putaran masalah tersebut, tetapi sebagian besar orang dewasa pun juga banyak terlibat dalam masalah tersebut. Menurut data statistik bulan Juni 2019 dari Kominfo,

⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1997), hal. 146

bahwa pornografi menempati data survey tertinggi yakni 3.507.⁵ Pornografi juga berdampak terhadap perilaku amoral atau tindak pidana lainnya, misalnya perzinahan, pemerkosaan, pelacuran, aborsi, pembunuhan, dan lain-lain.⁶

Sebagian besar remaja menganggap pornografi adalah hal biasa dan bukan suatu kenakalan remaja. Pornografi dianggap sebagai pendidikan seks, namun pada kenyataannya pornografi justru menjadi awal mula terjadinya penyimpangan seksual dan membawa dampak buruk pada masa tahap ia menuju dewasa bahkan kedepannya.

Pada era globalisasi seperti saat ini, pornografi disajikan secara bebas tanpa ada batas oleh oknum-oknum yang tidak bertanggung jawab. Peredaran pornografi hampir menyentuh di berbagai bidang media massa, seperti Koran, majalah, tabloid, film, buku, gambar atau foto, bahkan tulisan, materi sandiwara, lawak, atau degalan masyarakat. Terlebih lagi di internet situs-situs porno mudah ditemukan, setiap situs menyuguhkan hal-hal yang tidak pantas untuk dilihat.

Munculnya perasaan suka terhadap lawan jenis menjadi pintu masuk pornografi dalam diri remaja. Keingintahuan kepada lawan jenis mendorong mereka untuk melihat gambar atau lukisan porno. Jika melihat hal-hal yang bersifat pornografi dinilai menyenangkan, tindakan tersebut akan menjadi suatu kebutuhan serta terjadilah proses belajar yang akan membentuk sikap seseorang. Akhirnya ia akan terjatuh

⁵<https://kominfo.go.id/statistik> diakses pada tanggal 1 September 2019

⁶⁶ Neng Djubaedah, *Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2008*

Tentang Pornografi (Perspektif Negara Hukum Berdasarkan Pancasila) Cet.1, (Jakarta: Sinar Grafika, 2011), hal. 3

dalam kegiatan-kegiatan seksual yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku atau penyimpangan seksual.

Penelitian kali ini konselor ingin mengungkap kecanduan film pornografi yang dialami oleh seorang dewasa awal di Jemursari Wonocolo, Surabaya. Hal ini didasarkan hasil survey wawancara dan pengamatan dengan klien. Klien mengungkapkan sendiri pada konselor bahwa dirinya mengalami kecanduan film pornografi semenjak Madrasah Aliyah atau pada waktu rentang usia remaja hingga saat ini.

Berawal dari menyukai film anime rating dewasa dan selalu mampir ke warnet setelah pulang dari sekolahnya pada masa Madrasah Aliyah, akhirnya konseli berkelanjutan sampai pada dia mengakui serta merasakan bahwa dirinya kecanduan. Bentuk kecanduan yang konseli alami adalah merasa puas dan senang pada saat melihat film pornografi, sering mengakses film anime dewasa, lebih tanggap dalam membahas hal-hal dewasa dengan orang yang sudah akrab dengan dirinya, mengakui bahwa sering membayangkan pembahasan konten dewasa.

Selain itu, konseli menyukai music DJ dan didukung ia sering merancang music DJ yang mana lebih dikenal musik dewasa tersebut. Perasaan maupun sikap diri konseli pada waktu jarak seminggu tidak membuka konten dewasa, ia merasakan ada keinginan lebih supaya bisa membuka dan melihat film konten dewasa maupun film pornografi. Menurut pengakuannya, konseli merasa resah bahwa dirinya selalu kalah dengan rasa nafsu melihat film pornografi.

Konseli mengakui dalam pembicaraannya bahwa ia sering menonton anime jepang *ecchi* dan *hentai*. Si konseli menambah lagi tentang anime *ecchi* dan *hentai* yaitu anime yang banyak menampilkan

banyak hal dewasa atau vulgar. Beberapa judul yang telah ia tonton diantaranya anime *Trinity Seven*, *High School DXD*, dan *Date a Live*.

Saat memasuki tahap masa dewasa ini, yang mana klien memasuki dunia perguruan tinggi ia mengungkapkan bahwa efek dari kecanduan melihat film pornografi menjadikan ia lebih sering melakukan onani dan berandai – andai mengenai seks. Tetapi, untungnya dia hanya melampiaskan dengan rasa kesenangan dalam dirinya sendiri, bukan kepada orang lain yang merupakan lawan jenisnya. Selain itu, ia merasa ada yang kurang dan perasaan kurang berdaya apabila tidak melihat film pornografi dalam jangka waktu 2 hari.⁷

Pada masa transisi remaja menuju dewasa awal kesadaran diri juga sangat perlu ditanamkan pada diri. Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali perasaan dan mengapa seseorang merasakannya seperti itu dan pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain. Kemampuan tersebut diantaranya: sikap *asertif*, kemandirian, penghargaan diri, dan aktualisasi.⁸ Dengan adanya kesadaran diri, seorang dewasa awal dapat menata dan menjalankan semua aktifitas kehidupan sehari-hari dengan baik dan terarah. Selain dengan kesadaran, langkah baiknya diiringi dengan peran agama supaya lebih dekat dengan sang pencipta.

Seperti halnya narkoba, kecanduan pornografi mengakibatkan kerusakan otak yang cukup serius. Pornografi bukan hanya merusak otak dewasa tetapi juga otak anak. Kerusakan tersebut sama dengan

⁷ Hasil wawancara dengan klien pada tanggal 15 September 2019

⁸Steven J. Stein, and book, Howard E, *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, (Bandung: Kaifa, 2003), hal. 39

kerusakan otak pada seseorang yang mengalami kecelakaan mobil dengan kecepatan tinggi. Kerusakan otak yang diserang oleh pornografi adalah *Pre Frontal Korteks* (PFC), bagi manusia bagian otak ini merupakan salah satu bagian yang paling penting. Otak ini hanya dimiliki oleh manusia sehingga manusia memiliki etika bila dibandingkan binatang. Bagian otak ini berfungsi untuk menata emosi, memusatkan konsentrasi, memahami dan membedakan benar dan salah, mengendalikan diri, berfikir kritis, berfikir dan berencana masa depan, membentuk kepribadian, dan berperilaku social.⁹

Awalnya saat melihat pornografi menurut penjelasan klien ialah perasaan aneh dan jijik, hal ini terjadi karena manusia mempunyai sistem limbic. Sistem ini juga mengeluarkan hormone dopamine untuk menenangkan otak, tetapi juga bisa memberikan rasa tenang, bahagia sekaligus ketagihan. Apabila dopamine semakin banyak maka seseorang akan timbul penasaran dan semakin kecanduan untuk memenuhi kepuasan dan kesenangannya. Karena terus dibanjiri dopamine, PFC akan semakin mengkerut dan mengecil serta lama – lama menjadi tidak aktif akibatnya fungsi dari bagian otak ini semakin tidak aktif.¹⁰ Maka dari itu, sangat diperlukan sebuah terapi untuk mengurangi bahkan memberhentikan kecanduan dalam menonton film pornografi tersebut.

Selain itu, peran agama sangat diperlukan serta diharapkan problema tersebut dapat diatasi. Agama

⁹ Humas Sardjito, “Dampak Pornografi bagi Kesehatan pada Remaja, Apakah Berbahaya?”, online, Divisi Hukum dan Hubungan Masyarakat RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta: Yogyakarta, diakses pada 27 Februari 2020

¹⁰ Ibid

dapat mengisi arti kehidupan manusia sepiantasnya yang digunakan sebagai landasan filosofis penyembuhan manusia yang terkena gangguan mental.¹¹ Melalui terapi yang bertujuan untuk bagaimana cara membantu individu agar dapat mengembangkan diri, menumbuhkan perkembangan psikologis dan kematangan sosialnya. Melalui pemahaman keagamaan konseli berperan sebagai pengantar menuju peningkatan keimanannya.¹²

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut maka masalah yang akan peneliti bahas dalam skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Seorang Dewasa Awal yang Kecanduan Film Pornografi di Jemursari Wonocolo Surabaya?
2. Bagaimana hasil Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Seorang Dewasa Awal yang Kecanduan Film Pornografi di Jemursari Wonocolo Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hasil proses Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Seorang Dewasa Awal yang Kecanduan Film Pornografi di Jemursari Wonocolo Surabaya

¹¹Abd. Aziz Ahyani, *Psikologi Agama*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2011), hal. 166

¹²Agus Santoso, dkk, *Terapi Islam*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013), hal. 42

2. Untuk mengetahui hasil Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri pada Seorang Dewasa Awal yang Kecanduan Film Pornografi di Jemursari Wonocolo Surabaya

D. Manfaat Penelitian

Adapun harapan manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara Teoritis:
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan orientasi serta pengertian mengenai Terapi dzikir untuk meningkatkan kesadaran diri pada seorang dewasa awal yang kecanduan film pornografi
 - b. Penelitian ini diharapkan menjadi pengetahuan baru mengenai cara-cara dalam melakukan terapi dzikir untuk meningkatkan kesadaran diri pada seorang dewasa awal yang kecanduan film pornografi
 - c. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya yang ingin meneliti kasus dengan aspek yang hampir sama sebagai pemahaman awal dalam melakukan terapi dzikir untuk meningkatkan kesadaran diri pada seorang dewasa awal yang kecanduan film pornografi
2. Secara praktis:
 - a. Penelitian ini dapat memberikan manfaat atau sebagai referensi dan berguna sebagai masukan dalam penerapan terapi dzikir untuk meningkatkan kesadaran diri pada seorang dewasa awal yang kecanduan film pornografi
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternative baru dalam melakukan terapi dzikir

pada seorang dewasa awal yang kecanduan film pornografi

E. Definisi Konsep

1. Terapi Dzikir

a. Pengertian Terapi Dzikir

Pengertian Terapi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah Pengobatan, Penyembuhan, Usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit (Kamus Besar Bahasa Indonesia 2005).¹³Selanjutnya dalam Kamus Lengkap Psikologi kata Therapy berarti “suatu perlakuan dan pengobatan yang ditunjukkan kepada penyembuhan satu kondisi patologis.”¹⁴Sedangkan menurut Kartono Kartini mengatakan “Terapi ialah metode penyembuhan dari gangguan-gangguan kejiwaan.”¹⁵

Dzikir berasal dari kata dzikir/dzakara, artinya mengingat, memerhatikan, mengenang, sambil mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti.Dzikir berarti pula ingat terhadap hukum-hukum Allah SWT.Dzikir juga bermakna mengambil pelajaran/peringatan. Juga mempunyai arti meneliti proses alam.¹⁶

Al-Qur'an memberi petunjuk bahwa dzikir bukan hanya ekspresi daya ingat yang

¹³ <http://kbbi.web.id>

¹⁴Chaplin, C.P. *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Dr. Kartini Kartono*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hal.34

¹⁵Agus Santoso, dkk. *Terapi Islam*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013), Hal. 6

¹⁶Amin Syukur & Fatimah Usman, *Terapi Hati*, (Jakarta: Penerbit Airlangga, 2012), hal. 59

ditampilkan dengan komat-kamitnya lidah sambal dudukmerenung, tetapi lebih dari itu. Dzikir bersifat implementatif dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif. Al-qur'an menjelaskan bahwa dzikir berarti membangkitkan daya ingat dan kesadaran.¹⁷

Dipandang dari sudut kesehatan jiwa, doa' dan dzikir mengandung unsur psikoterapiutik yang mendalam. Terapi psikoreligius tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi dan psikiatrik, karena mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme. Dzikir adalah bagian terpenting dalam penghambaan kita kepada Allah. Bahkan bila digambarkan dengan banyaknya tulisan atau teks dzikir tersebut di dalam Al-Qur'an, maka terdapat lebih dari tiga ratus kali.¹⁸

Jadi, berdasarkan penjelasan diatas, maka yang termasuk pengertian dzikir adalah doa, membaca Al-Qur'an, tasbih, tahmid, takbir, tahlil, istighfar, hauqalah (*laa haula wala quwwata illa billah*) dan lafadz dzikir lainnya. Seperti dalam ibadah lainnya. Dalam pelaksanaannya, ada dzikir yang menyatu dengan ibadah lainnya. Seperti dalam ibadah sholat dan ibadah haji. Ada pula dzikir yang terkait dengan ibadah-ibadah tersebut.

¹⁷Ibid

¹⁸Arifin dan Yusuf, *Membuka Pintu Rahmat dengan Dzikir Mun ajat*, (Jakarta: Zikrul Hakim, 2009), hal. 137

Hal ini sesuai dengan firman-Nya,

اِنَّلْ مَا اُوْحِيَ اِلَيْكَ مِّنَ الْكِتَابِ وَاَقِمِ الصَّلَاةَ ۚ اِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهٰى عَنِ الْفَحْشَآءِ وَالْمُنْكَرِ ۚ وَلَذِكْرِ اللّٰهِ اَكْبَرُ ۗ وَاللّٰهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُوْنَ

Artinya : “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”¹⁹(Qs. Al-Ankabut : 45)

b. Klasifikasi Bacaan Dzikir

Terkait dengan bacaan-bacaan dzikir yang sangat baik untuk kita amalkan dan yang pernah Rasul ajarkan diantaranya seperti, bacaan atau lafal “*Subhaanallah wal hamdulillah walaa illaha illallah wallahu akbar wa laa haula wa laa quwwata illah billahil aliyyil adziim*” (Artinya: Maha suci Allah dan segala puji bagi Nya, tiada Tuhan selain Allah, Allah Maha Besar dan tiada daya dan kekuatan selain dengan (izin) Allah yang Maha Tinggi dan Maha Agung).

Dengan lebih terperinci bacaan ini terdiri atas lima bacaan dzikir yang sangat baik dan utama, yakni:

- 1) Bacaan Tasbih
- 2) Bacaan Tahmid

¹⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahannya*, (Bandung: Jabal Roudhotul Jannah: 2009), hal. 401

- 3) Bacaan Takbir
- 4) Bacaan Tahlil
- 5) Bacaan Al-hauqalah

Selain bacaan tersebut, Rasulullah SAW juga mengajarkan kepada kita bacaan lain yang baik dan dianjurkan untuk kita amalkan sebagai media untuk mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah, diantaranya adalah:

- 1) Bacaan “istighfar”
- 2) Bacaan “Basmallah”
- 3) Bacaan Taawudz
- 4) Bacaan “Asmaul Husna”
- 5) Bacaan hasbalah
- 6) Berdoa (memanjatkan permohonan) kepada Allah SWT.²⁰

Dalam hadist Nabi juga terdapat salah satu bacaan dzikir sebagaimana Rasulullah SAW mengajarkan kepada umatnya satu doa bacaan ini jika dibaca tiga kali waktu pagi dan tiga kali waktu petang maka akan terhindarlah dari segala kemudharatan disepanjang hari tersebut. Bacaan doa tersebut sebagaimana berikut

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي
الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Artinya: “Dengan nama Allah yang bersama nama Nya, tidak ada sesuatu pun yang membahayakan baik di bumi maupun di langit

²⁰Arifin dan Yusuf Mansur, *Membuka Pintu Rahmat dengan Dzikir Manajat*, (Jakarta: Zikrul Hakim, 2009), hal. 142-143

dan Dia Maha Mendengar dan Maha Mengetahui.” (HR. Abu Daud dan At-Tirmidzi)²¹

Bacaan dzikir ini merupakan sebab-sebab yang besar untuk memperoleh keselamatan dan menjauhkan diri dari kejahatan serta keburukan lainnya yakni bagi mereka yang senantiasa mengamalkannya secara benar dan yakin kepada Allah, bertumpuh dan pasrah kepada Nya dengan lapang dada dan hati yang khususy.²²

Konselor menggunakan dzikir bacaan ini yang dikenal sebagai doa pelindung karena bacaan ini cocok untuk klien. Seperti yang dijelaskan diatas bahwa dzikir ini mampu menjaga serta menjauhkan dari suatu kejahatan atau keburukan serta memberikan keyakinan sepenuhnya kepada klien bahwa apapun yang terjadi pada diri ini semuanya bertumpu dan pasrah kepada Allah dengan hati yang khususy. Disitulah kesadaran diri klien akan terbentuk bagaimana ia seharusnya menjalani kehidupan lebih baik dari saat ini. Ada berbagai manfaat dari bacaan dzikir ini yang akan dijelaskan lebih rinci di dalam sub bab berikutnya.

c. Manfaat Dzikir

Ibnu Qayyim menuturkan, “Dzikir memiliki lebih dari seratus manfaat yang membuat Allah ridha, mengusir serta memberikan wibawa dan

²¹ Pusat Al Qur'an Indonesia, <http://pusatalquran.org/2017/04/10/tips-tips-untuk-menghindari-gangguan-syetan/>, online, diakses pada 9 Maret 2020

²² Nahdatul Syifa, <http://nahdatulsyifa-perubatanislamkelantan.blogspot.com/2012/04/doapelindung.html>, online, diakses pada 10 Januari 2020

kenikmatan, mendatangkan cinta Allah yang merupakan spirit Islam”.²³ Dzikir mempunyai manfaat yang besa, terutama dalam dunia modern seperti sekarang ini. Manfaat ini anantara lain:

- 1) Memantapkan iman
- 2) Energi Akhlak
- 3) Terapi Jiwa

Selain itu, dzikir memiliki fungsi yang bermacam-macam, khususnya bagi kita yang hidup di zaman modern sekarang ini. Zikir akan mendatangkan manfaat bagi kita, antara lain mendatangkan kebahagiaan (Qs. al-Anfal : 45), menentramkan jiwa (Qs. Ar-Ra'd : 28), obat penyakit hati (Qs. Yunus : 57) dan sebagainya.²⁴

2. Kesadaran Diri Seorang Dewasa Awal

a. Kesadaran Diri

Kesadaran diri merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan dan alasan seseorang merasakannya seperti itu serta pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain. Kemampuan tersebut diantaranya: kemampuan menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaan seseorang, membela diri dan mempertahankan pendapat (sikap asertif), kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri dan berdiri dengan kaki sendiri (kemandirian), kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan orang, menyenangi diri sendiri

²³Musthafa Syaikh Ibrahim Haqiqi, *Karomah Ahli Dzikir*, (Waringinrejo: Zam-zam, 2013), hal. 187

²⁴Ibid, hal. 68

meskipun seseorang mengalami kelemahan (penghargaan diri), serta kemampuan mewujudkan potensi yang seseorang miliki dan merasa senang (puas) dengan potensi yang seseorang raih di tempat kerja maupun dalam kehidupan pribadi (aktualisasi).²⁵

Kesadaran diri adalah sebuah pondasi hampir semua unsur kecerdasan emosional, langkah awal yang penting untuk memahami diri sendiri dan untuk berubah. Sudah jelas bahwa seseorang tidak mungkin bisa mengendalikan sesuatu yang tidak dia kenal sebelumnya.²⁶

Pengertian mengenai dewasa tidak hanya melibatkan tingkatan usia tetapi juga pengaruh sosio-historis, ingatlah kembali mengenai pandangan pada saat masa remaja. Dengan mempertimbangkan konteks sosio historis, definisi dewasa awal merupakan definisi dari kelanjutan masa remaja, yang melibatkan pematangan secara biologis, kognitif, dan sosio emosional. Masa dewasa adalah bagian dari rangkaian kehidupan kelanjutan dari masa remaja dan bukan merupakan suatu periode perkembangan yang tidak berkaitan dengan periode-periode lainnya.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kesadaran diri seorang dewasa awal adalah langkah seorang dewasa awal untuk memahami diri dan berkembang

²⁵ Steven J. Stein, and Book, Horward E, *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecemasan Emosional Meraih Sukses*, (Bandung: Kaifa, 2003), hal. 39

²⁶Ibid, hal. 75

menjadi pribadi yang lebih baik. Sudah dijelaskan bahwa kesadaran diri sangat diperlukan, maka konselor berusaha sebaik mungkin untuk memunculkan kesadaran diri konseli yang sulit menerima apa yang telah konseli alami sehingga konseli tidak kembali pada film pornografi lagi.

b. Kecakapan Kesadaran Diri

Kesadaran diri dalam kecerdasan emosi yakni mampu mengenal dan memilah-milah perasaan, menyadari kehadiran eksistensi emosi, mengetahui kekuatan dan batas-batas diri sendiri. Sehingga dengan mengetahui seseorang bisa mendayagunakan, mengekspresikan, mengendalikan dan juga mengkomunikasikan dengan pihak lain. Dari berbagai ketrampilan kecerdasan emosional yang paling mendasar adalah penyadaran diri.

Penyadaran diri adalah langkah mendasar menuju kematangan emosi. Tanpa manusia sulit untuk mengembangkan emosi secara dewasa. Berbicara soal pentingnya penyadaran emosi, sebenarnya tidak terbatas dalam konteks EQ saja. Dalam kehidupan sehari-hari pun kematangan emosi dapat dimulai dengan menyadari apa yang terjadi di sekelilingnya.²⁷

Kesadaran diri juga terkait dengan kemampuan manusia untuk tahan menghadapi cobaan, kemampuan untuk tetap tenang dan

²⁷ Anthony Dio Martin, *Emotional Quality Management, Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup melalui Kekuatan Emosi*, (Jakarta: Penerbit Arga, 2003), hal. 190-191

berkonsentrasi, tahan menghadapi konflik istilah pengendalian diri sama juga dengan sabar, jika sabar telah tumbuh dalam diri seseorang muslim, maka ia dapat dijadikan sebagai sarana untuk mencapai keridhaan Allah.

Berbicara mengenai pentingnya kesadaran diri, banyak orang yang sulit merasakan perasaannya sendiri. Itulah yang mengakibatkan seseorang menjadi sulit pula merasakan perasaan orang lain. Logikanya jika untuk perasaannya sendiri saja ia sulit untuk merasakan, tentunya lebih sulit untuk merasakan apa yang terjadi pada diri orang lain.²⁸

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penyadaran diri merupakan kemampuan manusia menjadi pengendalian kehidupan yang dijalani. Pada intinya, jangan sampai seseorang terperangkap dalam aktivitas yang tidak mampu dipahami.

c. Langkah-langkah Mempertinggi Kesadaran Diri

Kesadaran diri tidak terbentuk secara otomatis, melainkan adanya usaha dari individu. Tahapan kesadaran diri individu, ditentukan oleh sejauh mana individu tersebut berusaha mempertinggi kesadaran dirinya. Ada beberapa langkah yang perlu diambil oleh remaja dalam rangka meningkatkan atau mempertinggi kesadaran dirinya. Langkah-langkah tersebut dimulai dari:

- 1) Menemukan kembali perasaan-perasaannya
- 2) Mengenal keinginan-keinginan sendiri

²⁸Anthony Dio Martin, *Emotional Quality Management, Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup melalui Kekuatan Emosi*, hal. 193

- 3) Menentukan kembali relasi diri dengan aspek ketidaksadaran
- 4) Memperbanyak dzikir

Kesadaran diri membukakan seseorang pada inti keberadaan manusia diantaranya:

- 1) Manusia adalah makhluk yang terbatas dan manusia tidak selamanya mampu mengaktualkan potensi.
- 2) Manusia memiliki potensi mengambil atau tidak mengambil tindakan.
- 3) Manusia memiliki suatu ukuran pilihan tentang tindakan yang akan diambil oleh karena itu manusia menciptakan sebagian dari nasib manusia sendiri.
- 4) Manusia pada dasarnya sendirian, tetapi memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain, seseorang menyadari bahwa setiap orang akan terpisah, tetapi juga terkait dengan orang lain.
- 5) Dengan meningkatkan kesadaran atas keharusan memilih, maka manusia mengalami peningkatan tanggung jawab atas konsekuensi-konsekuensi tindakan memilih.
- 6) Kecemasan timbul dari penerimaan ketidakpastian masa depan.
- 7) Manusia mampu mengenal kondisi-kondisi kesepian, rasa berdosa dan isolasi.²⁹

²⁹Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Eresco, 1998), hal. 65

3. Dewasa Awal

a. Pengertian Dewasa Awal

Dewasa dalam bahasa Belanda adalah “*volwassen*”, “*vol*” artinya penuh dan “*wassen*” adalah tumbuh, sehingga dapat disimpulkan menjadi sudah tumbuh dengan penuh atau selesai tumbuh.³⁰

Masa dewasa adalah masa dimana seseorang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan telah siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Masa dewasa awal dilalui dengan rentang usia 18-40 tahun setelah berakhirnya masa remaja akhir.³¹ Transisi ke masa dewasa awal merupakan eksplorasi dari sikap, nilai, dan kemungkinan hidup yang berkepanjangan.

