

MODUL

TERAPI RELAKSASI ZIKIR UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA GAGAL GINJAL

Disusun Oleh :

Anggi Permana

14320102

PENDAHULUAN

Manual ini berisikan sebuah panduan terapi yang dirancang untuk membantu individu yang mengalami sakit gagal ginjal dalam mengatasi kecemasannya melalui relaksasi zikir. Manual ini ditujukan bagi fasilitator, psikolog atau professional lain yang berminat membantu individu yang mengalami sakit gagal ginjal untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialaminya. Dengan mempelajari ini, diharapkan fasilitator akan dapat mengelola terapi dengan lebih efektif sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih optimal bagi individu yang mengalami sakit gagal ginjal. Pada prosesnya, individu yang menjadi subjek dalam terapi ini akan diarahkan oleh fasilitator untuk diberikan tugas rumah berupa mempraktikkan relaksasi zikir. Adapun waktu yang disarankan dalam melakukan relaksasi zikir adalah waktu-waktu mustajab diantaranya:

- a. Setelah menjalankan ibadah sholat, baik wajib maupun sunah
- b. Ketika azan berkumandang
- c. Diantara azan dan iqamah
- d. Ketika turun hujan
- e. Di sepertiga malam,
- f. Dan lain sebagainya

SUBJEK TERAPI

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya maka subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 orang dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Beragama Islam.
2. Menderita gagal ginjal,
3. Memiliki skor kecemasan sedang sampai tinggi diukur dengan skala tingkat kecemasan.
4. Memiliki pendengaran yang normal

STRUKTUR SESI TERAPI

Pertemuan	Sesi	Kegiatan
I	I	Pengantar terapi dan pengenalan
	II	Kontrak Terapi
	III	Formulasi Masalah
	IV	Psikoedukasi I (kaitan antara kecemasan dengan penyakit yang dialami)

	V	Psikoedukasi II (Relaksasi Zikir sebagai salah satu terapi untuk mengatasi kecemasan)
	VI	Praktik relaksasi pernapasan
	VII	Praktik relaksasi zikir I
	VIII	Tugas rumah
II	IX	<i>Review</i> materi
	X	Evaluasi tugas rumah
	XI	Relaksasi zikir II
	XII	<i>Post-test</i>
	XIII	Penutup

BLUE PRINT MODUL TERAPI RELAKSASI ZIKIR

I	Perkenalan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak peserta untuk saling mengenal satu sama lain 2. Menumbuhkan suasana rileks dan mengurangi ketegangan sehingga terjalin suasana yang akrab di antara semua pihak yang terlibat 	Ceramah dan diskusi	10 Menit	Kertas tempel, pulpen.
	Kontrak Terapi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperjelas kepada peserta mengenai prosedur terapi yang akan dilakukan 2. Membuat kesepakatan dengan para peserta mengenai prosedur terapi 3. Membuat kontrak pertemuan dengan peserta sebanyak 3 kali pertemuan 	Ceramah dan diskusi	10 Menit	Lembar <i>informed consent</i> dan pulpen

	Formulasi Masalah	Peserta mampu memahami dan menyadari	Ceramah dan diskusi	15 Menit	Alat tulis dan kertas
		permasalahan yang terjadi pada dirinya selama mengalami sakit gagal ginjal.			
	Psikoedukasi I	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mampu mengenal kecemasan, gejala-gejala dan sumber yang dapat menyebabkan kecemasan, sehingga dapat menjadi lebih konstruktif dalam mengelola kecemasan yang muncul. 2. Peserta mampu memahami keterkaitan antara kecemasan dan penyakit yang dialami 	Ceramah dan diskusi	25 Menit	LCD, Alat tulis dan kertas
	Psikoedukasi II	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mampu memahami teknik relaksasi zikir sebagai pendekatan islami yang dapat memberikan manfaat untuk kondisi kesehatan. 2. Peserta mengetahui bagaimana cara melakukan relaksasi zikir 	Ceramah dan diskusi	25 Menit	LCD, Alat tulis dan kertas

