BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Gambaran umum lokasi penelitian. Dalam bab penelitian ini, peneliti menyajikan gambaran dari lokasi yang akan dijadikan objek penelitian, karena menurut peneliti hal ini sangatlah diperlukan dalam mencari data-data yang berkaitan dengan objek penelitian. Data-data tersebut diperoleh dari adanya dekripsi lokasi penelitian. Gambaran lokasi penelitian ini bisa membantu bagaimana gambaran kondisi lingkungan sekitar konseli yang menjadi objek penelitian. Terdapat keadaan keluarga, keadaan ekonomi, keadaan keagamaan, sehingga peneliti mengetahui secara langsung keadaan konseli dengan lingkungan sekitar dan masalah yang dihadapi konseli.

Lokasi penelitian dilakukan di kabupaten Gresik, masuk pada kecamatan Driyorejo, terdapat pada desa Sumput. desa Sumput ini termasuk didalam kecamatan Driyorejo. Kecamatan Driyorejo adalah kecamatan yang merupakan bagaian dari kabupaten Gresik yang terletak pada ujung sebelah selatan. Kecamatan Driyorejo ini merupakan perbatasan antara Surabaya dan Sidoarjo. Dari kecamatan Driyorejo ke arah timur akan ada jalan ke Surabaya, sedangkan untuk ke daerah Sidoarjo cukup ke arah selatan. Kabupaten Sidoarjo dan kabupaten Gresik hanya di pisahkan dengan sungai Brantas. Sungai Brantas letaknya di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kecamatan Driyorejo ke arah timur dan barat itulah yang memisahkan Sidoarjo dan Gresik. Lokasi penelitian ini dilakukan di kecamatan Driyorejo, lebih tepatnya berada di Desa Sumput. Desa Sumput ini memiliki luas 444 Ha dengan batas desa sebelah utara adalah Desa RandeganSari/Widoroanom, batas desa sebelah timur adalah Desa Kesamben Wetan, batas desa sebelah selatan adalah Desa Driyorejo, batas desa sebelah barat adalah Desa Tanjungan/Mojosarirejo.

Jumlah penduduk pada Desa Sumput lumayan padat. Pada laporan bulanan desa terakhir pada bulan Mei 2016 jumlah penduduk adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1

No	perincian	Laki-laki	Perempuan	Jumlah laki-laki + perempuan
1	Penduduk awal bulan	4374	4515	8889
2	Kelahiran bulan ini	0	2	2
3	Kematian bulan ini	1	1	2
4	Pendatang bulan ini	0	1	1
5	Pindahan bulan ini	0	3	3
6	Penduduk bulan ini	4373	4514	8887

Telah dipaparkan pada tabel bahwa penduduk Desa Sumput pada akhir bulan Mei berjumlah 8887 penduduk[46].

[46] Wawancara sekertaris desa sumput pada tanggal 25 November 2016 pukul 10.00 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Wilayah Desa Sumput dibagi menjadi dua yaitu perumahan Desa Sumput dan Desa Sumput sendiri. Untuk mata pencaraharian warga Desa Sumput kebanyakan petani dan ada beberapa yang karyawan pabrik, PNS, dan lain sebagainya. Sedangkan untuk perumahan Desa Sumput yang di namakan perumahan Sumput Asri yang menjadi lokasi penelitian ini kebanyakan warganya bekerja sebagai karyawan swasta dan PNS. Perumahan Sumput Asri ini terdapat 08 RW dan lebih dari 30 RT. Lokasi penelitian ini terletak pada RW 08, RW 08 ini mempunyai 4 RT yaitu RT 26, RT 27, RT 28, dan RT 29. Rumah konseli berada di RT 28, RT 28 ini terdiri dari 40 rumah (20 rumah berhadapan). Rumah konseli berada pada nomor ke 28 lebih tepatnya blok BW 28[47].

