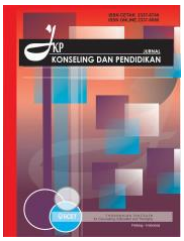
Vol. 10, No. 4, 2022, pp. 589-598
DOI: https://doi.org/10.29210/193600

Contents lists available at Jurnal IICET

Jurnal Konseling dan Pendidikan
ISSN: 2337-6740 (Print) ISSN: 2337-6880 (Electronic)

Journal homepage: http://jurnal.konselingindonesia.com



Efektivitas konseling perkawinan dengan dinamika kelompok dan teknik disensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan calon pengantin

Arif Ainur Rofiq*), Siska Robiatul Adawiyah, Ayu Fitri Aulania, Nur Ayu Indah Pancasari
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia

Article Info

Article history:
Received Oct 19th, 2022
Revised Nov 07th, 2022
Accepted Des 03rd, 2022

Keyword:
Kecemasan
Calon Pengantin
Konseling Perkawinan
Dinamika Kelompok
Disensitisasi sistematis

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektifitas konseling perkawinan dengan dinamika kelompok untuk menurunkan kecemasan calon pengantin dengan menggunakan teknik desensitisasi. Penelitian ini menggunakan penelitian *single subject research* dengan design A-B-A. Subjek dalam penelitian ini empat orang yaitu dua calon pengantin laki-laki dan dua calon pengantin perempuan. Analisis data mengunakan analisis secara visual atau visual inspection dan ditambah dengan analisis deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi dengan teknik desensitisasi sistematik efektif untuk menurunkan kecemasan pada calon pengantin, hal ini terlihat dari hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Teknik ini bisa menjadi salah satu alternatif yang bisa digunakan konselor dan *helper* lainnya untuk menurunkan kecemasan calon pengantin.

© 2022 The Authors. Published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET). This is an open access article under the CC BY license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Corresponding Author:
Arif Ainur Rofiq,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Email: arifainurrofiq@uinsby.ac.id

Pendahuluan

Perkawinan atau Pernikahan merupakan suatu peristiwa yang mungkin nampaknya sangat sederhana. Dalam ajaran agama Islam, pernikahan hanyalah sesederhana membaca syahadat dan janji nikah. Namun meski nampaknya sederhana tapi makna yang terkandung didalamnya ialah sangat luar biasa dan bisa dikatakan hal tersebut adalah momentum yang sangat sakral untuk dilakukan oleh seorang manusia. Kecemasan, baik sebelum, selama, dan setelah pernikahan, merupakan salah satu dari sekian banyak gejala kejiwaan yang dapat ditimbulkan oleh peristiwa besar dalam hidup seperti pernikahan. Tidak semua orang yang siap secara fisik untuk menikah siap memimpin prosesi pernikahan. Sementara banyak calon mempelai yang secara fisik sudah matang dan mapan secara finansial sudah siap menikah, belum tentu siap untuk memimpin prosesi pernikahan. Ketidakmampuan untuk menikah tidak hanya datang dari segi materi saja, tetapi terkait dengan masalah mental dan mental, yang paling signifikan adalah perasaan. Berbagai macam perasaan tidak siap menghadapi prosesi pernikahan ini, antara lain rasa malas, sedih, takut, tegang, dan lain-lain.

Kecemasan adalah salah satu jenis gangguan psikologis. Kecemasan merupakan gejala kejiwaan yang dapat mempersulit calon pengantin untuk mempersiapkan pernikahan. Kedua mempelai mungkin enggan menikah karena kecemasan mereka terhadap proses pernikahan. Adanya kecemasan ini tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut teori psikoanalitik, munculnya kecemasan disebabkan oleh tekanan buruk dari perilaku masa lalu dan gangguan mental. Dan jika dilihat dari segi teori kognitif, kecemasan terjadi karena evaluasi diri yang negatif, serta perasaan negatif terhadap kemampuan yang dimiliki dan orientasi diri yang negatif. Sedangkan dalam pandangan teori humanistik, kecemasan adalah kekhawatiran akan masa depan yang akan datang, rasa khawatir terhadap apa yang harus dilakukan di masa depan.

Faktor internal maupun eksternal adalah penyebab umum kecemasan. Keadaan individu, pengalaman masa lalu yang negatif, ketakutan akan kegagalan, dan pemikiran irasional adalah contoh dari faktor internal. Kemudian ada faktor eksternal seperti masalah keuangan, kurangnya pendidikan, pasangan yang belum bekerja, perselingkuhan, dan campur tangan keluarga di rumah mereka.

Hal Ini jelas tidak baik, dan merugikan kedua mempelai. Selain itu, jika kecemasan calon pengantin semakin meningkat, maka akan berpengaruh pada saraf otonom orang tersebut dan melukai beberapa organ tubuhnya. Selain sebagai titik fokus hipokondria, kegugupan mengambil bagian dalam kekacauan psikofisiologis yang dipandang sebagai penyakit spesifik yang sebenarnya. Secara alami, itu menimbulkan ancaman serius. Oleh karena itu, merencanakan keadaan mental sebelum memilih menikah untuk pasangan yang sudah menikah sangat penting. karena membangun keluarga sakinah sangat bergantung pada faktor psikologis. Mereka akan kesulitan menghadapi berbagai kemungkinan yang akan muncul dalam kehidupan berumah tangga nantinya jika suami istri tidak memiliki persiapan psikologis yang memadai.

Maka dari itu pentinglah sebelum melakukan prosesi pernikahan untuk melakukan pemeriksaan psikis pada calon pengantin, atau melakukan bimbingan serta konseling pranikah atau konseling perkawinan, agar dapat mengetahui keadaan calon pengantin serta mengatasi tingkat kecemasan yang dialami oleh calon pengantin, agar saat menjelang hari pernikahan pengantin sudah tidak lagi merasakan kecemasan yang berlebihan yang dapat mengganggu kondisi fisik dan psikis calon pengantin sehingga tidak menghambat jalannya prosesi pernikahan yang akan berlangsung.