	Teknik pernapasan	Peserta mampu mengelola kecemasan dengan teknik pernapasan. Proses ini dilakukan dengan	Praktik teknik pernapasan	15 Menit	-
		peserta dapat merasakan langsung manfaat teknik pernapasan			
	Relaksasi Zikir I	Peserta mampu memperoleh kondisi relaksasi jiwa dan raga sebagai bentuk kepasrahan total kepada Allah yakni menerima sakit yang diderita	Praktik teknik relaksasi zikir	30 Menit	Lembar kerja relaksasi zikir
	Tugas Rumah	Memotivasi peserta untuk menerapkan relaksasi zikir diluar kegiatan terapi	Ceramah dan diskusi	10 Menit	Lembar kerja relaksasi zikir
	Penutup	Menutup pertemuan pertama	Ceramah dan diskusi	5 Menit	-
II	Review materi	Mengetahui dan mengevaluasi pemahaman peserta dalam mengingat materi yang telah disampaikan pada pertemuan sebelumnya	Ceramah dan diskusi	10 Menit	Alat tulis dan kertas
	Evaluasi tugas rumah	Mengetahui dan mengevaluasi pengalaman peserta meliputi pikiran, perasaan, dan motivasinya ketika melakukan relaksasi zikir di rumah	Ceramah dan diskusi	15 Menit	Lembar kerja relaksasi zikir

	Relaksasi Zikir II	Peserta kembali mampu memperoleh kondisi relaksasi jiwa dan raga yang lebih optimal sebagai bentuk kepasrahan total kepada Allah yakni menerima sakit	Praktik teknik relaksasi zikir	35 menit	Lembar kerja teknik relaksasi zikir
		yang diderita			
	Post test	Mengetahui gambaran tingkat kecemasan peserta setelah mengikuti terapi	Ceramah dan diskusi	20 Menit	Lembar post test
	Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan sesi penutupan sebagai tanda selesainya pelatihan 2. Mengingatkan peserta bahwa terapi atau pelatihan apapun harus selalu ditindak lanjuti 	Diskusi	20 Menit	Alat tulis kertas

MODUL TERAPI RELAKSASI ZIKIR

Pertemuan I

1. Perkenalan

Sesi I Perkenalan	
Tujuan	a. Mengajak peserta untuk saling mengenal satu sama lain b. Menumbuhkan suasana rileks dan mengurangi ketegangan sehingga terjalin suasana yang akrab di antara semua pihak yang terlibat
Waktu	15 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan Bahan	Kertas perkenalan dan spidol untuk masing-masing peserta. Peniti atau selotip untuk memasang kertas tersebut didepan kaos peserta
Prosedur	a. Fasilitator membuka sesi dengan memberi salam dan sedikit memberikan pengantar. Contoh : <i>“Assalamualaikum wr.wb, salam sejahtera untuk kita semua. Pertama-tama saya mengucapkan terima kasih atas kesediaan bapak-bapak dan ibu-ibu pada hari ini yang telah menyempatkan diri datang mengikuti kegiatan hari ini. Sebelum kita memulai kegiatan ini saya akan menjelaskan apa maksud dan tujuan kita berkumpul di sini.....”</i> b. Fasilitator memperkenalkan diri terlebih dahulu. Contoh : <i>sebelum acara ini dimulai lebih lanjut, sebaiknya kita memulai dengan memperkenalkan diri terlebih dahulu sehingga kita akan menjadi lebih akrab. Nama saya..... saya biasa dipanggil, rumah saya berada di.....”</i> c. Ko-Fasilitator membagikan ‘kertas perkenalan’ kepada masing-masing peserta. Fasilitator mengatakan kepada peserta untuk menuliskan nama mereka di kertas tersebut. Setelah peserta selesai mengisi kertas mereka, mereka harus memasangnya di depan kaos atau baju mereka. Contoh : <i>“setelah ini saya akan membagikan name tag yang kemudian bapak dan ibu diminta untuk menuliskan nama panggilan pada name tag tersebut dan memasangnya di depan pakaian anda. “</i> d. Fasilitator meminta para peserta untuk saling memperkenalkan diri dan memberikan waktu kepada peserta untuk bertanya. Hal ini dilakukan sebanyak yang fasilitator rasa perlu. e. Ko-fasilitator dan observer menulis point-point penting dari interaksi peserta.

