

Konseling Islam Dengan Do'a Dan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Mengurangi *Phobia Kucing (Ailurophobia)*

Risatur Rofi'ah¹⁾

¹Institut Pesantren Sunan Drajat, Lamongan, Jawa Timur, Indonesia

Email: risaturrofiyah123@gmail.com¹

Abstrak : Phobia merupakan masalah yang cukup serius yang dapat diderita oleh seseorang. *Phobia* akan berbahaya jika tidak segera ditangani, yang akan menyebabkan ketegangan otot, rasa panik, sakit kepala, jantung berdebar, histeris, ketakutan yang berlebihan dll. *Phobia* merupakan hal yang wajar dimiliki oleh sebagian orang, hal ini dikarenakan oleh rasa takut atau trauma terhadap sesuatu yang terjadi di masa lampau. *Phobia* bisa dikatakan tidak wajar jika seseorang merasa takut pada objek tertentu yang dianggap oleh kebanyakan orang tidak menakutkan, misalnya *phobia* pada kucing. Hal ini akan sangat berbahaya jika tidak segera di atasi, karena perasaan-perasaan dan ketakutan-ketakutan tersebut sangat mengganggu psikologis dan sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi *phobia* terhadap kucing adalah melalui konseling Islam dengan do'a dan teknik *desensitisasi sistematis*. Melalui do'a dan berserah diri konseli diharapkan mampu untuk berserah diri kepada Sang pencipta. Dengan selalu mengingat Allah SWT, niscaya segala jenis kecemasan dan ketakutan akan segera hilang. Melalui teknik *desentisasi sistamatis* diharapkan klien dapat mengatasi *phobia* dengan menggantikan rasa takut dan cemas berlebih dengan perasaan lebih tenang. Proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan Treatment yang dilakukan dengan menambahkan Do'a ke dalam teknik *desensitisasi sistematis* pada bagian rileksasi untuk mengurangi *phobia*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. pengumpulan datanya dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisa data yang digunakan adalah deskriptif komparatif dengan membandingkan data teori dan lapangan dan hasil sebelum dan setelah konseling dilakukan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan pada diri konseli yaitu berupa gejala Phobia yang menurun yang ditandai oleh pengendalian diri dan mengubah perilaku yang lebih baik.

Kata Kunci : Konseling Islam, Do'a, Desensitisasi Sistematis, Ailurophobia

Abstract : Phobia is quite serious problems that can be suffered by a person. Phobia will be dangerous if not treated immediately, which will cause muscle tension, panic, headaches, palpitations, hysterics, excessive fear etc. Phobia is a natural thing that some people have, this is caused by a fear or trauma of something that happened in the past. Phobia can be said to be unnatural if someone is afraid of certain objects that are considered by most people not scary, for example phobia of cats. This will be very dangerous if not addressed immediately, because these feelings and fears are very disturbing psychologically and very influential in everyday life. One of the efforts made to overcome the phobia of cats is through Islamic counseling with prayer and systematic desensitization techniques. Through prayer and surrender, the counselee is expected to be able to surrender to the Creator. By always

remembering Allah SWT, surely all kinds of anxiety and fear will soon disappear. Through the systematic desensitization hoped that the client can overcome phobia by replacing excessive fear and anxiety with a calmer feeling. The counseling process is carried out with Treatment which is done by adding prayer to the systematic desensitization in the relaxation section to reduce phobia. This study uses a qualitative research method with the type of case study research. Data collection is done through interviews, observation, and documentation. While the data analysis technique used is comparative descriptive by comparing theoretical and field data and the results before and after counseling is done. The results of this study indicate that there is a change in the counselee's self, namely in the form of decreased Phobia symptoms which are characterized by self-control and changing behavior for the better.