Kesiapan menikah dimunculkan melalui proses wawancara yang benar-benar matang atau secara keseluruhan melalui siklus pembelajaran, baik wawancara pasca operasi yang dilakukan oleh pihak keluarga maupun oleh organisasi seperti Kantor Usaha Ketat (KUA). Persiapan awal bertujuan untuk memahami informasi dan pemahaman calon istri dan suami terkait dengan tata perkawinan, keluarga, solid proliferasi, mengurus masalah keluarga, mengembangkan sisi keyakinan, ketakwaan, akhlakul karimah, permohonan untuk cinta dan sekolah yang ketat dalam keluarga. Tujuannya agar setiap pasangan pengantin baru dapat mewujudkan keluarga yang sakinah, mawaddah, dan warahmah, meminimalisir terjadinya perceraian dalam rumah tangga.

Sebagai sarana untuk membantu dua pasangan yang berbeda pemahaman dan komunikasi antara satu sama lain, belajar bagaimana menghadapi konflik, dan menyelesaikan masalah, konseling pernikahan sangatlah penting. Dalam hal pernikahan, kemampuan ini sangat penting. Pengantin akan memperoleh keterampilan untuk komunikasi yang efektif dan resolusi konflik melalui konseling pranikah atau pernikahan. Konseling pernikahan memungkinkan pasangan untuk mendiskusikan keyakinan, nilai, tujuan, harapan, pengasuhan, dan peran keuangan mereka dengan cara yang aman, serius, dan bermanfaat. Itu juga mengungkapkan kebenaran tentang masalah pribadi yang disadari oleh setiap pasangan. Masyarakat dapat memperoleh manfaat dari konseling perkawinan sebagai sarana untuk mengatasi atau mengurangi jumlah krisis perkawinan yang mengakibatkan perceraian.

Untuk mengurangi dan menghilangkan kecemasan, maka dapat dilakukan konseling perkawinan menggunakan dinamika kelompok dengan terapi desensitisasi. Menggunakan dinamika kelompok adalah konseling yang dilakukan lebih dari satu calon pasangan pengantin. Dalam makna berkelompok artinya dilakukan secara berkelompok dimana nanti calon pengantin satu dengan calon pengantin lainnya dapat berdiskusi dalam pelaksanaan konseling tersebut, serta menggunakan terapi desensitisasi untuk mengurangi bahkan menghilangkan kecemasan. Karena terapi desensitisasi cukup relevan untuk mengatasi masalah kecemasan.

Pada pendekatan konseling behavioral terdapat teknik yang dapat mengurangi kecemasan yakni dengan menggunakan teknik desensitisasi. Teknik desensitisasi adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentanagn dengan respon yang menakutkan itu, seperti kecemasan, panik, trauma dan fobia. Dan teknik desensitisasi dapat membantu individu melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya tanpa menghilangkannya.

Berdasarkan beberapa sudut pandang tersebut di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik desensitisasi sistematis adalah metode untuk membantu individu dalam mengurangi respons emosional yang tidak menyenangkan dengan melepaskan diri dari ketegangan dan memungkinkan mereka untuk rileks dan melatih pengendalian diri. Dalam hal ini diharapkan klien mampu mengendalikan dirinya dengan bersikap tenang dan tubuh rileks. Selama proses konseling, konselor akan terus memantau kesehatan konseli. Dipercaya bahwa konseli akan benar-benar ingin mengalahkan ketegangan yang sedang dihadapinya.

Pada penelitian terdahulu teknik desensitisasi digunakan pada penelitian "Teknik Desensitisasi Sistematik untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa" menyatakan bahwa teknik desensitisasi mampu menjadi alternatif untuk mengatasi fobia. Serta ada penelitian lain yakni "Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Calon Mahasiswa Dalam Menghadapi SBMPTN" menyatakan bahwa teknik ini mampu mengurangi kecemasan yang dialami calon mahasiswa.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Konseling Perkawinan dengan Dinamika Kelompok dan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Calon Pengantin di KUA Besuki Situbondo." Temuan penelitian Wang et al. 2020) mengungkapkan bahwa 53,8 persen responden memiliki masalah kesehatan mental sedang hingga berat. 16,5 persen responden melaporkan mengalami gejala depresi, dan 28,8 persen melaporkan mengalami gejala kecemasan; selanjutnya, 8,1% dengan efek samping stres. Selain itu, ditemukan bahwa wanita lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental daripada pria. Sepertiga dari 7.200 responden dilaporkan mengalami kecemasan akibat Covid-19, menurut Huang dan Zhao (2020). Hetkamp dkk. 2020) menemukan bahwa individu mengalami ketegangan yang meningkat selama pandemi. Padahal penelitian Megatsari et al. (2020) mengungkapkan bahwa responden yang berusia antara 20 dan 29 tahun memiliki kemungkinan 4,33 kali lebih besar untuk mengalami gangguan kecemasan dibandingkan dengan kelompok usia 50 tahun.