2. Kontrak Terapi

Sesi III Kontrak Terapi	
Tujuan	a. Memperjelas kepada peserta mengenai prosedur terapi yang akan dilakukan b. Membuat kesepakatan dengan para peserta mengenai prosedur terapi
Waktu	10 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan Bahan	Lembar informed consent dan alat tulis
Prosedur	a. Fasilitator menjelaskan mengenai terapi yang akan dilaksanakan, manfaat pelatihan ini bagi para peserta, bagaimana teknis pelaksanaan terapi ini, waktu pelatihan dan orang-orang yang akan membantu berjalannya kegiatan ini. <i>Contoh: “Saya akan memberitahukan kepada bapak-bapak dan ibu-ibu bahwa kegiatan ini akan berlangsung dalam 2 kali pertemuan, pada setiap pertemuan akan diberikan pengetahuan-pengetahuan tentang kecemasan, diabetes dan relaksasi zikir pada bapak-bapak dan ibu-ibu, sehingga bapak-bapak dan ibu-ibu dapat mengetahui bagaimana hal tersebut bisa mempengaruhi hidup bapak-bapak dan ibu-ibu”</i> b. Fasilitator menjelaskan pentingnya kerjasama antara fasilitator dan peserta, sehingga dalam proses terapi muncul suasana yang nyaman dan tercapainya tujuan yang diinginkan. <i>Contoh: “berikut ini akan saya bagikan kontrak terapi yaitu perjanjian kerja sama saya dengan bapak-bapak dan ibu-ibu terkait dengan kegiatan ini. Informasi yang bapak dan ibu berikan selama terapi ini akan dijamin kerahasiannya. Hanya orang-orang dalam terapi yang mengetahui mengenai informasi tersebut”.</i> <i>“jika tidak ada pertanyaan silahkan bapak-bapak dan ibu-ibu membaca dan memberikan tandatangan sebagai persetujuan untuk kerja sama kita”</i> c. Fasilitator menjelaskan mengenai pentingnya tujuan dari pemberian tugas rumah kepada para peserta, sehingga para peserta harus melakukannya dengan baik <i>Contoh: “dalam kegiatan ini nantinya akan ada tugas rumah yang harus dilakukan bapak-bapak dan ibu-ibu di rumah karena pemberian tugas rumah ini akan berpengaruh terhadap efektivitas kegiatan yang kita lakukan, sehingga bapak-bapak dan ibu-ibu diharapkan melakukannya dengan baik”.</i>

3. Formulasi Masalah

Sesi III Formulasi Masalah	
Tujuan	Peserta mampu memahami dan menyadari permasalahan yang terjadi pada dirinya selama mengalami sakit gagal ginjal.
Waktu	15 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan Bahan	Alat tulis dan kertas
Prosedur	<p>a. Fasilitator menjelaskan bahwa terapi yang dilakukan merupakan suatu proses, sehingga tujuan terapi tidak dapat dicapai dengan cepat, tetapi secara bertahap dan akan dilakukan evaluasi pada setiap pertemuan serta penjelasan tentang pentingnya setiap tugas untuk keberhasilan terapi. <i>Contoh: “terapi ini berupa terapi psikologis yang membantu agar bapak-bapak dan ibu-ibu sehat secara fisik dan psikologis. Sebagai seorang terapi, saya tidak akan melakukan tindakan medis, seperti memberikan resep obat. Dengan latihan, nantinya anda akan semakin terbiasa dengan setiap perubahan yang akan dialami”</i></p> <p>b. Fasilitator meminta peserta untuk menceritakan secara singkat permasalahan yang muncul selama mengalami gagal ginjal dan <i>sharing</i>. <i>Contoh: “sebagai permulaan proses terapi, saya ingin bapak dan ibu menceritakan permasalahan yang muncul selama mengalami gagal ginjal dan kemudian menceritakan tentang pengalaman-pengalaman yang anda alami”.</i></p> <p>c. Ko-fasilitator dan observer mencatat point-point penting dari cerita peserta.</p>