1. Deskripsi konselor

   a. Biodata Konselor

      Adapun biodata konselor yang menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami pada Seorang Gadis yang Menderita Insomnia di Daerah Driyorejo Gresik adalah:

      Nama : Devi Dwi Hariyaningrum

      Tempat, tanggal lahir: Sidoarjo, 15 Desember 1995

      Jenis kelamin : Perempuan

      Agama : Islam

      Pendidikan : Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

[47] Observasi di rumah Wika pada tanggal 07 November 2016 pukul 16.00 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Riwayat Pendidikan Konselor

SD : SDN Sumput 1

SMP : SMPN 2 Menganti

SMA : SMAN 1 Driyorejo

c. Pengalaman Konselor

Mengenai pengalaman konselor yakni konselor pernah membantu di KUA Desa Klecorejo Kabupaten Madiun pada saat KKN. Disitu konselor diminta untuk membatu apabila ada seseorang yang membutuhkan konseling pra nikah. Disamping itu konselor juga membantu memasukan data-data tentang warga desa yang akan menikah dan juga yang bercerai.

Pengalaman konselor yang kedua yaitu pendampingan anak berkebutuhan khusus di Paud Inklusi Sidoarjo, pendapingan tersebut dilakukan pada saat PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) pada bulan september-oktober. Disitu konselor mendampingi satu anak berusia 4 tahun anak berkebutuhan khusus jenis ADHD. Anak tersebut sangat hiperaktif, tidak mau duduk, suka keliling ruangan. Sehingga konselor melakukan pendampingan dengan menggunakan terapi bermain untuk mendampingi anak tersebut agar bisa belajar sambil bermain dengan permainan yang disukainya. Mengurangi hiperaktif yang berlebihan dan bisa lebih fokus pada pembelajaran yang di perolehnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selain itu konselor juga telah melakukan beberapa pratikum dikampus seperti keterampilan komunikasi konseling, appraisal konseling, asessmen, konseling mikro makro. Jadi hal tersebut bisa dijadikan pedoman saat melakukan penelitian skripsi.

2. Deskripsi klien

a. Identitas Konseli

Nama	: Wika (nama samaran)
Tempat, tanggal lahir	: Ponorogo, 28 April 1990
Alamat	: Perumahan Sumput Asri
Anak ke	: ke 2 dari 2 bersaudara
Usia	: 26 Tahun
Agama	: Islam
Hobi	: jalan-jalan, naik gunung
Cita-cita	: menjadi penulis
Pendidikan	: SDN 1 Tanjung Rejo
	SMPN 1 Kauman
	SMKN 1 Ponorogo
	Universitas Islam Indonesia[48].

[48] Wawancara dengan konseli pada tanggal 10 November 2016 pukul 11.00 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli adalah anak ke dua dari dua bersaudara. Konseli mempunyai kakak laki-laki selisih dua tahun dengan konseli. Konseli tinggal bersama kedua orang tuanya, ibu konseli adalah ibu rumah tangga, sedangkan ayah konseli bekerja sebagai proyek pembangunan jadi apabila ada proyek maka ayahnya bekerja tetapi apabila tidak ada proyek ayahnya selalu dirumah saja. Mereka baru tinggal disini selama satu tahun setengah.

Orang tua konseli jarang keluar rumah untuk bersosialisasi dengan tetangga. Tetapi, ibu konseli kadang keluar rumah untuk bersosialisasi dengan warga sekitar, setiap pagi dan sore ibu konseli selalu membersihkan rumah berserta halaman rumah, membersihkan pagar yang ada di depan rumah. Sedangkan ayah konseli tipe orang yang pemalu maka dari itu ayah konseli jarang keluar rumah tetapi apabila ayah konseli sudah bercerita sedikit maka obrolannya tidak bisa diputus. Ayah konseli tipe orang yang malu untuk memulai sesuatu.

Orang tua konseli juga menghormati adat istiadat jawa yang nenek moyang pernah lakukan seperti mengirimkan doa kepada orang yang sudah meninggal dan percaya pada hal-hal yang mistik seperti nyi roro kidul, karena orang tua konseli asli Ponorogo, ada di Ponorogo tidak boleh menggunakan baju

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hijau atau cat rumah berwarna hijau, semua yang berbau hijau tidak boleh karena bisa mengundang nyi roro kidul. Meskipun orang tua konseli sudah pindah di Gresik tetap saja orang tua konseli tidak mau memakai apapun yang bernuansa hijau.