Menurut Yusuf & Nurihsan (2019), salah satu strategi untuk mengatasi kecemasan adalah dengan mencari konseling. Menurut Roychowdhury (2019), konseling adalah proses interaksi yang menghasilkan penetapan atau klarifikasi tujuan dan nilai untuk menentukan perilaku yang akan dilakukan di masa depan. Ini juga memfasilitasi pemahaman diri dan lingkungan. Hal ini menandakan bahwa seseorang dengan gangguan kecemasan dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang situasi yang mereka hadapi dan menentukan langkah selanjutnya yang harus mereka ambil untuk mengatasinya dengan menerima konseling. Menurut Tajiri (2014), prinsip-prinsip Islam yang dipraktikkan oleh sebagian besar masyarakat Indonesia dapat menjadi landasan dalam konseling. Prinsip-prinsip tersebut telah ada sejak zaman Nabi Muhammad SAW. Selain itu, konseling pernikahan berbasis desensitisasi dan dinamika kelompok membantu konseli dalam menyelesaikan masalah kecemasan calon pengantin. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis seberapa baik dinamika kelompok dan teknik desensitisasi sistematis yang digunakan dalam konseling perkawinan untuk mengatasi kecemasan tentang menikah atau bersiap-siap untuk menikah.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *single subject research* dengan design A-B-A dengan analisis grafik visual. Yang mana terdapat empat subyek yang akan diteliti dua calon pengantin laki-laki dan dua calon pengantin perempuan. Penelitian ini menggunakan analisis data Teknik Disensitisasi Sistematis dengan metode *pertama*, melepaskan diri dari ketegangan, *kedua,* rileks, dan *ketiga*, melatih pengendalian diri (Nirwana dan Syahniar, 2016), yang akan diukur melalui rumus *single subject research*. Desain subjek tunggal digunakan dalam penelitian ini untuk membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan setelah konseling pernikahan menggunakan dinamika kelompok dan teknik desensitisasi sistematis (Burhan, 2001). Design *single subject research* yang digunakan dalam penelitian ini adalah A-B-A dalam design ini terdapat dua kali *baseline*, fase *baseline* pertama (A1) dilakukan sebelum diberikan intervensi, kemudian untuk fase baseline yang kedua dilakukan setelah diberikannya intervensi.

Dua pasangan dalam penelitian ini dua laki-laki dan dua perempuan dipilih berdasarkan perilaku dan gejala kecemasan yang diamati selama tiga bulan sebelumnya (Agustus, September, dan Oktobe). Berdasarkan hal tersebut, subjek penelitian ini adalah dua pasang wanita dan pria yang mengalami masalah ketidaktenangan karena pengaturan pernikahan di Besuki Situbondo, Jawa Timur. Tahapan berikut digunakan dalam fase dinamika kelompok dan desensitisasi sistematis konseling pernikahan; 1) Identifikasi hal-hal yang membuat konseli merasa cemas. Konselor bekerja sama dengan konseli untuk mengatur secara bertahap dari kondisi paling gelisah hingga kurang gelisah. 2) Proteksi untuk relaksasi konseli, seperti pernapasan teratur atau membayangkan dirinya berada di lokasi yang akan membantunya rileks. Tujuannya agar klien merasa tenang, nyaman, dan tenang. Ketika konseli mampu mempertahankan pengendalian diri dan rileks, tahapan desensitisasi sistematik dapat berlanjut.

Penelitian ini menggunakan skala *self tension* untuk menentukan stressor kegelisahan pada konseli. Skala ini menggunakan Likert Scale dengan angka 1 sampai dengan 3 digunakan untuk menggambarkan kesesuaian gejala yang dialami pada skala tersebut. Angka satu masuk kategori rendah jika jarang atau tidak pernah terjadi, angka dua masuk kategori sedang jika sering terjadi, dan angka tiga masuk kategori tinggi jika sering atau selalu terjadi. Analisis data menggunakan *visual inspection* dan ditambah dengan analisis deskriptif,

penyajian data dan grafik untuk menampilkan skor yang diperoleh, yang akan menunjukkan penurunan skor dari baseline fase 1 ke baseline fase 2.

Hasil dan Pembahasan

Konseli harus disadarkan bahwa kegiatan yang akan dilakukan merupakan salah satu bentuk usaha untuk mengurangi kecemasannya sebelum memulai proses konseling. Akan tetapi, konseli juga harus disadarkan bahwa hasil yang diperoleh nantinya tidak dapat dipaksakan menurut kehendak konseli, tetapi apapun hasilnya adalah bagian dari ketetapan yang maha kuasa (Welter, 2016). Konselor dan konseli kemudian sampai pada kesimpulan bahwa Allah SWT adalah sumber dari setiap keadaan yang ditemui setiap orang, dan bahwa tidak ada kemampuan atau kehendak manusia yang akan berpengaruh jika Allah SWT tidak menghendaki (Sutoyo, 2009). Kondisi pandemi ini sudah digariskan oleh Tuhan Yang Maha Kuasa agar keluh kesah dan ketakutan akan keadaan hanya menjadi beban, maka harus menerimanya dengan ikhlas. Itu juga yang terjadi saat ini.