Keywords : Islamic Counseling, Prayer, Systematic Desensitization, Ailurophobia

A. PENDAHULUAN

Seperti yang kita ketahui, setiap Muslim harus berbuat baik kepada semua makhluk ciptaan Allah SWT termasuk salah satunya adalah menyayangi kucing. Sesungguhnya Rasulullah SAW sangat menyukai kucing dan memelihara hewan yang lucu dan menarik ini. Kucing adalah binatang yang sangat menggemaskan sehingga ada banyak sekali pecinta kucing di dunia ini. Bahkan kucing merupakan binatang peliharaan kesayangan Nabi Muhammad SAW. Umat muslim tentu sudah banyak mengetahui mengenai kucing kesayangan rasul yang sangat menggemaskan.¹

Pada zaman dahulu Rasulullah sangat senang sekali memelihara kucing. Rasulullah sangat mencintai kucingnya sehingga banyak umat muslim yang mengikuti sunnah rasul yang satu ini. Memelihara kucing selain memberikan hiburan juga akan membuat suasana rumah menjadi lebih terasa menyenangkan.

Hingga kini kucing menjadi salah satu binatang kesayangan manusia. Selain lucu dan menggemaskan, kucing juga dipercaya bisa menurunkan tingkat stress manusia selama menghadapi pandemic covid-19.²

Akan tetapi tidak semua orang menyukai dan menyayangi kucing. ada sebagian orang justru merasa takut pada kucing. Ketakutan terhadap kucing ini bukan karena kucing membawa virus, penyakit, binatang menjijikkan, atau hal negatif lainnya. namun ketakutan tersebut lebih didasarkan pada faktor psikologis atau kejiwaan belaka. Orang-orang yang takut pada kucing dengan alasan yang tidak masuk akal bagi orang lain ini disebut *Ailurophobia*.

Phobia berasal dari bahasa Yunani “*phobos*” yang berarti objek atau situasi yang ditakuti (dari nama dewa Yunani yang menakutkan musuh-musuhnya).³ *Phobia* diartikan sebagai rasa takut yang berlebihan terhadap sesuatu.⁴ Menurut Dadang Hawari, fobia merupakan ketakutan luar biasa yang menetap, tidak rasional, dan menimbulkan keinginan untuk menghindar terhadap suatu objek, aktivitas hingga situasi tertentu, yang meski kadang ketakutan ini disadari sebagai perasaan yang tidak masuk akal, namun penderita merasa tidak memiliki mampu mengatasinya⁵

¹ <https://kucing.co.id/kucing-nabi>

² <https://www.kompas.com/manfaat-memelihara-kucing-di-masa-pandemi-ini-kata-cdc?>

³ Dadang Hawari, Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, (Jakarta: Balai PenerbitFakultas KedokteranUniversitas Indonesia, 2010), h. 64-65

⁴ Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi., hal. 212.

⁵ Dadang Hawari, Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yoso, 1997), hal. 64

Phobia kucing (*ailurophobia*) merupakan *specific phobia* yang biasanya ditandai dengan rasa kecemasan yang sangat berlebihan saat di hadapkan dengan seekor kucing. Hal ini di tandai dengan perasaan takut dan cemas ketika bertemu dengan seekor kucing. Rasa takut yang diakibatkan oleh *phobia* kucing bersifat “khas” dan berbeda-beda pada setiap individu. Variasi rasa takut dan khawatir pada individu ketika bertemu dengan seekor kucing berbeda-beda. Hal ini mencerminkan bahwa perbedaan tersebut dikarenakan oleh beberapa faktor perkembangan mental dan fisiknya serta berbagai macam pengalaman takut yang dipelajari individu dari lingkungan, baik itu lingkungan keluarga ataupun keadaan lingkungan masyarakat.