Dalam Islam, istilah dewasa terdapat dalam beberapa ayat Al Qur'an, misalnya surah surah Al-Ahqaf ayat 15:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا
وَحَمْلُهُ وَفِصْلُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً
قَالَ رَبِّ آوِزْ عَنِّي ۖ إِنَّا شَكَرْنَا نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ
وَأَن أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي ۖ إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ
وَلِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴿١٥﴾

³⁰ Monks F.J, *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2006), hal. 290

³¹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1997), hal. 146

Artinya : “Dan Kami pertahankan kepada manusia agar berbuat baik kepada orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah pula. Masa mengandung sampai menyapihnya selama tiga puluh bulan, sehingga apabila dia (anak itu) telah dewasa dan umurnya mencapai 40 tahun dia berdoa, “Ya Tuhanku, berilah aku petunjuk agar aku dapat mensyukuri nikmat Mu yang telah Engkau limpahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku, dan agar aku dapat berbuat kebajikan yang Engkau ridhai, dan berilah aku kebaikan yang akan mengalir sampai kepada anak cucuku. Sungguh, aku bertobat kepada Engkau, dan sungguh, aku termasuk orang muslim.”³²

Dalam ayat di atas kalimat yang mengandung pengertian dewasa adalah lafadz *balagh al-Syuddah* yang berarti “mencapai usia dewasa”.³³ Dalam Lisan al Arab kata *al-Asyuddah* diartikan sebagai seseorang yang sudah banyak pengalaman dan pengetahuan. *Al-Asyudda* adalah jamak dari kata *Syuddah* yang memiliki arti yang mempunyai kekuatan dan kesabaran atau ketabahan.³⁴

³² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahannya*, (Bandung: Jabal Roudhotul Jannah: 2009), hal. 504

³³ Attabik Ali Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1996), hal. 133

³⁴ Abu Fadhl Jamaluddin Muhammad bin M. Ibn Mandzur al Afriki al Mishri, *Lisan al Arab Jilid III*, Daar al Shadr, Beirut, 1990, hal.235

Mengacu pada pengertian di atas, maka istilah kedewasaan merupakan sebuah rentang waktu yang harus dilalui oleh seseorang hingga mencapai batas kekuatan fisik, kesempurnaan akal, maupun puncak ketabahan dan kematangan beragamanya. Dengan semakin meningkatnya taraf hidup dan semakin panjangnya usia rata-rata manusia saat ini, maka masa dewasa merupakan rentang waktu paling lama dalam kehidupan seseorang.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa masa dewasa awal adalah masa yang terjadi pada sekitar usia 18 – 40 tahun, pada masa ini seseorang mulai menerima tanggungjawab atas dirinya, memperoleh identitas dirinya dalam lingkungannya dan bebas menentukan masa depan hidupnya.

b. Ciri-Ciri Perkembangan Usia dewasa Awal

1) Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik diartikan sebagai *the progressive and continue change in the organisme from birth to death*.³⁵ Memiliki makna bahwa perubahan yang dialami individu menuju dewasa tersebut berlangsung secara sistematis, progresif, berkesinambungan meliputi seluruh aspek perkembangan baik fisik, intelektual, emosi, sosial maupun keagamaan.

2) Perkembangan Intelektual

Kecerdasan atau *intelligence* menurut bahasa berarti pemahaman, kecepatan dan

³⁵ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Rosdakarya, 2000), hal. 15

kesempurnaan sesuatu, yakni kemampuan dalam memahami sesuatu secara cepat dan sempurna. Hal tersebut menampakkan bahwa kecerdasan bukanlah sesuatu yang bersifat kebendaan, melainkan suatu hal untuk mendeskripsikan perilaku individu yang berkaitan dengan kemampuan intelektual. David Weehsler mendefinisikan intelegensi sebagai kemampuan individu untuk berfikir dan bertibdak secara terarah mengolah dan menguasai lingkungannya secara efektif.³⁶

3) Perkembangan Emosi

Menurut Sarlito Wirwan Sarwono, emosi adalah setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna afektif, baik tingkat lemah maupun tingkat luas dan mendalam. Yang dimaksud warna afektif adalah perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi situasi-situasi tertentu, misalnya gembira, bahagia, putus asa, jemu, terkejut, benci, was-was. Warna afektif ini kadang-kadang kuat, lemah atau samar-samar saja.³⁷

4) Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial merupakan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma-norma kelompok, moral dan tradisi masyarakat agar dapat melemburkan diri menjadi satu kesatuan yang saling

³⁶ Sarlito Wirwan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), hal. 71

³⁷ Sarlito Wirwan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi....*, hal. 51

berkomunikasi dan bekerja sama.³⁸ Sebagai proses belajar, perkembangan sosial ini akan berlangsung sepanjang hayat seseorang sesuai dengan usia perkembangannya.

5) Perkembangan Keagamaan

Selain mengalami pembentukan fisik, intelektual, emosi (psikis) dan sosial, usia dewasa awal juga mengalami perkembangan dalam kematangan beragama. Kematangan dari berbagai segi ini merupakan unsur pembentuk kepribadian usia dewasa awal. Tugas utama orang tua adalah membawa anak-anak mereka menuju kedewasaan penuh dalam berbagai segi perkembangan. Dengan begitu, mereka akan menjadi pribadi yang matang dan bertanggungjawab terhadap kehidupannya di dunia dan di akhirat. Kesadaran beragama merupakan aspek rohaniah yang berkaitan dengan keimanan kepada Allah dan di refleksikan dalam bentuk pribadatan kepada-Nya,³⁹ baik secara vertikal maupun horizontal. Dengan kata lain, kesadaran beragama meliputi beberapa aspek, di antaranya kepercayaan (iman), rasa keagamaan, sikap dan tingkah laku keagamaan yang terorganisasi dalam sistem mental dan kepribadian.⁴⁰

³⁸ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja...*, hal. 122

³⁹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja...*, hal. 136

⁴⁰ Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 1995), hal. 37

4. Kecanduan Film Pornografi

a. Pengertian Kecanduan

Kecanduan atau ketagihan merupakan suatu tubuh atau pikiran kita dengan parahnya menginginkan atau memerlukan sesuatu agar bekerja dengan baik. Kecanduan juga dapat dimaknai sebagai suatu aktifitas atau substansi yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negative.⁴¹

b. Pengertian Film Pornografi

Pornografi berasal dari bahasa Yunani *porno-graphia* yaitu tulisan tentang atau gambar tentang pelacur. Pornografi berbeda dari erotika. Dapat dikatakan, pornografi adalah bentuk vulgar dari erotika. Erotika sendiri adalah penjabaran fisik dari konsep-konsep erotisme. Kalangan industry pornografi kerap kali menggunakan istilah erotika dengan motif eufemisme namun mengakibatkan kekacauan pemahaman di kalangan masyarakat umum.

Pornografi adalah gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, gerak tubuh atau bentuk pesan lainnya melalui berbagai bentuk media komunikasi di muka umum yang memuat kecabulan atau eksploitasi seksual yang melanggar norma kesusilaan dalam masyarakat.⁴²

⁴¹Theodora Natalia Kusumadewi, *Hubungan Antara Kecanduan*, (Fpsi UI, 2009), hal. 8

⁴²Undang-Undang no. 44 tahun 2008

F. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah penyusunan skripsi serta penelitian, berikut peneliti menyajikan sistematika pembahasan penelitian sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang
- B. Rumusan Masalah
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Definisi Konsep
 - 1. Terapi Dzikir
 - 2. Kesadaran Diri
 - 3. Dewasa Awal
 - 4. Kecanduan Film Pornografi

F. Sistematika Pembahasan

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

- A. Terapi Dzikir
- B. Kesadaran Diri
- C. Dewasa Awal
- D. Kecanduan Pornografi

BAB III PENYAJIAN DATA

- A. Deskripsi Umum Objek Penelitian
 - 1. Deskripsi Lokasi Penelitian
 - 2. Deskripsi Konselor
 - 3. Deskripsi Konseli
 - 4. Deskripsi Masalah
- B. Deskripsi Hasil Penelitian
 - 1. Proses Terapi Dzikir untuk meningkatkan kesadaran diri seorang dewasa awal yang kecanduan film pornografi di Jemursari, Wonocolo Surabaya
 - a. Identifikasi Masalah
 - b. Diagnosis
 - c. Prognosis

- d. Terapi
- e. Evaluasi
- f. *Follow up*
- 2. Deskripsi hasil akhir proses terapi dzikir untuk meningkatkan kesadaran diri seorang dewasa awal yang kecanduan film pornografi di Jemursari, Wonocolo Surabaya

BAB IV ANALISIS DATA

- A. Analisis proses Terapi Dzikir untuk meningkatkan kesadaran diri seorang dewasa awal yang kecanduan film pornografi di Jemursari, Wonocolo Surabaya
- B. Analisis hasil akhir Terapi Dzikir untuk meningkatkan kesadaran diri seorang dewasa awal yang kecanduan film pornografi di Jemursari, Wonocolo Surabaya

BAB V PENUTUP

- A. Kesimpulan
- B. Saran
- C. Keterbatasan

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB II

KONSEP TERAPI DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN DIRI SEORANG DEWASA AWAL YANG KECANDUAN FILM PORNOGRAFI

A. Terapi Dzikir

1. Terapi

a. Pengertian Terapi

Terapi secara bahasa diambil dari bahasa Arab, yaitu *shafa-yashfi-shifa'an*, yang artinya pengobatan, mengobati, menyembuhkan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), terapi memiliki arti sebagai suatu usaha memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit atau pengobatan penyakit.⁴³ Dalam kamus lengkap Psikologi terapi diartikan sebagai suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan satu kondisi patologis.⁴⁴

Secara istilah, Kartini Kartono mendefinisikan terapi sebagai metode penyembuhan dari gangguan-gangguan kejiwaan.⁴⁵ Dalam Al-Qur'an disebutkan *al-shifa'* dalam makna terapi untuk pengobatan psikologis, sebagaimana berikut :

⁴³ Jehru M Echall dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1994), hal. 112

⁴⁴ Chaplin, C.P., *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Dr. Kartini Kartono*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hal. 34

⁴⁵ Chaplin, C.P., *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Dr. Kartini Kartono*, ..., hal. 4

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي
الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: “*Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit – penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang – orang yang beriman.*” (QS. Yunus: 57).⁴⁶

Beberapa ahli tafsir meberikan pemaknaan yang berbeda terkait *shifa'* (terapi) dalam ayat tersebut. Al-Qurtubi menafsirkan dua pandangan makna *shifa'*. Pertama, *shifa'* sebagai terapi bagi jiwa yang menghilangkan kebodohan dan keraguan, membuka jiwa yang tertutup serta dapat menyembuhkan jiwa yang sakit. Kedua, terapi yang dapat menyembuhkan penyakit fisik baik dalam bentuk azimat maupun tangkal. Sementara al-Thabathaba'I mengemukakan bahwa makna *shifa'* dalam Al-Qur'an diartikan sebagai terapi *ruhaniah* yang dapat menyembuhkan penyakit batin.⁴⁷

b. Objek Kajian Terapi

Sasaran dan objek kajian dari Terapi adalah manusia secara utuh, yakni yang berkaitan atau menyangkut dengan gangguan pada:

⁴⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Jumanatul 'Ali-Art, 2004), hal. 216

⁴⁷ Muhammad Husain Al-Thabathaba'I, *Al-Mizan Fi Tafsir Al-Qur'an*, Jilid 13, (Teheran: Dar Al-Kitab Al-Islamiyah, 1397), hal. 195

1) Spiritual

Spiritual berhubungan dengan ruh, semangat, jiwa, religious yang berhubungan dengan agama, keimanan, keshalehan dan menyangkut nilai-nilai transedental. Seperti, lemah keyakinan, nifak, *fasiq*, dan kufur akibat dari kedurhakaan dan pengingkaran kepada Allah SWT.

2) Mental

Mental merupakan sesuatu yang bersifat metafisik yang ada dalam diri manusia terbentuk dari pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal, dan ingatan.⁴⁸

3) Moral

Moral merupakan suatu keadaan yang melekat pada jiwa manusia, yang daripadanya lahir perbuatan-perbuatan dengan mudah tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan dan penelitian.⁴⁹

4) Fisik

Fisik atau jasmani adalah bagian dari unsur pembentuk manusia yang bisa ditangkap oleh pancaindera. Terapi untuk penyakit fisik biasanya dilakukan kombinasi dengan terapi medis atau melalui ilmu kedokteran pada umumnya. Dilakukan terapi Islam berhubungan dengan suatu penyakit yang disebabkan karena dosa-dosa

⁴⁸ Chaplin, C.P, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemahan Dr. Kartini Kartono, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hal. 296

⁴⁹ Shodiq Shalahuddin Chaery, *Kamus Istilah Agung*, (Jakarta: CV. Slentarama, 1983), hal. 20

dan kedurhakaan ataupun kejahatan yang telah dilakukan seseorang.

c. Tujuan Terapi

Karakteristik seseorang yang berfungsi penuh dapat dideskripsikan, bahwa individu mampu merasakan semua perasaannya, tanpa satupun yang ditakuti. Individu mampu belajar dari pengalaman hidupnya secara penuh, dan menggunakan perasaan dalam memandu tindakan. Kecenderungan setiap individu untuk lebih mandiri bisa terbentuk dari kapasitas diri, yaitu bagaimana seseorang mampu menilai diri atau menjadi dirinya sendiri.⁵⁰

Secara umum, tujuan terapi lebih mengacu pada bagaimana cara membantu individu agar dapat mengembangkan diri, menumbuhkan perkembangan psikologis dan kematangan sosial. Sehingga diciptakan kondisi individu sebagai berikut:

- 1) *Passionate*, meliputi: dapat menerima diri (*accept*), menikmati (*enjoy*), memahami (*understand*), dan membuka diri (*disclose the self*).
- 2) *Productive*, artinya menciptakan kondisi dan pribadi individu lebih efisien, berdayaguna, adaptif, cerdas, kreatif, bermasyarakat dan menarik.
- 3) *Compassionate* adalah sebuah kondisi yang berhubungan langsung dengan orang lain, dimana individu memiliki perasaan ramah

⁵⁰ GERAL COREY, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, (Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company Third Edition, 2007), hal. 173

(*altruistic*), kasih sayang (*loving*), perhatian (*caring*), ikhlas membantu dan selalu berkembang.⁵¹

2. Dzikir

a. Pengertian Dzikir

Dzikir adalah suatu ibadah yang mudah dan bisa dilakukan setiap saat. Berdzikir akan membuktikan seseorang akan kecintaannya kepada Allah karena selalu menyebutkan asma-asma Nya. Dalam buku Muhammad Arifin Ilham, menyebutkan bahwa ibadah seperti dzikir adalah ibadah yang dapat dilakukan dimanapun, kapanpun, dan bagaimanapun.⁵²

Dzikir berasal dari kata *dzikr/dzakara*, artinya mengingat, memerhatikan, mengenang sambil mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Seringkali aktivitas dzikir diperlihatkan orang hanya dalam bentuk renungan sambil duduk berkomat-kamit. Namun pada dasarnya, dzikir tidak hanya diucapkan dilisan akan tetapi lebih dari itu. dzikir bersifat impelementasi dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif. Al-Qur'an menjelaskan bahwa dzikir membangkitkan daya ingat dan kesadaran, ingat akan hukum-hukum Allah AWT, mengambil pelajaran atau peringatan dan berarti pula meneliti proses alam. Dzikir membentuk akselerasi, dimulai dari renungan, sikap, aktualisasi sampai pada kegiatan proses

⁵¹ Agus Santoso, dkk. *Terapi Islam*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Pres, 2013), hal. 43

⁵² Hasan bin Ahmad Hammam, "*Obati Sakit Hatimu dengan Sedekah*, Terjemahan oleh Agus Suwandi", (Solo: Zamzam, 2015), hal. 60-61

alam. Semua itu menghendaki terlibatnya dzikir tanpa boleh begitu alpa sedikit pun dan merupakan jaminan berakarnya ketenangan dalam diri. Apabila diri selalu terhubung dalam ikatan ketuhanan, maka akan tertanam dalam diri seorang tersebut sifat-sifat ketuhanan yang berupa ilmu, hikmah dan iman.⁵³

Dzikir dalam arti sempit yaitu menyebut asma-asma agung dalam berbagai kesempatan. Sedangkan dalam arti luas, dzikir mencakup pengertian mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah yang telah diberikan kepada kita sambil mentaati segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Dzikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT semata sehingga mampu memberi sugesti penyembuhannya, melakukan dzikir bersama nilainya dengan terapi relaksasi.

Dzikir adalah mengingat Allah dengan segala sifat-sifat Nya. Pengertian dzikir tidak terbatas pada bacaan dzikirnya itu sendiri dalam arti sempit, melainkan meliputi segala bacaan, sholat ataupun perilaku kebaikan lainnya sebagaimana diperintahkan dalam agama. Dzikir adalah bagian terpenting dalam penghambaan kita kepada Allah. Bahkan bila digambarkan dengan banyaknya tulisan atau

⁵³ M. Amin Syukur dan Fatimah Usman, *Terapi Hati*, (Jakarta: Erlangga, 2012), hal. 59-60

teks dzikir tersebut di dalam Al-Qur'an, maka terdapat lebih dari tiga ratus kali.⁵⁴

Jadi, berdasarkan penjelasan diatas, maka yang termasuk pengertian dzikir adalah doa, membaca Al-Qur'an, tasbih, tahmid, takbir, tahlil, istighfar, hauqalah, asmaul husna dan lafadz dzikir lainnya. Dalam pelaksanaannya, ada dzikir yang menyatu dengan ibadah lainnya. Seperti dalam ibadah sholat dan ibadah haji. Ada pula dzikir yang terkait dengan ibadah-ibadah tersebut.

b. Dasar Hukum Dzikir

Dzikir atau mengingat Allah adalah sebaik-baiknya ibadah. Hal ini sesuai dengan firman Nya.

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ
إِلَى الصَّلَاةِ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ
وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿١٤﴾

Artinya : “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al-Kitab (Al-Qur'an) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah-ibadah yang lain).

⁵⁴ Arifin dan Yusuf Mansur, *Membuka Pintu Rahmat dengan Dzikir Munajat*, (Jakarta: Dzikrul Hakim, 2009), hal. 137

*Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”*⁵⁵ (Qs. Al-Ankabut : 45)

Semua ibadah pada hakikatnya adalah salah satu usaha untuk mengingat Allah, baik dengan takbir, tahlil, tahmid, syukur, pembacaan ayat yang mudah dalam Al-Qur'an dalam setiap shalat, ruku', sujud', duduk diantara dua sujud, shalawat kepada Rasulullah dan juga salam. Setelahnya disambung lagi dengan istighfar, tasbih, tahmid, takbir dan juga doa kepada Allah. Hal ini sejalan dengan firman Nya.

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾

Artinya : “Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidup dan matiku hanya untuk Allah Tuhan semesta alam.”⁵⁶ (Qs. Al-An'am: 162)

Dzikir berarti pula ingatan akan hukum Allah

﴿ إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايَ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴾ ﴿٩٠﴾

⁵⁵ Kementerian Agama RI, *al-Mubin: Al-Qur'an dan terjemahannya*, (Jakarta: Pustaka Al-Mubin, 2013), hal. 401

⁵⁶ Kementerian Agama RI, *al-Mubin: Al-Qur'an dan terjemahannya*, (Jakarta: Pustaka Al-Mubin, 2013), hal. 150

Artinya : “Sesungguhnya Allah menyuruhku (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran.”⁵⁷ (Qs. An-nahl: 90)

Dzikir juga berarti mengambil pelajaran atau peringatan

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا
كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٣٦﴾

Artinya: “Allah menganugerahkan al hikmah (kefahaman yang dalam tentang Al Qur’an dan as sunnah) kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barang siapa yang dianugerahi hikmah, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak. Dan hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran (dari firman Allah).”⁵⁸ (Qs. Al-Baqarah: 269)

c. Klasifikasi Bacaan Dzikir

Terkait dengan bacaan-bacaan dzikir yang sangat baik untuk kita amalkan dan yang pernah Rasul ajarkan sebagai media untuk

⁵⁷ Kementerian Agama RI, *al-Mubin: Al-Qur’an dan terjemahannya*, (Jakarta: Pustaka Al-Mubin, 2013), hal. 277

⁵⁸ Kementerian Agama RI, *al-Mubin: Al-Qur’an dan terjemahannya*, (Jakarta: Pustaka Al-Mubin, 2013), hal. 45

mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah, diantaranya adalah:

- 1) Bacaan “*Istighfar*”
- 2) Bacaan “*Basmalah*”
- 3) Bacaan “*Ta’awudz*”
- 4) Bacaan “*Hasbalah*”
- 5) Bacaan “*Asma’ul Husna*”
- 6) Berdoa memanjatkan permohonan kepada Allah SWT

Selain bacaan-bacaan dzikir tersebut, bacaan dzikir juga bisa diambil dari hadits Nabi yang mana bisa memberikan maksud baik kepada diri manusia. Dalam hadits Nabi juga terdapat salah satu bacaan dzikir sebagaimana Rasulullah SAW mengajarkan kepada umatnya satu doa bacaan ini jika dibaca tiga kali waktu pagi dan tiga kali waktu petang maka akan terhindarlah dari segala kemudharatan disepanjang hari tersebut. Dalam hal ini, konselor mengambil hadits nabi yang lebih dikenal dengan doa perlindungan

وَعَنْ عُثْمَانَ بْنِ عَفَّانَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : ((مَا مِنْ عَبْدٍ يَقُولُ فِي صَبَاحِ كُلِّ يَوْمٍ وَمَسَاءٍ كُلِّ لَيْلَةٍ : بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّهُ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ ، إِلَّا لَمْ يَضُرَّهُ شَيْءٌ)) . رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ وَالتِّرْمِذِيُّ ، وَقَالَ : ((حَدِيثٌ حَسَنٌ ضَعِيفٌ))

“Dari Utsman bin Affan radliyallahu anhu, ia berkata, Rasulullah shalallahu alaihi wassalam bersabda, “tidaklah seorang hamba mengucapkan setiap pagi dari setiap harinya dan setiap petang dari setiap malamnya kalimat

: *Bismillahilladzii laa yadhurru ma'asmihi syai'un fil ardhi wa laa fiis samaa'i wa huwa sami'ul 'aliim* (dengan nama Allah yang dengan nama Nya tidak ada sesuatu pun yang membahayakan di bumi dan tidak juga di langit, dan Dialah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui) sebanyak tiga kali, maka tidak akan ada apapun yang membahayakannya.” (HR. Abu Daud dan Tirmidzi. Tirmidzi mengatakan bahwa hadits ini hasan shahih). HR. Abu Daud no. 5088; Tirmidzi no. 3388; Ibnu Majah no. 3388.⁵⁹

d. Manfaat Dzikir

Ibnu Qayyim menuturkan. “Dzikir memiliki lebih dari seratus manfaat yang membuat Allah ridha, memberikan wibawa dan kenikmatan, mendatangkan cinta Allah yang merupakan spirit Islam.⁶⁰ Dzikir mempunyai manfaat yang besar, terutama dalam dunia modern seperti saat ini. Manfaatnya antara lain:

1) Memantapkan iman

Kemajuan yang telah dicapai oleh manusia, khususnya dalam bidang teknologi telah membawa mereka mencapai berbagai kemudahan, namun disisi lain menimbulkan berbagai dampak yang tidak sesuai dengan nilai kemanusiaan. Bersamaan dengan itu timbul sikap ingin serba cepat, enak, dan

⁵⁹ Muhammad Abduh Tuasikal, *Mengenal Ajaran Islam Lebih Dekat*, Buletin Rumaysho.com, Edisi 52, hal. 1

⁶⁰ Musthafa Syaikh Ibrahim Haqiqi, *Karomah Ahli Dzikir*, (Waringinrejo: Zam-Zam, 2013), hal. 187

mudah. Yang menjadi ukuran dan pandangannya bersifat materiil.