Pada dasarnya teknik dasar konseling pernikahan menurut (Kertamuda dalam Inaz Zahra, 2020), antara lain adalah sebagai berikut; *pertama*, *active listening*. Konselor dapat mendengarkan dan berupaya untuk memahami apa dimaksud/diceritakan oleh konseli. Kemampuan ini harus dimiliki oleh konselor agar konseli merasa diperhatikan dan didengarkan sehingga konseli dapat mengutarakan perasaannya dengan nyaman. *Kedua, focusing and following,* dalam hal ini konselor fokus perhatian kepada konseli dann mengikuti apa yang diutarakan oleh konseli. Komponen yang harus ada dalam teknik ini ialah kontakk mata, ungkapan verbal konselor kepada konseli dan perilaku non verbal. *Ketiga, probing,* pada teknik ini konselor merespon ada yang telah diutarakan oeh konseli dan berusaha menggali lebih dalam terhadap masalah yang disampaikan konseli. Akan tetapi penggalian masalah tersebut harus dilakukan dengan lunak, dan tegas tetapi tidak memaksa konseli agar mereka tetap merasa nyaman. *Keempat, encouraging,* dalam hal ini konselor harus mampu mendukung serta mendorong konseli untuk dapat menghadapi semua permasalahan dengan sikap yang arif, dan juga dewasa. Dengan begitu konseli merasa tidak sendirian dan memiliki teman untuk menghadapi permasalahannya. *Kelima, clarification,* tindakan ini bertujuan agar konseli mengetahui bahwa konselor telah memahami apa yang diutarakan. Pada hal ini dapat berupa kata-kata atau penjelasan. *Keenam, confronting,* artinya ada kesenjangan atau kontradiksi dalam diri konseli yang harus ditunjukkan oleh konselor. Tujuan teknik ini adalah mengetahui bahwa telah terjadi kontradiksi dalam diri konseli tentang apa yang telah diucapkan dengan perilaku/kenyataan. Akan tetapi dalam teknik ini, konselor harus extra hati-hati dalam penggunaan nya, agar konseli tidak merasa terganggu pada proses konseling. *Ketujuh, teaching,* yaitu keterampilan konselor yang dapat mengarahkan pembicaraan dari satu topik ke topik lain. Biasanya teknik ini digunakan dalam bentuk pertanyaan. Dalam hal ini dimaksudkan konseli akan terbantu menyelesaikan masalah dan membantu membuat keputusan terhadap masalahnya. *Kedelapan reflecing,* dalam hal ini konselor berusaha mengekspresikan kembali apa yang diutarakan konseli agar memperoleh kebenaran tentang apa yang dipahami konselor berkaitan dengan permasalahan konseli. *Kesembilan, self disclosure,* yang berarti keterbukaan diri. Dalam hal ini konselor dapat terbuka dalam menyampaikan mengalamaan pribadinya terkait permasalah yang sama atau hampir sama dengan masalah konseli. Dengan teknik ini dapat membantu meningkatkan kepercayaan konseli dalam menghadapi masalahnya.

Adapun teknik konseling yang dilakukan oleh KUA Besuki Situbondo Jawa Timur, berdasarkan penelitian adalah sebagaimana berikut: 1) Di KUA Besuki, Situbondo, proses terapi relaksasi yang dipadukan dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meredakan kecemasan calon pengantin dilakukan secara metodis dan terstruktur. Membantu masalah, diagnosis, prognosis, pengobatan, evaluasi, dan tindak lanjut merupakan tahapan konseling. Konselor menggunakan teknik desensitisasi sistematis dalam terapi sambil memberikan bantuan. Identifikasi pemicu kecemasan pada klien adalah langkah pertama dalam terapi ini, diikuti oleh fase desensitisasi sistematis, fase visualisasi, di mana adegan kecemasan disajikan, dan fase tindak lanjut; 2) Di KUA Besuki, Situbondo, proses terapi relaksasi yang dipadukan dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meredakan kecemasan calon pengantin dapat dikatakan berhasil. Konseli melihat perubahan dalam dirinya. Pada tahap identifikasi pemicu kecemasan, hasil perubahan konseli dimasukkan ke dalam daftar pemicu kecemasan. Hasil ini mendukung ini. Dimana instruktur memikirkan skor pada rundown ketika konseli belum melakukan treatment dengan konseli setelah melakukan treatment. Selain itu, hasil tindak lanjut yang diperoleh peneliti dari sejumlah narasumber yang diwawancarai menunjukkan bahwa konseli telah melakukan perubahan yang signifikan dan secara bertahap mengatasi kecemasannya.

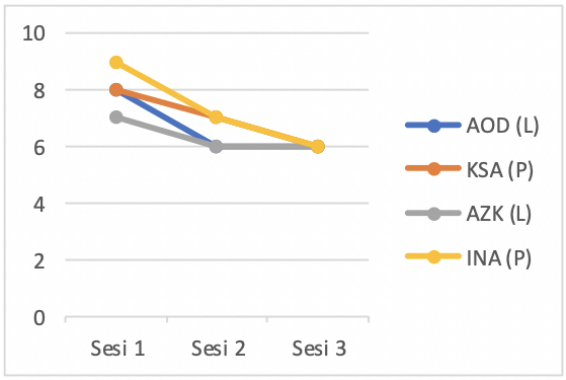
Dalam penelitian single subject research ini memiliki keterbatasan dalam subyek penelitian, yang mana dalam design metode ini hanya dibatasi maksimal 5 subyek. Dan dalam penelitian ini terdapat 2 subyek laki-laki dan 2 subyek perempuan atau bisa dikatakan 2 calon pengantin yang sudah ditetapkan untuk menjadi. Karena dalam penelitian ini menggunakan metode single subject research sehingga mengharuskan peneliti untuk menjabarkan masing-masing hasil atau penyajian data secara individual atau per subyek. Maka berikut penyajian data dari masing-masing subyek pada setiap panjang kondisi:

Tabel 1. Data 1 Skor Kecemasan Calon Pengantin

Komponen	Skor Kecemasan Calon Pengantin (Baseline 1)											
	AOD (L)			KSA (P)			AZK (L)			INA (P)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Ketika mendengar tetangga yang bergosip tentang perkawinan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Ketika melihat berita bertambahnya perceraian di sosial media	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3
Ketika ada masalah yang pernah dialami selama pacarana	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3
TOTAL	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**7**	**7**	**7**	**9**	**9**	**9**
	24			**24**			**21**			**27**		

Jika melihat dari data skor kecemasan yang didapat dari fase baseline 1 maka bisa dikatakan skor subyek masih termasuk dalam kategori yang tinggi sehingga membutuhkan adanya intervensi. Untuk mempermudah melihat stabilitas data maka peneliti akan memvisualisasikan dalam bentuk grafik sehingga akan mempermudah pembaca