Pada setiap individu reaksi takut akan seekor kucing berbeda-beda. Misalnya menangis, menjerit, lari dll. Selain itu sebagian orang juga bisa menahan rasa takut dengan cara menghindari situasi yang mereka anggap akan menimbulkan rasa takut, misalnya menghindari tempat-tempat dimana kucing berada, atau bahkan meluapkan kemarahan ketimbang reaksi rasa takut karena adanya tekanan social, misalnya memukul atau menendang.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi *phobia* pada kucing adalah melalui konseling Islam dengan do'a dan teknik *desensitisasi sistematis*. Melalui do'a dan berserah diri, konseli diharapkan mampu untuk berserah diri kepada Sang pencipta. Dengan selalu mengingat Allah SWT, niscaya segala jenis kecemasan dan ketakutan akan segera hilang. Melalui teknik *desensitisasi sistematis* diharapkan konseli dapat mengatasi *phobia* dengan menggantikan rasa takut dan cemas berlebih dengan perasaan lebih tenang. Treatment dilakukan dengan menambahkan Do'a ke dalam teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi *phobia*.

Dengan selalu mengingat Allah SWT, niscaya segala jenis kecemasan dan ketakutan yang dirasakan akan segera hilang. Selain banyak-banyak mengingat-Nya, Allah SWT juga senantiasa mendorong hamba-hamba-Nya untuk memanjatkan doa. Sebab, ada banyak solusi yang bisa didapatkan melalui doa. Dalam hal ini, Allah berfirman :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ ۗ لِلَّهِ تَطْمِئِنُّ

Artinya : "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka tenang dengan mengingat Allah, ketahuilah dengan mengingat Allah hati menjadi tenang” (QS. Ar-Ra'd, [13]:28).⁶

B. METODE

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang yang diamati.⁷ Dalam metode penelitian kualitatif, instrumennya adalah peneliti itu sendiri sehingga sebelum peneliti memasuki lapangan penelitian, maka peneliti harus mempunyai wawasan yang luas mengenai teori yang akan digunakan agar dapat mewawancarai, mengobservasi, menganalisa serta mengkonstruksikan sebuah situasi sosial agar lebih jelas dan bermakna.⁸

Sumber utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan yang dilakukan obyek penelitian, selebihnya adalah berasal dari sumber tambahan seperti dokumen.⁹ Peneliti memilih menggunakan pendekatan kualitatif karena ingin mendapatkan data secara deskriptif dan terstruktur.

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus merupakan penelitian mengenai suatu subyek penelitian yang berkenaan dengan suatu aspek dan hal-hal spesifik atau khas dari keseluruhan personalitas yang ada.¹⁰ Studi kasus (case study) dilakukan dengan menggali dan menghimpun data secara rinci yang berkaitan dengan melibatkan beragam sumber informasi yang kaya

⁶ Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat Islam, Al-Qur'an dan Tafsirnya. (Jakarta: Kementreian Agama RI, 2012)

⁷ Lexy J. Moleong, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hal. 5.

⁸ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D., hal. 14-15

⁹ ibid hal. 157.

¹⁰ M. Iqbal Hasan, Pokok-pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasinya, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002), hal. 15.

akan konteks secara mendalam.¹¹ Peneliti memilih jenis penelitian studi kasus karena ingin melakukan penggalan data mengenai cara mengatasi fobia terhadap kucing.

C. TEMUAN DATA DAN DISKUSI

Phobia dalam Tinjauan Islam

Phobia dalam tinjauan Islam termasuk dalam gangguan cemas (khauf), sebagaimana firman Allah dalam Surat Al-Baqarah (2): 38-39

اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۚ يَأْتِيَنَّكُمْ هُدًى هُدَايَ عَلَيْهِمْ هُمْ يَخْرُتُونَ
وَالَّذِينَ بَالِغًا أَولِيكَ اصْحَابٌ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ۚ

Artinya : “Kami berfirman: "Turunlah kamu semua dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati". Adapun orang-orang yang kafir dan mendustakan ayat-ayat Kami, mereka itu penghuni neraka; mereka kekal di dalamnya.”¹²