Pada saat demikian, diperlukan suatu keseimbangan hidup dan pembimbing ke arah jalan yang lurus yakni dzikir. Sebab dzikir berarti ingat kepada kekuasaan Nya.⁶¹

2) Energi Akhlak

Pada saat seperti ini, dzikir selain dapat menumbuhkan iman, juga dapat menjadi sumber energi akhlak. Dzikir demikian ini, tidak hanya dzikir substansial, namun juga fungsional. Dzikir kedua ini bisa dipahami dari Hadist Rasulullah SAW:

“tumbuhkan dalam dirimu sifat-sifat (akhlak) Allah sesuai dengan kemampuan manusia. Berperilakulah dengan akhlak Allah semampumu.” (al-Hadist)

Dengan demikian, betapa penting mengetahui dan mengingat Allah, baik terhadap nama-nama maupun sifat-sifat Nya, kemudian maknanya ditumbuhkan dalam diri secara aktif. Sesungguhnya iman adalah keyakinan dalam hati, diucapkan dengan lisan dan diimplementasikan dalam amal perbuatan.⁶²

3) Terhindar dari Bahaya

Dalam kehidupan ini, khususnya kehidupan zaman modern, seseorang tak bisa terlepas dari kemungkinan datangnya bahaya. Ingat kepada Allah, yang berarti

⁶¹ M. Amin Syukur dan Fatimah Usman, *Terapi Hati*, (Jakarta: Erlangga, 2012), hal. 65

⁶² M. Amin Syukur dan Fathimah Usman, *Terapi Hati....*, hal. 66

konsentrasi terhadap ketentuan Nya, ia akan serius dalam melakukan sesuatu, maka secara otomatis ia akan terhindar dari bahaya. Terjadinya musibah pada diri seseorang dikarenakan lengah terhadap hukum alam dan menyimpang dari sunatullah.

4) Terapi Jiwa

Dalam kenyataannya, filsafat rasionalitas tidak mampu memenuhi kebutuhan pokok manusia dalam aspek nilai transendental. Manusia mengalami kehampaan spiritual, yang mengakibatkan munculnya gangguan kejiwaan. Islam sebagai agama yang membawa rahmat bagi alam semesta (*rahmatan lil 'alamin*), menawarkan suatu konsep dikembangkannya nilai-nilai ilahiah dalam batin seseorang.

Selain itu, dzikir memiliki fungsi yang bermacam-macam, khususnya bagi kita yang hidup di zaman modern sekarang ini. Dzikir akan mendatangkan manfaat bagi kita, antara lain mendatangkan kebahagiaan

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اِذَا قِيْمْتُمْ فَاَنْتَبِهُوْا وَاذْكُرُوْا اللّٰهَ
كَثِيْرًا لَّعَلَّكُمْ تَفْلَحُوْنَ ﴿٤٥﴾

Artinya : “Hai orang-orang beriman, apabila kamu memerangi pasukan (musuh), maka berteguh hatilah kamu dan sebanyak-

banyaknya agar kamu beruntung."⁶³ (QS. Al-Anfal: 45)

menentramkan jiwa

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ
أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya : “Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenteram.”⁶⁴ (Qs. Ar’Ra’d: 28)

obat penyakit hati

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي
الْصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya : “ Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit yang berada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”⁶⁵ (Qs. Yunus: 57)

⁶³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahannya*, (Bandung: Jabal Roudhotul Jannah, 2009), hal. 182

⁶⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahannya...*, hal. 252

⁶⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahannya...*, hal. 215

e. Waktu, Adab dan tatakrama dalam Dzikir

Diantara waktu yang paling baik untuk berdzikir kepada Allah adalah sebagai berikut:

1) Waktu utama untuk dzikir

a) Dzikir setelah menjalankan Ibadah sholat

Diantara waktu yang sangat baik dan dianjurkan untuk mengingat Allah adalah setelah menjalankan ibadah sholat, baik sholat wajib maupun sholat Sunnah. Mengingat Allah setelah atau mengiringi ibadah sholat adalah amalan *qauliyah* yang senantiasa dilakukan Rasulullah SAW sepanjang hidupnya.

b) Dzikir ketika mendapat musibah

Dalam menjalani kehidupan ini, sungguh yang beriman tidak akan pernah bisa bebas dan lepas dari adanya berbagai ujian dan cobaan yang berasal dari Allah. Ada saatnya kita berhadapan dengan hal yang sama sekali tidak diinginkan seperti datangnya musibah atau bencana dengan berbagai macam, namun pada saat yang lain kita juga merasakan kelapangan dan kebahagiaan. Karena setelah kesulitan pasti akan ada kemudahan, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an :

(Qs. Al-Insyirah: 5-6)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya: *“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”*⁶⁶

c) Mengingat Allah ketika lupa

Nabi SAW menyatakan bahwa manusia adalah tempatnya salah dan lupa. Artinya bahwa setiap orang berpotensi untuk lupa. Lupa adalah sifat alami yang dimiliki setiap orang, yang sering kali menjerumuskan pada perbuatan salah dan dosa kepada Allah SWT. oleh karena itu Al-Qur'an menganjurkan agar kita segera mengingat Allah ketika lupa, disertai dengan memohon petunjuk kepada Allah SWT agar mendekatan pada kebenaran. Allah berfirman :

إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ ۚ وَادْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنِي
رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا مُرْتَدًّا ﴿٢٤﴾

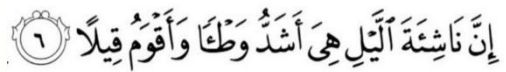
Artinya : *“Kecuali (dengan menyebut): Insya Allah. Dan ingatlah kepada Tuhanmu jika kamu lupa dan katakanlah: Mudah-mudahan Tuhanku akan memberiku petunjuk kepada yang lebih dekat kebenarannya dari pada ini.”*⁶⁷ (Qs. Al-kahfi: 24)

⁶⁶ Kementerian Agama RI, *Al-Mubin: Al Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Pustaka Al-Mubin, 2013), hal. 596

⁶⁷ Kementerian Agama RI, *Al-Mubin: Al Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Pustaka Al-Mubin, 2013), hal. 296

d) Mengingat Allah di sepertiga malam

Hal ini memberikan isyarat bahwa sepertiga malam yang terakhir adalah waktu yang berharga dan utama. Waktu yang sangat baik untuk mengingat dan memanjatkan doa permohonan kepada Allah. Selain itu, pada sepertiga malam yang terakhir adalah waktu yang sangat hening dan nyaman, kondisi yang demikian ini akan sangat membantu untuk bisa lebih khusyuk dalam berdzikir dan berdoa kepada Allah sebagaimana diungkapkan dalam firman Allah SWT:



Artinya: “Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyu’) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan.”⁶⁸ (Qs. Al-Muzammil: 6)

2) Tempat yang utama untuk berdzikir

Adapun beberapa tempat yang sangat baik untuk mengingat Allah yaitu:

- a) Mengingat Allah di dalam masjid
- b) Mengingat Allah di Mina dan Masjidil Haram

⁶⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahannya...*, hal. 574

- c) Mengingat Allah di Rumah⁶⁹
- 3) Tata krama dalam berdzikir
 - a) Dalam keadaan suci dan bersih
 - b) Didasari dengan niat untuk beribadah
 - c) Didahului dengan memuji dan memohon ampunan kepada Allah
 - d) Dilakukan dengan sopan dan *Ta'zim*
 - e) Tidak bercampur dengan kesyirikan
 - f) Dilakukan dengan penuh khushu'
 - g) Menangis ketika mengingat Allah
 - h) Merendahkan suara ketika mengingat Allah
 - i) Dilakukan dengan penuh optimis⁷⁰

B. Kesadaran Diri Seorang Dewasa Awal

1. Kesadaran Diri

a. Pengertian Kesadaran Diri

Kesadaran diri merupakan sebuah kemampuan untuk mengenali perasaan dan alasan seseorang tersebut merasakannya serta pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain. Kemampuan tersebut diantaranya: kemampuan menyampaikan pikiran dan perasaan secara jelas, membela diri dan mempertahankan pendapat, kemampuan untuk mengarahkan serta mengendalikan diri dan mandiri, kemampuan untuk mengenali kekuatan serta kelemahan diri sendiri, mampu

⁶⁹ Syamsul Munir Amin dkk, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Amzah, 2008), hal. 42-46

⁷⁰ Syamsul Munir Amin, dkk, *Energi Dzikir...*, hal. 47-62

mewujudkan potensi yang dimiliki dalam aktualisasi kehidupan pribadi.⁷¹

Kesadaran diri adalah sebuah pondasi hampir semua unsur kecerdasan emosional, langkah awal yang penting untuk memahami diri sendiri dan untuk berubah. Sudah jelas bahwa seseorang tidak mungkin bisa mengendalikan sesuatu yang tidak dia kenal sebelumnya.⁷²

b. Kecakapan dalam kesadaran diri

Kecakapan diri dalam kecerdasan emosi yaitu mampu memilah dan mengenal perasaan, menyadari kehadiran eksistensi emosi, mengetahui seseorang bisa mendayagunakan, mengekspresikan, mengendalikan serta mengomunikasikan dengan pihak lain. Dari berbagai ketrampilan kecerdasan emosional yang paling mendasar adalah penyadaran diri. Sebab tanpa menyadari apa yang seseorang rasakan, seseorang tidak akan mampu bertindak dan berpikir tepat sesuai dengan situasi yang ada.

Penyadaran diri adalah langkah mendasar menuju kematangan emosi. Tanpa hal tersebut, manusia sulit untuk mengembangkan emosi secara dewasa. Berbicara mengenai pentingnya penyadaran emosi, sebenarnya tidak terbatas dalam konsep EQ saja, dalam kehidupan sehari-hari pun kematangan emosi

⁷¹Steven J. Stein, and Book, Horward E, *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, (Bandung: Kaifa, 2003), hal. 39

⁷²Steven J. Stein, and Book, Horward E, *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses...*, hal. 75

dapat dimulai dengan menyadari apa yang terjadi disekelilingnya.⁷³

Kesadaran diri ini juga terkait dengan kemampuan manusia untuk tahan menghadapi cobaan, kemampuan untuk tetap tenang dan berkonsentrasi, tahan menghadapi kejadian yang gawat dan tetap tegar menghadapi konflik. Istilah pengendalian diri sama juga dengan sabar, jika sabar telah tumbuh dalam diri seorang muslim, maka ia dapat dijadikan sebagai sarana untuk mencapai keridhaan Allah. Firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ
الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*”⁷⁴

Membahas terkait pentingnya kesadaran diri, banyak orang yang sulit merasakan perasaannya sendiri. Disitulah yang mengakibatkan seseorang tersebut menjadi sulit

⁷³Anthony Dio Martin, *Emotional Quality Management, Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup melalui Kekuatan Emosi*, (Jakarta: Penerbit Arga, 2003), hal. 190-191

⁷⁴ Kementerian Agama RI, *Al-Mubin: Al Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Pustaka Al-Mubin, 2013), hal. 23

pula merasakan perasaan orang lain. Logikanya jika untuk perasaannya sendiri saja sulit untuk merasakan tentunya lebih sulit baginya untuk merasakan apa yang terjadi pada diri orang lain.⁷⁵

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penyadaran diri adalah kemampuan manusia untuk menjadi pengendalian kehidupan yang dijalani. Intinya, seseorang harus mampu memahami aktivitas apapun yang dijalani.

c. Tahapan-Tahapan Kesadaran Diri

Kesadaran diri yang dimiliki dewasa awal dapat mempengaruhi pada masa dewasa selanjutnya. Sebab manusia tampil diluar diri dan berefleksi atas keberadaannya. Oleh karena itu kesadaran diri sangat fundamental bagi pertumbuhan remaja. Menurut Sastrowardoyo untuk mencapai kesadaran diri yang kreatif seseorang harus melalui empat tahapan yaitu:

1) Tahap ketidaktahuan

Tahap ini terjadi pada seorang bayi yang belum memiliki kesadaran diri atau disebut dengan tahap kepolosan.

2) Tahap Berontak

Dalam tahap ini identik memperlihatkan permusuhan dan pemberontakan untuk memperoleh kebebasan dalam usaha membangun “*inner strength*”. Pemberontakan ini merupakan hal wajar sebagai masa transisi yang perlu dialami

⁷⁵ Anthony Dio Martin, *Emotional Quality Management, Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup melalui Kekuatan Emosi...*, hal. 193

dalam pertumbuhan, menghentikan ikatan-ikatan lama untuk masuk ke situasi baru dengan keterikatan yang baru pula.

3) Tahap kesadaran normal akan diri

Tahap ini seseorang dapat melihat kesalahan-kesalahannya untuk kemudian membuat dan mengambil tindakan yang bertanggung jawab. Belajar dari pengalaman-pengalaman sadar akan diri disini dimaksudkan satu kepercayaan yang positif terhadap kemampuan diri. Kesadaran diri ini memperluas pengendalian manusia atas hidupnya dan tahu bagaimana harus mengambil keputusan dalam hidupnya.

4) Tahap kesadaran diri yang kreatif

Pada tahap ini seseorang mencapai kesadaran diri yang kreatif mampu melihat kebenaran secara objektif tanpa disimpangkan oleh perasaan-perasaan dan keinginan-keinginan subjektifnya. Tahapan ini bisa diperoleh antara lain melalui aktivitas religius, ilmiah atau kegiatan lain diluar kegiatan rutin. Melalui tahapan ini seseorang mampu melihat hidupnya dari perspektif yang lebih luas, bisa memperoleh inspirasi-inspirasi dan membuat peta mental yang menunjukkan langkah dan tindakan yang akan diambilnya.⁷⁶

d. Langkah-langkah mempertinggi kesadaran diri

Kesadaran diri tidak bisa terbentuk secara otomatis, melainkan dengan usaha

⁷⁶ Ina Sastrowardoyo, *Teori Kepribadian Rollo May*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1991), hal. 83-83

individu. Tahapan kesadaran diri individu ditentukan oleh seberapa besar dan sejauh mana individu tersebut berusaha mempertinggi kesadaran dirinya. Ada beberapa langkah yang perlu diambil oleh remaja dalam meningkatkan atau mempertinggi kesadaran dirinya. Langkah-langkah tersebut dimulai dari:

1) Menemukan kembali perasaan-perasaanya

Agar dapat mencapai tingkatan tersebut, banyak orang harus kembali pada permulaan untuk menemukan kembali apa itu perasaan. Perasaan adalah pernyataan hati nurani yang dihayati secara suka maupun tidak senang. Sebab sering seseorang tidak tahu tentang kejadian yang dirasakannya sendiri, baik yang diucapkan tentang perasaan mereka hanya ungkapan samar. “baik-baik saja”, “tidak enak badan”, mereka tidak mengalami perasaan secara langsung, hanya ide-ide yang samar mereka kemukakan sebagai apa yang dirasa penting.

2) Mengenal keinginan-keinginan sendiri

Sadar akan perasaan sendiri membawa seseorang ke langkah berikutnya yaitu mengetahui dengan jelas apa yang diinginkannya. Seseorang yang tidak mengenali keinginan sendiri adalah mereka yang hanya memikirkan keinginan yang rutin atau menuruti orang lain. Mengetahui keinginan diri sendiri tidak berarti harus memaksakan dan mengutarakan keinginan tersebut kapan dan dimana saja. Keputusan serta pertimbangan yang matang adalah sisi utama dari kesadaran diri. Mengenal

keinginan sendiri maksudnya adalah mengenal keinginan secara spontan yaitu membuat interaksi yang tepat dan melihat gambaran situasi yang menyeluruh.

3) Menentukan kembali relasi diri dengan aspek-aspek ketaksadaran

Individu masyarakat modern bersikap pasif terhadap aspek-aspek ketaksadaran, bahkan cenderung menyisihkannya dan lebih mengutamakan aspek-aspek kesadaran yang dipandang identik dengan rasionalitas. Maka untuk mencapai kesadaran diri, seseorang perlu menemukan kembali relasi diri dengan aspek-aspek ketaksadaran. Melalui hal tersebut, individu tidak hanya akan menemukan kembali perasaan-perasaannya, tetapi juga menemukan kembali sumber pemecahan bagi masalah-masalah yang dihadapi.⁷⁷

4) Memperbanyak Dzikir

Dzikir adalah mengingat Allah, baik dengan lisan maupun dan dengan hati merupakan salah satu cara yang diajarkan rasulullah. Dzikir kepada Allah merupakan upaya membersihkan diri dari pengaruh-pengaruh kesenangan duniawi, kesadaran pada diri sendiri dan sifat egois. Juga merupakan penetapan ruh dalam kesucian dan kedekatannya dengan Allah SWT.⁷⁸

⁷⁷ E. Koeswara, *Psikologi Eksistensial Suatu Pengantar*, hal. 33-36

⁷⁸ Zakiyah Darajat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1999), hal. 218

e. Manfaat mempertinggi kesadaran diri

Menurut Kiergaard eksistensi dapat dibedakan menjadi tiga yaitu: Eksistensi estetis menyangkut kesenian, keindahan. Di dalam eksistensi ini manusia mempunyai minat besar terhadap hal-hal di luar dirinya atau bergelut terhadap hal-hal yang dapat mendatangkan kenikmatan pengalaman emosi dan nafsu. Eksistensi etis untuk keseimbangan hidup, manusia tidak hanya condong hal-hal yang kongkrit saja tetapi lebih dari itu bahkan lebih penting yakni memperhatikan situasi batinnya. Eksistensi religius yaitu tidak lagi membicarakan yang kongkrit tetapi sudah menebus inti yang paling dalam dari manusia. Perpindahan pemikiran logis manusia ke bentuk religius ini hanya di jembatan oleh iman religius.⁷⁹

Pada hakekatnya, semakin tinggi kesadaran seseorang maka seperti yang dinyatakan oleh Kiergaard, “semakin utuh diri seseorang”. Dengan kesadaran diri, seseorang bisa menjadi sadar atas tanggung jawabnya untuk memilih.

Menurut Rogers ada lima sifat khas dari seseorang yang berpribadi penuh yaitu : pertama keterbukaan pada pengalaman yang berarti bahwa seseorang tidak bersifat kaku dan defensif melainkan sifat fleksibel terhadap pengalaman. Kedua kehidupan eksistensial adalah kondisi orang yang tidak mudah berprasangka ataupun memanipulasi

⁷⁹Save M Dagun, *Filsafat Eksistensial*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1990), hal. 51

pengalaman-pengalaman melainkan dapat menyesuaikan diri karena kepribadiannya terus menerus terbuka pada pengalaman baru.

Ketiga kepercayaan terhadap organisme orang sendiri yang berarti bertindak laku menurut apa yang dirasa benar. Keempat perasaan bebas, artinya semakin seseorang sehat secara psikologis semakin mengalami kebebasan untuk memilih dan bertindak. Kelima kreatifitas yaitu kemampuan untuk mencipta yang berarti bahwa seseorang kreatif bertindak bebas dan menciptakan ide-ide serta rencana hidup yang membangun, dapat mewujudkan kebutuhan dan potensinya secara kreatif dengan cara yang memuaskan.

Kesadaran diri membukakan seseorang pada inti keberadaan manusia diantaranya:

- 1) Manusia adalah makhluk yang terbatas dan tidak selamanya mampu mengaktualkan potensi.
- 2) Manusia memiliki potensi melakukan atau tidak melakukan tindakan.
- 3) Manusia memiliki kebutuhan untuk berhubungan dengan orang lain.
- 4) Manusia memiliki suatu pilihan tentang tindakan yang akan diambil oleh karena itu manusia menciptakan sebagian dari nasib manusia sendiri.
- 5) Kecemasan timbul dari penerimaan ketidakpastian masa depan.
- 6) Manusia mampu mengenal kondisi kesepian, rasa berdosa dan isolasi.
- 7) Dengan meningkatkan kesadaran atas keharusan memilih, maka manusia

mengalami peningkatan tanggung jawab atas konsekuensi tindakan memilih.⁸⁰

Kesadaran yang meningkatkan kesadaran dirinya akan mampu dan memilah hal-hal dilakukan dalam menjalani kehidupan, sehingga setiap tindakan yang dilakukan tidak mengandung unsur yang merugikan pada dirinya.

2. Dewasa Awal

a. Pengertian Dewasa awal

Dewasa dalam bahasa Belanda adalah “*volwassen*”, “*vol*” artinya penuh dan “*wassen*” adalah tumbuh. Sehingga dapat disimpulkan bahwa arti dewasa adalah menjadi sudah tumbuh dengan penuh atau selesai tumbuh.⁸¹ Masa dewasa adalah masa dimana seseorang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan telah siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya.

