



**TERAPI *DZIKIR TAHLIL* UNTUK MENGENDALIKAN
AMARAH SEORANG REMAJA DI SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial
(S. Sos.)

Oleh:

ZAKIA FAJRIN
NIM B03216045

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : ZAKIA FAJRIN
NIM : B03216045
Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Judul : Terapi *Dzikir Tahlil* Untuk Mengendalikan
Amarah Seorang Remaja Di Sidoarjo.

Proposal skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, Maret 2020
Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Agus Santoso', with a stylized, cursive script.

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

NIP: 197008251998031002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

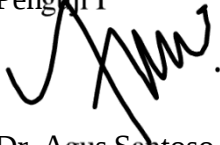
TERAPI DZIKIR TAHLIL UNTUK MENGENDALIKAN AMARAH SEORANG REMAJA DI SIDOARJO

SKRIPSI
Disusun oleh
Zakia Fajrin
B032I 6045

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu Pada tanggal 27 Juli 2020

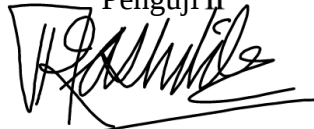
Tim Penguji

Penguji I



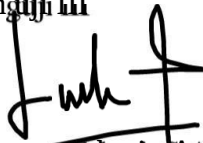
Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP: 197008251998031002

Penguji II



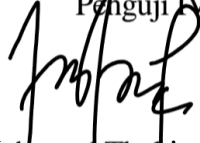
Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si
NIP: 195902051986032004

Penguji III



Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP: 197311212005011(J02

Penguji IV



Mohamad Thohir, M.Pd.I
NIP: 1979(05172009011007



Surabaya, 27 Juli 2020
Dekan,


Dr. H. Abd Halim, M.Ag
NIP: 196307251991031003

MOTTO

حَتَّىٰ يَقُومَ مَا يُعَذِّبُ لَا إِلَهَ إِلَّا ٱللَّهُ ٱمرُّ مِن يَحْفَظُونَهُ خَلْفَةً وَمِن يَدِيهِ بَيْنَ مِّن مَّعْبُوتٍ لَهُ
وَإِلَّ مِنْ دُونِهِ مِّن لَّهُمْ وَمَا ٱلَّهُ مَرَدَّ فَلَا سُوءًا يَّقُومُ ٱللَّهُ أَرَادَ وَإِذَا ٱلْأَنفُسِهِمْ مَا يُغَيِّرُوا

Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia. (QS. Ar-Ra'd:11)¹

¹ Al-quran, 13:11

PERSEMBAHAN

1. Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya Bapak Rebudi dan Ibu Han terima kasih untuk segala do'a dan dukungannya.
2. Kakakku Mas Fahmi dan Mbak Nining terima kasih atas semangat dan dukungannya
3. Kepada Ustad Agus Santoso selaku dosen pembimbing saya yang subhanallah,terima kasih atas bantuan, nasehat, dan ilmunya yang selama ini dilimpahkan pada saya dengan rasa tulus dan ikhlas
4. Sahabat dan teman-teman baikku. Savira, Larassati, Umnia, Sela. Yang tidak bisa dijelaskan betapa bersyukur saya memiliki teman yang baik seperti kalian, maaf jika banyak salah dan terima kasih atas semuanya. Semoga Allah senantiasa membalas setiap kebaikan kalian.
5. Dan terima kasih kepada Abd Karim Hasibuan atas waktu,semangat,kesabaran dan hal-hal baik yang telah diberikan. Maaf atas banyak salah dan kurangnya dariku.

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrohim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : ZAKIA FAJRIN

NIM : B03216045

Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Alamat : Dusun Blimbing, Desa Blimbing

RT.04 RW.02, Kec. Kesamben, Kab. Jombang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, dan juga bukan hasil plagiasi karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa hasil skripsi ini hasil plagiasi maka, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.



ABSTRAK

Zakia Fajrin, NIM B03216045, 2020. Terapi *Dzikir Tahlil*
Untuk Mengendalikan Amarah Seorang Remaja Di Sidoarjo.

Dalam penelitian ini berfokuskan kepada 1) Bagaimana Proses Terapi *Dzikir Tahlil* Untuk Mengendahkan Amarah Seorang Remaja Di Sidoarjo? 2) Bagaimana Hasil Akhir Pelaksanaan Terapi *Dzikir Tahlil* Untuk Mengendahkan Amarah Seorang Remaja Di Sidoarjo?

Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus mengenai terapi dzikir tahlil untuk mengendalikan amarah seorang remaja di sidoarjo. Penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan yang berfokus pada saat proses pelaksanaan.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa : Dari hasil analisa klien tidak bisa mengendalikan amarahnya dan amarahnya sangat berlebihan. Klien yang mudah tersinggung, berkata kasar, menggebrak meja bahkan membanting barang. Untuk mengatasi itu konselor menggunakan terapi dzikir tahlil dengan proses melakukan wudhu terlebih dahulu sebelum melakukan *Dzikir Tahlil* dengan menggunakan suara yang tidak keras. dari kata *Laa*, kemudian dilanjutkan dengan *ilaaha* melindungi diri dari hati yang kotor, *illallaah* menciptakan ruh dan kalbu yang hidup dengan asma Allah dan karunia ilahi. Memejamkan mata, merasakan *dzikir* itu masuk kedalam tubuh dan jiwa, *dzikir* dari perut bawah naik ke atas lalu ke kanan lalu ke kiri (jantung

ABSTRACT

Zakia Fajrin, NIM B03216045, 2020. Tahlil Dhikr Therapy to Control Anger of a Teenager in Sidoarjo.