Kata khauf berarti kondisi hati tidak tenang terkait perkara dimasa datang. Khauf berbeda dengan khasyyah, khasyyah adalah rasa takut karena kebesaran dan keagungan sesuatu yang ditokohkan, sedangkan khauf terjadi akibat lemahnya mental walaupun yang ditakuti sesuatu yang sepele. Sedangkan kata yahzanun terambil dari kata hazn atau huzn yang berarti sedih. Sedih adalah kondisi hati tidak tenang berkaitan dengan perkara dimasa lampau.¹³

Cemas (khauf) merupakan ungkapan derita batin (hati) dan kegundahan karena ada sesuatu yang tidak disukai akan terjadi pada dirinya. Individu yang takut atau cemas dalam kategori ini disebabkan karena mengikuti bisikan syetan yang menebarkan benih-benih kecemasan diantara umat manusia.¹⁴

Sebagaimana firman Allah dalam Surat Ali Imran (3): 175.

ذَٰلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَآءَهُ ۗ تَخَافُوهُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : “Sesungguhnya hanya setanlah yang menakut-nakuti para pengikutnya. Karena itu, janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku, jika kamu benar-benar beriman”. (QS. Ali Imran (3): 175)¹⁵

Pikiran buruk dan ide buruk datangnya dari setan yang kemudian terefleksikan dalam perilaku buruk. Namun, bukan berarti perilaku tersebut dilakukan oleh syetan. Perilaku timbul karena suatu stimulus, setan mempergunakan setiap kesempatan yang ada untuk menanamkan ide dan pikirannya dalam diri manusia, hingga kemudian kelak akan menjadi pandangan dan diejawentahkan dalam bentuk perilaku¹⁶

Proses Konseling Islam dengan Do'a dan Teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk Mengurangi *Phobia* Kucing (*Ailurophobia*)

Phobia kucing (*ailurophobia*) merupakan *specific phobia* yang biasanya ditandai dengan rasa kecemasan yang sangat berlebihan saat di hadapkan dengan seekor kucing. Hal ini di tandai dengan

¹¹ Haris Herdiansyah, Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 76

¹² Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat Islam, Al-Qur'an dan Tafsirnya. (Jakarta: Kementreian Agama RI, 2012), Jilid 1, h. 88-89

¹³ Ibid

¹⁴ Sri Rejeki, Psikologi Abnormal Tinjauan Islam, (Semarang: CV Karya Abadi Jaya, 2015), h. 79-80

¹⁵ Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat Islam, Al-Qur'an dan Tafsirnya. (Jakarta: Kementreian Agama RI, 2012), Jilid 2, h. 78

¹⁶ M. Izzudin Taufiq, At-Ta'shil al-Islami lil Dirasaat an-Nafsiyah, terj. Sari Narulita, Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam, (Depok: Gema Insani, 2006), h. 514

perasaan takut dan cemas ketika bertemu dengan seekor kucing. Rasa takut yang diakibatkan oleh *phobia* kucing bersifat “khas” dan berbeda-beda pada setiap individu. Variasi rasa takut dan khawatir pada individu ketika bertemu dengan seekor kucing berbeda-beda. Hal ini mencerminkan bahwa perbedaan tersebut dikarenakan oleh beberapa faktor perkembangan mental dan fisiknya serta berbagai macam pengalaman takut yang dipelajari individu dari lingkungan, baik itu lingkungan keluarga ataupun keadaan lingkungan masyarakat.

Teknik *desensitisasi sistematis* dengan do'a menganut model psikoterapi Islam, yaitu *tabi'iyah* dan *syar'iyah*. Sebagaimana menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah, bahwa model psikoterapi Islam dibagi menjadi dua, yaitu *tabi'iyah* dan *syar'iyah*. Psikoterapi *tabi'iyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, seperti kecemasan, depresi, dan amarah. Sedangkan psikoterapi *syar'iyah* adalah pengobatan secara psikologis terhadap penyakit yang gejalanya tidak dapat diamati dan dirasakan oleh penderitanya dalam kondisi tertentu, seperti penyakit yang ditimbulkan dari keragu-raguan dan syahwat. Model psikoterapi Islam bersifat iman sentris, berorientasi pada pembenahan etika individual, sosial, dan Ilahiah, serta melibatkan unsur doa sehingga usaha pengobatan penyakit psikologis akan secara holistik dan komprehensif.¹⁷