4. Psikoedukasi I

Sesi IV Psikoedukasi I	
Tujuan	a. Peserta mampu mengenal kecemasan, gejala-gejala dan sumber yang dapat menyebabkan kecemasan, sehingga dapat menjadi lebih konstruktif dalam mengelola kecemasan yang muncul. b. Peserta mampu memahami keterkaitan antara kecemasan
Waktu	25 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan Bahan	LCD, Alat tulis dan kertas
Prosedur	a. Fasilitator membuka sesi ini dengan mendefinisikan arti kecemasan, fasilitator juga memberikan materi berupa kecemasan, gejala dan sumber yang dapat menyebabkan kecemasan. b. Fasilitator memberikan materi mengenai keterkaitan antara kecemasan dan penyakit yang dialami. c. Fasilitator membuka kesempatan peserta untuk berbagi. Contoh : <i>“saya sudah menerangkan seputar kecemasan, silahkan jika ada yang ingin bapak/ibu tanyakan atau bercerita seputar pengalamannya “</i> d. Ko-fasilitator dan observer mencatat point-point penting

5. Psikoedukasi II

Sesi V Psikoedukasi II	
Tujuan	a. Peserta mampu memahami teknik relaksasi zikir sebagai pendekatan islami yang dapat memberikan manfaat untuk kondisi kesehatan. b. Peserta mengetahui bagaimana cara melakukan relaksasi zikir
Waktu	25 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan Bahan	LCD, Alat tulis dan kertas
Prosedur	a. Fasilitator membuka sesi dengan memberikan materi seputar relaksasi zikir, klasifikasi bacaan zikir, dan manfaat relaksasi zikir baik bagi kesehatan fisik maupun psikis. b. Fasilitator memberikan materi terkait prosedur relaksasi zikir. c. Fasilitator memberikan kesempatan untuk peserta bertanya atau bercerita pengalamannya. d. Ko-fasilitator dan observer mencatat point-point penting dari jawaban peserta.

6. Praktik Teknik Pernafasan

Sesi II Teknik Pernafasan	
Tujuan	Peserta mampu mengelola kecemasan dengan teknik pernafasan. Proses ini dilakukan dengan mempraktikkan teknik tersebut sehingga peserta dapat merasakan langsung manfaat teknik pernafasan
Waktu	10 Menit
Metode	Praktik teknik pernafasan
Alat dan Bahan	Lembar kerja teknik pernafasan
Prosedur	<p>a. Fasilitator kepada peserta bahwa mereka akan diajarkan dan berpartisipasi dalam sebuah teknik relaksasi yaitu relaksasi pernafasan perut. Contoh: <i>“saat ini kita akan mempelajari salah satu teknik dalam mengatasi kecemasan kita. Hal ini berguna untuk meringankan kecemasan yang sedang kita alami “</i></p> <p>b. Fasilitator meminta peserta untuk duduk dengan nyaman, menutup mata dan mendengarkan instruksi yang akan disampaikan. Contoh: <i>“sekarang silahkan ambil posisi duduk yang nyaman bagi anda, tutup mata anda dan dengarkan apa yang saya katakan kepada anda, saya akan membuat anda menyadari dan merasakan sensasi-sensasi tertentu pada tubuh anda. Tarik nafas anda dalam-dalam dari hidung dengan posisi perut digembungkan, terus dikeluarkan perlahan-lahan melalui mulut sampai udara diperut mengempis, lakukanlah hal ini beberapa kali sampai seirama dengan detak jantung anda”.</i></p> <p>c. Fasilitator mengajak peserta terus mengulang teknik pernafasan sampai dirasa perlu.</p> <p>d. Ko fasilitator dan observer mencatat point-point penting dari peserta.</p>

7. Relaksasi Zikir I

Sesi III Relaksasi Zikir	
Tujuan	Peserta mampu memperoleh kondisi relaksasi jiwa dan raga sebagai bentuk kepasrahan total kepada Allah yakni menerima sakit yang diderita
Waktu	30 Menit
Metode	Praktik teknik relaksasi zikir
Alat dan Bahan	Lembar kerja teknik relaksasi zikir
Prosedur	<p>a. Fasilitator meminta peserta memikirkan satu pengalaman negatif yang selama ini masih mengganggu pikirannya dan menanyakan seberapa besar gangguan tersebut dirasakan dalam angka 0 sampai 10, yang artinya angka 10 sangat mengganggu dan 0 berarti tidak mengganggu sama sekali. (ko-fasilitator dan observer mencatat jawaban peserta).</p>