1) How is the Tahlil Remembrance Therapy Process to Overcome the Anger of a Teenager in Sidoarjo? 2) What is the Final Result of Tahlil Dhikr Therapy to Overcome Anger of a Teenager in Sidoarjo?

Researchers used qualitative methods by discussing the study of tahlil dhikr therapy to link the anger of adolescents in Sidoarjo. Qualitative research produces descriptive data in the form of written or spoken words requested during implementation.

In this study it can be denied that: From the results of the analysis the client cannot precipitate his anger and his anger is very excessive. Clients who are easily offended, say harshly, hit the table and even slam things. To overcome this, the counselor uses the therapy of Dhikr Tahlil by the process of performing ablution before performing the Dhikr Tahlil by using a non-loud voice. from kla Laa, then followed by ilaaha protecting themselves from a dirty heart, illallaah creates a spirit and heart that lives with asthma of allah and divine gifts. Close your eyes, enjoy the dhikr that enters the body and soul, dhikr from the lower abdomen upward then right then left (left heart).

After doing the Tahlil Dhikr therapy above, Klie has a considerable change. The client has not kicked, slammed the goods, said harshly, but at this time the client's anger is more controlled and directed.

This therapeutic process was quite successful several times before the therapy was carried out by the present. Not just a few, there are still many that are not done by the compilation client

after therapy.

Keywords: Tahlil Dhikr Therapy, Anger

مختصرة نبذة

على للسيطرة الذكر تهليل علاج. 2020 ، NIM B03216045 ، فجرين زكية
سيدوارجو في مراقبة غضب

في المراهق غضب على التغلب التهليل بذكرى العلاج عملية تتم كيف 1) غضب على التغلب الذكر التهليل للعلاج النهائية النتيجة هي ما 2) سيدوارجو؟ سيدوارجو؟ في المراهق

لربط الذكر تلليل علاج دراسة مناقشة خلال من النوعية الطرق الباحثون استخدم كلمات شكل في وصفية بيانات النوعي البحث ينتج. سيدوار جو في المراهقين غضب التنفيذ أثناء مطلوبة منطوقة أو مكتوبة.

يجعل أن للعميل يمكن لا التحليل نتائج من :يلي ما ننكر أن يمكن الدراسة هذه في بقسوة يقولون ، بسهولة بالإهانة يشعرون الذين العملاء .للا غاية مفرط وغضبه بغضبه علاج المستشار يستخدم ، ذلك على للتقلب .الأشياء ضربوا وحتى الطاولة ضربوا ، من .عالي غير صوت باستخدام التحليل الذكر أداء قبل الموضوع بعملية التهليل الذكر مع يعيش وقلباً روحاً الله يخلق ، قدر قلب من أنفسهم يحمون الإلهاء يليها ثم ، لا كلا ، والروح الجسم يدخل بالذكر واستمتع ، عينيك أعض .الإلهية والهبات الله ربو .(الأيسر القلب) اليسار ثم اليمين ثم الأعلى إلى البطن أسفل من والذكر .بقسوة العميل قال .كبير تغيير على كلي حصل ، أعلاه الذكر تهليل علاج إجراء بعد سيطرة أكثر الوقت هذا في العميل غضب ولكن ، فانتقد ، يركل لم العميل إن .وتو حنبها

قبل من العلاج إجراء قبل مرات عدة للغاية ناجحة العلاجية العملية هذه كانت تنفيذها يتم لم التي الإجراءات من العديد هناك يزال لا ، قليل عدد فقط ليس .الحاضر العلاج بعد التجميع عميل قبل من

الغضب ، الذكر تهليل علاج :المفتاحية الكلمات

DAFTAR ISI

Judul Penelitian (Sampul)	i
Persetujuan Pembimbing Skripsi.....	ii
Pengesahan Tim Penguji.....	iii
Motto.....	iv
Persembahan.....	v
Pernyataan Otentitas Skripsi.....	vi
Abstrak.....	vii
Kata Pengantar.....	x
Daftar Isi.....	xii
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar.....	xv
BAB I Pendahuluan.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Konsep.....	7
F. Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II Tinjauan Pustaka.....	12
A. Terapi Dzikir.....	12
B. Dzikir Tahlil.....	19
C. Amarah Seorang Remaja.....	22
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	29
BAB III Metodologi Penelitian.....	30
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	30
B. Subjek dan Lokasi Penelitian.....	31
C. Jenis dan Sumber Data.....	32
D. Tahap-tahap Penelitian.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
F. Teknik Analisis Data.....	37
G. Teknik Keabsahan Data.....	38
BAB IV Hasil dan Pembahasan.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Dzikir.....	22
Gambar 2.2 Tata Cara Dzikir.....	22

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ada sekitar 29% masyarakat di dunia ini merupakan remaja, dan 80% diantaranya hidup dinegara-negara yang sudah maju. Menurut data yang diperoleh dari sensus penduduk tahun 2005 ada sekitar 41 juta penduduk Indonesia berusia 10-19 tahun atau sekitar 20% dari penduduk Indonesia secara keseluruhan didalam periode tersebut. Pada jaman yang mutakhir ini para remaja menghadapi banyak tantangan terutama remaja yang tinggal dikota besar, namun tidak terkecuali yang tinggal didaerah terpencil seperti didesa, dimana tuntutan untuk menempuh pendidikan semakin meningkat begitupula kemajuan teknologi yang sangat pesat, hampir semua orang menggunakan internet sebagai alat komunikasi. Serta keberadaan media yang termasuk online dan offline. Para remaja ini dipaksa untuk menghadapi semua hal yang beradal dari internal pribadi dan juga yang masuk dari lingkungannya baik itu positif maupun negatif.

Dalam perkembangannya remaja membutuhkan perhatian yang cukup signifikan dari berbagai pihak terutama keluarganya. Remaja adalah penerus keluarga dan bangsa dimasa depan.