Masa dewasa dibagi menjadi tiga periode yaitu masa dewasa awal, dewasa madya (tengah), dan masa dewasa akhir.⁸² Masa dewasa awal dilalui dalam rentang usia 18 – 40 tahun setelah berakhirnya masa remaja akhir. Dewasa awal merupakan masa peralihan dari

⁸⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1988), hal. 65

⁸¹ F.J, Monks, *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2006), hal. 290

⁸² M. Djawad Dahlan, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Rosdakarya, 2001), hal. 3-4

ketergantungan ke masa yang lebih mandiri baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri dan pandangan tentang masa depan lebih realistis.⁸³ Transisi dari remaja ke masa dewasa awal merupakan suatu eksplorasi dari sikap, nilai, dan kemungkinan hidup yang berkepanjangan.

Masa dewasa awal merupakan suatu tahap perkembangan seseorang pada suatu puncaknya kondisi fisik dan intelektual yang baik. Peningkatan yang terjadi pada masa dewasa akan dimanifestasikan melalui berbagai macam hal seperti sosialisasi yang luas, semangat hidup yang tinggi, jenjang karir, perencanaan hidup kedepan dan sebagainya. Berbagai keputusan penting terkait dengan karir, kesehatan, serta hal pribadi juga akan dialami pada masa dewasa awal.

Kedewasaan merupakan sebuah rentang waktu yang harus dilalui oleh seseorang hingga mencapai batas kekuatan fisik, kesempurnaan akal, maupun puncak ketabahan dan kematangan beragamnya. Dengan semakin meningkatnya taraf hidup dan semakin panjangnya usia rata-rata manusia saat ini, maka masa dewasa merupakan rentang waktu paling lama dalam kehidupan seseorang.

Periode masa dewasa awal memiliki kemampuan intelegensi atau kemampuan berfikir lebih realistis dan berfikir jauh kedepan, strategis dan selalu semangat untuk berwawasan luas. Selain itu, kemampuan emosional dari

⁸³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan ...*, hal. 146

dewasa awal memiliki stabilitas emosi yang masih mengalami naik turun, namun tetap terkontrol dan bisa menerima tanggung jawab. Sehingga dapat mengontrol akan tindakan yang dilakukan dan siap menerima segala konsekuensinya.

b. Ciri-Ciri Perkembangan Usia dewasa Awal

1) Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik diartikan sebagai *the progressive and continue change in the organisme from birth to death*.⁸⁴ Memiliki makna bahwa perubahan yang dialami individu menuju dewasa tersebut berlangsung secara sistematis, progresif, berkesinambungan meliputi seluruh aspek perkembangan baik fisik, intelektual, emosi, sosial maupun keagamaan.

Fisik atau tubuh manusia merupakan sistem organ yang begitu kompleks dan mengagumkan. Semuanya terbentuk pada periode prenatal dan mengalami pertumbuhan yang sangat cepat pada tahun pertama dalam kehidupan post natal. Pertumbuhan yang begitu cepat di tahap berikutnya yakni akan terjadi pada masa pubertas.

Perkembangan fisik merupakan dasar bagi perkembangan pada aspek-aspek lainnya dalam tiap individu, termasuk usia dewasa awal. Apabila perkembangan fisik berjalan baik dan normal, maka

⁸⁴ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Rosdakarya, 2000), hal. 15

perkembangan intelektual, emosi, sosial dan agama cenderung berkembang secara normal pula, begitupun sebaliknya.

Kondisi fisik begitu berpengaruh terhadap citra diri usia dewasa awal, karena keadaan fisik yang ideal mempunyai pengaruh positif terhadap penilaian dirinya sendiri. Tentunya, menjadi lebih puas dengan keadaan dirinya sehingga mengarahkan untuk lebih berbahagia secara diri. Tentu saja pengecualian dari kenyataan tersebut pasti ada. Hal itu tergantung dalam menerima kondisi dirinya. Penerimaan terhadap diri akan membuat pribadi yang matang.

Ciri-ciri perubahan fisik pada masa dewasa awal relatif dapat dipandang sama pada semua individ, meskipun terdapat perbedaan-perbedaan dalam perilaku mereka. Dengan kata lain, di usia ini terdapat peerubahan-perubahan yang berlaku secara universal tetapi bukan berarti perilaku seseorang di usia ini dapat dipandang secara pukul rata menunjukkan kesamaan.

Kuhlen dan Thompson, sebagaimana dikutip oleh Syamsu Yusuf, mengungkapkan bahwa perkembangan fisik individu meliputi empat aspek yaitu:⁸⁵

- a) Sistem syaraf, adalah organ halus yang berpusat di central nervous system yaitu

⁸⁵ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja..*, hal. 101

pusat sistem jaringan yang ada di otak⁸⁶. Perkembangan dan pertumbuhan sistem syaraf ini sangat mempengaruhi kecerdasan atau intelegensi seorang anak. Otak (brain) merupakan aspek fisiologi terpenting dari sistem syaraf, sebab otak adalah sebagai sentral dari segala perkembangan.

b) Otot-otot, aspek otot ini berfungsi untuk mempengaruhi perkembangan dan kekuatan motorik seseorang. Perubahan dan perkembangan pada otot berlangsung sejalan dengan masukan gizi, makanan, kesehatan dan latihan-latihan fisik seperti olah raga. Kekuatan otot-otot ini mencapai puncaknya di usia 30 tahun dan menurun secara drastis saat usia 40 tahun.

c) Kelenjar Endokrin. Kelenjar ini menyebabkan munculnya pola-pola tingkah laku baru, misalnya perasaan tertarik untuk aktif di kegiatan olah raga tertentu. Hal ini menyebabkan setiap individu mempunyai kecenderungan berbeda antara satu dengan lainnya. Kelenjar endokrin ini menghasilkan beberapa hormon. Diantaranya adalah hormon testosterone yang bertanggung jawab terhadap pertumbuhan sistem

⁸⁶ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 63

reproduksi pria dan hormon estrogen yang berfungsi dalam mengarahkan pertumbuhan seksual dan reproduksi pada wanita. Berhentinya pertumbuhan kelenjar seks ini di masa remaja akhir bukan berarti kegiatan hormon-hormon yang dihasilkan kelenjar endokrin menjadi statis. Proses produksi hormon-hormon seks akan tetap berlangsung di usia dewasa muda sampai usia lanjut.

2) Perkembangan Intelektual

Kecerdasan atau *intelligence* menurut bahasa berarti pemahaman, kecepatan dan kesempurnaan sesuatu, yakni kemampuan dalam memahami sesuatu secara cepat dan sempurna. Hal tersebut menampakkan bahwa kecerdasan bukanlah sesuatu yang bersifat kebendaan, melainkan suatu hal untuk mendeskripsikan perilaku individu yang berkaitan dengan kemampuan intelektual. David Wechsler mendefinisikan intelegensi sebagai kemampuan individu untuk berfikir dan bertindak secara terarah mengolah dan menguasai lingkungannya secara efektif.⁸⁷

3) Perkembangan Emosi

Menurut Sarlito Wirwan Sarwono, emosi adalah setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna afektif, baik tingkat lemah maupun tingkat luas dan

⁸⁷ Sarlito Wirwan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), hal. 71

mendalam. Yang dimaksud warna afektif adalah perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi situasi-situasi tertentu, misalnya gembira, bahagia, putus asa, jemu, terkejut, benci, was-was. Warna afektif ini kadang-kadang kuat, lemah atau samar-samar saja.⁸⁸

Emosi merupakan salah satu peristiwa psikologis yang mengandung ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Lebih bersifat subyektif daripada peristiwa psikologi lainnya, seperti pengamatan dan berfikir
- b) Bersifat fluktuatif
- c) Banyak bersangkutan paut dengan peristiwa pengenalan panca indra.⁸⁹

Emosi timbul sebagai hasil persepsi seseorang terhadap perubahan jasmani sebagai respon terhadap rangsangan dari luar.⁹⁰ Misalnya, perasaan puas dan senang akan muncul saat melihat suatu hal yang seseorang senangi.

Pada umumnya, emosi usia dewasa awal telah cukup berkembang.⁹¹ Sehingga sedikit demi sedikit semakin bertambah ketenangan emosionalnya dibanding ketika usia remaja. Usia dewasa awal menjadi lebih mampu mengendalikan emosinya. Namun, kestabilan emosi ini sangat erat

⁸⁸ Sarlito Wirwan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi..*, hal. 51

⁸⁹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja..*, hal. 51

⁹⁰ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi..*, hal. 52

⁹¹ Zakia Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1996), hal. 70

hubungannya dengan perubahan fisik dan perkembangan fisiologi lainnya. Perkembangan fisik yang wajar lebih banyak membuka kemungkinan bagi usia dewasa awal untuk menerima dirinya dengan lebih baik.⁹² Sehingga ia akan menjadi pribadi yang menyenangkan, penuh percaya diri dan lebih mampu mengendalikan emosinya. Sebaliknya pertumbuhan fisik yang kurang normal akan menjadikannya merasa rendah diri sehingga dapat menurunkan kemampuannya dalam menghadapi berbagai realitas kehidupan. Sehingga periode emosional, keadaan tersebut dapat menimbulkan masalah emosional tersendiri bagi usia dewasa awal.

Kepuasan dan ketenangan emosional memang mampu dicapai di tahuntahun pertama usia dewasa awal, namun banyak di antaranya yang tetap mengalami ketegangan emosi hingga mendekati masa pertengahan dewasa awal. Menurut Elizabeth B. Hurlock, sekitar awal atau pertengahan tigapuluhan kebanyakan orang dewasa mampu memecahkan masalah-masalah mereka dengan cukup baik.⁹³ Sehingga dapat mengendapkan ketegangan emosinya dan dapat mencapai emosi yang stabil dan tenang.⁹⁴

⁹² Winarno Surakhmad, *Psikologi Pemuda*, (Bandung: Jemmars, 1980), hal.

82

⁹³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan ...*, hal. 268

⁹⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan ...*, hal. 269

4) Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial merupakan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma-norma kelompok, moral dan tradisi masyarakat agar dapat melemburkan diri menjadi satu kesatuan yang saling berkomunikasi dan bekerja sama.⁹⁵ Sebagai proses belajar, perkembangan sosial ini akan berlangsung sepanjang hayat seseorang sesuai dengan usia perkembangannya. Proses dalam mengenalkan berbagai aspek kehidupan sosial serta memberikan contoh dalam penerapan norma-norma dalam kehidupan sehari-hari disebut sebagai “sosialisasi”

Proses sosialisasi dapat menumbuhkan kemampuan seseorang dalam membina hubungan dengan sesama, baik dalam keluarga, teman maupun masyarakat. Perkembangan hubungan sosial berubah sejalan dengan perkembangan usia dan kemampuannya. Kemampuan hubungan sosial ini menunjukkan tingkat seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

5) Perkembangan Keagamaan

Selain mengalami pembentukan fisik, intelektual, emosi (psikis) dan sosial, usia dewasa awal juga mengalami perkembangan dalam kematangan beragama. Kematangan dari berbagai segi ini merupakan unsur pembentuk kepribadian usia dewasa awal. Tugas utama orang tua adalah membawa

⁹⁵ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*..., hal. 122

anak-anak mereka menuju kedewasaan penuh dalam berbagai segi perkembangan.

Dengan begitu, mereka akan menjadi pribadi yang matang dan bertanggungjawab terhadap kehidupannya di dunia dan di akhirat. Kesadaran beragama merupakan aspek rohaniah yang berkaitan dengan keimanan kepada Allah dan di refleksikan dalam bentuk pribadatan kepada-Nya,⁹⁶ baik secara vertikal maupun horizontal. Dengan kata lain, kesadaran beragama meliputi beberapa aspek, di antaranya kepercayaan (iman), rasa keagamaan, sikap dan tingkah laku keagamaan yang terorganisasi dalam sistem mental dan kepribadian.⁹⁷

Kematangan beragama tidak terlepas dari kematangan kepribadian. Kematangan kepribadian yang dilandasi dengan hidup beragama akan berimbas kepada kematangan sikap dalam menghadapi berbagai masalah di usia dewasa awal. terdapat lima dimensi yang dapat digunakan untuk mengukur kematangan beragama seseorang, yakni:

- a) Ideologi, yaitu dimensi yang berorientasi pada aktivitas mental untuk memperlihatkan keterikatan dan komitmennya terhadap agama.
- b) Ritual, merupakan dimensi yang berkenaan dengan intensitas dan

⁹⁶ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja...*, hal. 136

⁹⁷ Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 1995), hal. 37

frekuensi seseorang di tempat-tempat ibadah dalam berbagai situasi.

- c) Pengalaman khusus yang mengarahkan perhatian dan pengalaman mistik yang pernah dilaluinya.
- d) Intelektual, dimaksudkan untuk mengukur pengetahuan mengenai dogma dogma dan praktek-praktek keagamaan.
- e) Konsekuensial, digunakan untuk mengetahui realitas tingkah laku orang yang beragama dalam kehidupannya sehari-hari, terutama dalam hubungan dengan sesamanya⁹⁸

Keadaan jiwa yang masih labil di usia remaja nampak dalam kehidupan agamanya yang mudah goyah, sering timbul kebimbangan dan konflik batin, bahkan sering muncul perasaan negatif terhadap agama. Berbeda dewasa awal, pemikiran dan emosi usia dewasa awal sudah mulai stabil dan mantap. Dalam kehidupan bergama, mereka sudah mulai melibatkkn diri dalam kegiatan-kegiatan keagamaan.

Dengan pikirannya yang kritis, mereka sudah dapat membedakan antara agama sebagai ajaran dengan manusia sebagai penganutnya, dimana beberapa di antaranya ada yang shaleh dan ada yang tidak. Di usia seperti inilah sangat dimungkinkan seseorang memiliki kemantapan dan kesadaran beragama yang cukup matang

⁹⁸ Hasan Gaos, *Psikologi Agama II*, (Bandung: Diktat Kuliah IAIN SGD Bandung, tth), hal. 86

(dewasa). Namun tercapainya kematangan kesadaran beragama bergantung pada banyak hal.

Apabila seseorang telah mencapai usia dewasa awal baik laki-laki maupun perempuan mulai timbul kecenderungan untuk menetapkan dan menghilangkan keragu-raguan mengenai agama yang menggunakannya di masa sebelumnya.⁹⁹ hal tersebut, menurut Jalaluddin, dikarenakan saat menginjak usia dewasa, dalam diri seseorang sudah terlihat adanya kematangan jiwa untuk memahami dan mempertahankan nilai-nilai yang dipilihnya.¹⁰⁰

Selain ciri-ciri tersebut, Masa dewasa awal juga memiliki karakteristiknya, sebagai berikut:¹⁰¹

1) Masa pengaturan

Masa kanak-kanak dan masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan masa dewasa merupakan periode pengaturan. Jika anak laki-laki dan perempuan mencapai usia dewasa secara sah, hari kebebasan mereka telah berakhir dan telah tiba saatnya menerima tanggung jawab sebagai seorang dewasa.

Sekali seseorang menemukan pola hidup yang diyakininya dapat memenuhi kebutuhannya, ia akan mengembangkan pola-pola perilaku sikap dan nilai-nilai yang

⁹⁹ Elizabth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja...*, hal.

275

¹⁰⁰ Jalaludin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), hal.

93

¹⁰¹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan...*, hal. 246

cenderung akan menjadi kekhasannya selama sisa hidupnya. Setiap keharusan mengubah pola ini pada usia setengah baya akan sulit dan dapat menimbulkan gangguan emosional.¹⁰²

2) Masa usia produktif

Masa dewasa awal adalah masa usia reproduktif. Masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga. Pada masa reproduksi ini dimana seseorang siap menerima tanggung jawab sebagai perannya masing-masing dalam berumah tangga. Pada masa ini alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematangan dan siap untuk melakukan reproduksi.

3) Masa bermasalah

Dalam masa dewasa awal banyak masalah baru yang harus dihadapi seseorang. Penyesuaian diri terhadap masalah-masalah masa dewasa awal menjadi lebih intensif dengan diperpendeknya masa remaja, sebab transisi untuk menjadi dewasa menjadi sangat pendek sehingga anak – anak muda hampir tidak mempunyai waktu untuk membuat peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.¹⁰³

Ada banyak alasan mengapa penyesuaian diri terhadap masalah-masalah pada dewasa begitu sulit, diantaranya sedikit sekali mempunyai persiapan menghadapi jenis-jenis masalah yang perlu diatasi sebagai

¹⁰² Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan ...* hal. 247

¹⁰³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan ...* hal. 248

orang dewasa, mencoba menguasai keterampilan serempak biasanya menyebabkan keduanya kurang berhasil, dan tidak memperoleh bantuan dalam menghadapi serta memecahkan masalah-masalah mereka.¹⁰⁴

4) Perkembangan keintiman

Komitmen memiliki arti sebagai suatu kemampuan memperhatikan orang lain dan membagi pengalaman dengan mereka. Pada masa dewasa awal ini, orang-orang telah siap dan ingin menyatukan identitasnya dengan orang lain. Mereka mendambakan hubungan yang dilandasi dengan intim dan akrab, rasa persaudaraan serta siap mengembangkan daya yang dibutuhkan untuk memenuhi komitmen.¹⁰⁵

5) Masa ketegangan emosional

Kebanyakan seorang pemuda telah mampu memecahkan masalah mereka dengan cukup baik sehingga menjadi stabil dan tenang secara emosional. Apabila emosi menggelora masih tetap kuat pada usia tiga puluhan, maka hal ini adalah tanda bahwa penyesuaian diri serta kesadaran dalam diri pada kehidupan orang dewasa belum terlaksana secara memuaskan.¹⁰⁶ Apabila seseorang masih merasa tidak mampu mengatasi masalah-masalah utama dalam

¹⁰⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan ...* hal. 248

¹⁰⁵ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006) hal. 242

¹⁰⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan ...* hal. 249

kehidupan mereka, mereka sering merasa terganggu secara emosional, sehingga mereka memikirkan atau mencoba untuk bunuh diri.¹⁰⁷

6) Masa komitmen

Sewaktu menjadi dewasa, orang-orang muda mengalami perubahan tanggung jawab dari seorang pelajar yang sepenuhnya tergantung pada orang tua menjadi orang dewasa mandiri, maka mereka akan menentukan pola hidup baru, memikul tanggung jawab dan membuat komitmen baru. Meskipun pola hidup, tanggung jawab dan komitmen baru akan mungkin berubah, pola ini menjadikan landasan yang membentuk pola hidup, tanggung jawab serta komitmen di kemudian hari.¹⁰⁸

7) Masa perubahan nilai

Berbagai nilai pada masa anak-anak dan remaja berubah karena pengalaman dan hubungan social yang lebih luas dengan orang-orang yang berbeda usia dan karena sebuah nilai tersebut, kini dilihat dari orang dewasa. Ada beberapa hal yang menyebabkan perubahan nilai pada masa dewasa awal. Diantaranya yang umum yaitu: pertama, jika orang muda dewasa, mereka harus menerima nilai-nilai kelompok orang dewasa, mereka harus menerima nilai-nilai kelompok ini seperti juga waktu kanak-kanak dan remaja mereka harus menerima

¹⁰⁷ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan ...* hal. 250

¹⁰⁸ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan ...* hal. 250

nilai-nilai kelompok teman sebaya. Kedua, orang-orang muda itu segera menyadari bahwa kebanyakan kelompok social berpedoman pada nilai-nilai konvensional dalam hal keyakinan-keyakinan dan perilaku seperti juga halnya dalam hal penampilan. Ketiga, orang-orang muda menjadi bapak-ibu tidak hanya cenderung mengubah nilai-nilai mereka lebih cepat daripada mereka yang tidak punya anak, tetapi mereka bergeser kepada nilai-nilai yang lebih konservatif dan tidak tradisional. Banyak nilai-nilai orang muda ini bergeser dari egosentris ke social.¹⁰⁹

6) Perkembangan Kesadaran Beragama

Kemampuan berpikir realitas seorang dewasa awal memungkinkannya untuk dapat mentransformasikan keyakinan beragamanya. Dia dapat mengapresiasi kualitas Tuhan sebagai yang Maha Adil, Maha Kasih Sayang. Berkembangnya kesadaran atau keyakinan beragama, seiring dengan mulainya remaja menanyakan atau mempermasalahkan sumber-sumber otoritas dalam kehidupan.

Secara psikologis, masa ini merupakan transisi dari remaja dan memasuki masa dewasa awal, emosinya yang sebelumnya belum stabil dan pemikirannya kritis, sehingga menjadikan dirinya untuk berbenah dalam mengatur emosinya lebih baik serta berwawasan luas. Dalam kehidupan beragama, dewasa awal sudah

¹⁰⁹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan ...* hal. 251

mulai melibatkan diri ke dalam kegiatan-kegiatan keagamaan. Masa dewasa awaal sudah dapat membedakan agama sebagai ajaran dengan manusia sebagai penganutnya diantaranya ada yang shalih dan ada yang tidak shalih. Pengertian ini memungkinkan dia untuk tidak terpengaruh oleh orang-orang yang mengaku beragama, namun tidak melaksanakan ajaran agama atau perilakunya bertentangan dengan nilai agama.

Salah satu tugas perkembangan yang diukur adalah keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang hasilnya adalah sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan pemahaman agama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya para siswa:
 - a) Merasa malas untuk mendengarkan ceramah-ceramah keagamaan.
 - b) Kurang berminat untuk mengikuti kegiatan keagamaan
 - c) Kurang senang membaca buku-buku agama
 - d) Kurang tertarik mengikuti diskusi keagamaan
- 2) Meyakini agama sebagai pedoman hidup. Dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir semua siswa meyakini agama sebagai pedoman hidup yang akan membawa kebahagiaan hidup di dunia ini maupun di akhirat kelak
- 3) Meyakini bahwa setiap perbuatan manusia tidak lepas dari pengawasan Tuhan.
- 4) Meyakini kehidupan akhirat

- 5) Meyakini bahwa tuhan maha penyayang dan maha pengampun
- 6) Melaksanakan kewajiban sebagai muslim salah satunya melaksanakan shalat
- 7) Mempelajari kitab suci
- 8) Berdo'a kepada Tuhan
- 9) Menghindarkan diri dari perbuatan yang dilarang agama
- 10) Menghormati kedua orang tua dan orang lain.
- 11) Bersabar dan bersyukur. Sebagian besar siswa merasa sulit untuk bersifat sabar pada saat mendapat musibah bahkan merasa kecewa terhadap nasib yang dialaminya sendiri

C. Kecanduan Film Pornografi

1. Pengertian Kecanduan

Kecanduan atau *addiction* dalam kamus psikologi diartikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya, kecanduan menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah gejala pengasingan diri dari masyarakat apabila obat bius dihentikan.¹¹⁰

Kecanduan atau ketagihan merupakan suatu tubuh atau pikiran kita dengan parahnya menginginkan atau memerlukan sesuatu agar bekerja dengan baik. Kecanduan juga dapat dimaknai sebagai suatu aktifitas atau substansi yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan

¹¹⁰ Chapin, J.P., *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*, (Jakarta: Rajawali Press, 2009), hal. 42

dampak negative.¹¹¹Kecanduan berasal dari kata candu artinya sesuatu yang membuat seseorang ingin melakukannya secara terus menerus.¹¹²

Menurut Sarafino, kecanduan merupakan sebuah kondisi yang dihasilkan dengan mengkonsumsi zat alami atau zat sintesis yang berulang sehingga orang menjadi tergantung secara fisik atau secara psikologis. Ketergantungan psikologis berkembang melalui proses belajar dengan penggunaan yang berulang-ulang.¹¹³ Ketergantungan secara psikologis adalah keadaan individu yang merasa terdorong menggunakan sesuatu untuk mendapatkan efek yang menyenangkan yang dihasilkannya.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan adalah keadaan bergantung terhadap sesuatu dan dilakukan secara terus menerus atau berulang-ulang baik secara psikologis maupun fisik.