Kakak konseli juga tipe orang seperti ayahnya yaitu pemalu, mungkin lebih dari ayahnya karena kakak konseli sangat pendiam dan tidak pernah keluar rumah sama sekali. Kakak konseli berumur 28 tahun lulusan teknik sipil. Kakak konseli bekerja mengikuti ayah konseli, tetapi sekarang ayah konseli lagi sepi proyeknya sehingga tidak bekerja begitu juga kakak konseli. Sehingga kakak konseli sekarang hanya dirumah saja, kakak konseli disuruh ibu konseli untuk keluar rumah juga tidak mau katanya malu dan malas, jadi aktivitas kakak konseli hanya di dalam kamar dan bermain laptop tidak mencari pekerjaan lagi. Menurut pengamatan peneliti kakak konseli menggantungkan kepada ayahnya[49].

Konseli dan kakak konseli pada waktu kuliah sudah tinggal sendiri di daerah yogyakarta. Sehingga pada saat sudah lulus S1 kedua orang tua konseli ingin anak-anaknya bekerja di dekat-dekat rumah orang tua. Orang tua konseli sangat sangat sabar, kemana pun anak-anaknya inginkan selalu di turuti

[49] Wawancara dengan konseli pada tanggal 12 November 2016 pukul 13.00

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tetapi tidak semuanya dituruti hanya hal-hal yang bermanfaat saja.

c. Latar Belakang Pendidikan Konseli

Pendidikan di keluarga konseli salah satu hal yang utama, yang menjadi sesuatu yang penting di keluarganya. Pendidikan konseli yaitu pada tahun 1997 sampai 2003 konseli bersekolah di SDN 1 Tanjung Rejo, pada tahun 2003 sampi 2006 konseli bersekolah di SMPN 1 Kauman, pada tahun 2006 sampai 2009 konseli bersekolah di SMKN 1 Ponorogi. Kemudian konseli melanjutkan pendidikannya di daerah yogyakarta yaitu di Universitas Islam Indonesi pada tahun 2009 sampai tahun 2013[50].

d. Kondisi Lingkungan Konseli

Keadaan lingkungan konseli hanyalah lingkungan keluarga saja karena konseli belum bekerja dan selalu berada dirumah. Konseli juga tidak memiliki teman di daerah sini, teman-teman konseli berada jauh karena sekolah konseli pindah-pindah sehingga konseli hanya bisa berhubungan via sosial media dengan teman-temannya.

Lingkungan konseli saat ini sangat terbatas karena semenjak lulus S1 konseli tinggal dengan kedua orang tunya

[50] Wawancara dengan konseli pada tanggal 14 November 2016 pukul 14.00 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan lingkungan yang baru, ditambah lagi konseli jarang keluar rumah sehingga terbatas pergaulan koseli.

Konseli selalu membaca buku di rumah, dan melihat drama korea untuk menghaiskan waktunya setiap hari. Konseli juga jarang untuk keluar rumah sama seperti kakak konseli. Konseli keluar rumah kalau hanya ada urusan penting saja, untuk selebihnya konseli hanya dirumah saja dengan aktivitasnya menonton tv, membaca buku, *browsing* atau *download* drama, dan lain sebagainya[51].

e. Kondisi Ekonomi Konseli

Kedua orang tua konseli hanya salah satu yang bekerja. Ibunya seorng ibu rumah tangga, sedangkan ayahnya bekerja di proyek itupun kalau proyek rame ayah konseli baru bekerja, kalau sepi proyeknya ayah konseli tidak bekerja. Masalah perekonomian keluarga konseli termasuk ekonomi menengah dan bisa dibilang cukup tetapi keluarga konseli tipe keluarga yang sederhana. Meskipun konseli tidak bekerja tetapi konseli tetap selalu mendapatkan uang bulanan dari kedua orang tuanya[52].