Grafik 1. Kecemasan Calon Pengantin



Grafik 2. Tahap Intervensi Kecemasan Calon Pengantin

Dari grafik 1 mengambarkan bahwasannya data yang didapatkan adalah stabil dan layak untuk dijadikan sampel penelitian karena kecemasan pada calon pengantin memang ada dan tergolong dalam kategori yang masih tinggi pada masa baseline 1 dan tentunya dipicu dengan beberapa fakor yang telah disebutkan pada hasil penelitian diatas. Oleh karena itu, diharapkan pada saat sesi intervensi terjadi penurunan skor pada setiap sesi pada tahap intervensi Tabel 2. Jika melihat dari data skor kecemasan pada table 2 yang didapat dari fase intervensi. Maka bisa dikatakan skor subyek sudah termasuk dalam kategori yang sedang sehingga dari sini dapat terlihat efek yang diberikan saat intervensi berpengaruh pada *mindset* subyek. Kecemasan tersebut perlahan menurun dan membaik. Untuk mempermudah melihat stabilitas data maka peneliti akan memvisualisasikan dalam bentuk grafik sehingga akan mempermudah pembaca (Grafik 2).

Berdasarkan grafik 2 menggambarkan adanya penurunan level dari tinggi ke rendah meskipun penurunannya tidak stabil namun garis grafik menurun yang berarti kecemasan pada calon pengantin membaik atau menurun. Namun kita harus melihat pada fase *baseline* 2 apakah skor yang didapat menurun atau meninggi karena pada fase baseline 2 pemberlakuan intervensi akan dicabut dan pada fase ini akan terlihat seberapa efektifkah proses konseling dan intervensi yang diberikan oleh konselor kepada konseli. Untuk melihat skor pada tahap baseline 2.

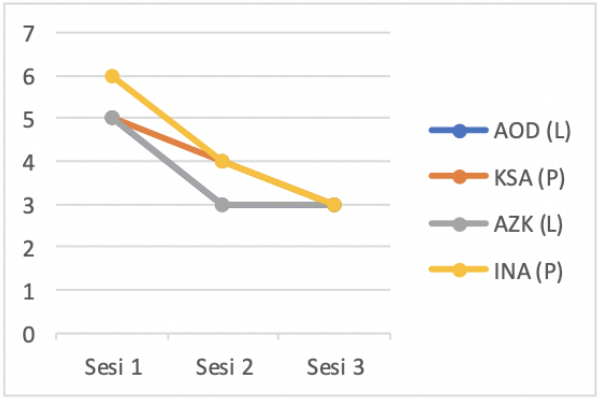
Tabel 2. Tahap Intervensi Kecemasan Calon Pengantin

Skor Kecemasan Calon Pengantin (Intervensi)												
Komponen	**AOD (L)**			**KSA (P)**			**AZK (L)**			**INA (P)**		
	1	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**
Ketika mendengar tetangga yang bergosip tentang perkawinan	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2
Ketika melihat berita bertambahnya perceraian di sosial media	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2
Ketika ada masalah yang pernah dialami selama pacarana	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
TOTAL	**8**	**6**	**6**	**8**	**7**	**6**	**7**	**6**	**6**	**9**	**7**	**6**
	20			**21**			**19**			**22**		

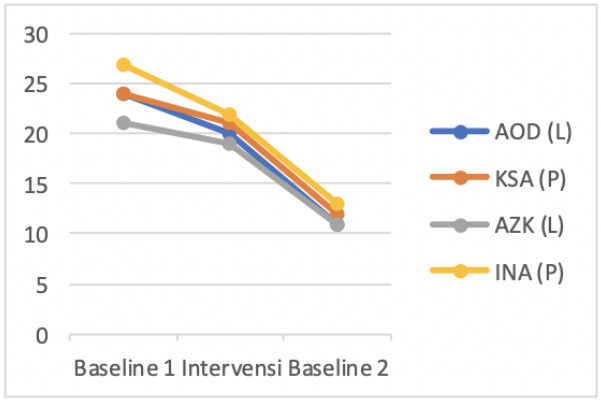
Tabel 3. Skor Kecemasan Calon Pengantin (Baseline 2)

Skor Kecemasan Calon Pengantin (Baseline 2)												
Komponen	**AOD (L)**			**KSA (P)**			**AZK (L)**			**INA (P)**		
	1	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**
Ketika mendengar tetangga yang bergosip tentang perkawinan	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1
Ketika melihat berita bertambahnya perceraian di sosial media	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
Ketika ada masalah yang pernah dialami selama pacaran	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
TOTAL	**5**	**3**	**3**	**5**	**4**	**3**	**5**	**3**	**3**	**6**	**4**	**3**
	11			**12**			**11**			**13**		

Jika melihat dari data skor kecemasan yang didapat dari fase intervensi. Maka bisa dikatakan skor subyek sudah termasuk dalam kategori yang rendah sehingga dari sini dapat terlihat kecemasan tersebut perlahan menurun dan membaik. Untuk mempermudah melihat stabilitas data maka peneliti akan memvisualisasikan dalam bentuk grafik sehingga akan mempermudah pembaca:



Grafik 3. Skor Kecemasan Calon Pengantin (Baseline 2)



Grafik 4. Data 4 Rekap Tahap A-B-A Kecemasan Calon Pengantin

Berdasarkan grafik 2 terlihat penurunan yang significant dari fase *baseline* 1, intervensi, dan fase *baseline* 2, yang semula skor konseli tergolong dalam kategori tinggi hingga sampai pada skor yang tergolong dalam kategori rendah. Untuk melihat progress penurunan skor maka berikut rekap dari skor yang didapat dalam tahap A-B-A (Tabel 4). Untuk melihat progress penurunan maka lebih mudah dengan menggunakan grafik sehingga pola penurunan kecemasan pada calon pengantin akan terlihat sangat jelas Grafik 4.