2. Pengertian Film Pornografi

Film seperti yang tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 08 tahun 1992 didefinisikan sebagai suatu karya cipta seni dan budaya yang merupakan media komunikasi massa pandang dengar yang dibuat berdasarkan asas sinematografi dengan direkam pada pita seluloid, pita video, piringan video, dan atau bahan hasil penemuan teknologi lainnya dalam segala bentuk,

¹¹¹Theodora Natalia Kusumadewi, *Hubungan Antara Kecanduan*, (Fpsi UI, 2009), hal. 8

¹¹²Smart, *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Permainan Internet*,(Yogyakarta: A Plus Book, 2010), hal. 16

¹¹³Adeomalia, *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan kecanduan Internet*, (Semarang: Unika, 2002), hal. 15

jenis, dan ukuran melalui proses kimiawi, proses elektronik, atau proses lainnya, dengan atau tanpa suara, yang dapat dipertunjukkan atau ditayangkan dengan sistem proyeksi mekanik, elektronik dan atau lainnya.

Film berperan sebagai sarana baru yang digunakan untuk menyebarkan hiburan yang sudah menjadi kebiasaan terdahulu kepada masyarakat umum. Film memiliki pengertian paling umum, yaitu untuk menampilkan serangkaian gambar yang diambil dari objek yang bergerak. Gambar objek itu memperlihatkan suatu seri gerakan atau momen yang berlangsung secara terus menerus, kemudian diproyeksikan ke sebuah layar dengan memutarnya dalam kecepatan tertentu sehingga menghasilkan sebuah gambar hidup.

Pornografi berasal dari bahasa Yunani *pornographia* yaitu tulisan tentang atau gambar tentang pelacur. Pornografi berbeda dari erotika. Dapat dikatakan, pornografi adalah bentuk vulgar dari erotika. Erotika sendiri adalah penjabaran fisik dari konsep-konsep erotisme. Kalangan industry pornografi kerap kali menggunakan istilah erotika dengan motif eufemisme namun mengakibatkan kekacauan pemahaman di kalangan masyarakat umum.

Pornografi adalah gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, gerak tubuh atau bentuk pesan lainnya melalui berbagai bentuk media komunikasi di muka umum yang memuat kecabulan atau

eksploitasi seksual yang melanggar norma kesusilaan dalam masyarakat.¹¹⁴

Dengan demikian, pengertian film pornografi adalah suatu karya dengan menggunakan media komunikasi massa yang dibuat berdasarkan asas sinema melibatkan pekerja-pekerja film dan berisi serangkaian gambar-gambar bergerak yang penuh dengan adegan ketelanjangan serta kecabulan yang dapat membangkitkan hasrat seksual serta melanggar nilai-nilai kesusilaan dalam masyarakat.

D. Implikasi Terapi dzikir untuk mengatasi Kecanduan

Dzikir sebagai terapi memiliki dasar dalam Al Qur'an dan Hadits, dimana didalamnya terdapat perintah Dzikir sebagai terapi. Adapun perintah dzikir sebagai terapi terdapat di Al-Qur'an Surah Yunus ayat 57. Sedangkan perintah dzikir terdapat dalam surah Az-Zukhruf ayat 36 dan surah Al-Ahzab ayat 41-42.

Dengan memperhatikan ayat-ayat tersebut, dapat diambil pengertian bahwa mengingat kepada Allah sebenar-benarnya hati akan menjadi tenang. Hal ini karena Allah maha kuasa, maha mendengar, maha melihat dan lainnya.

Sedangkan tujuan dzikir yait untuk menjalin ikatan batin antara hamba dan Allah sehingga timbul rasa cinta, hormat dan dengan dzikir iman seseorang menjadi hidup, terjalin rasa kedekatan dengan Allah. Adapun fungsi dan pendekatan terapi dzikir antara lain:

1. Pendekatan totalitas yaitu memandang manusia sebagai wujud yang menyatu baik dari jasmani

¹¹⁴Undang-Undang no. 44 tahun 2008

kebendaan maupun rohani kejiwaan, material maupun spiritual.

2. Manusia dilihat dari perwujudan seutuhnya. Pandangan ini bersumber kepada firman Allah SWT di dalam Al-Qur'an bahwa Islam adalah agama fitrah dan manusia diciptakan menurut kodratnya.
3. Pendekatan realistik, bahwa manusia memiliki kelemahan, keterbatasan, juga memiliki potensi untuk maju.
4. Pendekatan legitimasi, bahwa ibadah tidak hanya terbatas kepada amaliyah, tetapi lebih luas
5. Pendekatan moralitas. Guna memperbaiki peradaban harus dimulai dari moralitasnya. Nabi Muhammad diutus oleh Allah guna untuk menyempurnakan Akhlaknya.¹¹⁵

Sedangkan fungsi dari terapi dzikir sebagai berikut:

1. Fungsi preventif yaitu membantu individu mencegah dan menjaga timbulnya masalah bagi dirinya. Hal ini membantu untuk menjaga konseli agar sedikit berkurang dari kecanduan melihat film pornografi.
2. Fungsi korektif yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi. Dalam aplikasi fungsi terapi dzikir ini dapat membantu konseli untuk membantu memahami keadaan dirinya dan meningkatkan kesadaran dirinya terhadap masalah yang sedang dirasakan saat ini,
3. Fungsi preservatif yaitu membantu individu agar menjaga situasi dan kondisi menjadi baik dan berusaha untuk tidak menimbulkan masalah lagi.

¹¹⁵ Departemen Agama RI, *Operasional Penyuluh Agama*, (Jakarta: Direktorat Bimbingan Masyarakat dan Urusan Haji, 1997), hal. 28

Membantu konseli dalam melakukan terapi guna mengurangi serta sedikit demi sedikit menjauhi hal terkait kecanduan tersebut.

4. Fungsi pengembangan yaitu membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik, sehingga tidak memungkinkan hal tersebut muncul kembali. Membantu konseli untuk mengembangkan kemampuan atau potensi dalam dirinya dengan kegiatan yang lebih positif, sehingga bisa mengurangi kecanduan tersebut dan memungkinkan tidak kembali lagi bercandu.

Hal yang perlu diperhatikan dan dilakukan pada saat melaksanakan terapi dzikir:

1. Sebelum melakukan terapi, terlebih dahulu harus berniat semata-mata mencari ridho Allah
2. Menjaga kekhusyuan dan memaknai kalimat-kalimat yang ada kaitannya dengan dzikir serta memahaminya.
3. Diucapkan dengan suara penuh dan lemah lembut. Bisa ditambahkan sebuah sugesti dalam diri harapan untuk menjadi seorang diri yang lebih baik, terhindar serta tidak akan mengulangi hal-hal buruk yang sebelumnya
4. Memilih tempat yang sesuai dengan terapi dzikir, misalnya di masjid, ruangan, dan lain-lain
5. Setelah melakukan terapi dzikir, hendaklah meninggalkan segala tingkah laku yang dapat meninggalkan faedah dzikir dan berjanji untuk

menghindari segala perilaku yang berpotensi menimbulkan masalah tersebut timbul kembali.¹¹⁶

Dzikir terus menerus dengan penuh khidmat akan membiasakan hati kita senantiasa dekat dan akrab dengan Tuhan. Secara tidak disadari akan berkembang kecintaan yang mendalam kepada Allah. Secara psikologis, akibat perbuatan mengingat kepada Allah yang maha Agung senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata maupun tersembunyi.

Selain itu pelaksanaan terapi dzikir yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara yang halus akan membawa dampak relaksasi kesenangan bagi mereka yang melakukannya. Kepasrahan dan ketenangan inilah yang akan membantu dalam penyembuhan terhadap perilaku kecanduan film pornografi.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Diana Imawati dan Meyritha Trifina Sari (2018) Studi Kasus Kecanduan Pornografi Pada Remaja. Jurnal Psikologi. Vol 1. No 2. 56-62

Jurnal Penelitian yang dilakukan oleh Diana Imawati dan Meyritha Trifina Sari mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda pada tahun 2018. Jurnal penelitian ini membahas tentang efek dari kecanduan pornografi pada remaja. Berawal dari kecanduan pornografi melanjutkan ke efek atau dampak kecanduan pornografi. Beberapa efek kecanduan pornografi sangat banyak mempengaruhi pada diri remaja

¹¹⁶ Hasan Al Banna, *Wadhifah Ichwanul Muslimin*, (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya,), hal. 5

sehingga memberikan sumbangan besar untuk menghancurkan masa depan remaja.

Persamaan antara jurnal ini dengan penelitian yang diangkat oleh konselor adalah metode yang digunakan dalam penelitian yaitu deskriptif kualitatif. Hal yang menjadikan perbedaan yaitu pada proses pengumpulan data pada penelitian. Pada jurnal ini pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap yaitu wawancara, observasi dan psikotes. Sedangkan pada penelitian yang diangkat ini menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Dalam jurnal ini berupa studi kasus tidak disertai treatment serta terapi secara khusus untuk mengatasi kecanduan pornografi.

2. Rachel Apriliani (2019) Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam Mengatasi Gangguan Seksual Voyeurisme (Studi Kasus Pada Seorang Wanita Dewasa Awal yang belum Menikah di Surabaya) Skripsi. Surabaya: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel.

Skripsi penelitian yang dilakukan oleh Rachel Apriliani mahasiswi prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2019 membahas tentang gangguan seksual pada wanita dewasa awal yang disebabkan pengaruh pertama karena sering menonton anime yang bergenre *ratting* dewasa bahkan tontonan homoseksual. Sehingga menjadi kecanduan menonton film tersebut dan menjadi kebiasaan serta berpengaruh dalam kebiasaan pribadi klien tersebut.

Persamaan dalam penelitian ini yang diangkat oleh konselor yaitu memiliki kebiasaan menonton

film berkonten dewasa dan berawal dari anime bergenre dewasa sehingga menjadi kebiasaan serta kecanduan menonton film pornografi. Penelitian oleh Rachel fokus terhadap membahas tentang gangguan seksual yang terjadi pada seorang klien tersebut bermula dari terbiasa menonton film konten dewasa. Sedangkan penelitian yang akan diangkat adalah membahas tentang kecanduan terhadap film pornografi

3. Nikmatul Auliah, (2016) Terapi Behavior dalam Mengatasi Kebiasaan Menonton Pornografi (Studi Kasus siswa “x” kelas X di SMA ASSA’ADAH Bungah Gresik) Skripsi. Surabaya: Jurusan Kependidikan Islam Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

Penelitian yang dilakukan oleh Nikmatul Auliah mahasiswi Kependidikan Islam UIN Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2016. Penelitian ini menjelaskan pengaruh terapi behavior untuk mengatasi kebiasaan menonton pornografi, penerapan serta menjelaskan tentang hambatan dan dukungan dari terapi behavior untuk mengatasi problema kebiasaan menonton pornografi.

Persamaan dari penelitian ini adalah metode yang digunakan pendekatan kualitatif dan studi kasus. Selain itu, dalam penelitian ini membahas mengenai mengatasi kebiasaan menonton pornografi. Penelitian ini lebih menekankan pada penerapan terapi behavior yang mana mengubah perilaku seorang siswa untuk tidak terbiasa menonton pornografi. Sedangkan penelitian yang akan diangkat konselor menekankan kepada mengutamakan kesadaran diri seorang remaja

supaya tidak kecanduan film pornografi dengan menggunakan terapi dzikir.

Terapi dzikir ini berhubungan untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta supaya kesadaran dalam dirinya sebagai makhluk ciptaan Tuhan dapat dipahami lebih dalam lagi. Perbedaan lainnya adalah penelitian ini lebih pada menguji terapi yang diberikan. Sedangkan penelitian yang akan diangkat ini lebih merujuk kepada peningkatan penyadaran diri.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian adalah alat untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tertentu untuk menyelesaikan masalah ilmu atau praktis.¹¹⁷ Metodologi penelitian adalah serangkaian hukum, aturan dan tata cara tertentu yang diatur dan ditentukan berdasarkan kaidah ilmiah dalam menyelenggarakan suatu penelitian dalam koridor keilmuan yang hasilnya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.¹¹⁸

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti.¹¹⁹ Proses penelitian ini dilakukan dengan pengamatan secara langsung terhadap sumber data, berinteraksi serta berupaya memahami tafsiran dan bahasa terkait keadaan sekitar.¹²⁰

Menurut Bogdan dan Taylor yang dikutip oleh Lexi J. Moleong menjelaskan bahwa penelitian kualitatif adalah digunakan sebagai prosedur berupa

¹¹⁷Britha Mikkelsen, *Metode Penelitian: Partisipatoris dan Upaya-upaya Pemberdayaan*, (Jakarta: IKAPI, 2011), hal.313

¹¹⁸ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal.3

¹¹⁹Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, hal. 9

¹²⁰ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), hal. 29

kata-kata tertulis atau lisan orang-orang serta perilaku yang bisa diamati.¹²¹

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus (*case study*). Penelitian studi kasus dilakukan dengan penggalian data secara mendalam yang melibatkan beragam sumber informasi yang kaya akan konteks. Dalam menelaah masalah-masalah atau fenomena dilakukan dengan cara yang komprehensif, intens, terperinci, dan mendalam.

Studi ini meneliti suatu kasus atau fenomena tertentu yang ada di dalam masyarakat yang dilakukan secara mendalam untuk mempelajari latar belakang, keadaan dan interaksi yang terjadi. Dalam penelitian studi kasus ini, peneliti mencoba untuk meneliti, mencermati individu mengumpulkan data secara mendalam, totalitas, intensif serta utuh.

Dengan adanya penelitian ini, maka peneliti melakukan suatu penelitian secara langsung sesuai dengan kondisi di lapangan yakni meningkatkan kesadaran diri klien yang mengalami kecanduan film pornografi. Konselor melakukan penelitian secara alami, mendalam dan intens serta mempelajari secara terperinci tentang memulihkan kesadaran diri dari seorang dewasa awal yang diteliti di Jemursari, Wonocolo Surabaya ini.

Dalam penelitian ini, peneliti berusaha untuk belajar mengetahui serta memahami keadaan konseli secara mendalam, berinteraksi langsung dengan konseli beserta orang-orang terdekat seperti teman kuliah konseli, teman kos konseli untuk mendapat berbagai informasi mengenai klien secara menyeluruh. Sehingga

¹²¹Lexy J. Moleong, *Metodologi Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 4

peneliti dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami konseli. Serta yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu proses serta hasil dari terapi dzikir yang digunakan untuk membantu meningkatkan kesadaran diri klien terhadap permasalahan dalam dirinya yang mengalami kecanduan melihat film pornografi.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini bertempat di Jemursari, Wonocolo Surabaya. Dalam melakukan proses konseling lokasi sesuai dengan tempat tinggal konseli, untuk tempatnya menyesuaikan dengan perjanjian bersama dan keadaan konseli. Alasan dipilihnya konseli ini karena adanya permasalahan yang dianggap perlu ditangani dan konseli menyatakan memerlukan bantuan. Peran konselor dalam penelitian ini adalah sebagai konselor sekaligus pengamat penuh atau peneliti.

C. Jenis dan Sumber Data

Penelitian ini merupakan penelitian kasus yang sifatnya adalah terhadap suatu masalah penelitian. Maka jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk verbal atau deskriptif bukan dalam bentuk angka.

Sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah rata-rata, dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Berkaitan dengan itu, bagian ini jenis datanya dibagi dalam rata-

rata dan tindakan, sumber data tertulis, dan foto.¹²²
Adapun sumber data pada penelitian ini adalah:

1. Data primer

Data primer yaitu data yang diambil dari sumber pertama di lapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukannya.¹²³ Data primer dapat diperoleh keterangan kegiatan keseharian, perilaku, latar belakang masalah klien, pandangan konseli tentang keadaan yang telah dialami, dampak-dampak yang terjadi dari masalah yang dialami konseli. Serta bagaimana pelaksanaan terapi dzikir untuk meningkatkan kesadaran diri konseli,serta hasil akhir pelaksanaan dari terapi dzikir untuk meningkatkan kesadaran diri dalam mengatasi kecanduan film pornografi

Dalam Penelitian ini sumber data primer yang ada diperoleh langsung dari klien. Klien merupakan seorang individu yang mempunyai masalah dan ia memerlukan sebuah bantuan bimbingan konseling. Klien yang ditangani adalah seorang dewasa awal yang merasa dirinya mengalami kecanduan menonton film pornografi. Klien tersebut bertempat tinggal di Jemursari, Wonocolo, Surabaya. Klien merupakan seorang mahasiswa di salah satu Universitas islam di Surabaya sekaligus teman KKN si konselor.

2. Data sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari bahan kepustakaan.Data ini digunakan untuk

¹²² Lexi J. Moleong, *Metodologi Kualitatif...*, hal. 157

¹²³ Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*, (Jakarta: Media Grafika, 2004), hal. 19

melengkapi data primer.¹²⁴Data diperoleh yakni mengenai gambaran lokasi penelitian, kondisi keluarga konseli, lingkungan konseli dan perilaku keseharian konseli. Sumber data sekunder adalah sumber data yang diperoleh dari orang lain guna melengkapi data yang diperoleh dari sumber data primer. Sumber ini konselor peroleh dari orang-orang dekat konseli dalam hal ini misalnya teman kuliah, pacar, sahabat di kos dan keluarga konseli.

Dalam penelitian ini ada beberapa informan. Informan merupakan orang yang mengetahui dengan benar keseharian klien. Adapun informan yang digunakan antara lain :

- a. Qori', teman kuliah (nama samaran)
- b. Dipta, teman bermain (nama samaran)
- c. Alma, pacar klien (nama samaran)

Konselor mengambil tiga informan tersebut sekaligus orang yang benar-benar dekat dengan klien, dimaksudkan untuk memperoleh data-data tentang kondisi lingkungan sekitar klien, kondisi keseharian klien, serta melihat perilaku yang tampak pada diri klien saat sebelum proses konseling sampai setelah proses konseling.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini konselor menggunakan tiga tahapan dalam penelitian, diantaranya: tahap pra lapangan, tahap pekerjaan lapangan, dan tahap analisa data. Adapun tahap-tahap penelitian ini sebagai berikut:

¹²⁴ Joko Subagya, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), hal. 88

1. Tahap Pra Lapangan

Pada tahap pertama ini, peneliti menyusun rancangan penelitian, memilih tempat lokasi penelitian, memilih dan menentukan informan, menyiapkan perlengkapan dan persoalan ketika di lapangan.

Pada tahap pra penelitian, klien merupakan teman konselor pada saat KKN (Kuliah Kerja Nyata). Klien begitu dekat dengan konselor, sehingga klien menceritakan kebiasaan dan perihal pribadinya secara mengalir. Setelah itu, klien sendiri bermaksud meminta bantuan kepada konselor supaya diterapi agar tidak berkelanjutan terkait kebiasaan menonton film pornografi yang menurut klien suatu hal candu yang buruk.

Konseli merupakan salah satu mahasiswa dalam tingkatan remaja di Jemursari, Wonocolo Surabaya. Konselor meminta izin kepada klien perihal penelitian ini. Kemudian konselor menyiapkan instrument penelitian yang dibutuhkan di lapangan seperti pedoman wawancara, map, buku, alat tulis serta perlengkapan lain yang diperlukan saat mendapatkan berbagai informasi mengenai diri subyek serta keterangan lainnya.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Uraian tentang tahap pekerjaan lapangan dibagi atas tiga bagian yaitu, peneliti memahami situasi dan kondisi penelitian, mempersiapkan diri untuk memasuki lapangan dan berperan serta sambil mengumpulkan data yang ada di lapangan. Saat memasuki lapangan, peneliti menjalin hubungan baik dengan subjek-subjek penelitian sehingga akan memudahkan untuk mengumpulkan data. Konselor menindaklanjuti serta memperdalam pokok

permasalahan yang dapat diteliti dengan cara mengumpulkan data-data hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan.

Wawancara mendalam dilakukan pada sumber data primer serta konselor mengamati perilaku dari konseli selama proses pemberian terapi dzikir. Konselor juga berwawancara dengan sumber data sekunder yang bisa membantu untuk mendapatkan data-data yang terkait dengan konseli.

3. Tahap Analisa Data

Pada tahap ini, konselor menganalisa data yang telah didapatkan dari lapangan yakni dengan menggambarkan atau menguraikan masalah yang ada sesuai dengan kenyataan. Analisis data mencakup menguji, menyeleksi, menyortir, mengategorikan, mengevaluasi, membandingkan, dan merenungkan data yang telah direkam, juga meninjau kembali data mentah dan terekam.¹²⁵

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Teknik ini dibutuhkan dalam penelitian untuk dapat memudahkan dalam memperoleh data yang berhubungan dengan masalah penelitian yang ingin diselesaikan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Wawancara

Wawancara atau interview yaitu cara menghimpun data dengan bercakap-cakap, berhadapan langsung dengan pihak yang akan

¹²⁵M. Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshuri, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), hal. 246

dimintai pendapat, pendirian atau keterangan.¹²⁶ Seperti yang telah dikemukakan oleh Muh. Nazir dalam bukunya “Metode Penelitian” bahwa yang dimaksud dengan wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan tanya jawab sambil tatap muka antara si penanya atau pewawancara dengan si penjawab atau responden dengan menggunakan alat yang digunakan *interview guide* (panduan wawancara).¹²⁷

Terdapat dua jenis wawancara, yaitu terstruktur dan tidak terstruktur.¹²⁸ Wawancara yang digunakan konselor adalah wawancara terstruktur serta tidak terstruktur. Konselor menyiapkan pertanyaan terlebih dahulu mengenai apa yang akan ditanyakan pada informan. Namun juga konselor saat proses bimbingan belajar, konselor juga mengajukan beberapa pertanyaan tanpa adanya persiapan di awal. Biasanya pertanyaan ini muncul saat konselor berbincang santai dengan informan. Dalam penelitian ini, konselor berusaha mengumpulkan banyak data melalui wawancara mendalam.

Dalam metode ini, konselor mengadakan wawancara langsung dengan sumber data primer dan sumber data sekunder. Adapun data-data yang diambil dari metode wawancara adalah identitas dan latar belakang konseli, faktor yang menyebabkan konseli menjadi kecanduan menonton film

¹²⁶ Koentjoroningrat, *Metode-Metode Penelitian*, (Jakarta: PT. Gramedia, 1980), hal. 162

¹²⁷ Muh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Graha Indonesia, 1988), hal. 234

¹²⁸ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Rosda Karya, 2014), hal. 162

pornografi, dorongan untuk berhenti serta hasil proses pendekatan Terapi Dzikir dan semua data yang terkait dengan subjek penelitian.

2. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala yang diselidiki. Observasi ini berfungsi untuk memperoleh gambaran, pengetahuan serta pemahaman mengenai data konseli dan untuk menunjang serta melengkapi bahan-bahan yang diperoleh melalui wawancara.¹²⁹

Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipan, dimana peneliti terlibat langsung dengan kegiatan yang dilakukan oleh subjek. Peneliti mengikuti keseharian klien misalnya pada saat klien ngopi dengan teman-temannya, ikut bermain dengan teman dekatnya, mengikuti pembahasan mengenai hobi klien. Adapun data-data yang diambil dari metode observasi yaitu usaha untuk menangani masalah kesadaran diri konseli yang kecanduan film pornografi untuk dapat menghilangkan kebiasaan tersebut, menjadi orang yang lebih baik lagi dan faktor-faktor yang mendukung adanya kecanduan film pornografi pada diri konseli.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik yang dilakukan dengan mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah,

¹²⁹ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), hal. 53

agenda, catatan harian dan sebagainya.¹³⁰ Dimana teknik ini akan di pakai dalam mengumpulkan data tentang keadaan lokasi penelitian, keadaan konseli, serta catatan-catatan konselor sewaktu menjalankan konseling. Dokumentasi yang dikumpulkan meliputi foto saat nongkrong sambil wawancara dengan konseli, serta rekam konseling selama proses konseling dengan klien.

4. Teknik keabsahan data

Dalam pengujian keabsahan data terdapat data hasil penelitian, konselor menggunakan beberapa cara, antara lain:

a. Memperpanjang waktu

Memperpanjang waktu penelitian adalah salah satu cara untuk meminimalisir kesalahan dalam keabsahan data. Dengan adanya perpanjangan waktu, memungkinkan klien bisa masuk dan melebur dalam proses penelitian. Perlunya perpanjangan waktu juga untuk menciptakan *trust* antara konselor dengan klien.¹³¹

b. Melakukan cek ulang (*re-checking*)

Melakukan cek ulang juga dapat meminimalisasi kesalahan serta untuk memastikan apakah data yang didapat sudah valid atau belum. Cek ulang biasanya dilakukan pada pertengahan perjalanan penelitian.¹³² Apabila setelah berkali-kali melakukan cek ulang kemudian mendapat data yang valid,

¹³⁰ Suharsimi Ariskunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2002), hal. 200

¹³¹ Haris Herdiansyah, *Metode penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, hal. 200

¹³² *Ibid*, hal. 205

maka point a (memperpanjang waktu) perpanjangan waktu pengamatan bisa diakhiri.

c. Triangulasi

Triangulasi adalah penggunaan dua atau lebih sumber untuk mendapatkan gambaran serta informasi yang menyeluruh tentang suatu fenomena yang akan diteliti.¹³³ Konselor memeriksa data-data yang diperoleh dari subyek peneliti, baik melalui wawancara maupun pengamatan kemudian data tersebut dilakukan perbandingan dengan data yang ada di luar yaitu sumber lain, sehingga keabsahan data dapat dipertanggung jawabkan.

d. Teknik Analisis Data

Penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu analisis yang digunakan adalah analisis *descriptf comparative*. Analisis dilakukan dengan dua langkah, yaitu:

- 1) Teknik analisis dengan membandingkan proses terapi dzikir secara teoritik dengan yang terjadi di lapangan. Konselor membandingkan kesadaran diri klien yang kecanduan film pornografi secara teoritik dan lapangan.
- 2) Teknik analisis data dalam melihat hasil penelitian dengan cara membandingkan hasil akhir dari pelaksanaan terapi dzikir untuk memulihkan kesadaran diri pada remaja yang kecanduan film pornografi. Apakah terdapat perbedaan sikap dan perilaku antara sebelum dan sesudah penerapan terapi dzikir.

¹³³Ibid, hal. 201

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Konseli

Istilah konseli dalam bahasa inggris disebut dengan *client*. Klien merupakan individu yang mendapatkan pelayanan konseling. Maka dari itu, konseli dapat di definisikan sebagai seorang atau sekelompok individu yang memiliki masalah, sehingga membutuhkan suatu bantuan konseling untuk dapat memecahkan masalahnya serta mampu menghadapinya. Pada diri konseli hendaknya memiliki sikap terbuka, jujur, bertanggung jawab serta dapat dipercaya.¹³⁴

Dalam penelitian ini, konseli merupakan salah satu teman KKN konselor di salah satu Universitas di Surabaya. Konselor akan menguraikan lebih jelas tentang identitas konseli, kepribadian konseli, Latar belakang keluarga, latar belakang pendidikan, Latar belakang Ekonomi, Latar belakang keagamaan, latar belakang sosial sebagai berikut

a. Data Konseli

Nama	Jaya (Samaran)
TTL	Jombang, 30 Desember 1998
Alamat	Cukir, tebu ireng. Jombang
Domisili	Jemursari, Wonocolo Surabaya
Pendidikan	S1 Prodi Psikologi

¹³⁴ Hartono & Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi* (Jakarta: Kencana Predanada Group, 2012), hal. 76

Nama Ayah	Budi (Samaran)
Alamat	Cukir, tebu ireng. Jombang
Domisili	Demak, Jawa Tengah
Pekerjaan	Hakim di PA

Nama Ibu	Eri (Samaran)
Alamat	Cukir, tebu ireng. Jombang
Domisili	Madiun
Pekerjaan	Guru Madrasah Aliyah

b. Kepribadian Konseli

Konseli merupakan anak bungsu dari 4 bersaudara. Ia memiliki kakak laki-laki dan perempuan. Konseli sejak kecil dikenal sebagai seseorang yang ceria pada waktu di luar rumah dan sedikit pendiam pada saat di dalam rumah. Konseli pada saat memasuki masa remaja dan sampai saat ini, ia jarang sekali cerita perihal pribadi kepada orang tuanya, hanya masalah tentang pendidikannya. Untuk masalah pribadi konseli sering bercerita dengan kakaknya yang tinggal di Sidoarjo.

Konseli menurut pengakuan teman temannya dan kakaknya, ia adalah salah seorang yang begitu sopan, pembicaraannya halus tetapi sedikit takut kalau untuk bersosialisasi dengan masyarakat dan dirinya sangat sulit untuk membuka pembahasan. Konseli juga begitu loyal dan dermawan dengan teman-teman dan lingkungan sekitarnya. Hal yang paling dalam dan berbahaya menurut konseli sendiri tentang dirinya yaitu rasa penasaran untuk mencoba sesuatu yang dirasa itu menarik perhatian dan

menggugah penasaran baginya. Hobi yang masih ia jalankan secara rutin sampai masa kuliah ini yaitu nge game, merancang music DJ, serta menonton film anime. Disisi aktivitasnya, ia tidak bisa meninggalkan salah satu diantara ketiga hobi tersebut.

Menurut penjelasan teman-teman kuliahnya, ia meskipun mempunyai banyak teman, tetapi ia jarang sekali menceritakan perihal kegiatan atau hari hari yang dialami oleh konseli. Bisa dikatakan ia termasuk seseorang yang menutup diri. Bahkan tempat dekatnya pun juga tidak sering mendengar keluh kesahnya, kecuali orang yang benar-benar membuat dia begitu percaya dengan dirinya.

c. Latar Belakang Keluarga

Konseli merupakan anak terakhir dari 4 bersaudara. Konseli berasal dari keluarga berada atau kelas menengah atas. Dia berasal dari jombang dan dari kecil sampai Madrasah Aliyah berada di kota tersebut. Ayah konseli adalah seorang Jaksa di salah satu Pengadilan Agama. Ibu konseli berprofesi sebagai seorang guru Madrasah Aliyah. Konseli mempunyai 3 orang kakak dan semuanya sudah berkeluarga.

Keluarga konseli termasuk keluarga yang kental dengan ilmu agama serta sangat disiplin terkait sopan santun tata krama. Konseli mengatakan bahwa ia sangat tidak banyak berbicara apabila di dalam keluarganya atau dirumah. Dia tidak berani membantah ataupun mengungkapkan apa yang menjadi pendapatnya, jadi ia hanya diam dan menerima apa yang dikatakan oleh orang tuanya. Ayah dan Ibu

konseli begitu disiplin dalam mengajarkan ilmu mengenai agama maupun umum kepada konseli.

d. Latar Belakang Pendidikan

Dari kecil sampai Madrasah Aliyah, konseli dibesarkan dan hidup di kalangan keluarga pesantren. Selama sekolah di Madrasah Ibtidaiyah (SD), Madrasah Tsanawiyah (MTs) dan Madrasah Aliyah (MA) Wahid Hasyim Tebu Ireng, Jombang. konseli menempuh pendidikan pesantren, tapi bukan ikut mondok karena rumah konseli berdekatan dengan pondok Tebu Ireng, jadi hanya sekolahnya saja di dalam pondok pesantren tersebut. Saat ini ia mengenyam pendidikan S1 Jurusan Psikologi di Salah Satu Universitas di Surabaya

e. Latar belakang Ekonomi

Konseli merupakan tergolong dari keluarga yang mampu atau menengah keatas. Profesi ayah dan ibunya serta kakaknya yang semuanya sudah menikah dan mapan dengan pekerjaannya, membuat konseli tidak begitu berpikir akan ekonomi. Konseli meskipun dari keluarga berada dan sering saat masa sekolah sampai kuliah selalu diperhatikan oleh keluarganya perihal keuangan, ia tidak termasuk anak yang manja.

f. Latar Belakang Keagamaan

Dalam segi keagamaan dan ritual peribadatan konseli, diri konseli dan pengakuan teman serta sedikit penjelasan keluarga dan pacarnya, ia termasuk begitu rajin dalam menjalankan ibadah. Ia selalu on time untuk mengerjakan shalat 5 waktu, selain itu perihal puasa wajib maupun sunnah ia pun

melaksanakannya. Ia juga sudah begitu lama dan paham dunia sekolah berbasis agama atau madrasah. Keluarga nya pun dikenal dan bisa dikatakan sebagai keluarga yang menjunjung tinggi agama dan kesopanan.

g. Latar Belakang Sosial

Untuk bersosialisasi dengan masyarakat, konseli merasa kurang dan takut karena ia kurang bisa membuka dan membawa pembicaraan dalam pembahasan. Konseli merasa takut salah apabila salah dalam berucap, serta ia mengatakan bahwa bergaul dengan teman sendiri dan masyarakat atau orang yang belum ia kenal dekat sebelumnya membuat dia malu.

Ia menceritakan sangat takut dan pada akhirnya bersyukur karena pada waktu KKN ia diamanahi oleh teman-temannya sebagai coordinator desa. Begitu banyak pengalaman dan ia mengalami perubahan yang cukup baik saat ini pada waktu bersosialisasi dengan masyarakat.

2. Deskripsi Singkat Masalah Konseli

Konseli merupakan anak dari keluarga yang bisa dikatakan berada atau kelas menengah atas. Konseli adalah anak terakhir dari 4 bersaudara. Dari kecil sampai Madrasah Aliyah, konseli dibesarkan dan hidup di kalangan keluarga pesantren. Selama sekolah di Madrasah Ibtidaiyah (SD), Madrasah Tsanawiyah (MTs) dan Madrasah Aliyah (MA) Wahid Hasyim Tebu Ireng, Jombang. konseli menempuh pendidikan pesantren, tapi bukan ikut mondok karena rumah konseli berdekatan dengan

pondok Tebu Ireng, jadi hanya sekolahnya saja di dalam pondok pesantren tersebut.

Dalam lingkungan keluarga, konseli merasa anak yang paling disayang dan dimanja dikarenakan anak paling terakhir alias bungsu. Disisi lain Konseli bercerita singkat bahwa dikeluarganya terkait sopan santun benar-benar diterapkan secara ketat. Sehingga konseli mengatakan disitulah ia merasa kurang terbuka dengan apa yang terjadi dalam dirinya serta keinginan hatinya yang tidak bisa diluapkan. Tetapi ia begitu mengapresiasi cara mendidik orang tua nya sehingga terlihat begitu nurut bukan taat.

Konseli termasuk individu yang introvet menurut cerita langsung dari konseli, karena ia begitu menutup diri dari banyak teman diluar. Ia lebih sering terdiam dibandingkan bertukar cerita dengan kawan-kawannya yang biasanya dialami oleh anak anak pada masa MTs dulu. Memasuki MA, ayahnya berpindah tugas ke daerah Demak, Jawa Tengah dan Ibunya berpindah tugas ke Madiun. Jadi, konseli ikut dengan ketiga kakaknya beserta keluarga besar yang berada di sekitar rumah konseli daerah Jombang.

Pada masa Madrasah Aliyah konseli mulai sering main sering bermain dengan teman-temannya. Setelah pulang sekolah, konseli selalu main di warnet dengan teman-temannya setiap hari. Disitulah, ia mulai menyukai film anime anime jepang. Lambat laun konseli mulai explore anime jepang bergenre dewasa, lalu konseli mulai merasa senang dan asik sendiri melihatnya. Konseli mengungkapkan akhirnya lama kelamaan konseli

mulai membuka film bukan lagi hanya anime yang bergenre dewasa, tapi film pornografi.

Konseli merasa senang meskipun hanya bermain dengan teman-temannya di warnet serta membuka situs situs yang tontonan dewasa, karena konseli merasa dia tidak memiliki kesibukan lain dan dirumah hanya bersama kakak-kakaknya. Setelah bermain di warnet, konseli menjalankan aktivitas ngaji, shalat seperti rutin biasanya.

Menginjak masa perkuliahan, konseli semakin merasa ingin terus melihat film rating dewasa. Sudah 3 tahun di masa perkuliahannya ini, konseli ingin sekali mengurangi bahkan syukur-syukur bisa berhenti dari ketertarikan menonton film-film tersbut. Ia merasa dan menyadari bahwa itu hal kurang baik, bahkan bisa mengakibatkan cara pola pikirnya, tetapi konseli sulit sekali untuk menghindari hal tersebut. Konseli merasa sulit karena ia tidak mendapatkan dorongan atau sebuah penguatan atas dirinya serta meyakinkan bahwa itu adalah hal yang harus dihindari. Maka dari itu, waktu KKN tahun 2019 kemarin, konseli bercerita dengan konselor lalu meminta tolong untuk membantu dalam hal yang dialami konseli tersebut.

Selain itu, konseli akhir-akhir ini sering merasakan takut tanpa keterangan yang jelas, sering mengalami lupa dan dia sedikit lama nyambung untuk diajak berdiskusi atau membicarakan suatu hal yang lebih serius, padahal dia dulu begitu kritis dalam forum diskusi dan sejenisnya. Konseli menjalani hari-harinya rasanya sering merasa kelelahan, padahal konseli mengatakan bahwa tidak banyak aktivitas yang ia lakukan selama satu hari. Rasanya lebih sering tidur, kurang mood, dan

merasa ingin terus melihat film pornografi sampai ia juga melakukan onani sendiri. Setelah ia merasa puas, kelelahan dan tidur tetapi pikiran tidak bisa fresh. Konseli merasakan itu semua dan menginginkan segera bisa lepas dari hal-hal tersebut.

3. Deskripsi Konselor

Konselor adalah seseorang yang memiliki kemampuan untuk melaksanakan suatu proses bimbingan konseling dan mempunyai pengetahuan serta ketrampilan dalam bidang konseling.¹³⁵ Selain itu konselor juga harus mempunyai keahlian dalam bidang bimbingan dan konseling islam dalam penanganan kasus ini, orang yang menjadi konselor adalah peneliti sendiri.

a. Identitas Konselor

Konselor dalam penelitian ini merupakan mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. Adapun identitas konselor sebagai berikut :

Nama	Larassati
TTL	Surabaya, 10 Agustus 1998
Alamat	Lidah Wetan VIII, Kec. Lakarsantri, Surabaya
Domisili	Randu Pukah, Ds. Gadung, Kec. Driyorejo, Gresik
Riwayat Pendidikan	1. TK Dharma wanita Gadung Driyorejo

¹³⁵ Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2006), hal. 37

	2. SD Negeri Gadung 3. MTs Negeri 2 Surabaya 4. SMA Negeri 13 Surabaya 5. S1 Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya
--	--

Nama Ayah	Warasati
Alamat	Lidah Wetan VIII, Kec. Lakarsantri, Surabaya
Domisili	Randu Pukah, Ds. Gadung, Kec. Driyorejo, Gresik
Pekerjaan	Kuli Bangunan

Nama Ibu	Sumiati
Alamat	Lidah Wetan VIII, Kec. Lakarsantri, Surabaya
Domisili	Randu Pukah, Ds. Gadung, Kec. Driyorejo, Gresik
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga

b. Pengalaman Konselor

Dalam hal pengalaman konselor, konselor beberapa kali melaksanakan praktik dan terjun lapangan baik di dunia praktek perkuliahan maupun pekerjaan. Selama menjalani studi di prodi Bimbingan Konseling Islam ini, konselor telah banyak melakukan praktek belajar atau magang.

Dalam praktek perkuliahan konselor pernah menjalankan praktek konseling baik dalam lingkup individu maupun kelompok. Selain itu konselor pernah praktek konseling di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Jatim, Praktik Kerja Lapangan di PKBI Jawa Timur, Magang Bina Rohani di RSUD Haji Surabaya.

Sedangkan dalam Pekerjaan konselor pernah menjabat sebagai Guru bahasa Arab sekaligus merangkap menjadi pembina pramuka dan perkumpulan guru sebagai teman untuk sharing siswa ajar di salah satu SD Swasta daerah Simorejosari Surabaya. Saat ini konselor sedang bekerja di RS Randegansari Husada Gresik sebagai Bimbingan Rohani. Disini menyelesaikan perkuliahan dan bekerja, konselor juga aktif dalam organisasi keperempuanan di salah satu organisasi ekstra kampus.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Terapi Dzikir untuk meningkatkan Kesadaran Diri seorang Remaja Laki-Laki yang kecanduan Film Pornografi di Jemursari, Wonocolo, Surabaya
 - a. Identifikasi Masalah

Tahap identifikasi masalah adalah tahap yang dilakukan untuk mengumpulkan segala data tentang konseli sehingga dapat mengetahui permasalahan yang sedang dialami oleh konseli. Identifikasi ini diperoleh dari hasil wawancara dan observasi langsung dengan konseli dan teman nongkrong konseli. Tujuan dari

identifikasi masalah ini adalah untuk mengenal serta mengetahui secara mendalam secara awal mengenai konseli.

Adapun pengumpulan data ini selain dari konseli dan teman nongkrong konseli awalnya, konselor juga melakukan wawancara kepada teman kos konseli serta pacar konseli yang merupakan orang-orang terdekat dengan konseli.

1) Wawancara dengan Konseli

Konselor dengan konseli melakukan wawancara beberapa kali. Dimulai dari pertemuan ngobrol biasa sampai pembicaraan serius mengenai tujuan awal dilakukannya konseling. Pertama kali konselor berbincang serta menceritakan secara umum masalah dan apa yang dirasakan konseli yaitu pada saat KKN. Setelah itu berlanjut di agenda ngopi antara konseli dengan teman-temannya yaitu pada tanggal 27 September, 2 Oktober dan 6 Desember 2019.

Pada ketiga pertemuan tersebut konselor ingin bergabung dan mengetahui bagaimana dia berkumpul serta bermain dengan teman-temannya. Konseli banyak bercerita tentang hobi nya serta sharing dengan teman-temannya mengenai rancangan music DJ serta bercanda seperti pembahasan umum lainnya. Dia begitu akrab dan aktif berbicara dengan teman-temannya dan tidak terlihat rasa malu untuk bersosial dengan teman-temannya tersebut. saat itu konselor dan konseli beserta teman-teman konseli

berkumpul di warung kopi sekitar jemursari dan terkadang di pinggiran jalan daerah Surabaya utara.

Sesuai dengan tujuan konseling yang direncanakan, pertemuan tetap dilakukan dengan konseli yaitu pada tanggal 10 Oktober di sekitar area Taman Bungkul. Pertemuan kali ini dengan beberapa temannya yang sama pada ngopi sebelumnya dan beberapa teman barunya.

Disitu awal pembahasan mengenai perkuliahan dan rencana main. Pada waktu pertemuan tersebut, konseli bertukar film anime dengan beberapa temannya serta pembicaraan kali ini saat bercanda terdapat penyelipan bercanda kotor dan konselor juga mengikuti serta mengimbangi untuk mengetahui reaksi konseli dengan teman-temannya. Ternyata konseli arah pembicaraan semakin ke arah yang tidak semestinya serta kurang baik (contoh perkataan yang dikatakan konseli : *“kalo hasrat gak kesampek'an yo nyabun ae”* atau dalam bahasa Indonesia “kalau hasrat nafsu tidak terlaksana, ya main sabun saja”) dan tidak ada rasa malu pada saat membahas hal tersebut. yang membuat konselor tertarik yaitu pada saat konselor dan teman-temannya bernyanyi bersama dengan lirik lagu diplesetkan *“biyen aku wes betah, suwi-suwi mlumah”* dalam bahasa indonesia “dulu aku betah, lama lama terlentang”. Beberapa pembicaraan dan kalimat bercanda

pada waktu pertemuan tersebut semakin penasaran konselor untuk tau lebih dalam.

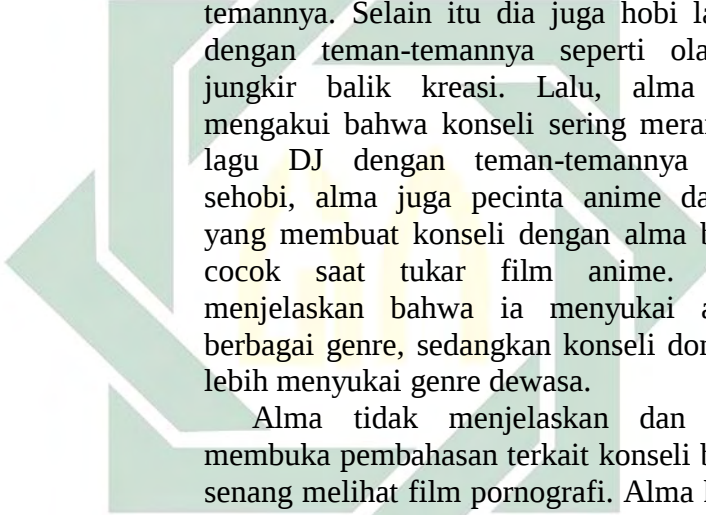
Pertemuan selanjutnya yaitu pada tanggal 15 November. Pertemuan kali ini hanya empat berempat dalam rangka menyelesaikan tugas perkuliahan. Setelah itu konseli dengan konselor bergeser tempat duduk, karena konselor sudah mau bercerita tentang apa yang dialami dirinya. Konseli mengatakan bahwa dia semakin hari cara berpikir semakin susah dan dia sering lupa. Terkadang setelah dia berkumpul membahas hal guyonan kotor dan disitulah dia berkeinginan lagi untuk segera melihat film pornografi. Karena kalau tidak melihat dia rasanya kurang puas, dan setelah melihat hari besoknya dia merasa tidak tenang pikirannya sendiri. Takut dengan dosa tapi masih belum bisa melawan nafsu keinginan untuk melihat film pornografi serta intensitas menonton film pornografi semakin meningkat yaitu setiap malam sebelum tidur.