[51] Observasi pada tanggal 17 November 2016 pukul 16.00 WIB
[52] Wawancara dengan Ibu konseli pada tanggal 17 November 2016 pukul 17.00 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f. Keadaan Keagamaan Keluarga konseli dan konseli

Keluarga konseli merupakan keluarga yang beragama islam. Berdasarkan hasil pengamatan sehari-hari yang selalu terlihat aktif sholat yaitu ibu konseli dan konseli, sedangkan ayah konseli untuk sholat itu kadang-kadang begitu juga mengaji. Ibu konseli masih menjalankan sholat malam walaupun jarang-jarang[53].

g. Keadaan Sosial Konseli

Hubungan keluarga konseli maupun konseli dengan keadaan sosial sekitar sangat baik. Tetapi yang sering berhubungan sosial dengan warga adalah ibu konseli, ibu konseli mudah untuk akrab dengan orang lain. keluarga konseli adalah keluarga yang terbuka dengan orang lain untuk masalah apapun[54].

h. Kepribadian Konseli

Konseli merupakan orang pemalu, kalau belum kenal dengan koseli mungkin terlihat tertutup tetapi sebenarnya konseli tipe orang yang terbuka. Konseli juga orang yang sopan satun, ramah terhadap lingkungan sekitar. Apabila konseli keluar rumah selalu menyapa tetangga yang dikenalnya.

[53] Observasi pada tanggal 18 November 2016 pukul 19.00 WIB
[54] Observasi pada tanggal 20 November 2016 pukul 07.00 WIB

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan keterangan ibu konseli, konseli merupakan anak yang rajin belajar, selalu mendapatkan nilai yang baik pada saat kuliah. Konseli juga anak yang patuh kepada orang tua[55].

3. Deskripsi masalah

Apabila kenyataan tidak sesuai dengan harapan itulah yang dinamakan masalah. Konseli menempuh pendidikan S1 di daerah Yogyakarta. Disana konseli kos dengan teman-temannya selama 4 tahun. Konseli mengambil prodi teknik informatika. Masalah konseli berawal dari pada saat ada dibangku kuliah.

Semenjak konseli berada di semester 7 konseli mengambil skripsi, pada saat itu konseli selalu mengerjakan skripsinya sampai pagi bakhkan konseli pernah tidak tidur selama dua hari. Konseli tidak pernah menyadari akibat itu semua dampaknya seperti apa. Lama kelamaan kesulitan tidur yang dialami konseli terbawa sampai selesai skripsi. Hingga sampai saat ini konseli merasa susah untuk tidur messkipun sudah memejamkan mata tetapi tetap saja susah tidur.

Awal mulanya konseli hanya bilang kalau akibat mengerjakan skripsi pada waktu dibangku kuliah. Karena menurut konseli saat mengerjakan skripsi konseli selalu mengerjakannya hingga selesai, saat pekerjaan mengerjakan skripsinya belum

[55] Observasi pada tanggal 24 November 2016

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

selesai maka akan menjadi beban dan selalu kepikiran kemudian menyebabkan tidak bisa tidur. karena kepikiran akhirnya konseli tidak jadi untuk tidur, kembali menyelesaikan tugasnya yang belum selesai. Tetapi setelah dilihat dari beberapa aspek yang menyebabkan konseli tidak bisa tidur sampai saat ini meskipun konseli sudah lulus S1 ternyata ada beberapa faktor yaitu salah satunya orang tua yang selalu bertanya tentang teman dekat konseli.

Beberapa penyebabnya yaitu usia konseli yang sudah 26 tahun tapi masih belum memiliki teman dekat, begitu juga pekerjaan. Konseli sudah mencoba melamar pekerjaan di berbagai perusahaan tapi konseli selalu gugur pada tahap pertengahan sampai konseli merasa capek untuk melamar pekerjaan. Tetapi konseli merasa sudah waktunya tidak bergantung kepada orang tua, tidak meminta orang tua, seenggaknya bisa menghasilkan uang sendiri.

Hal-hal tersebut membuat konseli merasa terbebani akibat kenyataan hidup yang seperti itu. Selain itu orang tua konseli yang selalu bertanya tentang kedekatan konseli dengan lawan jenis. Kenyataannya konseli tidak lagi dekat dengan siapapun. Itulah yang menyebabkan konseli sulit tidur hingga saat ini.