Tabel 4. Data Rekap Tahap A-B-A Kecemasan Calon Pengantin

Skor Kecemasan Calon Pengantin				
Komponen	**AOD (L)**	**KSA (P)**	**AZK (L)**	**INA (P)**
Baseline 1	24	24	21	27
Intervensi	20	21	19	22
Baseline 2	11	12	11	13
TOTAL	**55**	**57**	**51**	**62**

Berdasarkan Tabel 3 pada sesi baseline 2 diketahui bahwa pada pemicu kecemasan pada tahap baseline 1 ke baseline 2 subyek AOD berkurang 13 poin, subyek KSA berkurang 12 point, subyek AZK 10 point dan subyek INA berkurang 14 poin. Berdasarkan pengamatan terhadap perilaku konseli yang awalnya menarik diri dari lingkungan dan memilih untuk tidak bekerja sebelum mulai bekerja lagi, hal ini menandakan adanya gangguan kecemasan yang membaik setelah dilakukan terapi. Konseli juga mulai berkomunikasi dengan suasana umum meskipun mereka lebih sering diam karena mereka merasa di bawah standar. Konseli juga menyatakan saat wawancara terakhir bahwa meskipun masih ada rasa takut dan cemas, ia merasa lebih nyaman dan tenang dari sebelumnya. Gejala fisik gangguan kecemasan konseli juga berangsur-angsur membaik. Bagian paling sensitif dari psikologi seseorang disentuh dalam konseling perkawinan, yang dapat menjadi pengobatan untuk kecemasan (Isgandarova, 2012; Mujiburrahman 2013; Suriadi 2019). Konseling pernikahan menggunakan cerita dan kesimpulan berdasarkan nilai-nilai Islam yang terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadits untuk mengurangi kepekaan stres (desensitisasi) (Mustofa, 2017).

Simpulan

Hasil dari proses konseling perkawinan menggunakan dinamika kelompok dengan teknik desensitisasi efektif untuk mengatasi kecemasan akibat persiapan pernikahan menunjukkan bahwa teknik tersebut berhasil menurunkan kecemasan konseli. Dilihat dari skor baseline 1 ke baseline 2 pada komponen pemicu kecemasan pada subyek AOD berkurang 13 poin, subyek KSA berkurang 12 point, subyek AZK 10 point dan subyek INA berkurang 14 poin. Hal tersebut terlihat dari penurunan skor kecemasan yang dirasakan konseli dari masing-masing pemicu kecemasan. Gejala-gejala fisik maupun psikis yang dirasakan konseli akibat gangguan kecemasan juga berkurang. Selain itu, perilaku yang ditunjukkan konseli juga mengalami perkembangan setelah dilakukannya terapi. Meskipun begitu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai adanya sedikit resistensi pada konseli yang tradisi keislamannya tidak sekuat konseli lainnya.

Acknowledgment

Terima kasih kepada LPPM UIN Sunan Ampel yang telah memfasilitasi penelitian ini hingga selesai. Kami dapat memastikan bahwa penelitian ini tidak melanggar etika akademik sekalipun mengungkapkan masalah seseorang dan kemudian dipublikasikan. Subyek penelitian telah memberikan persetujuannya untuk masalah yang akan diteliti dan dipublikasikan sebagai bahan kajian akademik.

Referensi

Adams, R., Ohlsen, S., & Wood, E. (2020). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) for the treatment of psychosis: a systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*, *11*(1). https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1711349

Ahmad Masrur Herman Nirwana & Syahniar. (2016). "Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa". *Jurnal Konselor*. Vol.. 5, No. 2

Ayu Km Kurnia Dwi Armasari, Nym Dantes, Md Sulastri. (2013). Penerapan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP NEGERI 2 SAWAN TAHUN PELAJARAN 2012/2013

Bungin, Burhan. (2001). *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga

Corey, Gerald. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy 9th edition*. USA: Brooks/Cole, Cengage Learning

Departemen Agama RI. (2005). Al-Qur'an dan Terjemahannya

Elina Rharisti Rufaidah. (2009). "Efektifitas Terapi Kognitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada

Penderita Asma di Surakarta". *Tesis*. Fakultas Psikologi-UGM
Etty, Maria. (2002). *Mengelola Emosi*. Jakarta: PT Gramedia Widia Sarana Indonesia
Febbyanti, Ferlysta Ayu. (2013). "Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi Bagi Siswa Kelas X Di Smk Negeri 1 Metro Tahun Ajaran 2012/2013", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*
Fitri Fauziah & Julianty Widuri, (2017). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Universitas Indonesia (UI-Press): Jakarta
Giri, Putu Agus Semara Putra. (2020). "Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 21 No. 1
Hasan, Iqbal. (2004). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Media Grafika
Hayat, Abdul. (2014). "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya". *Jurnal Khazanah*. Vol. 7, No. 01
Jamal M, Asmani. (2010). *Panduan Efektif Bimbingan & Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press
Latipun. (2010). *Psikologi Konseling*. UMM Press: Malang
Mashudi, Farid. (2013). *Psikologi Konseling*. Jogjakarta: IRCiSoD
Moelong, Lexy J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene Beverly. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Erlangga
Pieter, Herri Zan. (2011). *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
Purwakania, Hasan, Aliah B. (2008). *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta: Rajawali Pers
Putu Marantini, Ni Nengah Madri Antari, Nyoman Dantes. (2014). "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Dalam Mengikuti Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas Vii C Smp Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014". *Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, Vol. 2, No. 1
Rahmawati, Raudah Zaimah Dalimunthe. (2018). "Penggunaan Teknik Desentralisasi Sistematis Dalam Manajemen Stres Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa", J*urnal Bimbingan dan Konseling*
Ramaiah, Savitri. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
Ranni Rahmayanthi, Desfi Dian Mustika, Yusmansyah. "Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Calon Mahasiswa Dalam Menghadapi Sbmptn". *Jurnal Bimbingan dan Konseling. FKIP Universitas Lampung.*
Rassol, G Husein. (2016). *Islam Penyuluhan: Pengantar teori dan berlatih*. New York: Routledge
Rochman, Kholil Lur. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press
Rofiq, Arif Ainur. (2017). *"Teori dan Praktik Konseling*". Surabaya: Raziev Jaya
Sa'adah, Miftahus. (2019). Kecemasan Pasangan Calon Pengantin dan Bimbingan Pra Nikah di KUA Jekan Raya Kota Palangka Raya. *Skripsi IAIN Palangkaraya*
Sofyan, Willis. (2010). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta
Sugiantoro, Budi. (2018). "Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) Dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) Yang Dialami Konseli". *Jurnal Nusantara Of Research*. Vol.5, No.2
Sukirno, Agus. (2013). *Pengantar Bimbingan dan Konseling Islam*. Serang: A-empat
Sugiono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
Supardi. (2006). *Metodologi Penelitian*. Mataram : Yayasan Cerdas Press
Sumarji, Boy dan Hartono. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup
Tulus. (2012). *Buku Panduan Konseling untuk Konselor BP4*. Jakarta: Rahima, Bp4 dan Kpp-Pa
Walgito, Bimo. (2010). *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Cv Andi Offset
Willis, Sofyan. (2009). *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta
Ahmad, N. (2014). Konseling Agama : Terapi Terhadap Pengidap Penyakit Manusia Modern. *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *5*(1), 151–170.
Andrian, D. (2017). Mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika. *Semnastikaunimed*, *9*, 440–449.
Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, *5*(2), 93. https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00
Azhari, T. R., & Mirza, M. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi*, *02*(02), 23–29. https://doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4
Aziz, F., Jorgenson, M. R., Garg, N., Mohamed, M., Djamali, A., Mandelbrot, D., & Parajuli, S. (2020). The care of kidney transplant recipients during a global pandemic: Challenges and strategies for success. *Transplantation Reviews*, *34*(4), 100567. https://doi.org/10.1016/j.trre.2020.100567

Azmarina, R. (2015). Desensitisasi Sistematik Dengan Dzikir Tasbih Untuk Menurunkan Simtom Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik. *Humanitas*, *12*(2), 90–104. https://doi.org/10.26555/humanitas.v12i2.3836

Bentley, J. A., Feeny, N. C., Dolezal, M. L., Klein, A., Marks, L. H., Graham, B., & Zoellner, L. A. (2021). Islamic Trauma Healing: Integrating Faith and Empirically Supported Principles in a Community-Based Program. *Cognitive and Behavioral Practice*, *28*(2), 167–192. https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2020.10.005

Carletto, S., Porcaro, C., Settanta, C., Vizzari, V., Stanizzo, M. R., Oliva, F., Torta, R., Fernandez, I., Moja, M. C., Pagani, M., & Ostacoli, L. (2019). Neurobiological features and response to eye movement desensitization and reprocessing treatment of posttraumatic stress disorder in patients with breast cancer. *European Journal of Psychotraumatology*, *10*(1). https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1600832

Corey, G. (2013). *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. PT Refika Aditama.

Diamond, S. A. (2018). Existential Therapy and Jungian Analysis: Toward an Existential Depth Psychology. In *Journal of Humanistic Psychology*. https://doi.org/10.1177/0022167818809915

Fadhilah, S. S., & Santoso, F. (2014). Model Bimbingan Dan Konseling Islami Untuk Membentuk Karakter Kuat dan Cerdas Bagi Mahasiswa FKIP UNS. *Jurnal Profesi Pendidik*, *3*(2), 45–56.

Goodwin, R., Gaines, S. O., Myers, L., & Neto, F. (2011). Initial psychological responses to swine flu. *International Journal of Behavioral Medicine*, *18*(2), 88–92. https://doi.org/10.1007/s12529-010-9083-z

Görmez, A., Kılıç, A., & Kırpınar, İ. (2018). Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder: An Adult Case Responding to Cognitive Behavioral Therapy. *Clinical Case Studies*, *17*(6), 443–452. https://doi.org/10.1177/1534650118795286

Gudnanto, Pravesti, C. A., Wahyuni, F., & Kiswantoro, A. (2017). Aksiologi Spiritualitas dalam Konseling. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, *3*(1), 114–127. https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1724

Hamidi, F., Makwand, Z. A., & Hosseini, Z. M. (2010). Couple therapy: Forgiveness as an Islamic approach in counselling. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *5*, 1625–1630. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.337

Hayat, A. (2014). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, *12*(1), 52–63. https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301

Hetkamp, M., Schweda, A., Bäuerle, A., Weismüller, B., Kohler, H., Musche, V., Dörrie, N., Schöbel, C., Teufel, M., & Skoda, E. M. (2020). Sleep disturbances, fear, and generalized anxiety during the COVID-19 shut down phase in Germany: relation to infection rates, deaths, and German stock index DAX. *Sleep Medicine*, *75*, 350–353. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.08.033

Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, *288*(April), 112954. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954

Idris, I., & Idris, I. (2019). Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, *7*(2), 106–115. https://doi.org/10.30603/tjmpi.v7i2.1115

Isgandarova, N. (2012). Effectiveness of Islamic spiritual care: foundations and practices of Muslim spiritual care givers. *The Journal of Pastoral Care & Counseling : JPCC*, *66*(4), 1–16. https://doi.org/10.1177/154230501206600304

Isgandarova, N. (2014). Canadian Licensing Changes and the Anticipated Impact on Islamic Spiritual Care and Counseling Practice in Ontario. *The Journal of Pastoral Care & Counseling : JPCC*, *68*(3), 1–9. https://doi.org/10.1177/154230501406800307

Jalali, A., Heydarpour, S., Tohidinejad, F., & Salari, N. (2020). Cognitive-behavioral counseling and mental health of pregnant women. *Heliyon*, *6*(2), e03463. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03463

Llorent-Bedmar, V., Cobano-Delgado Palma, V. C., & Navarro-Granados, M. (2020). Islamic religion teacher training in Spain: Implications for preventing islamic-inspired violent radicalism. *Teaching and Teacher Education*, *95*. https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103138

Lu, H., Stratton, C. W., & Tang, Y.-W. (2020). Outbreak of pneumonia of unknown etiology in wuhan china: the mystery and the miracle. *Journal of Medical Virology Wiley*, 401–402.