Pada tanggal 13 Desember, konseli berkeinginan untuk bertemu dengan konselor. Setelah itu konseli mengatakan dan berkeinginan untuk segera minta terapi atau bantuan untuk menghilangkan hal tersebut serta konseli berharap agar lebih nyaman keadaan dirinya.¹³⁶

2) Wawancara dengan Pacar Konseli

Pertemuan dengan pacar konseli hanya 2 kali pada waktu proses identifikasi. Disini

¹³⁶ Lihat di Record konseling verba tim wawancara konseli



konselor dengan Alma (pacar konseli) membicarakan mengenai keseharian konseli yang diketahui oleh Alma. Alma menceritakan keseharian konseli yang dia ketahui sejak berpacaran dengan konseli selama 1,5 tahun ini. konseli kesehariannya kuliah seperti biasanya, terkadang juga aktif menghadiri kegiatan di masjid sekitar kos konseli, nongkrong dengan teman-temannya. Selain itu dia juga hobi latihan dengan teman-temannya seperti olahraga jungkir balik kreasi. Lalu, alma juga mengakui bahwa konseli sering merancang lagu DJ dengan teman-temannya yang sehobi, alma juga pecinta anime dan itu yang membuat konseli dengan alma begitu cocok saat tukar film anime. Alma menjelaskan bahwa ia menyukai anime berbagai genre, sedangkan konseli dominan lebih menyukai genre dewasa.

Alma tidak menjelaskan dan tidak membuka pembahasan terkait konseli begitu senang melihat film pornografi. Alma hanya mengetahui melihat film anime oleh konseli dikatakan sebagai hobi saja. Alma mengakui perubahan konseli saat sudah setengah tahun terakhir ini, kalau konseli sering banyak nongkrong dan menghabiskan waktu di kos, selain kegiatan dari kuliahnya. Konseli terlihat lesu serta sering emosi apabila terkena hal yang tidak menyenangkan hati konseli.

Konseli meskipun dikatakan sudah lumayan lama berhubungan dengan alma,

tetapi alma merasa bahwa masih belum sepenuhnya mengenal dan paham pada diri konseli. Karena konseli terkadang ceria, kadang terlihat lesu dan diam.

3) Wawancara dengan Teman Nongkrong Konseli

Pertemuan dengan teman bermain konseli ini yaitu Dipta (nama samaran), Dipta merupakan teman bermain konseli asal dari Surabaya tetapi bukan teman kampus, melainkan teman latihan parkour. Parkour adalah sejenis olahraga yang memerlukan gerak begitu cepat dan menantang seperti gerak cepat jungkir balik dan lompat.

Dipta menjelaskan dan banyak bercerita mengenai konseli bahwa konseli selama ia kenal di masa kuliah, termasuk kategori anak yang ramah dan suka bercanda tetapi dalam naungan orang yang akrab dan kenal saja. Selain itu, Dipta merupakan anak pemalu dan takut kalau ketemu serta kenalan dengan perempuan. Tetapi, kalau sudah kenal dan bahkan akrab atau berniat untuk mendekati akan tampak begitu sangat dekat seperti orang pacaran.

Dipta terkadang beberapa kali diajak konseli untuk menonton bioskop tetapi selalu paling sering berisikan adegan dewasa. Dipta hanya mengikuti kadang menolaknya, karena ia merasa biasa saja dan ia menduga adalah hal yang wajar. Dipta latihan parkour dengan konseli tidak begitu sering, hanya seminggu sekali kadang tidak

sama sekali dalam seminggu, tetapi sering bertemu biasa untuk kumpul dan ngopi.

Menurut dipta, konseli adalah seseorang yang taat beribadah, dalam artian selalu sholat tanpa ditunda setau penglihatan dipta. Bahkan dilihat dari wajahnya seperti ustadz, kata Dipta *“itu orang peranakan asli Jombang, keturunan wong agomo, wajahe wes koyok ustadz, dipandang sopo wae dikiro ustadz”* dalam bahasa indonesia (orang itu asli Jombang, dari turunan orang tua beragama, wajahnya sudah seperti ustadz, jadi siapa saja yang memandang dikira ia ustadz). Tambahan dari Dipta bahwa konseli anak yang baik dan loyal dengan teman-temannya, tanpa memilih pilih teman.

- 4) Wawanacara dengan teman kuliah konseli Qori' (nama samaran) teman kuliah sehari-hari konseli menyempatkan dan mau untuk bertemu dengan konselor. Qori' menceritakan bahwa sosok konseli adalah seseorang yang baik tapi penakut. Menurut penjelasan qori' pada tanggal 5 Desember 2019, konseli baik serta ramah dengan temannya, keseharian aktivitas sholat juga tidak pernah konseli tinggalkan. Hal yang membuat greget qori' adalah rasa malas konseli terhadap pengerjaan tugas, nunggu didesak terus baru mau mengerjakan. Selain itu, konseli meskipun ramah dan memiliki berbagai kumpulan misalnya kumpulan ngopi, parkur, dan teman lainnya ia merupakan seseorang yang penakut. Penakut

untuk kenal akrab dengan kawan baru dan itu ia sering katakan kepada qori'. Akhirnya qori' memaksa untuk berkenalan baru dia mulai memaksa memberanikan diri. Konseli gampang gugup dan canggung apabila dalam suatu pembahasan ada kaitannya atau mengenai pada kebiasaan atau hal yang ada dalam dirinya secara tidak disengaja. Disisi rasa penakut tersebut, konseli termasuk orang yang nekat dan ceroboh. Ia kalau mau mencoba ingin tau hal baru akan dilakukan konseli tanpa memikirkan pertimbangan efek dari hal tersebut. Qori' tidak menjelaskan secara mendetail lebih, karena qori' mengatakan bahwa ia masih menghargai konseli sebagai teman dekatnya.

b. **Diagnosis**

Diagnosis dilakukan untuk mengetahui gejala apa saja yang terjadi saat identifikasi masalah. Tahap yang dilakukan untuk mengumpulkan segala data tentang konseli sehingga konselor mengetahui permasalahan yang dialami oleh konseli. Berdasarkan dari hasil wawancara dan observasi baik dari konseli maupun rekan yang lainnya. Berikut kondisi yang dialami oleh konseli:

- 1) Konseli merasa dirinya sering merasa lelah, sering lupa, malas berpikir, lemas, sedikit diam daripada biasanya, serta lebih banyak menghabiskan waktu di kos dibandingkan pada saat konseli masih berinteraksi dengan konselor pada waktu sebelum bulan desember

- 2) Konseli mengakui pikirannya bingung, takut akan dosa, tetapi hasrat nafsu keinginan makin menjadi-jadi. Konseli begitu resah dengan keadaan dirinya yang menurut konseli sangat menyiksa batin dan pikirannya
- 3) Konseli berkeinginan penuh serta sering menghubungi konselor supaya segera dibantu atas permasalahan yang terjadi pada diri konseli. Karena ia tidak bisa fokus dengan tugas akhir atau skripsi yang akan dia kerjakan saat ini.

Dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami kecanduan. Hal ini dilihat dari berbagai akibat yang muncul yaitu badannya merasa lelah, malas, sulit berfikir, sering lupa, bertambah lebih sering keinginan untuk melihat, sulit untuk fokus serta ketakutan akan dosa yang berlebihan sehingga konseli merasa tidak tenang.

c. Prognosis

Setelah tahap identifikasi dan diagnosis, selanjutnya yaitu tahap prognosis. Pada tahap ini konselor menetapkan menentukan berbagai alternatif pemecahan serta jenis bantuan yang tepat untuk diberikan kepada konseli sesuai dengan permasalahan yang sedang konseli alami.

Dalam tahap ini terdapat langkah-langkah yang dilakukan agar terapi dzikir dapat dilakukan dengan baik, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Memberikan pemahaman kepada konseli dan pemantapan tujuan awal berdzikir karena Allah ta'ala serta memaknai tiap dzikir yang diucapkan
- 2) Memberikan suasana tenang serta memposisikan konseli dengan keadaan nyaman mungkin
- 3) Pelaksanaan terapi dzikir diawali membaca istighfar guna memohon ampun kepada Allah ta'ala, basmalah untuk mengawali segala niat baik dari terapi yang akan dilaksanakan lalu membawa dzikir *bismillahilladzi laa yadurru ma'asmihi syaiun fil ardhi walaa fissamaa'i wa huwa sami'ul aliim*
- 4) Memberikan kalimat terapi serta sugesti sebagai pendukung saat konseli melakukan dzikir

Selain proses dzikir tersebut, konselor juga memberikan motivasi kepada konseli untuk yakin bahwa Allah maha memaafkan atas kesalahan yang diperbuat hamba Nya serta berjanji dan berusaha untuk tidak melakukannya lagi. Konselor memberikan keyakinan kepada konseli atas apapun usaha untuk perubahan kebaikan akan diperlancar dan diberikan Allah kemudahan dalam menjalaninya. Serta, setiap ada kendala permasalahan bahkan penyakit yang dialami pasti ada solusi, ada obat, dan ada jalan keluarnya.

d. *Treatment*/Terapi

Dalam Langkah ini merupakan upaya untuk melaksanakan perbaikan atau penyembuhan atas

masalah yang dihadapi klien berdasarkan keputusan yang diambil dari tahap prognosis. Tahapan dalam proses terapi dzikir sebagai berikut:

- 1) Memberikan pemahaman kepada konseli dan pemantapan tujuan awal berdzikir karena Allah ta'ala serta memaknai tiap dzikir yang diucapkan

Proses pelaksanaan terapi yang pertama adalah konselor dan konseli membangun komunikasi serta menumbuhkan kebersamaan dan saling percaya sehingga konseli mampu menceritakan semua apa yang ia alami dan rasakan. Konseli dapat menceritakan dengan begitu tenang, mengalir tanpa ada unsur curiga atau ketakutan.

Lalu konselor memberikan pemahaman kepada konseli tentang berdzikir bahwa kita mengingat atau dzikir kepada Allah semata-mata karena Allah ta'ala. Sehingga dalam melaksanakan terapi dzikir nanti konseli bisa ikhlas sepenuhnya tanpa adanya paksaan, kecuali karena Allah ta'ala.

Selanjutnya memperkenalkan bacaan dzikir yang akan digunakan atau diterapkan dalam proses terapi berikutnya. Berikut merupakan bentuk bacaan dzikir yang digunakan sebagai terapi:

Lafadz	أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ (Aku memohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung)
Manfaat dzikir	Manusia ialah makhluk yang tak pernah lepas dari salah, lupa, serta nafsu yang bisa membawanya pada kondisi senang, buruk, dan sebagainya. Sehingga pada saat manusia terkena masalah atau ujian, manusia akan merasa lemah dan lelah. Maka dengan memperbanyak memohon ampun pada Allah, segala kelemahan dan kelelahan akan terangkat dan tergantikam oleh rasa kuat. Allah sang pemberi ampunan Yang Maha Pengampun kepada hambanya. Sebanyak apapun manusia melakukan dosa, apabila berniat untuk berubah dan memohon ampun dengan melakukan kebaikan serta selalu mengingat Nya, insyaAllah pintu rahmat serta pengampunan Allah buka bagi hamba Nya yang berniat mau untuk kembali ke jalan yang benar atau kebaikan.

Lafadz	بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang)
Manfaat	Allah ta'ala membuka kitab Al-Qur'an dengan lafadz basmalah. Basmalah digunakan sebagai awal kita sebelum melaksanakan segala aktivitas apapun serta menjadi doa agar apa yang kita kerjakan, kita jalani mendapatkan kelancaran dan dilindungi dari syaitan yang mencoba menghasut atau menggagalkan pekerjaan kita tersebut. Membaca basmalah akan banyak keberkahan yang kita dapatkan yakni dengan membaca penuh rasa ikhlas dan pasrah karena Allah. Karena dengan mengucapkan bismillah, kita sama saja telah menyerahkan diri sepenuhnya atas kehendak Allah ta'ala dan mengharap ridho serta keberkahan Nya.
Lafadz	بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (Dengan nama Allah Yang bersama nama Nya sesuatu apapun tidak akan celaka baik di

	bumi dan di langit. Dialah Maha Medengar lagi maha Mengetahui)
Manfaat	Dalam hadist Nabi Rasulullah SAW mengajarkan kepada umatnya doa bacaan ini agar terhindar dari segala kemudharatan disepanjang hari. Bacaan dzikir ini merupakan sebab untuk memperoleh keselamatan dan menjauhkan diri dari kejahatan serta keburukan lainnya yakni bagi kita yang senantiasa mengamalkannya secara benar dan yakin kepada Allah, bertumpuh dan pasrah kepada Nya dengan lapang dada dan hati yang khusyu’.

- 2) Memberikan suasana tenang serta memposisikan konseli dengan keadaan senyaman mungkin

Konselor telah memberikan pemahaman tentang terapi dzikir yang akan dilakukan, pertemuan selanjutnya yaitu memberikan suasana tenang serta memposisikan konseli dengan keadaan senyaman mungkin. Disini, konselor melakukan pertemuan di masjid dan terkadang di ruangan atau tempat yang tenang nyaman tidak ramai bahkan sepi

untuk melatih konselli supaya bisa melakukan secara pribadi. Konselor tidak berdua saja dengan konseli, tetapi di temani dengan jarak sedikit jauh tapi masih dalam jangkauan mata oleh kerabat konselor atau qori' (teman konseli) bertujuan sesuai kesepakatan supaya tidak terjadi pembicaraan yang tidak diinginkan.

Konselor meminta konseli untuk duduk dengan keadaan senyaman serta serileks yang dirasakan konseli dan mudah untuk melakukan pernafasan. Konselor menyarankan untuk melakukan terapi di tempat yang selayaknya untuk dibuat dzikir, misalnya di masjid, di ruangan kamar, ruangan bebas tetapi masih memungkinkan untuk melakukan dzikir dengan keadaan diri merasa nyaman dengan tempat tersebut.

Sebelumnya konseli diminta untuk berwudhu secara ikhlas dan ridho karena Allah, supaya mendapatkan rasa segar dalam basuhan air wudhu tersebut serta membuat psikis dan hati konseli nyaman tenang. Setelah melakukan wudhu dan bertempat, lalu duduk dengan posisi senyaman mungkin serta bisa fokus untuk melakukan dzikir dan khusyu'

- 3) Pelaksanaan terapi dzikir diawali membaca istighfar guna memohon ampun kepada allah ta'ala, basmalah untuk mengawali segala niat baik dari terapi yang akan dilaksanakan lalu membawa dzikir *bismillahilladzi laa yadurru ma'asmihi*

syaiun fil ardhi walaa fissamaa'i wa huwa sami'ul aliim

Setelah itu melakukan terapi untuk mengucapkan dzikir. Dengan ucapan syukur, konseli lancar dalam pengucapan istighfar, basmalah, dan doa *bismillahilladzi laa yadhurru...* serta suara konseli begitu merdu dalam melantunkan lafadz-lafadz. Tahapan terapi dzikir sebagai berikut:

- a) Konselor meminta kepada konseli untuk benar-benar memberikan pemahaman bahwa dalam dzikir ini berniat karena Allah ta'ala, meminta pengampunan, rahmat, keridhoan serta pertolongan atas segala kesalahan atau tingkah laku yang telah diperbuat.
- b) Mengucapkan istighfar sebanyak 11 kali atau kalau konseli mau menambahnya juga diperbolehkan, sampai konseli merasa benar-benar lega. Diucapkan secara halus, pelan, meresapi tiap makna kata *astahgfirullah*, tiap pengucapan diiringi dengan hembusan nafas dan merasakan nafas serta bacaan tersebut seakan akan masuk kedalam tubuh. Sehingga udara yang dimasukkan kedalam tubuh secara sugesti, akan memberikan kesegaran ketenangan dalam aliran tubuh konseli. Diminta untuk melakukan pengucapan secara mendalam, secara ikhlas supaya beban yang dirasakan, kesalahan yang diperbuat bisa membuat konseli merasa pelan-pelan keluar dari dalam dirinya

serta yakin akan pertolongan dan permohonan maaf dari Allah ta'ala.

- c) Membaca basmalah sebagai pengawalan atau pembuka untuk melakukan hal kebaikan yang akan dilaksanakan oleh konseli. Selain itu, sebagai pembatas antara kenangan perasaan serta hal masa lalu dengan harapan melakukan kebaikan di selanjutnya. Membaca basmalah selama 3 kali dengan maksud memasrahkan semuanya kepada Allah ta'ala atas apa yang terjadi serta melakukan usaha untuk perbaikan, dengan rasa ikhlas karena Allah.

- d) Memulai membaca dzikir *bismillahilladzii laa yadhurru ma'asmihi syai'un fiil ardhi wa huwa sami'ul 'aliim* Untuk membaca dzikir tersebut, konselor meminta supaya konseli membaca dengan penuh khidmat, pelan-pelan disambil konseli merasakan serta bersyukur betapa besar perlindungan Allah terhadap umatnya, dari membuka mata bangun tidur, waktu tidur sampai kembali lagi bangun tidur. Allah menjaga diri kita, dan kita pun juga harus menjaga diri kita pula untuk menghindari hal keburukan atau kejahatan supaya tidak masuk kedalam diri kehidupan kita. Lalu, konseli diminta untuk membayangkan segala hal tingkah laku dan kebiasaan yang ia jalani selama ini, serta membuatnya untuk menyakinkan dalam hati bahwa akan

senantiasa menjaga diri dari hal kebiasaan yang tidak diinginkan atau keburukan supaya menjadi lebih baik sesuai fitrah manusia yakni untuk beribadah menjalankan kebaikan yang diperintahkan oleh Allah ta'ala.

Konseli mengucapkan dzikir tersebut dengan tulus, supaya konseli sadar dengan keadaan permasalahan dirinya dan menginjak untuk kehidupan yang lebih dewasa, maka ia harus kenal dengan dirinya dengan baik sebagai manusia ciptaan Allah. Kelak dia kenal dan paham dengan dirinya sebagai ciptaan Allah, maka ia akan lebih dalam bisa merasakan adanya Allah dalam kehidupannya dan merasa selalu dilindungi serta terhindar dari keburukan.

- 4) Memberikan kalimat terapi serta sugesti sebagai pendukung saat konseli melakukan dzikir

Pada saat melakukan terapi membaca dzikir tersebut, diiringi dengan kalimat terapeutik sebagai pendukung sehingga konseli merasakan serta menghayati apa yang sudah dilakukan serta harapan atas dirinya kemudian. Berikut kalimat terapeutik yang konselor berikan supaya menjadi keyakinan dalam diri konseli

“ Ya Allah, Kau cipatakan aku lalu aku Kau kembalikan juga kepada Mu, aku berdzikir dengan menyebut nama Mu, mengingat nama Mu atas segala kehidupan

yang telah Kau berikan padaku. Ya Allah aku manusia yang sangat takut akan dosa serta neraka Mu, tetapi aku belum bisa menjadi seperti apa yang kau perintahkan untuk memelihara sebuah kebaikan. Aku makhluk yang tak lepas dari kesalahan, banyak timbangan dosa yang aku kumpulkan dan jujur aku tak kuat akan siksa Mu, dan dengan keburukanku, aku masih menginginkan mencium surga Mu. Ya Allah, saya memohon ampun sedalam hati ini atas perilaku hamba Mu. Aku memohon ampun padamu, mohon ampuni aku ya Rabb, karena aku sampai kapanpun tak akan bisa menjalani perilaku selayak nabi sampai kapanpun.

Dengan kerendahan hati, aku memohon ampun ya Allah, canduku, mataku, serta kelakuanmu yang tak semestinya aku perbuat hanya karena kepuasan. Ampuni dosa-dosaku ya Rabb, bersihkan hatiku, berikan ketentraman atas diriku, buatlah selalu untuk aku ingat kepada mu ya Rabb

Ya Rabb, hamba yakin atas segala perlakuan kesalahan hamba Mu, kau akan memaafkan memberikan ampunan kepada hamba mu bagi yang bersungguh sungguh, berilah kekuatan serta perlindungan pada hamba Mu ini ya Rabb

Angkat segala keresahanku, kesedihanku, derita masalah yang menimpaku ya Rabb, berikan kekuatan serta kesabaran untuk bisa menjalani kebaikan Mu ya Rabb. Hamba percaya, kau memberi

jalan kemudahan serta mendatangkan pertolongan Mu dengan baik ya Rabb.”

e. Evaluasi

Evaluasi merupakan suatu usaha pemecahan masalah yang semestinya tetap dilakukan dimaksudkan untuk melihat seberapa pengaruh tindakan bantuan atau *treatment* yang telah diberikan terhadap pemecahan masalah yang dihadapi konseli.

Konselor bertanya kepada konseli terkait perubahan yang dialami konseli. Konselor menanyakan tentang kondisi konseli selama melakukan terapi dzikir, konseli menjawab *“mbak, alhamdulillah bersyukur banget marang Gusti mbak, aku ora nyongko yen berjalan dengan lancar dan alhamdulillah aku wes ora ngeroso pingin delok film pornografi mane mbak. Rasane ning ati keroso mbak, sejatine manungso diciptakno gawe berbuat apik marang Gusti. Aku iling atas duso mbak dan aku ora ero kapan wayahe mati, mbak matur nuwun, gak gampang dan gak kabeh uwong gelem lan iso bantu aku mbak. Aku wes tenang rasane mbak, dengan berbagai kesibukan yang aku lakukaan saat iki, akhire jange berbuat atau kepingin delok film tersebut serasa dijogo diawasi ambek Gusti”*. Dalam bahasa Indonesia (mbak ,alhamdulillah bersyukur kepada Tuhan mbak, aku tidak nyangka bisa berjalan dengan lancar dan Alhamdulillah aku sudah gak berkeinginan lagi untuk melihat film pornografi. Rasanya terasa di hati mbak, sejatinya manusia diciptakan untuk berbuat kebaikan kepada Gusti. Aku ingat atas dosa mbak dan aku tidak

tau kapan waktunya meninggal, mbak terima kasih, tidak mudah dan tidak semua orang mau serta bisa membantu aku mbak. Aku sudah tenang rasanya mbak, dengan berbagai kesibukan yang aku lakukan saat ini, akhirnya untuk mau berbuat atau keinginan untuk melihat film tersebut terasa dijaga diawasi sama Tuhan).

f. *Follow Up*

Proses akhir dimana konselor telah melakukan tahap akhir dengan konseli dalam menyelesaikan proses terapi. Kali ini konselor dan konseli membuat kesepakatan bersama bahwa dalam pelaksanaan terapi dzikir ini, selain secara tatap muka langsung dengan konselor, konseli juga harus terus menerapkan, melakukan, membaca dzikir setiap harinya secara berulang-ulang. Hal ini dilakukan agar dapat lebih meningkatkan kesadaran diri konseli supaya tidak kecanduan melihat film pornografi secara berkelanjutan.

Konselor selalu menghubungi konseli dengan mengajak nongkrong dan memastikan serta mengingatkan konseli agar terus ingat dengan diri sendiri akan kesadaran dalam dirinya dengan melakukan berdzikir agar terhindar dari hal yang tidak diharapkan.¹³⁷

2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Terapi Dzikir untuk meningkatkan Kesadaran Diri seorang Dewasa Awal yang kecanduan Film Pornografi di Jemursari, Wonocolo, Surabaya

¹³⁷ Lihat lampiran, wawancara dengan konseli

Setelah berjalannya proses pelaksanaan terapi dzikir untuk meningkatkan kesadaran diri terkait kecanduan konseli terhadap film pornografi, maka konselor mendapatkan penjelasan dari hasil yang diungkapkan oleh konseli. Terapi yang dilakukan konseli membawa perubahan dengan baik, banyak perubahan baik yang terlihat dari diri konseli serta bawaan diri konseli menjadi lebih tenang.