- b. Peserta diminta untuk memejamkan mata dan diminta untuk berkonsentrasi mendengarkan lafaz yang akan diberikan. Dengan kesungguhan total dan konsentrasi penuh, peserta diminta untuk mulai mengucapkan *La ilaha illa Allah, Astagfirullah, Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar*. Peserta diminta untuk melirihkan suara selirih mungkin hingga hanya dirinya saja yang dapat mendengarkannya. Peserta sambil diminta untuk memaknai kalimat tersebut di dalam hatinya. *La ilaha illa Allah* menolak seluruh lintasan-lintasan pikiran yang dapat masuk ke dalam hatinya. Sebagai gantinya peserta diminta untuk mengucapkan “*aku tidak menginginkan apapun, tidak mencari apapun, dan tidak memiliki tujuan ataupun cinta selain Allah*”. Kemudian dengan kalimat *illa Allah* pesertadiminta untuk menegaskan bahwa hanya Tuhanlah tujuan dan kekasihnya.
- a. Fasilitator melafalkan bacaan zikir dengan suara lembut, tapi cukup terdengar dengan jelas dan meminta peserta untuk melafalkan bersama bacaan zikir dengan suara lembut, tapi cukup terdengar dengan jelas dan meminta subjek melafalkan bersama-sama.
- Contoh :** “*sekarang silahkan bapak-bapak dan ibu-ibu mari kita mulai mempraktikannya secara bersama-sama*”.
- “la ilaha illa allah, hanya pada Allah yang kita sembah, tiada Tuhan selain Allah, hanya pada Allah lah kita mengadu, dia sebagai pencipta, pengatur, penguasa alam semesta, yang memberikan rezeki, yang menghidupkan, yang mematikan, dan yang dapat memberikan manfaat atau mendatangkan madharat. Memang tiada lain bahwa tiada Tuhan selain Allah yang kita sembah, kita meminta, kepada-Nyalah kita lebih mendekatkan diri. Ya Allah bahwasanya aku ini (Roh jiwa yang sengaja Engkau hidupkan dan saksi dunia yang engkau titipkan karena selalu aku meminta kepada Mu). Ya Allah sebagai hamba-Mu yang lemah, dekatkanlah kami kepada-Mu sehingga hati ini menjadi lebih tenang dan pasrah menjalani hidup, serta permasalahan hidup yang sedang kami alami. Aku tidak menginginkan apapun, tidak mencari apapun, dan tidak memiliki tujuan ataupun cinta selain Allah, Allah, Allah.”*
- e. Fasilitator meminta para peserta untuk mengulangi relaksasi ini sampai dirasa perlu.
- f. Fasilitator sambil mendengarkan dan memperhatikan kalimat yang dilafalkan peserta, serta memberikan pemahaman mengenai setiap kata yang diucapkan subjek.
- g. Bila kondisi ketenangan dan harmoni sudah tercapai, terapis mengajak peserta untuk berhenti sejenak.

	<p>h. Fasilitator menanyakan kepada peserta apa yang dirasakan, bila peserta sudah merasa tenang minta peserta memikirkan satu pengalaman negatif yang selama ini masih mengganggu pikirannya dan tanyakan seberapa besar gangguan tersebut dirasakan dalam angka 0 sampai 10, dimana 10 berarti sangat mengganggu dan 0 berarti tidak mengganggu sama sekali.</p> <p>i. Fasilitator meminta masing-masing peserta menceritakan pengalamannya (pikiran, perasaan, dan motivasinya) setelah melakukan relaksasi zikir.</p> <p>j. Ko fasilitator dan observer mencatat point-point penting dari jawaban peserta.</p>
--	--

8. Tugas Rumah

Sesi IV Tugas Rumah	
Tujuan	Memotivasi peserta untuk menerapkan relaksasi zikir diluar kegiatan terapi
Waktu	10 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan Bahan	Lembar kerja teknik relaksasi zikir
Prosedur	<p>a. Fasilitator meminta Subjek peserta untuk melakukan relaksasi zikir di rumah.</p> <p>b. Peserta diminta untuk menuliskan yang dirasakan pada lembar kerja sesi relaksasi zikir.</p> <p>c. Pada pertemuan berikutnya peserta diminta untuk menceritakan pengalamannya setelah melakukan relaksasi di rumah.</p> <p><i>Contoh: "pertemuan berikutnya bapak-bapak dan ibu-ibu akan berbagi dengan kami disini mengenai pengalamannya setelah mencoba relaksasi zikir di rumah masing-masing".</i></p>

9. Penutup

Sesi VI Penutup	
Tujuan	Menutup kegiatan pada pertemuan pertama
Waktu	5 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan Bahan	-
Prosedur	Fasilitator menutup sesi pertemuan pertama dan meminta pada para peserta untuk datang ke pertemuan kedua dengan topik yang diberikan lebih seru dan sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh serta jiwa.