Kesulitan tidur konseli hingga saat ini menimbulkan dampak yaitu jadwal tidur konseli terbalik. Pada saat malam hari konseli tidak bisa tidur tetapi pada saat pagi hari konseli tidur

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sampai siang. Sehingga wajah konseli terlihat kurang segar, selalu lemas, malas, terlihat tidak bersemangat, dan auranya tidak muncul. Hubungan konseli dengan lingkungan sekitar juga terganggu karena setiap pagi konseli selalu tidur, sedangkan malam harinya konseli selalu dirumah tidak pernah keluar rumah sama sekali. Konseli sibuk dengan dunianya sendiri yang susah tidur.

Konseli merasa tidak nyaman karena keluhan susah tidurnya tidak hilang-hilang. Konseli selalu membeli buku, dan membacanya ketika konseli bosan atau tidak bisa tidur. tetapi konseli lebih sering membacanya pada malam hari, maksudnya agar konseli merasa capek apabila sering-sering membaca buku terlalu lama kemuadian merasa mengantuk. Kenyataannya malah membuat konseli tidak bisa tidur sampai buku yang dibacanya habis.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Proses *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami pada Seorang Gadis Penderita Insomnia di Driyorejo Gresik

Dalam kesuksesan proses konseling maka perlu ditentukan waktu dan tempat untuk melakkan proses *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami. Proses tersebut dilakukan setiap satu minggu sekali. Pertemuan dilakukan di rumah konseli tepatnya. Setelah ditentukan waktu, tempat, dan memperoleh data-data tentang konseli maka tahap

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ini konselor memulai untuk melakukan proses *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islam.

a. Identifikasi masalah konseli

Pada tahap ini adalah mengindenfikasi permasalahan yang ada pada konseli. Pada pertemuan pertama saat konseli bertemu konseli pada tanggal 7 November 2016, wajah konseli memang terlihat kurang segar. Waktu bertemu konseli itu pada saat siang hari itu pun konseli baru bangun tidur.

Konseli bercerita tentang kesulitan tidurnya atau insomnianya. Konseli menganggap insomnia tersebut adalah penyebab dari proes mengerjakan skripsi karena paa saat mengerjakan skripsi konseli mengerjakannya sampai pagi bahkan konseli pernah tidak tidur selama dua hari meskipun hanya sekali saja. Sampai sekarang konseli merasa kesulitan tidur. konseli terkadang bisa tidur kalau sudah hampir subuh sehingga konseli sulit bangun pada pagi hari, konseli hanya bisa bangun pada siang hari.

Pertemuan kedua pada tanggal 10 November 2016, konselor datang ke rumah konseli pada sore hari. Konselor menanyakan hal-hal yang lain tentang kehidupan sehari-harinya. Saat konselor datang ke rumahnya konseli sedang menonton drama di kamar. Disamping itu konseli juga download drama terbaru.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pertemuan kedua itu konseli menjelaskan bahwa dirinya sudah capek dengan penolakan yang dialaminya ketika melamar pekerjaan. Sehingga konseli hanya menunggu dirumah saja. Padahal konseli sudah sudah mencoba melamar pekerjaan di pabrik-pabrik yang membuka lowongan pekerjaan, dengan melihat internet juga. Tetapi belum ada yang di panggil. Konseli juga bercerita bahwa pernah di panggil untuk melakukan tes di Bank dan juga di Sampoerna tetapi pada tahap pertengahan konseli gugur. Konseli juga pernah melakukan tes CPNS dua kali itu pun juga belum lolos. Sehingga saat ini konseli merasa capek untuk menunggu.

Pertemuan ketiga pada tanggal 14 November 2016 ketika saya main ke rumah konseli, waktu itu pada siang hari konseli barusan bangun tidur. konseli kalau tidur setiap pagi sampai siang sehingga ketika ke rumah konseli pada pagi hari konseli pasti masih tidur. seperti biasa saya main kerumah konseli dengan meminta drama juga dengan melontarkan beberapa pertanyaan kepada konseli.