Supaya mengetahui perubahan yang dialami konseli, konselor mengumpulkan data-data berupa wawancara langsung dengan konseli menanyakan perubahan apa saja yang dirasakan pada saat pelaksanaan proses terapi dan setelah melakukan terapi dzikir. konseli menceritakan bahwa ia sudah merasa lebih tenang, enjoy, lebih merasakan makna hidup yaitu ia menyadari bahwa manusia diciptakan untuk berbuat sebuah kebaikan, ia lebih aktif dan mengikuti forum forum kajian di organisasi pergerakannya dan komunitas yang diikutinya.

Konseli lebih terlihat wajahnya lebih segar serta bisa menyesuaikan keadaan mood dalam dirinya. Konseli menyatakan bahwa dirinya sudah tidak mudah lelah, dan hebatnya konseli mengatur jadwal hariannya dengan baik serta ditambah jadwal olahraga pada waktu pagi atau sore hari disaat senggangnya. Konseli meskipun belum bisa lebih dekat dengan keluarga, konseli akrab dengan orangtua Dipta dan hangat hubungannya, ia merasakan serta bersyukur masih banyak orang yang sayang dengannya.

Perubahan yang paling besar serta konseli merasakan syukur yaitu sudah tidak ada pikiran lagi untuk melihat atau pun berkeinginan melihat film pornografi. Adapun kalau ada sebuah iklan lewat

dalam membuka situs di internet, dia merasa biasa saja. Pada awal menjalani terapi, konseli merasa deg-deg an lalu konseli mengucapkan dzikir yang diajarkan konselor.akhirnya konseli lama-lama sudah terbiasa dan merasa biasa saja tanpa memasukkan kedalam pikiram apa yang dia lihat.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Analisis Proses Terapi Dzikir untuk meningkatkan Kesadaran Diri seorang Remaja Laki-Laki yang kecanduan Film Pornografi di Jemursari, Wonocolo, Surabaya

Pelaksanaan terapi dengan menggunakan terapi dzikir untuk meningkatkan kesadaran diri konseli yang mengalami kecanduan film pornografi sudah terlaksana, selanjutnya adalah menganalisis proses pelaksanaan terapi yang dilakukan. Diantaranya menganalisis pada tiap tahap yakni identifikasi, diagnosis, prognosis, *treatment*/terapi, evaluasi, dan *follow up*. Berikut merupakan ringkasan analisis dalam proses terapi.

No	Data Teori	Data Empiris atau Lapangan
1	Identifikasi masalah Suatu tahap yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber atau informan mengenai latar belakang konseli, masalah konseli sehingga	Konselor melakukan identifikasi yang telah dikumpulkan dari hasil wawancara dan observasi konseli secara langsung dan informan. Dari hasil identifikasi kesemuanya bahwa konseli merasa cemas, takut akan dosa, gelisah karena keinginan yang begitu besar karena

	konselor mampu memahami masalah beserta gejala yang nampak pada diri konseli	merasa senang dan puas dibanding dengan pertimbangan sebuah dosa dan belum bisa melawan keinginannafsu untuk melihat film tersebut. Selain itu, konseli terlihat lesuh, sering kelelahan dan mengantuk serta konseli merasakan bahwa dirinya sering lupa, malas untuk berpikir yang berlebihan. Konseli merasa hatinya tidak tenang. Konseli merupakan seseorang yang ramah terhadap teman-teman yang akrab dengannya, ia begitu canggung untuk bergaul dengan perempuan tetapi sekali bergaul langsung cepat dan seakan akan deklat seperti pacarnya. Konseli suka bergurau dengan kata-kata yang menunjukkan ke arah mesum secara halus. Konseli meskipun dikenal baik dengan teman-temannya, tetapi ia termasuk seseorang yang tertutup. Dengan keluarga konseli dikenal anak yang sopan dan penurut dengan
--	---	---

		orang tuanya.
2	Diagnosis Langkah untuk menetapkan masalah yang dilihat dari latar belakang konseli beserta tanda-tanda atau gejala yang timbul dalam diri konseli	Hasil dari identifikasi masalah, didapatkan sebuah diagnosa bahwa konseli mengalami kecanduan film pornografi serta kurang adanya kesadaran dalam diri konseli. Hal ini terlihat dari konseli merasa ketagihan, kepuasan, serta kecemasan takut akan dosa atau menuruti keinginan. Serta berakibat kepada jasmani konseli yaitu sering kelelahan, lemas dan sering mengantuk dan sering mengalami kelalaian
3	Prognosis Penentuan jenis bantuan atau terapi yang relevan dan sesuai dengan permasalahan konseli. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dari tahap identifikasi masalah serta diagnosis yang telah disimpulkan konselor	Tahap ini yang dilakukan oleh konselor adalah memberikan bantuan dengan menggunakan terapi dzikir untuk konseli dalam meningkatkan kesadaran diri yang kecanduan film pornografi. Berikut langkah-langkah prognosis: 1. memberikan pemahaman bahwa dalam dzikir berniat karena Allah ta'ala meminta pengampunan, serta

	sebelumnya.	pertolongan atas segala kesalahan atau tingkah laku yang telah diperbuat serta memahami makna lafadz dzikir 2. Memberikan suasana tenang dengan keadaan senyaman mungkin kepada konseli 3. Pelaksanaan terapi dzikir (istighfar, basmalah, dzikir <i>bismillahilladzi laa yadurru ma'asmihi syaiun fil ardhi walaa fissamaa'i wa huwa sami'ul aliim</i> 4. Memberikan kalimat terapi serta sugesti sebagai pendukung saat melakukan dzikir
4	treatment/terapi proses pengaplikasian atau penerapan bantuan yang telah diputuskan yaitu terapi dzikir	1. memberikan pemahaman dzikir berniat karena Allah ta'ala meminta pengampunan, serta pertolongan atas segala kesalahan atau tingkah laku yang

		telah diperbuat serta memahami makna dzikir memberikan pemahaman tujuan awal dzikir karena Allah dan memberikan pemahaman mengenai bentuk dzikir yang akan dipakai (istighfar, basmalah, doa perlindungan) agar konseli mampu memahami dzikir yang diterapkan 2. Memberikan suasana tenang dengan keadaan senyaman mungkin kepada konseli Memberikan arahan kepada konseli mengenai tempat yang dilakukan untuk terapi agar tidak terlalu banyak keramaian, memposisikan tempat duduk senyaman mungkin, mengawali dengan wudhu serta dalam
--	--	--

		proses dzikir diiringi dengan pernafasan guna memperlancar darah dalam tubuh supaya bisa menerima hal-hal baik yang dilakukan oleh tubuh 3. Pelaksanaan terapi dzikir - Diawali dengan niat karena Allah ta'ala - Membaca Istighfar sebanyak 11 kali - Membaca basmalah 3 kali - Membaca doa perlindungan - Diiringi dengan kalimat terapeutik dan sugesti kepada konseli sebagai pendukung proses terapi 4. Memberikan kalimat terapi serta sugesti sebagai pendukung saat melakukan dzikir
--	--	---

5	Evaluasi Tahap mengetahui sejauh mana proses terapi yang dilakukan dalam pencapaian hasil terapi yang diharapkan	Keadaan konseli pada tahap setelah pelaksanaan terapi yaitu adanya perubahan yang dialami konseli, dalam hal ini konseli sudah terlihat tenang dan tidak lagi berkeinginan untuk melihat film pornografi. Konseli juga memahami makna hidup kesadaran dalam dirinya mengenai manusia seharusnya berbuat sebuah kebaikan
6	follow up menanyakan kembali terkait hasil dari pelaksanaan terapi serta perubahan yang terjadi pada konseli serta memastikan tetap terjalankan secara berkelanjutan selama masih diperlukan atau dibutuhkan dalam diri konseli	Tahap akhir ini atau follow up konselor membuat kesepakatan bersama dengan konseli bahwa terapi dzikir yang dilakukan saat konseling, harus selalu diterapkan secara istiqomah berulang-ulang rutin supaya dapat membantu konseli meningkatkan kesadaran dalam dirinya yang kecanduan film pornografi. Selain itu, konselor menghubungi konseli dan terkadang melakukan pertemuan dengan konseli untuk menanyakan, memastikan, serta mengingatkan agar tetap terjaga terjalankan terapi dzikir tersebut guna

		membentengi dirinya sehingga tidak sampai menimbulkan keinginan untuk melihat film pornografi lagi
--	--	--

5. Analisis Hasil Terapi Dzikir untuk meningkatkan Kesadaran Diri seorang Dewasa Awal yang kecanduan Film Pornografi di Jemursari, Wonocolo, Surabaya

Setelah konselor menerapkan terapi dzikir kepada konseli, maka dilakukan analisis hasil terapi dengan tujuan untuk menjelaskan serta mengetahui secara jelas gejala-gejala yang terjadi pada konseli ketika sebelum dan setelah melakukan terapi.

No	Gejala yang nampak	Sebelum Terapi	Setelah Terapi
1	Sering lupa	C	B
2	Mudah lelah dan mengantuk	C	A
3	ketagihan melihat Film pornografi	C	A
4	Merasa puas dan senang setelah melihat film pornografi	C	A
5	Cemas	C	B

6	Gelisah	C	B
7	Pikiran kacau	C	A

Keterangan:

A : Tidak Pernah

B : Kadang – kadang

C : Sering

Dari tabel diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa setelah penerapan terapi dzikir untuk meningkatkan kesadaran diri seorang dewasa awal yang mengalami kecanduan film pornografi terjadi perubahan dengan baik.

Setelah dilakukan beberapa kali pertemuan antara konselor dan konseli, hasil dari pelaksanaan terapi dzikir membawa perubahan pada konseli seperti yang tertuiskan pada tabel diatas. Tabel tersebut ditulis berdasarkan pengamatan langsung, maupun pengamatan serta pengakuan dari informan dan wawancara langsung dengan konseli bahwa mereka sudah merasakan dan melihat perubahan yang terjadi pada diri konseli.

Konselor melakukan penelitian ini dalam kurun waktu yang cukup lama. Dalam proses identifikas serta lainnya membutuhkan waktu sekitar 3 bulan berjalan dengan konseli, perkumpulan teman konseli, pacar konseli, teman main konseli, teman kuliah konseli. Konseli pada awalnya merasa sedih, cemas, takut, menginginkan sekali untuk melihat film pornografi karena ia merasa senang dan puas, sering kelelahan dan

mengantuk, sering lupa, serta malas atau merasa kurang mampu untuk berpikir hal-hal yang berat. Disisi lain, konseli menyatakan bahwa ia sadar melihat film tersebut tidak baik dan menimbulkan suatu dosa, tetapi ia tidak tau bagaimana caranya untuk menghilangkan rasa candunya. Seakan-akan ketakutan dan rasa sadar tentang dosa nya hanya menjadi sebuah *kapok lombok* dalam istilah jawa atau penyesalan sesaat. Lalu waktu untuk menjalankan proses terapi dzikir nya kurang lebih 2 bulan setengah sampai dikatakan dalam pengakuan keberhasilan.

Saat ini konseli sudah tidak tertarik dengan film tersebut dan apabila secara tidak sengaja dia melihat hal tersebut dia menganggap itu hal yang biasa, bukan seharusnya dilihat lalu dimasukkan kedalam pikiran yang dalam. Untuk hobi melihat anime sudah berkurang dan rating yang dilihat bukan lagi rating dewasa, karena ia menghindari betul supaya dia tetap bisa mengontrol dirinya dengan baik, konseli terlihat bugar, lebih enjoy, banyak memiliki kegiatan seperti diskusi, latihan parkur juga lebih sering dalam seminggu 3 kali. Konseli sudah bisa mengatur waktunya dengan baik antara kegiatannya, istirahat dan kuliahnya. Ia tidak lagi merasa kelelahan dan mengantuk karena ia ada jadwal kegiatan rutin olahraga pula. Konseli lebih memaknai arti hidup dalam diri dan ia mengatakan bahwa semakin ia dewasa maka semakin banyak tanggung jawab serta pegangan dalam diri dengan baik untuk masa depan dirinya.

Dipta selaku teman main konseli ia mengungkapkan bahwa sekarang konseli lebih suka membicarakan hal-hal yang sedikit serius misalnya membahas mengenai usaha, hobi, dan mengembangkan

hobi nya atau merancang suatu acara kegiatannya. Konseli pun sudah biasa berbicara dengan perempuan, tidak canggung dan tidak terlalu menggebu gebu untuk meminta pendekatan.

Alma merasa senang dalam penjelasannya bahwa konseli tata bicaranya lebih santai, halus dan ceria. Tanpa ada keadaan tiba-tiba mood kurang baik seperti sebelumnya. Lebih terbuka untuk bercerita mengenai hari-harinya dan bercerita tentang teman-temannya.

Jadi adanya perubahan yang baik pada sdiri konseli, maka hasil dari terapi dzikir (istighfar, basmalah, dan doa perlindungan) dapat membantu meningkatkan kesedaran diri terhadap konseli yang mengalami kecanduan film pornografi.

BAB V

PENUTUP

A. Keimpulan

Rangkaian proses konseling dengan menggunakan terapi dzikir untuk meningkatkan kesadaran diri seorang dewasa awal dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan terapi dzikir untuk meningkatkan kesadaran diri seorang dewasa awal di Jemursari, Surabaya.

Proses pelaksanaan terapi berjalan dengan lancar. Pelaksanaan terapi mengikuti langkah-langkah konseling yaitu identifikasi masalah, diagnosa, prognosis, *treatment* atau terapi, evaluasi dan *follow up*. Tahap dalam proses pelaksanaan terapi dzikir yang dilakukan adalah pertama memberikan pemahaman kepada konseli dan pemantapan tujuan awal berdzikir karena Allah ta'ala serta memaknai tiap dzikir yang diucapkan, kedua memberikan suasana tenang serta memposisikan konseli dengan keadaan senyaman mungkin, ketiga pelaksanaan terapi dzikir diawali membaca istighfar guna memohon ampun kepada allah ta'ala, basmalah untuk mengawali segala niat baik dari terapi yang akan dilaksanakan lalu membawa dzikir *bismillahilladzi laa yadurru ma'asmihi syaiun fil ardhi walaa fissamaa'i wa huwa sami'ul alim*, terakhir yaitu memberikan kalimat terapi serta sugesti sebagai pendukung saat konseli melakukan dzikir.

2. Hasil dari pelaksanaan terapi dzikir untuk meningkatkan kesadaran diri pada seorang dewasa

awal yang kecanduan film pornografi di Jemursari Wonocolo Surabaya

Bahwa pelaksanaan terapi dzikir menunjukkan suatu keberhasilan yang cukup baik. Terapi dzikir memberikan perubahan pada diri konseli yaitu meningkatnya kesadaran diri konseli. Hal ini dapat dilihat dari berbagai perubahan konseli dari berbagai emosi dan keadaan konseli sudah terlihat enjoy, tenang, tidak cemas serta wajah konseli terlihat segar dan sedikit ceria daripada sebelumnya. Konseli juga tidak mudah kelelahan dan mengantuk. Konseli aktif untuk mengembangkan kemampuannya dengan kumpul diberbagai forum diskusi, menambah aktivitas olahraga karena ia menyadari bahwa diri manusia diciptakan untuk hal kebaikan serta memanfaatkan kemampuannya dengan baik. Konseli pun sudah tidak berkeinginan untuk melihat film pornografi. Sehingga adanya terapi dzikir yang dilakukan dapat membantu meningkatkan kesadaran diri konseli yang mengalami kecanduan melihat film pornografi.

B. Saran

Dari penelitian yang dilakukan oleh konselor, konselor menyadari bahwa dalam penelitian ini dirasa kurang sempurna, sehingga memerlukan sebuah kritik dan saran agar dapat dijadikan sebagai bahan perbaikan untuk kedepan. Berikut saran dari konselor selaku peneliti:

1. Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

Perlu adanya melakukan penelitian lanjutan tentang terapi dzikir untuk meningkatkan kesadaran diri pada seorang dewasa awal yang mengalamikecanduan film pornografi, sehingga

dapat melengkapi dan menyempurnakan penelitian yang sebelumnya. Mahasiswa BKI diharapkan mampu untuk memahami, menguasai, serta mengembangkan teori dan teknik konseling baik secara umum maupun terapi islam supaya dapat meminimalisir kekurangan ketika melakukan sebuah penelitian.

2. Subjek Penelitian

Disarankan untuk subjek penelitian agar selalu berdzikir dengan bentuk bacaan dzikir apapun. Karena dengan berdzikir dan dilakukan istiqomah selain sebagai pengingat Allah SWT juga dapat mengurangi masalah yang ada dalam diri manusia. Sebagai manusia harus menyadari sejati manusia diciptakan untuk Tuhan dengan mengetahui apa yang ada dalam dirinya untuk berusaha menjadi lebih baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan standar prosedur ilmiah, namun masih memiliki keterbatasan didalamnya yaitu:

1. Keterbatasan untuk berkomunikasi kepada orang tua konseli karena jarak yang jauh dengan konselor
2. Adanya keterbatasan dalam mengikuti ikut bergabung kegiatan malam konseli.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh Tuasikal, Muhammad. *Mengenal Ajaran Islam Lebih Dekat*. Buletin Rumaysho.com. Edisi 52
- Adeomalia. *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan kecanduan Internet*. Semarang: Unika. 2002
- Al Banna, Hasan. *Wadhifah Ichwanul Muslimin*. Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya
- Ali Ahmad Zuhdi Muhdlor, Attabik. *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Multi Karya Grafika. 1996
- Arifin, Zainal. *Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2011
- Ariskunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya. 2002
- Aziz Ahyani, Abdul. *Psikologi Agama*. Bandung: Sinar Baru Algesindo. 2011
- B. Hurlock, Elizabeth. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga. 1997
- Chapin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi Terjemahan Kartini Kartono*. Jakarta: Rajawali Press. 2009
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi, Terjemahan Dr. Kartini Kartono*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 1995

- Darmawan, Deni. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Rosda Karya. 2014
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Eresco. 1998
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Monterey, California: Brokks/Cole Publishing Company Third Edition. 2007
- Daradjat, Zakia. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang. 1996
- Darajat, Zakiyah. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung. 1999
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: Jumanatul 'Ali-Art. 2004
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahannya*. Bandung: Jabal Roudhotul Jannah. 2009
- Departemen Agama RI. *Operasional Penyuluh Agama*. Jakarta: Direktorat Bimbingan Masyarakat dan Urusan Haji. 1997
- Desmita. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2006
- Dio Martin, Anthony. *Emotional Quality Management, Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup melalui Kekuatan Emosi*. Jakarta: Penerbit Argas. 2003
- Djubaedah, Neng. *Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2008 Tentang Pornografi (Perspektif Negara Hukum*

Berdasarkan Pancasila)Cet.1. Jakarta: Sinar Grafika. 2011.

E. Berk, Laura. *Development Trough the Lifespan: Dari Dewasa Awal Sampai Menjelang Ajal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2010

E. Koeswara, *Psikologi Eksistensial Suatu Pengantar*,

Elizabth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja...*,

F.J, Monks. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press. 2006

Fadhl Jamaluddin Muhammad bin M. Ibn Mandzur al Afriki al Mishri, Abu. *Lisan al Arab Jilid III*. Beirut: Daar al Shadr. 1990

Gaos, Hasan. *Psikologi Agama II*. Bandung: Diktat Kuliah IAIN SGD Bandung. tth

Ghony dan Fauzan Almanshuri, M. Djunaidi. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. 2014

Hammam, Hasan bin Ahmad. *Obati Sakit Hatimu dengan Sedekah*,Terjemahan oleh Agus Suwandi. Solo: Zamzam. 2015

Hasan, Iqbal. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Media Grafika. 2004

Herdiansyah, Haris. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika. 2011

<http://kbbi.web.id>, diakses pada tanggal 2 September 2019

<https://kominfo.go.id/statistik> diakses pada tanggal 1 September 2019

Husain Al-Thabathaba'I, Muhammad. *Al-Mizan Fi Tafsir Al Qur'an*. Jilid 13. Teheran: Dar Al-Kitab Al-Islamiyah. 1397

J. Moleong, Lexy. *Metodologi Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2009

J. Stein and Book, Horward E, Steven. *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Bandung: Kaifa. 2003

Jalaludin. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 1996

Kementerian Agama RI. *Al-Mubin: Al Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Pustaka Al-Mubin. 2013

Ketut Sukardi, Dewa. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2000

Koentjoroningrat. *Metode-Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Gramedia. 1980

M Dagun, Save. *Filsafat Eksistensial*. Jakarta: Rineka Cipta. 1990

M Echal dan hasan Shadily, Jehru. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 1994

- M. Djawad Dahlan, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Rosdakarya, 2001
- Mikkelsen, Britha. *Metode Penelitian: Partisipatoris dan Upaya-upaya Pemberdayaan*. Jakarta: IKAPI. 2011
- Monks, F.J. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press. 2006
- Munir Amin dkk, Syamsul. *Energi Dzikir*. Jakarta: Amzah. 2008
- Murad Lesmana, Jeanette. *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: Universitas Indonesia Press. 2006
- Natalia Kusumadewi, Theodora. *Hubungan Antara Kecanduan*. Fpsi UI. 2009
- Nazir, Muh. *Metode Penelitian*. Jakarta: Grahalia Indonesia. 1988
- Pusat Al Qur'an Indonesia,
<http://pusatalquran.org/2017/04/10/tips-tips-untukmenghindari-gangguan-syetan/>, online, diakses pada 9 Maret 2020
- Rahayu Haditono, Siti. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press. 2006
- Santoso dkk, Agus. *Terapi Islam*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Pres. 2013
- Sardjito, Humas. *Dampak Pornografi bagi Kesehatan pada Remaja, Apakah Berbahaya?*, online, Divisi Hukum

dan Hubungan Masyarakat RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta: Yogyakarta, diakses pada 27 Februari 2020

Sastrowardoyo, Ina. *Teori Kepribadian Rollo May*. Jakarta: Balai Pustaka. 1991

Shalahuddin Chaery, Shodiq. *Kamus Istilah Agung*. Jakarta: CV. Slentarama. 1983

Smart. *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Permainan Internet*. Yogyakarta: A Plus Book. 2010

Soedarmadji, Hartono & Boy. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana Predanada Group. 2012

Subagya, Joko. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2004

Surakhmad, Winarno. *Psikologi Pemuda*. Bandung: Jemmars. 1980

Syah, Muhibbin. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2006

Syaikh Ibrahim Haqiqi, Musthafa. *Karomah Ahli Dzikir*. Waringinrejo: Zam-Zam. 2013

Syukur & Fatimah Usman, Amin. *Terapi Hati*. Jakarta: Penerbit Airlangga. 2012

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

Undang-Undang no. 44 tahun 2008

Wirwan Sarwono, Sarlito. *Pengantar Umum Psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang. 1976

Yusuf Mansur dan Arifin. *Membuka Pintu Rahmat dengan Dzikir Munajat*. Jakarta: Dzikrul Hakim. 2009

Yusuf, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosdakarya. 2000