Melalui do'a dan berserah diri, konseli mampu untuk berserah diri kepada Sang pencipta. Dengan selalu mengingat Allah SWT, niscaya segala jenis kecemasan dan ketakutan akan segera hilang. Melalui teknik *desensitisasi sistematis* konseli dapat mengatasi *phobia* dengan menggantikan rasa takut dan cemas berlebih dengan perasaan lebih tenang. Proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan menerapkan *treatment* yang dilakukan dengan menambahkan Do'a ke dalam teknik *desensitisasi sistematis* pada bagian rileksasi untuk mengurangi *Phobia*.

Teknik *Desensitisasi Sistematis* adalah suatu proses pemberian bantuan kepada seseorang/konseli guna memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan *desensitisasi* atau gerak-gerak rileksasi yang menyenangkan dan digunakan untuk menurunkan kecemasan pada seseorang yang mengalami *phobia* kucing. Melalui gerak rileksasi konseli di ajak untuk menghilangkan tingkah laku yang mengarah pada tingkat kecemasan. Selama proses ini dilaksanakan konseli diminta untuk tetap tenang baik pikiran maupun perasaannya melalui do'a yang di panjatkan sehingga mampu mengendalikan dirinya dan mengubah perilakunya yang mengarah pada *phobianya*.

Adapun tahap-tahap yang dilalui dalam pelaksanaan proses konseling Islam dengan do'a dan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi *phobia* kucing yaitu : *pertama*, konselor menyatakan kepeduliannya dan perhatiannya terhadap apa yang dirasakan oleh konseli sebagai wujud rasa empati agar konseli bisa terbuka dan menerima kehadiran konselor. *Kedua*, konselor membentuk hubungan dengan konseli. *Ketiga*, konselor menentukan tujuan dan mengeksplorasi pilihan konseling pada konseli, *keempat*, konselor menangani konseli melalui konseling Islam dengan do'a dan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi *phobia* kucing. Dalam hal ini konselor mengajak konseli dalam keadaan rileksasi dimana setiap tahap pelaksanaannya selalu diawali dengan do'a yang di panjatkan oleh konseli yaitu;

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْأَلُكَ نَفْسًا بِكَ مُطْمَئِنَّةً، تُؤْمِنُ بِلِقَائِكَ، وَتَرْضَى بِقَضَائِكَ، وَتَقْنَعُ بِعَطَائِكَ

Artinya: “Ya Allah, aku memohon kepada-Mu jiwa yang merasa tenang kepadaMu, yang yakin akan bertemu denganMu, yang ridha dengan ketetapanMu, dan yang merasa cukup dengan pemberianMu.”

¹⁷ Sri Rejeki, Psikologi Abnormal Tinjauan Islam, (Semarang: CV Karya Abadi Jaya, 2015), h. 163-164

Tahap teknik *desensitisasi sistematis*:

1. Konseli dalam keadaan rileks membayangkan bentuk kucing, mulai dari kepala kucing, badan kucing, kaki kucing, ekor kucing sampai dengan merasakan bulu kucing dengan cara membayangkan sampai benar-benar dalam keadaan tidak ada tanda-tanda ketakutan atau cemas yang di alami konseli selama membayangkan bentuk kucing.
2. Konseli dalam keadaan rileks di dampingi oleh konselor untuk menonton video/film kartun tentang kucing sampai benar-benar dalam keadaan tidak ada tanda-tanda ketakutan atau cemas yang di alami konseli selama menonton video/film kartun tentang kucing.
3. Konseli dalam keadaan rileks di dampingi oleh konselor untuk memperhatikan gerak-gerak seekor kucing, mula-mula dari jarak jauh sampai ke jarak yang lebih dekat sampai benar-benar dalam keadaan tidak ada tanda-tanda ketakutan atau cemas yang di alami konseli selama memperhatikan gerak-gerak kucing.
4. Konseli dalam keadaan rileks di dampingi oleh konselor untuk mulai berinteraksi dengan kucing, mulai dari menyentuh kepala kucing, mengelus bulu kucing hingga memeluk kucing sampai benar-benar dalam keadaan tidak ada tanda-tanda ketakutan atau cemas yang di alami konseli selama berinteraksi dengan kucing.