MODUL TERAPI RELAKSASI ZIKIR

Pertemuan II

10. Review Materi

Sesi I Review Materi	
Tujuan	Mengetahui dan mengevaluasi pemahaman peserta dalam mengingat materi yang telah disampaikan pada pertemuan sebelumnya
Waktu	10 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan Bahan	Alat tulis dan kertas
Prosedur	<p>b. Fasilitator membuka pertemuan.</p> <p>c. Fasilitator meminta peserta menceritakan materi yang sudah di terima pada pertemuan sebelumnya, kemudian fasilitator merangkum materi yang sudah diberikan dipertemuan sebelumnya untuk lebih mengingatkan kembali isi materi yang telah diberikan karena untuk memperlancar proses intervensi yang akan diberikan.</p> <p><i>Contoh: “assalamualaikum.....bagaimana kabarnya hari ini? Hari ini kita akan mengingat kembali materi yang sudah saya berikan dipertemuan selanjutnya untuk melihat sejauh mana bapak-bapak dan ibu-ibu mengingatnya... “</i></p>

11. Evaluasi Tugas Rumah

Sesi I Evaluasi Tugas Rumah	
Tujuan	Mengetahui dan mengevaluasi pengalaman peserta meliputi pikiran, perasaan, dan motivasinya ketika melakukan relaksasi zikir di rumah
Waktu	55 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan Bahan	Lembar kerja tugas rumah
Prosedur	<p>a. Fasilitator membuka pertemuan dan meminta peserta untuk menceritakan pengalamannya dan perasaannya ketika melakukan relaksasi zikir di rumah (tugas rumah)</p> <p>b. Fasilitator merangkum keseluruhan pengalaman dan perasaan yang dirasakan masing-masing peserta ketika melakukan relaksasi zikir di rumah yang sudah diberikan dipertemuan sebelumnya.</p> <p><i>“assalamualaikum.....bagaimana kabar bapak/ibu hari ini? Hari ini bapak dan ibu diminta untuk menceritakan pengalaman dan perasaannya dalam melakukan relaksasi zikir di rumah untuk melihat sejauh apa perkembangan bapak-bapak dan ibu-ibu..”</i></p> <p>c. Ko fasilitator dan observer mencatat point-point penting dari jawaban peserta</p>

12. Relaksasi Zikir II

Sesi II Relaksasi Zikir II	
Tujuan	Peserta kembali mampu memperoleh kondisi relaksasi jiwa dan raga yang lebih optimal sebagai bentuk kepasrahan total kepada Allah yakni menerima sakit yang diderita
Waktu	35 Menit
Metode	Praktik relaksasi zikir
Alat dan Bahan	Lembar kerja relaksasi zikir
Prosedur	<p>a. Fasilitator meminta peserta memikirkan satu pengalaman negatif yang selama ini masih mengganggu pikirannya dan menanyakan seberapa besar gangguan tersebut dirasakan dalam angka 0 sampai 10, dimana 10 berarti sangat mengganggu dan 0 berarti tidak mengganggu sama sekali. (ko-fasilitator dan observer mencatat jawaban peserta).</p> <p>b. Peserta diminta untuk memejamkan mata dan diminta untuk berkonsentrasi mendengarkan lafaz yang akan diberikan. Dengan kesungguhan total dan konsentrasi penuh, peserta diminta untuk mulai mengucapkan <i>La ilaha illa Allah, Astagfirullah, Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar</i>. Peserta diminta untuk melirihkan suara selirih mungkin hingga hanya dirinya saja yang dapat mendengarkannya. Peserta sambil diminta untuk memaknai kalimat tersebut di dalam hatinya. <i>La ilaha illa Allah</i> menolak seluruh lintasan-lintasan pikiran yang dapat masuk ke dalam hatinya. Sebagai gantinya peserta diminta untuk mengucapkan “<i>aku tidak menginginkan apapun, tidak mencari apapun, dan tidak memiliki tujuan ataupun cinta selain Allah</i>”. Kemudian dengan kalimat <i>illa Allah</i> pesertadiminta untuk menegaskan bahwa hanya Tuhanlah tujuan dan kekasihnya.</p> <p>c. Fasilitator melafalkan bacaan zikir dengan suara lembut, tapi cukup terdengar dengan jelas dan meminta peserta untuk melafalkan bersama bacaan zikir dengan suara lembut, tapi cukup terdengar dengan jelas dan meminta subjek melafalkan bersama-sama.</p> <p><i>Contoh : “sekarang silahkan bapak-bapak dan ibu-ibu mari kita mulai mempraktikannya secara bersama- sama”. “la ilaha illa allah, hanya pada Allah yang kita sembah, tiada Tuhan selain Allah, hanya pada Allah lah kita mengadu, dia sebagai pencipta, pengatur, penguasa alam semesta, yang memberikan rezeki, yang menghidupkan, yang mematikan, dan yang dapat memberikan manfaat atau mendatangkan madharat. Memang tiada lain bahwa tiada Tuhan selain Allah yang kita sembah, kita meminta, kepada-Nyalah kita lebih mendekatkan diri. Ya Allah bahwasanya aku ini (Roh jiwa yang sengaja Engkau hidupkan dan saksi dunia yang engkau titipkan karena</i></p>