Remaja juga merasakan berbagai macam kondisi emosional misalnya merasakan cemas tanpa alasan, dan juga berpikir secara imajinatif. Tidak jarang remaja mengalami mimpi buruk, remaja juga kurang percaya diri dan sering memikirkan bagaimana tanggapan orang lain mengenai diri mereka. Ada rasa takut jika tidak diperhatikan oleh orang lain dan lainnya sebagainya.

Pada masa ini emosi remaja berubah-ubah. Mood ataupun

Muhammadiyah Sidoarjo.

Risyad mempunyai karakter dan sikap emosional yang sangat susah untuk dikontrol dan suka meluap-luapkan emosinya. Orang tuanya sering kewalahan dan tidak tau masalah anaknya dan sulit sekali untuk dinasehati. Bingung bagaimana memberikan nasehat kepada Risyad karena menurut Risyad itu bukan nasehat namun marah-marah kepada dirinya. Jadi dianggap oleh Risyad bahwa orang tuanya selalu memarahi dirinya dan bukan memberi nasehat. Risyad akan membuang barang-barang yang ada didekatnya ketika ia marah. Padahal ia tidak pernah dididik seperti demikian oleh orang tuanya. Risyad ingin memperoleh perhatian yang besar dari orang lain, sangat mudah marah dan tersinggung. Hal ini merupakan indikasi ataupun gejala bahwa Risyad mengalami masalah dalam pengendalian emosinya.

Ketika itu di acara PraNikahan saudaranya, si Risyad mau berencana berangkat ke Malang untuk nongkrong dan main bersama teman-temannya, tapi, ibunya tidak mengizinkan Risyad tersebut untuk berangkat kesana karena ibunya menyuruhnya membantu acara nikahan di rumah saudaranya. Nah, disitulah Risyad tersebut marah sambil melempar helm hingga menendang saudaranya yang mau nikahan tersebut.

Dan ketika itu, si Risyad baru pulang dari kuliah, saat itu Risyad pulang hampir larut malam, ibunya pun menasehati untuk tidak keseringan pulang larut malam nanti takutnya ada apa apa dengan diri Risyad, jadi wajar saja ibunya menegur. Ketika ibunya menegur, dan pada saat itu Risyad langsung marah menggebrak meja sambil melempar tasnya ke lantai sambil berkata “aku salah apa Bu’ ? kok saya ditegur dan dimarahi terus ?. Si Risyad mengatakan bahwa dirinya hanya butuh refereshing bersama teman-temannya karena padatnya jadwal kuliah dan organisasi.

Menurut salah satu hadis menyebutkan: Dari Muâdz Radhiyallahu anhu Rasulullah SAW, bersabda:

Artinya: “Barang siapa menahan amarahnya padahal mampu meluapkannya, Allah akan memanggilnya di hadapan para makhluk pada hari Kiamat untuk memberinya pilihan bidadari yang ia inginkan” [Hadits shahih].

⁶ Ali Abdul Halim, *Akhlaq Mulia* , (Jakarta : Gema Insani 2004), hal. 219

Maka dari itu, berangkat dari kondisi yang ditemukan dilapangan tersebut maka penulis ingin membahas lebih dalam dengan membuat penelitian yang berjudul “Terapi Dzikir Tahlil Untuk Mengendalikan Amarah Seorang Remaja Di Sidoarjo”

1. Bagaimana Proses Terapi Dzikir Tahlil Untuk Mengendalikan Amarah Seorang Remaja Di Sidoarjo?
2. Bagaimana Hasil Akhir Pelaksanaan Terapi Dzikir Tahlil Untuk Mengendalikan Amarah Seorang Remaja Di Sidoarjo?

Sesuai dengan rumusan masalah yang sudah disampaikan diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu:

- #### D. MANFAAT PENELITIAN

⁷ Aidh al-Qarni, *La Tahzan Jangan Bersedih!.* Terjemahan Samson Rahman (Jakarta: Qisthi Press, 2007), Cet. Ke-20, Hal:29

1. Aspek Teoritis

Memperoleh pengetahuan lebih banyak mengenai Bimbingan dan Konseling Islam baik dalam bentuk teori dan juga kontribusinya.

2. Aspek Praktis

- Melalui penelitian ini diharapkan Kecemasan Pada Seorang Remaja Yang Mengalami Amarah di Sidoarjo dapat ditangani.
- Meningkatkan pengetahuan dan wawasan dari Konselor sendiri, Konseli Teman Dekat Konseli, Keluarga Konseli dan Orang Tua Konseli di Perumahan Tenggulunan Mega Asri Blok B-54 Candi, Sidoarjo.
- Dari penelitian yang telah dibuat ini bisa dijadikan acuan dan landasan untuk melakukan penelitian-penelitian baru yang lebih komprehensif sehingga topik pengendalian emosi pada remaja ini bisa lebih baik lagi.