Megatsari, H., Laksono, A. D., Ibad, M., Herwanto, Y. T., Sarweni, K. P., Geno, R. A. P., & Nugraheni, E. (2020). The community psychosocial burden during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *Heliyon*, *6*(10), e05136. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05136

Millikin, C., & Braun-Janzen, C. (2013). Collaborative treatment of Choking Phobia in an older adult. *Clinical Case Studies*, *12*(4), 263–277. https://doi.org/10.1177/1534650113481496

Miryan, S. A., & Azadboni, R. M. (2011). How to treat psychological disorder: Islamic perspective. *Procedia*

- *Social and Behavioral Sciences*, *30*, 2507–2509. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.489

Mofijur, M., Fattah, I. M. R., Alam, M. A., Islam, A. B. M. S., Ong, H. C., Rahman, S. M. A., Najafi, G., Ahmed, S. F., Uddin, M. A., & Mahlia, T. M. I. (2020). Impact of COVID-19 on the social, economic, environmental and energy domains: Lessons learnt from a global pandemic. *Sustainable Production and Consumption*, *26*(September 2020), 343–359. https://doi.org/10.1016/j.spc.2020.10.016

Mujiburrahman. (2013). Islam Multikultural: Hikmah, Tujuan, dan Keanekaragaman dalam Islam. *ADDIN Journal: Dialectic Media of Islamic Studies*, *7*(1). https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/addin.v7i1.570

Murni, N. N. A., Suhartono, & Suherni, T. (2014). Pengaruh latihan relaksasi Guided Imagery and Music pada kelas ibu terhadap derajat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan pertama: Studi di puskesmas Meninting kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kesehatan Prima*, *8*(1), 1197–1206.

Pathan, S. (2016). Islamic spirituality and social work interventions: The person-in-relation approach. *International Social Work*, *59*(3), 406–418. https://doi.org/10.1177/0020872815626993

Putri, A. P. K., & Septiawan, A. (2020). Manajemen Kecemasan Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Journal of Multidisciplinary Studies*, *4*(2), 199–216.

Rinaldi, M. R., & Yuniasanti, R. (2020). KECEMASAN PADA MASYARAKAT SAAT MASA PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA. *Covid-19 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif*, 137–150.

Rofiq, A. A. (2012). Terapi Islam dengan Strategi Thought Stopping dalam Mengatasi Hypochondriasis. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *02*(01), 65–74.

Rofiq, A. A. (2015). *Kajian Nilai-Nilai Budaya Suku Using Banyuwangi Dalam Kitab Lontar Yusuf Dan Aplikasinya Pada Konseling*. Universitas Negeri Malang.

Roychowdhury, D. (2019). Spiritual Well-Being in Sport and Exercise Psychology. *SAGE Open*, *9*(1). https://doi.org/10.1177/2158244019837460

Santrock, J. W. (2017). Educational Psychology. In *BMC Public Health* (Vol. 15). McGraw-Hill. https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/298%0Ahttp://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jana.2015.10.005%0Ahttp://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/58%0Ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&P

Suherman, U. (2012). Pendekatan Konseling Berbasis Nilai-Nilai Al Qur'an: Tinjauan Filosofis Tentang Hakikat dan Peran Manusia. *Seminar Internasional Bimbingan Dan Konsleing Malindo 2*.

Suriadi, S. (2019). Internalization of Tasawuf Values in Learning Fiqh at Madrasah Aliyah Sambas Kalimantan. *Jurnal Pendidikan Islam*, *4*(2), 77–92. https://doi.org/10.15575/jpi.v4i2.2014

Sutoyo, A. (2009). *Bimbingan dan Konseling Islami*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Tajiri, H. (2014). Konseling Islam: Studi terhadap Posisi dan Peta Keilmuan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, *6*(2), 226. https://doi.org/10.15575/jid.v6i2.363

Toit, A. Du. (2020). Outbreak of a novel coronavirus. *World Medical and Health Policy*, *18*, 2020. https://doi.org/10.1515/1948-4682.1230

Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 69–74. https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(5), 1–25.

Welter, B. (2016). Rassool, G. Hussein (2016) Islamic Counselling: An Introduction to Theory and Practice . *Journal of Pastoral Care & Counseling: Advancing Theory and Professional Practice through Scholarly and Reflective Publications*, *70*(1), 103–104. https://doi.org/10.1177/1542305016631488

Whitaker, A. L. (2019). On Heavy Metal: Existential Rage and the Neurotic Artist. *Journal of Humanistic Psychology*, 1–20. https://doi.org/10.1177/0022167819867534

Yaacob, N. R. N. (2013). Cognitive Therapy Approach from Islamic Psycho-spiritual Conception. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *97*, 182–187. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.220

Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2019). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Ghalia Indah.

Zahra, Inaz, dkk. (2020). Isu-Isu Dalam Praktik Konseling Perkawinan dan Perspektif Islam. *Educational Guidance and Counseling Development Journal, 3*(1), 3-16.

Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., & Zhang, W. (2020). Recommended pychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in china: a model west china hospital. *Precision Clinical Medicine*, *3*(1), 3–8. https://doi.org/https://doi.org/10.1093/pcmedi/pbaa006