Pada pertemuan ketiga konseli pada tanggal 18 November 2016 pukul 14.00 konseli menceritakan hubungan kedekatannya dengan seseorang tetapi konseli tidak dekat dengan siapapun, konseli memegang hp saja tidak pernah ketika dirumah. Konseli kalau di rumah selalu di kamar membaca buku. Konseli juga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jarang ketemu teman-temannya sekolah dulu karena lokasinya juga sangat jauh sehingga konseli hanya bisa berhubungan via media sosial saja. Konseli sebenarnya ingin meminta bantuan kepada teman-temannya untuk lowongan pekerjaan tetapi konseli tidak boleh bekerja jauh-jauh dari kedua orang tua konseli. Kalau pun boleh bekerja jauh pasti konseli sudah merantau dari dulu karena dulu awal lulus kuliah konseli penah bekerja sebentar di daerah kampus tetapi konseli disuruh pulang untuk bekerja di daerah dekat rumahnya saja.

Saat saya kembali ke rumah konseli pada tanggal 19 November 2016 saat siang hari bersama ibu saya disitu konseli sedang mandi. Beberapa hal yang dilontarkan oleh ibu konseli tentang konseli. Ibu konseli bercerita kalau ibu konseli tidak tahu anaknya dekat dengan siapa. Ibu konseli juga bercerita tentang masa sekolah konseli kalau nenek konseli pernah bilang kepada konseli kalau sekolah ya sekolah jangan terus pacaran.

Ibu konseli takut kalau konseli masih memegang amanah nenek konseli padahal amanah itu hanya berlaku pada saat konseli sekolah saja sekarang konseli sudah tamat sekolah. Konseli kalau dirumah juga jarang untuk memegang hp, konseli juga bilang kalau konseli tidak pernah dekat dengan siapa-siapa padahal teman waktu konseli kuliah itu kebanyakan cowok karena konseli

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengambil jurusan teknik tetapi dari teman-teman konseli terebut itu semua hanya sekedar teman saja.

Ibu konseli merasa cemas dengan keadaan konseli yang selalu dirumah saja, kalau disuruh keluar ke depan rumah juga malu. Sehingga saya sebagai konselor disuruh Ibu konseli untuk selalu mengajak keluar konseli dan juga bertanya tentang kedekatannya kepada seseorang.

Pertemuan ke empat pada tanggal 21 November 2016, konseli semakin bingung karena kesulitan tidurnya. Konseli selalu berpikir bagaimana ia bisa tidur dengan enak. Saat konseli tidak bisa tidur konseli selalu membaca buku untuk mengisi waktunya. Cara membaca buku membuat konseli tidak mengantuk bahkan sampai buku tersebut habis untuk dibaca.

b. Diagnosis

Berdasasrkan hasil identifikasi masalah konseli, disini bisa terlihat masalah yang dihadapi konseli berserta penyebabnya. Kesulitan tidur atau insomnia yang dihadapi konseli ternyata penyebab saat ini bukan karena bawaan pada saat menyelesaikan skripsi. Tetapi karena beberapa faktor yaitu usia.

Usia yang sudah 26 tahun kebanyakan seorang gadis sudah menikah dan sudah mempunyai anak, tetapi yang terjadi dengan konseli malah sebaliknya. Konseli masih bergantung kepada orang tua, konseli belum mempunyai pekerjaan karena

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terlalu sering menerima kegagalan saat melamar pekerjaan sehingga konseli merasa capek untuk melamar pekerjaan lagi, semacam trauma saat mencari pekerjaan.

Begitu juga dengan usianya yang sudah 26 tahun tetapi masih belum menemukan kekasih, sehingga orang tua selalu melontarkan pertanyaan tentang teman dekatnya siapa. Hal-hal tersebut menjadi beban tersendiri oleh konseli, menjadikan konseli selalu kepikiran tentang itu. Sehingga konseli merasa cemas, merasa takut, merasa kurang percaya diri ketika menghadapi lingkungan luar.

Masalah yang dihadapi konseli adalah kesulitan tidur atau insomnia, dan penyebabnya karena konseli merasa cemas karena memikirkan hal-hal tersebut.

c. Prognosis

Setelah konselor sudah mengetahui dan menetapkan masalah apa yang dihadapi konseli langkah selanjutnya adalah prognosis. Prognosis ini dilakkan untuk menetapkan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli. Konselor menetapkan jenis terapi yang sesuai dengan masalah yang dihadapi oleh konseli.