E. DEFINISI KONSEP

1. Terapi *Dzikir Tahlil*

Dzikir artinya mengingat yang diperoleh dari kata *dzikir/dzakara*, juga mempunyai arti memberikan perhatian, mendapatkan pelajaran, dan memahami atau mengerti suatu hal dengan lebih mendalam lagi. *Dzikir* juga diartikan mengingat aturan-aturan dan hukum-hukum Allah SWT. Makna lain *dzikir* adalah mendapatkan pelajaran/peringatan. Serta menganalisis proses alam.⁸ Dalam Amin dan Usman (2012) dijelaskan bahwa “*Dzikir* secara lisan, adalah dengan mengucapkan Kalimat – kalimat *Dzikir*, apakah dengan suara jelas (*Jahar*), atau *samar*, kalimat yang

⁸ Amin Syukur & Fatimah Usman, *Terapi Hati*, (Jakarta: PENERBIT AIRLANGGA, 2012), Hal: 59

dicontohkan yaitu Kalimat Thoyyibah (*subhanallah, walhamdulillah, wa laaailaaha illaalah, wallaahu akbar*)".⁹ Menurut Zuhri, dzikir dapat menjernihkan dan menghidupkan kalbu. Kalbu dapat menjadikan kotoran disebabkan dosa dan lalai, maka dengan dzikir dan istigfar akan menjernihkan sekaligus menghidupkan kalbu, kalbu yang lupa bagaikan kalbu yang mati.¹⁰

Dzikir dilaksanakan dengan suara yang terdengar jelas sebagaimana menurut Tarekat *Qadiriyyah*, namun tidak terlalu kuat.¹² Menurut tarekat Qadiriyyah, “Dzikir juga menggunakan suara yang kuat (yakni bersuara) namun tidak terlalu kuat. *Laa ilaaha ilallaah* merupakan dzikir utama dalam tarekat ini.”¹³

⁹ *Ibid*, hal 62

¹¹ Solihin dan Rosihin Anwar, *Kamus Tasawuf*, (Bandung, Remaja Rosda Karya, 2002), h.36

¹³ *Ibid*, hal. 125

2. Amarah Remaja

Amarah diartikan sebagai sikap benci, kemarahan luar biasa, perasaan terganggu, curiga, melakukan tindakan kekerasan, mudah curiga, menunjukkan sikap bermusuhan dan juga rasa benci secara patologis.¹⁶

¹⁴ <https://ikhwansuryalaya.wordpress.com/2009/06/25/rahasia-dibalik-dzikir-jahar/>, diakses hari senin, 21-10-2019

¹⁵ 8 Tim penyusun kamus besar bahasa Indonesia, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta : Balai Pustaka, 1990), 26.

¹⁶ Mohammad Ali, *psikologi remaja*, (Bandung: Bumi Aksara, 2012), Hal. 62

Pada penelitian ini Amarah remaja dijelaskan sebagai sikap marah yang ditunjukkan dengan berlebihan. Dengan cara menggebrak meja, berbicara kotor, menendang sepupunya, melempar tasnya ke lantai dan menendang pintu kamar sebagai simbol mengekspresikan marahnya selama ini. Risyad tidak jarang menyalahkan dirinya sendiri ketika ia sedang marah, ia juga tidak terima jika dinasehati dan malah menunjukkan respon dengan sikap marah yang sangat berlebihan.

Adapun sistematika pembahasan dibuat untuk membantu pembaca mengerti isi dari skripsi ini dengan lebih cepat dan lebih baik. Oleh karena itu sistematika penulisan skripsi ini terdiri dari:

BAB II : Berisikan tinjauan pustaka dan teori terkait Strategi Pendekatan terapi, pengertian, aspek-aspek lain terkait terapi dan juga penelitian terdahulu.

[illegible]

b. Mental

c. Moral

d. Fisik

3. Tujuan Terapi

²² Chaplin, hal. 296

13

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَنِ وَإِيتَايَ ذِي الْقُرْبِ وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ.

“Sesungguhnya Allah menyuruh (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.” (QS. An-Nahl 16: 90)

Dzikir juga berarti mengambil pelajaran atau peringatan:

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

“Allah menganugerahkan al hikmah (kefahaman yang dalam tentang Al Quran dan As Sunnah) kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barangsiapa yang dianugerahi hikmah, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak. Dan hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang – orang yang berakal (ulul albab)” (QS. Al-Baqarah 2: 269)

Dzikir berarti meneliti proses alam:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَبْصَارِ. 190. الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ 191

“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal. (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka

*memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.” (QS. Ali-Imran 3: 190 - 191)*³¹

6. Model *Dzikir*

a. *Dzikir Djahar* / Lisan

Sesuai perintah Allah SWT bisa dilaksanakan dengan *qauliy*, yakni mengucapkan *tasbih*, *tahmid*, *tahlil*, dan lainnya. Dapat disebut juga bahwa dengan menyebut nama Allah dan sifat-sifatnyaNya juga termasuk dzikir.³²

b. *Dzikir Khofi / Sirr / Qalbu*

Model Dzikir yang kedua yaitu zikir *sirr* atau zikir *qalbi*, adalah zikir yang dilakukan tidak dengan suara namun hanya terfokus pada dada sebelah kiri (kalbu), misalnya merasakan *ismudz dzat*: “Allah”.³³

c. *Dzikir Fi'liy / Amaly*

Dzikir yang ketiga ialah *dzikr fi'liy* (aktivitas sosial), ibadah dzikir melalui berbagai kegiatan keagamaan, misalnya bersedekah, berinfaq, beramal shaleh, menjalin hubungan yang baik dengan manusia lainnya dan mengerjakan hal-hal yang bermanfaat baik untuk agama dan juga bangsa.³⁴

7. Manfaat *Dzikir*

Banyak manfaat dzikir bagi manusia terutama dimasa sekarang ini, diantaranya sebagai berikut:

³¹ Syamsul Munir Amin dkk, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Amzah, 2008), hal. 11 – 13

³² Amin, hal. 60

³³ *Ibid*, hal. 62

³⁴ *Ibid*, hal. 62

Definisi marah menurut pendapat AlGhazali yaitu marah sebagai sekam yang tersimpan dalam hati, seperti terselipnya bara di balik debu. Boleh jadi api dari amarah tersebut setan diciptakan.⁴⁹

a. Macam-macam Marah

- 1) Orang yang bertahan lama dalam amarah dan tidak mudah reda amarahnya sangat tidak baik. Orang yang marahnya lama akan kesulitan membuat suatu keputusan. Disamping itu, kemarahan akan menimbulkan musuh bagi orang tersebut.