	<p><i>selalu aku meminta kepada Mu). Ya Allah sebagai hamba-Mu yang lemah, dekatkanlah kami kepada-Mu sehingga hati ini menjadi lebih tenang dan pasrah menjalani hidup, serta permasalahan hidup yang sedang kami alami. Aku tidak menginginkan apapun, tidak mencari apapun, dan tidak memiliki tujuan ataupun cinta selain Allah, Allah, Allah.”</i></p> <p>d. Fasilitator meminta para peserta untuk mengulangi relaksasi ini sampai dirasa perlu.</p> <p>e. Fasilitator sambil mendengarkan dan memperhatikan kalimat yang dilafalkan peserta, serta memberikan pemahaman mengenai setiap kata yang diucapkan peserta.</p> <p>f. Bila kondisi ketenangan dan harmoni sudah tercapai, terapis mengajak peserta untuk berhenti sejenak.</p> <p>g. Fasilitator menanyakan kepada peserta apa yang dirasakan, bila peserta sudah merasa tenang minta peserta memikirkan satu pengalaman negatif yang selama ini masih mengganggu pikirannya dan tanyakan seberapa besar gangguan tersebut dirasakan dalam angka 0 sampai 10, dimana 10 berarti sangat mengganggu dan 0 berarti tidak mengganggu sama sekali.</p> <p>h. Fasilitator meminta masing-masing peserta menceritakan pengalamannya (pikiran, perasaan, dan motivasinya) setelah melakukan relaksasi zikir.</p> <p>i. Ko fasilitator dan observer mencatat point-point penting dari jawaban peserta</p>
--	--

13. Posttest

Sesi III Posttest	
Tujuan	Untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan peserta setelah diberikan terapi relaksasi zikir.
Waktu	10 Menit
Metode	Ceramah dan diskusi
Alat dan Bahan	Lembar <i>post-test</i> dan alat tulis
Prosedur	<p>a. Fasilitator meminta peserta untuk mengisi lembar tersebut sesuai dengan keadaan peserta saat ini</p> <p>b. Ko fasilitator membagikan lembar <i>post-test</i></p> <p>c. Setelah selesai mengerjakan, ko-fasilitator mengumpulkan lembar <i>post-test</i></p>

14. Terminasi

Sesi IV Terminasi	
Tujuan	<p>a. Melakukan sesi penutupan sebagai tanda selesainya pelatihan</p> <p>b. Mengingatkan peserta bahwa terapi atau pelatihan memiliki proses tindak lanjut setelah pemberian terapi atau pelatihan</p>
Waktu	20 Menit

Metode	Diskusi
Alat dan Bahan	-
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">a. Fasilitator meminta peserta untuk menyampaikan kesan, kritik dan saran tentang kegiatan yang baru saja mereka ikuti.b. Setelah masing-masing peserta menyampaikan kesan, kritik dan sarannya. Fasilitator memberikan kata perpisahan, meminta maaf dan meminta peserta untuk mempraktikkan apa yang sudah didapatkan selama kegiatan berlangsung