Dan *kelima*, adalah tahap penilaian hasil dan mengakhiri konseling

D. KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan diatas maka disimpulkan bahwa pelaksanaan proses konseling Islam dengan do'a dan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi *phobia* kucing harus melalui beberapa tahap yaitu, *pertama* konselor menyatakan kepeduliannya dan perhatiannya terhadap apa yang dirasakan oleh konseli sebagai wujud rasa empati agar konseli bisa terbuka dan menerima kehadiran konselor. *Kedua*, konselor membentuk hubungan dengan konseli. *Ketiga*, konselor menentukan tujuan dan mengeksplorasi pilihan konseling pada konseli, *keempat*, konselor menangani konseli melalui konseling Islam dengan do'a dan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi *phobia* kucing dan *kelima*, adalah tahap penilaian hasil dan mengakhiri konseling.

Proses konseling Islam dengan do'a dan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi *phobia* kucing difokuskan pada tahap keempat, yaitu dimana konselor menangani konseli melalui konseling Islam dengan do'a dan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi *phobia* kucing. Dalam hal ini konselor mengajak konseli dalam keadaan rileksasi dimana setiap tahap pelaksanaannya selalu diawali dengan do'a yang di panjatkan oleh konseli. Dan dilanjutkan pada tahap teknik *desensitisasi sistematis*.

Selama proses konseling, konseli harus tetap diawasi baik secara fisik dan emosionalnya. Sampai pada akhirnya tidak ada tanda-tanda gangguan fisik seperti; detak jantung meningkat, keringat dingin, gemetar, perasaan tidak enak di perut dll, sehingga tidak ada reaksi berlebihan ketika membicarakan atau melihat secara langsung, bahkan berani untuk menyentuh objek *phobia*. Serta gangguan emosional seperti; cemas, gelisah, kesulitan untuk tidur, histeris yang tergantikan oleh keadaan rileks dan merasa biasa saja ketika membicarakan atau melihat objek *phobia* secara langsung.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Samsul Munir. 2015. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Sinar Grafika Offset
- Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi keempat. Jakarta: Rineka Cipta
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama.
- Haris, Herdiansyah. 2011. *Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, Jakarta: Salemba Humanika
- Hasan, M. Iqbal. 2002. *Pokok-pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Hawari, Dadang. 1997. *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiva dan Kesehatan Jiva*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yoso.
- Hawari, Dadang. 2010. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiva dan Kesehatan Jiva*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Moleong, L. J. (2007. *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: remaja rosdakarya
- Nursalim, Mochamad. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya : Unesa University Press
- Prasetyo, dwi sunar. 2007. *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*. Yogyakarta: Oryza.
- Rejeki, Sri. 2015. *Psikologi Abnormal; Tinjauan Islam*. Semarang; CV. Karya Abadi Jaya.
- Saliyo dan Faridah. 2019. *Bimbingan dan Konseling teknik Layanan Berwawasan Islam dan Multikultural*. Malang : Madani Media.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2007. *Bimbingan dan Konseling dalam Praktek*. Bandung: Maestro
- Taufiq, M. Izzudin. 2006. *At-Ta'sbil al-Islami lil Dirasaat an-Nafsiyah, terj.* Sari Narulita, Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam. Depok: Gema Insani.
- Wingkel, W.S dan Hastuti, Sri. 2004. *Bimbingan Konseling di Institut Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.