⁴⁹ Al-Ghazali, Ringkasan Ihya' 'Ulumuddin, (Akbar Media Eka Sarana, 2008), 238

- 3) Ciri pada anggota tubuh. Tampak seperti ingin memukul, meninju atau bahkan seperti ingin membunuh. Jika ia marah pada orang lain namun tidak terlampiaskan biasanya orang itu akan marah pada dirinya sendiri. Hampir seperti orang pingsan dan juga orang tidak waras ketika ia sedang marah.
- 4) Ciri pada hati. Penuh rasa marah, kebencian yang kuat, dendam yang membara, rasa iri dan dengki, merasa gembira jika orang lain sedang susah, dan akan menjelek-jelekan orang lain ketika ingin memutuskan hubungan.⁵¹

Banyak hal yang bisa menyebabkan orang menjadi marah. Diantaranya faktor fisik dan faktor psikis.

- ⁵¹ Purwanto, 2006, Hal. 6-16

- Sebab orang menganggap diri berbeda dari fakta yang sebenarnya. Adapun self-concept yang keliru bisa berupa:

- ## 2. Remaja

- Asal kata remaja yaitu dari adolescence, bahasa latin yang diartikan sebagai sebagai “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Pada masa ini seseorang akan

28

3) Perkembangan Emosi Remaja
Emosi adalah salah satu aspek psikologis manusia dalam ranah efektif. Emosi sangat krusial karena terkait dengan bagaimana orang menjalani hubungan dengan orang lain dan saling berinteraksi didalam kehidupan sehari-hari.⁵⁵

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Tujuan penelitian adalah mengetahui proses dan manfaat terapi spiritual melalui dzikir pada santri gangguan jiwa di PP. Al-Qadir Cangkringan Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif deskriptif dengan dua orang informan yaitu pengasuh sekaligus terapi Pondok Pesantren Al-Qadir

30

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian ini adalah metode kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor yang di kutip oleh Tohirin dalam bukunya “Metode Penelitian Kualitatif (dalam pendidikan dan bimbingan konseling)”, penelitian kualitatif adalah “prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat di amati”.⁵⁶

Adapun jenis penelitian yang digunakan yaitu studi kasus. Studi kasus adalah riset dengan memperhatikan subjek atau objek penelitian secara mendetail dan memperhatikan gejala-gejala khusus.⁵⁷ Untuk penelitian ini, subjek adalah remaja yang diteliti secara cermat.

Dengan adanya penelitian ini, maka peneliti melakukan suatu penelitian secara langsung sesuai dengan kondisi lapangan, konselor melakukan penelitian secara alami, mendalam dan intens serta mempelajari secara terperinci tentang mengendalikan amarah seorang remaja di sidoarjo ini.

Penelitian ini juga dilakukan untuk mengetahui alasan subjek menjadi emosional, kondisi keluarga dan juga lingkungannya.⁵⁸

Untuk subjek akan diberikan Terapi *Dzikir Tahlil* untuk mengendalikan amarah seorang remaja yang harus diimplementasikan secara komprehensif. Sehingga peneliti

⁵⁶ Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif (dalam pendidikan dan bimbingan konseling)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), hal. 2.

⁵⁷ Ibid, hal 20

⁵⁸ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1998), hal. 22.

Semua kata yang disampaikan oleh konseli dan semua informan dicatat secara detail dan teliti oleh konselor. Data ini menjadi data yang valid dan benar.

Disini termasuk data yang disampaikan oleh konseli yang diperoleh oleh konselor pada saat melakukan penelitian. Konselor juga mendapatkan data dokumentasi termasuk data profil dan identitas.

b. Sumber Data

1) Sumber Data Primer

Sumber primer penelitian ini yaitu Muhammad Risyad Yudha Pranata dipanggil Risyad, sekarang masih sementara kuliah di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo jurusan Bahasa Inggris semester 3 di Perumahan

34

5) Memilih dan Memanfaatkan Informan

6) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

b. Tahapan Pekerjaan Lapangan

c. Tahap Analisis Data

menegur, dan pada saat itu Risyad langsung marah menggebrak meja sambil melempar tasnya ke lantai sambil berkata “aku salah apa Bu’ ? kok saya ditegur dan dimarahi terus ?. Si Risyad mengatakan bahwa dirinya hanya butuh refereshing bersama teman-temannya karena padatnya jadwal kuliah dan organisasi.

B. Penyajian Data

Dalam pelaksanaan konseling islam yang akan dilakukan oleh konselor adalah konseling yang berlandaskan Islam dengan cara menggunakan Terapi *Dzikir Tahlil* dalam mengatasi masalah yang terjadi pada konseli itu sendiri.

			konseli (menanyakan kabar, Menggali permasalahan konseli)
3.	Rabu, 19 Februari 2020	- Keluarga Konseli (Ayah, ibu) di Rumah Konseli	- Kenalan dengan keluarga konseli, - Menanyakan kebiasaan konseli selama kuliah dan di rumah.
4.	Rabu, 26 Februari 2020	Konseli	- Memberikan tabel jadwal ibadah sholat, baca quran, wudhu, dan baca dzikir ke konseli, - Treatment konseli dengan bacaan dzikir jahar.
5.	Rabu, 04 Maret 2020	Tetangga Rumah Konseli	- Kenalan dengan Tetangga konseli, - Menanyakan kebiasaan konseli aktif atau tidaknya kegiatan warga.
6.	Rabu, 11 Maret 2020	Konseli	- Menanyakan kabar konseli, - Mengecek tabel jadwal rutin konseli yang sudah diceklis, - Treatment konseli dengan bacaan dzikir jahar.
7.	Rabu, 18 Maret 2020	Konseli	- Mengecek Kembali hasil Treatment Terapi Dzikir Jahar