Setelah melihat permasalahan konseli bahwa masalah yang dihadapi konseli adalah masalah kesulitan tidur atau insomnia dengan penyebab kecemasan akibat kepikiran tentang pekerjaan, usia, dan pasangan hidup yang belum ada. Maka dari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

itu konselor menetapkan *Cognitive Behevaior Therapy* (CBT) Islami. Dengan CBT Islami diharapkan konseli mampu mengurangi kecemaan yang menyebabkannya insomnia dengan merubah pemikiran negatif yang ada di pikiran konseli dan merubah kebiasaan konseli setiap harinya.

d. Treatment

Pada tahap ini setelah melakukan asessmen, mendiagnosis, dan prognosis konselor akan memberikan *treatment* kepada konseli untuk mengurangi kecemasan yang menimbulkan isomnia konseli. Tahap ini dilakukan pada pertemuan ke lima konselor datang kerumah konseli untuk melakukan *treatment* CBT Islami.

Disini tahap yang pertama yaitu mengubah pemikiran negatif yang ada pada konseli. Konseli selalu berpikir bahwa tidak yakin untuk bisa masuk kerja lagi, pemikirannya sudah tidak optimis saat akan melamar pekerjaan. Saat konseli memikirkan hal negatif konselor meminta konseli untuk memenangkan diri dengan memejamkan mata sambil berbicara kepada diri sendiri dengan keyakinan bahwa Allah selalu bersama hambaNya yang pantang menyerah dan Allah pasti menolong hambaNya. Meskipun tidak bersama konselor, konselor mengintruksikan selalu melakukan seperti itu ketika pemikiran negatifnya datang. Teknis melakukan perubahan pemikiran negatif menjadi posistif yaitu sebagai berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Duduk senyaman mungkin (kalau bisa bersuci dulu).
2) Lebih baik pada saat sehabis sholat.
3) Tarik nafas dan buang perlahan.
4) Yakin kepada Allah bahwa Allah satu-satunya maha penolong.
5) Menyerahkan semua permasalahan hanya kepada Allah.
6) Berbicara kepada diri sendiri (seperti intropeksi diri)
7) Bisa dirasa sudah ringan atau sudah enakan bisa di hentikan.
8) Selalu membaca basmalah ketika akan melakukan sesuatu.
9) Yakin bahwa setiap manusia mempunyai potensi positif seperti yang ada dalam Al-Qur'an
   a) Setiap manusia memiliki potensi kebaikan (*fitrah*) (QS. Ar-Rum [30]: 30)

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ ٱللَّهِ ٱلَّتِي فَطَرَ ٱلنَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ ٱللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ ٱلدِّينُ ٱلْقَيِّمُ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ٣٠

30. Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b) Manusia adalah makhluk terbaik (*ahsanitaqwim*) (QS. At-Tin [95]:4)

لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ٤

4. sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya

c) Manusia memiliki akal (pikir) dan rasa (pikir) (*ulul albab*) (QS. Ali Imran [03]: 190-191)

إِنَّ فِى خَلْقِ ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَـٰفِ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ لَءَايَـٰتٍ لِّأُو۟لِى ٱلْأَلْبَـٰبِ ١٩٠

190. Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal

ٱلَّذِينَ يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَـٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِى خَلْقِ ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَـٰذَا بَـٰطِلًا سُبْحَـٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ١٩١

191. (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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d) Manusia memiliki kelengkapan indera (QS. An Nahl [16]:78)

وَٱللَّهُ أَخۡرَجَكُم مِّنۢ بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ شَيۡـٔٗا وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمۡعَ وَٱلۡأَبۡصَٰرَ وَٱلۡأَفۡـِٔدَةَ لَعَلَّكُمۡ تَشۡكُرُونَ ٧٨

78. Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur

Kedua pada pertemuan ke enam konselor datang ke rumah konseli seperti biasanya. Disini konselor memberikan tugas rumah untuk merubah perilaku sehari-hari konseli agar konseli tidak merasa kesulitan tidur. Pertama, sebisa mungkin diusahakan untuk tidur dan bangun pada jam yang sama setiap harinya.