		diberi arahan atau nasehat secara tidak baik maka konseli akan acuh dengan hal tersebut. Bahkan, Kerap kali nongkrong dengan temannya diluar rumah hingga larut malam dan ketika sudah pulang langsung ke kamar lalu tidur seharian di kamar, menurut saya konseli melakukan tindakan seperti ini dikarenakan sebagai pelampiasan atau mencari tempat nyaman diluar rumah.
3.	Prognosis Menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli. Pilihan ditentukan dengan diagnosis dan kesimpulan.	Ketika masalah sudah diidentifikasi, maka masalah juga ditemukan. Konselor kemudian menentukan bantuan yang sesuai dengan kondisi atau problema yang dihadapi konseli. Dalam hal ini menggunakan terapi dzikir tahlil untuk membantu konseli mengurangi rasa cemas, takut dan juga rasa menyesal.
4.	Treatment/Terapi Dengan prognosis yang sudah dibuat konselor memberikan bantuan atau terapi kepada konseli.	Pada bagian awal terapi, konselor menjelaskan kepada konseli lebih dulu tahapan-tahapan terapi yang akan dilakukan. 1. Melakukan wudhu terlebih dahulu sebelum melakukan <i>Dzikir</i> dengan menggunakan suara yang tidak keras.

		2. <i>Dzikir Tahlil</i> berfungsi melakukan pembersihan pada jiwa dan ruh manusia dari semua kotoran dan iri dengki yaitu dari kta <i>Laa</i>, kemudian dilanjutkan dengan <i>ilaaha</i> melindungi diri dari hati yang kotor, <i>illallaah</i> menciptakan ruh dan kalbu yang hidup dengan asma Allah dan karunia ilahi. 3. Memejamkan mata, merasakan <i>dzikir</i> itu masuk kedalam tubuh dan jiwa, <i>dzikir</i> dari perut bawah naik ke atas lalu ke kanan lalu ke kiri (jantung kiri). 4. <i>Syaithon</i> akan menggoda manusia dari 4 arah yaitu depan, belakang, kanan, kiri), <i>dzikir</i> harus menutupi 4 arah tersebut. 5. Lalu ucapkan “<i>Laa ilaaha illallaah</i>” dibaca 33 kali, baik setelah sholat, maupun diwaktu bukan waktu sholat.
5.	<i>Follow Up /Evaluasi</i> Memastikan keberhasilan	Setelah 6 kali proses terapi konselor akan mengukur

Tabel 4.6
Skala Angket Kecemasan Emosi Marah Sebelum Treatmen

No.	Pernyataan	Jawaban			
		Selalu	Sering	Jarang	Tdk Pernah
1.	Jika saya sedang kesal, biasanya saya memukul-mukulkan tangan saya sendiri.		✓		
2.	Saya akan mengontrol diri dari rasa marah, karena apabila marah saya merasa capek.			✓	
3.	Saya selalu berusaha mencari penyebab rasa marah dan berusaha menghilangkan perasaan marah tersebut.			✓	
4.	Saya merasa wajar apabila saya membalas perlakuan orang yang berbuat jahat kepada saya		✓		
5.	Pada saat-saat tertentu, saya tidak bisa mengontrol keinginan untuk memukul orang lain		✓		
6.	Saya ingin emosi marah yang saya alami segera berakhir karena mengganggu aktifitas saya			✓	
7.	Saya melakukan kegiatan lain untuk mengurangi emosi marah yang dirasakan			✓	
8.	Jika orang lain menyepelekan pekerjaan yang saya lakukan, saya akan marah-marah dan tidak akan mendengarkan penjelasannya		✓		
9.	Apabila saya sedang marah dengan orang lain, saya akan terus mencaci orang yang membuat saya marah sampai saya merasa puas		✓		

10.	Saya membalas dan melepaskan emosi marah pada orang lain sampai puas		✓		
11.	Jika saya sedang marah saya akan diam dan mencoba berpikir positif			✓	
12.	Saya berusaha tidak mengungkit-ungkit kesalahan orang lain yang membuat saya marah		✓		
13.	Saya berpikir bahwa semua orang akan membuat saya semakin marah.			✓	
14.	Saya membiarkan pikiran-pikiran negatif ketika marah		✓		
15.	Saya berusaha menjaga dan mengendalikan perasaan agar tetap positif			✓	
16.	Saya mencoba memaafkan orang yang membuat saya marah.		✓		
17.	Ketika marah, saya mencoba mengalihkan kepada kegiatan yang menyenangkan agar perasaan lebih ringan.		✓		
18.	Saya ingin membalas dendam perlakuan orang yang membuat saya marah			✓	
19.	Saya lebih memilih menahan ucapan saya dan perilaku saya agar tidak menyakiti orang lain.			✓	
20.	Saya mencari kegiatan yang dapat melegakan perasaan dan berusaha berfikir positif terhadap orang lain.			✓	
21.	Ketika saya marah saya melakukan aktifitas yang membuat saya senang.		✓		
22.	Ketika saya marah, saya ingin		✓		

	mengungkapkan kemarahan sampai saya puas.				
23.	Apabila saya marah, saya lebih memilih menangis di tempat yang sepi untuk mengeluarkan kemarahan saya.			✓	
24.	Ketika saya marah, saya akan bergaul dengan teman-teman yang dapat membuat saya tertawa sehingga dapat melupakan perasaan marah.		✓		
25.	Saya menenangkan diri sejenak dan kembali menemui orang yang membuat saya marah untuk membicarakan baik-baik.			✓	
26.	Saya melampiaskan kemarahan saya langsung kepada orang yang membuat saya marah.		✓		
27.	Saya melampiaskan kemarahan dengan mengejek teman lain			✓	
28.	Saya jarang melakukan kegiatan untuk meredakan emosi marah yang dialami.			✓	
29.	Saya tidak suka memendam rasa marah, lebih baik introspeksi diri sendiri		✓		
30.	Saya selalu berusaha melupakan kejadian yang membuat saya marah.		✓		
31.	Saya akan mengungkapkan kemarahan yang saya rasakan dengan cara yang sesuai dan tidak menyakiti orang lain.		✓		
32.	Saya mencoba untuk mencari tahu apa yang terjadi pada diri saya dan orang lain rasakan sehingga dalam		✓		

	alami segera berakhir karena mengganggu aktifitas saya				
7.	Saya melakukan kegiatan lain untuk mengurangi emosi marah yang dirasakan		✓		
8.	Jika orang lain menyepelkan pekerjaan yang saya lakukan, saya akan marah-marah dan tidak akan mendengarkan penjelasannya			✓	
9.	Apabila saya sedang marah dengan orang lain, saya akan terus mencaci orang yang membuat saya marah sampai saya merasa puas			✓	
10.	Saya membalas dan melepaskan emosi marah pada orang lain sampai puas			✓	
11.	Jika saya sedang marah saya akan diam dan mencoba berpikir positif		✓		
12.	Saya berusaha tidak mengungkit-ungkit kesalahan orang lain yang membuat saya marah		✓		
13.	Saya berpikir bahwa semua orang akan membuat saya semakin marah.		✓		
14.	Saya membiarkan pikiran-pikiran negatif ketika marah		✓		
15.	Saya berusaha menjaga dan mengendalikan perasaan agar tetap positif		✓		
16.	Saya mencoba memaafkan orang yang membuat saya marah.		✓		
17.	Ketika marah, saya mencoba mengalihkan kepada kegiatan yang menyenangkan agar perasaan lebih ringan.		✓		

18.	Saya ingin membalas dendam perlakuan orang yang membuat saya marah		✓		
19.	Saya lebih memilih menahan ucapan saya dan perilaku saya agar tidak menyakiti orang lain.			✓	
20.	Saya mencari kegiatan yang dapat melegakan perasaan dan berusaha berfikir positif terhadap orang lain.		✓		
21.	Ketika saya marah saya melakukan aktifitas yang membuat saya senang.	✓			
22.	Ketika saya marah, saya ingin mengungkapkan kemarahan sampai saya puas.		✓		
23.	Apabila saya marah, saya lebih memilih menangis di tempat yang sepi untuk mengeluarkan kemarahan saya.			✓	
24.	Ketika saya marah, saya akan bergaul dengan teman-teman yang dapat membuat saya tertawa sehingga dapat melupakan perasaan marah.			✓	
25.	Saya menenangkan diri sejenak dan kembali menemui orang yang membuat saya marah untuk membicarakan baik-baik.		✓		
26.	Saya melampiaskan kemarahan saya langsung kepada orang yang membuat saya marah.		✓		
27.	Saya melampiaskan kemarahan dengan mengejek teman lain			✓	
28.	Saya jarang melakukan kegiatan untuk meredakan emosi marah yang dialami.		✓		

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Menurut hasil penelitian dan juga tindakan sebelum dan sesudah penelitian dari “Studi Kasus Pendekatan Terapi *Dzikir Tahlil* Untuk Mengendalikan Amarah Seorang Remaja Di Sidoarjo” maka dapat disimpulkan bahwa:

Dari hasil analisa klien tidak bisa mengendalikan amarahnya dan amarahnya sangat berlebihan. Klien yang mudah tersinggung, berkata kasar, menggebrak meja bahkan membanting barang. Untuk mengatasi itu konselor menggunakan terapi dzikir tahlil dengan proses melakukan wudhu terlebih dahulu sebelum melakukan *Dzikir Tahlil* dengan menggunakan suara yang tidak keras. dari kata *Laa*, kemudian dilanjutkan dengan *ilaaha* melindungi diri dari hati yang kotor, *illallaah* menciptakan ruh dan kalbu yang hidup dengan asma Allah dan karunia ilahi. Memejamkan mata, merasakan *dzikir* itu masuk kedalam tubuh dan jiwa, *dzikir* dari perut bawah naik ke atas lalu ke kanan lalu ke kiri (jantung kiri).

Setelah melakukan tahapan terapi dzikir tahlil diatas, klie memiliki perubahan yang lumayan signifkan. Klien sudah tidak menggebrak, membanting barang, berkata kasar, Namun saat ini amarah klien lebih terkendali dan terarah.

Proses terapi ini dikatakan **cukup berhasil** karenamasih ada beberapa perilaku yang dulu sebelum terapi dilakukan oleh klien saat ini masih dilakukan. Nmun hanya beberapa saja, masih lebih bnyak yang sudah sama sekali tidak dilakukan oleh klien ketika sesudah terapi.

B. Saran

Saran yang bisa diberikan oleh peneliti untuk konselor dan juga konseli dan para mahasiswa BKI adalah sebagai berikut :

1. Bagi Konselor

Pelaksanaan “Terapi *Dzikir Tahlil* Untuk Mengendalikan Amarah Seorang Remaja di Sidoarjo” harus terus ditingkatkan dan diterapkan dilapangan sehingga konselor bisa menambah pengetahuan dan juga wawasannya dengan membaca berbagai buku dan literatur terkait serta mendapatkan pengalaman langsung melakukan konseling kepada objek sehingga didapatkan hasil yang diinginkan.

2. Bagi Konseli

Bagi konseli supaya tetap percaya diri dan tidak mudah putus asa untuk menggapai cita-citanya, semua usaha yang dilakukan harus diyakini dan juga dilakukan secara bertanggung jawab. Membuat rencana hidup yang lebih baik kedepannya dan menjadikan tokoh yang baik sebagai panutannya.