Kedua, setelah bangun pagi sebisa mungkin diusahakan untuk berolahraga walaupun hanya sebentar. Ketiga, diusahakan untuk mengaji sehabis sholat. Keempat, wudhu sebelum tidur malam dan baca doa. Kelima, sebelum tidur menghilangkan pikiran-pikiran negatif dengan cara yakin kepada Allah, pasrahkan semua permasalahan kepada Allah, merilekskan diri.

Ketika menjelang tidur di usahakan untuk menyamankan posisi tidur, membaca surat Al-Ikhlas, Al-Falaq, dan An-Nas, lalu tiupkan ke telapak tangan dan diusapkan ke

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

muka dan beberapa bagaian tubuh yang dapat dijangkau. Allah akan menjaga dari segala macam bencana selama tidur[56]. selanjutnya, matikan lampu dan membaca doa terapi insomnia sebagai berikut:

أَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللَّه التَّامَاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَا بِهِ وَشَرِّ عِبَادِ هِ وَمِنْ هَمَزَا تِ الشَّيَاطِيْن وَأَ نْ يَحْضُرُوْنَ

"dengan kalam dan ketetapan Allah yang sempurna, aku berlindung dari murka-Nya, dari siksa-Nya, dari kejahatan hamba-Nya serta dari gangguan setan dan kehadiran-Nya"

e. Follow Up

Setelah memberikan treatmen kepada konseli langkah selanjutnya adalah *follow Up* . Disini *Follow Up* digunakan untuk mengetahui sejauh mana hasil yang diperoleh selama proses konseling. Terapi dilakukan selama kurang lebih dua minggu dengan memberikan tugas rumah. Selama dua minggu konselor juga mengingatkan kepada konseli agar selalu melaksanakannya.

Setelah beberapa minggu konseli melakukannya meskipun awal mulanya konseli merasa sangat berat karena bertahun-tahun jadiwal konseli sehari-hari selalu begitu. Tapi alhamdulillah konseli merasa agak ringan. Sedangkan untuk jam tidurnya awalnya konseli susah mngaturnya tetapi lama ke lamaan jam tidurnya mulai maju secara perlahan. Konseli sekarang yakin

[56] Moh, Ali Aziz, *Doa-Doa Keluarga Bahagia*, (Surabaya: PT Duta Aksara Mulia, 2014), hlm.44

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepada Allah dan memasrahkan semuanya kepada Allah. Dengan mengurangi beban yang ada didalam diri konseli, konseli bisa menurunkan tingkat insomnianya.

2. Hasil Menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami pada Seorang Gadis Penderita Insomnia di Driyorejo Gresik

Setelah melakukan proses terapi disini konseli menjadi lebih yakin terhadap pemikirannya, sehingga konseli labih percaya diri dengan dirinya mekipun konseli telah melewati berbagi macam kegagalan. Melihat perubahan konseli, konselor melakukan pengamatan secara langsung. Sebelumnya konseli ingin sekali menghilangkan insomnianya, ternyata memang konseli sangat berminat untuk melakukan CBT Islami.

Dari hasil wawancara konseli, konseli merasa nyaman ketika tidur karena konseli yakin kepada Allah dan menyerahkan semuanya kepada Allah. Dengan berwudhu dan berdoa sebelum tidur. dan selalu berusaha untuk tidur pada jam yang sama. Konseli merasa lebih ringan, dan konseli semangat untuk mencari pekerjaan. Sekarang konseli berusaha untuk mencari pekerjaan lagi dengan meminta info kepada para tetangga untuk menitipkan surat lamaran pekerjaannya. Begitu juga dengan merawat tubuhnya. Konseli juga memulai beberapa perawatan wajah karena semanjak lulus S1 konseli sudah tidak melakaukan perawatan wajah. Terakhir konseli melakukan perawatan wajah yaitu pada saat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kuliah sampai menyebabkan jerawat akhirnya konseli berhenti melakukan perawatan. Akhirnya saat ini konseli kembali lagi untuk merawat wajahnya lagi.

Konselor berharap kepada konseli agar selalu melaksanakan CBT Islami secara individual agar konseli tetap selalu berpikiran untuk positif dengan menghilangkan pikiran-pikiran negatif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id