3. Bagi orangtua

Keluarga adalah tiang utama dalam menciptakan kepribadian yang baik untuk anak sehingga bisa berkembang dengan baik. Orang tua harus memberikan waktu yang cukup untuk memperhatikan anak-anaknya. Melakukan komunikasi dan interaksi yang baik sehingga anak tidak merasa takut, cemas, marah, gugup dan lainnya. Orang tua adalah motivator utama untuk anaknya dan sangat berpengaruh untuk kehidupannya yang akan datang.

4. Bagi pembaca

5. Bagi Mahasiswa Prodi BKI UIN Sunan Ampel Surabaya dan Peneliti Selanjutnya

embangan ilmunya.

- Malik Ibrahim, www.academia.edu), BAB II Kajian Teori A. Terapi Dzikir
- Kartono Kartini, 2010. *Patologi sosial 2* kenakalan remaja. Jakarta: PT RajaGrafindo persada
- Kharisudin Aqib, *Al Hikmah Memahami Teosofi Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah*, Ujung Pandang: CV Dunia Ilmu, 1997
- Kementerian Agama RI, *Syaamil Quran Terjemah Tafsir Per Kata*, Bandung: Syaamil, 2007
- M. Amin Syukur dan Fathimah Usman, *Terapi Hati*, Jakarta: Erlangga, 2012
- Mir Valiuddin, *Dzikir & Kontemplasi dalam Tasawuf*, Bandung: Pustaka Hidayah, 1997
- Mohammad Fatihuddin, *Konseling Spiritual Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Santri Tahfiz Al-Qur'an di Pondok Pesantren Miftahul Hikmah Al- Haruny Santren JambuwokTrowulan Mojokerto*, Surabaya: Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSA, 2017
- Muhammad Izuddin Taufiq, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, Bandung Gema Insani, 2006
- Samad Duski. 2017. *Konseling Sufistik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada
- Solihin dan Rosihin Anwar, *Kamus Tasawuf*, Bandung, Remaja Rosda Karya, 2002
- Syafudin Zuhri, *Menuju Kesucian Diri*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000
- Tim penyusun kamus besar bahasa Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka, 1990
- Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif (dalam pendidikan dan bimbingan konseling*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012
- Zakiah Darajat, *Problema Remaja di Indonesia*, Jakarta:

Bulan Bintang, 1974

Lampiran Wawancara

DIALOG WAWANCARA KONSELING INDIVIDU

- KONSELOR : Assalamu'alaikum wr. wb,
IBU KLIEN : Wa'alaikumsalam wr. wb (sambil berdiri). Mari silahkan masuk (menghampiri sambil menjabat tangan), silahkan duduk. (Tersenyum lalu masuk memanggil Risyad yang sedang di kamar)
KONSELOR : Bagaimana kabarnya mas risyad?
KLIEN : Kurang baik. (diam dan melihat kebawah)
KONSELOR : Kenapa mas tampaknya ada sesuatu yang mengganggu perasaanmu,
KLIEN : Iya, hari ini ada yang membuat kesal
KONSELOR : Ya bisa diceritakan mas sehingga bisa kita bicarakan bersama?
KLIEN : iya sudah ada rencana pergi main sama teman tapi tidak dikasih izin
KONSELOR : lalu apa yang mas risyad lakukan ?
KLIEN : ya karena saya kesal saya membanting barang yang ada disekitar
KONSELING : jadi mas risyad kesal sehingga membanting barang ?
KLIEN : iya
KONSELOR : kalau boleh dijelaskan, dari yang di lakukan saat kesal itu, apa yang didapatkan dan apakah tersebut dapat menyelesaikan masalah ?
KLIEN : iya saya tau yang saya lakukan memang salah dan gak menyelesaikan masalah tapi kan karena saya kesal
KONSELOR : baik mas, disini mas risyad bisa memahami kalau yang dilakukan tidak menyelesaikan masalah

bahkan membuat diri sendiri jadi tidak baik.dari sini apakah mas risyad mau untuk merubahnya ?

KLIEN : iya gimana sebenarnya juga gamau begitu tapi kalau saya lagi kesal memang begitu, mau merubahnya juga gimana kayak susah

KONSELOR :alhamdulillah kalau dari mas risyad ada kemauan merubah bahkan juga sudah memahami yang dilakukan salah,insyaallah kalau sudah begitu bisa untuk merubahnya.

KLIEN :iya lalu apa yang harus saya lakukan ?

KONSELOR :baik mas,disini saya mau membantu dengan mengajak mas risyad untuk melakukan dzikir jahar dengan bacaan laa ilaha illallah yang mana dengan mengamalkan tersebut semoga bisa membantu untuk mengendalikan emosi dan menyelesaikan masalah mas risyad.bagaimana apakah mas risyad siap untuk melakukannya

KLIEN :iya insyallah

Setelah Klien bersedia,Konselor mulai menjelaskan dan mengajarkan proses terapi tersebut dan melakukan proses tersebut bersama,setelah selesai kami kembali ke ruang tamu.

KONSELOR : bagaimana mas risyad apa yang dirasakan mas

KLIEN :alhamdulillah membuat tenang dan rasa kesal bisa hilang

KONSELOR :alhamdulillah,semoga bisa di istiqomahkan,dilakukan dengan khusu' dan ditata niat dengan baik.dengan demikian bisa seterusnya mas risyad bisa mengendalikan emosinya dan menyelesaikan setiap masalahnya.

KLIEN :iya saya usahakan bisa melakukannya dengan baik.

Setelah itu saya pamit dengan memberi pesan agar bisa selalu dilakukannya dengan baik.