BAB IV

ANALISIS DATA

Setelah menyajikan data hasil lapangan dengan cara wawancara, observasi dan dokumentasi maka peneliti melakukan analisis data, analisis data ini dilakukan peneliti untuk memperoleh suatu hasil penemuan dari lapangan berdasarkan fokus permasalahan yang diteliti. Adapun analisis data yang diperoleh dari penyajian data adalah sebagai berikut:

A. Analisis data proses *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami pada Seorang Gadis Penderita Insomnia di Driyorejo Gresik

Berdasarkaan masalah yang tejadi pada seorang gadis yang menderita insomni, berusia 26 tahun. Konselor memilih *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami untuk melakukan proses terapi. *Cognitive Behavior Therapy* meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus – kognisi – respon yang saling berkaitan. Proses *Cognitive* akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang paling banyak diterapkan dan telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai gangguan. Tetapi yang digunakan konselor untuk membantu permasalahan yang dihadapi oleh konseli adalah menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami yaitu suatu pendekatan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat

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

kejadian yang merugikan dirinya denagn menekankan pada konsep-konsep islam untuk merubah pikiran negatif konseli menjadi pemikiran positif. Proses yang dilakukan konselor kepada konseli terdiri dari beberapa tahapan antara lain:

1. Tahap awal konseli

   Pada tahap awal konselor mulai mengidentifikasi permasalahan yang dialami konseli. Tahapan ini mencakup identifikasi, diagnosis masalah konseli. Identifikasi masalah adalah langkah yang dilakukan untuk memahami kehidupan individu serta gelaja-gejala yang nampak yang dapat diperoleh melalui *interview* dan observasi. Langkah identifikasi ini untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi konseli seperti kecemasan yang selalu dirasakan oleh konseli selingga konseli mengalami kesulitan tidur atau insomnia.

   Permasalahan yang dihadapi konseli sudah terlihat jelas pada tahap awal konseling. Yakni kecemasan yang dihadapi konseli membuat konseli mengalami gangguan tidur atau insomnia. Kecemasan yang mucul karena faktor usia yang sudah 26 tahun tapi masih belum mendapat pekerjaan dan masih bergantung pada orang tua. Begitu juga masalah jodoh yang masih belum menikah. Faktor tersebut mengakibatkan konseli mengalami kecemasan karena beban pikiran yang akhirnya konseli mengalami kesulitan tidur atau insomnia.

   Diagnosa yaitu menetapkan masalah yang dihadapi konseli serta latar belakang yang menjadi penyebab. Konselor menetapkan masalah

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

melalui identifikasi permasalahan. Sudah terlihat jelas bahwa konseli mempunyai permasalahan gangguan tidur dan penyebabnya adalah kecemasan yang selalu dirasakan oleh konseli.

2. Tahap tengah

Pada tahap tengah ini konselor melakukan *treatment* kepada konseli dalam proses konseling. Dalam langkah prognosis, konselor melakukan *planning* mengenai bantuan apa yang akan diberikan kepada konseli untuk menghadapi permasalahan yang dialami.

Dalam memantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh konseli maka konselor menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami untuk membantu konseli dalam mengatasi masalah gangguan tidur yang dialaminya. Setelah menetapkan terapi yang digunakan maka yang selanjutnya adalah *treatment*. Tahap pertama konselor menggunakan teknik mengubah pikiran yaitu konseli belajar untuk menghentikan pemikiran negatif dan mengubahnya menjadi pemikiran positif, konselor melakukan konseling kepada konseli untuk mengubah pemikiran negatif konseli menjadi pemikiran postif dengan menata keyakinan konseli bahwa Allah selalu bersama hambanya yang pantang menyerah.

Tahap kedua konselor menggunakan teknik penugasan rumah yaitu dengan memberikan jadwal kepada konseli. Agar konseli mempunyai kegiatan rutin ketika dirumah.

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

3. Tahap akhir

Tahap akhir ini adalah tahap evaluasi atau *follow up*. Dalam proses konseling konseli melakukan *treatmen* dan menjalankannya selama kurang lebih dua minggu. Setelah konseli melaksanakan *treatment* tersebut nampak peruahan yang terjadi pada diri konseli. Secara perlahan konseli menunjukan perubahan seperti merawat kecantikan tubuhnya atau wajahnya, konseli juga mengatur jadwal tidurnya dengan tidak memikirkan hal-hal yang membuatnya merasa mengalami kecemasan.

B. Analisis hasil akhir menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami pada Seorang Gadis yang Menderita Insomia di Driyorejo Gresik

Dalam analisis hasil akhir dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami yang dilakukan untuk penderita insomnia apakah ada perubahan pada diri konseli antara sebelum dan sesudah dilaksanakannya *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami dapat digambarkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.1

Perubahan perilaku konseli setelah diberikan konseling

No	Kondisi Konseli	Sebelum		Sesudah	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Tidur pagi	X			X
2	Kurang percaya diri	X			X
3	Takut	X			X
4	Cemas	X			X
5	Pusing	X		X	

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

6	Membaca Al-Qur'an		jarang	sering	
7	Membaca doa sehari-hari		X	X	

Pembuktian dari perubahan dapat dijelaskan pada tabel 4.1 setelah dilaksanakannya *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami untuk mengatasi insomnia. Melihat tingkat keberhasilan tersebut, dapat disimpulkan dengan membandingkan sebelum menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami dengan sesudah menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami terdapat perubahan dengan ditunjukan pada tabel 4.1 sudah ada beberapa point yang tidak dialami lagi oleh konseli. Begitu juga dengan tingkah laku sehari-hari konseli, sekarang konseli sudah sering untuk membaca Al-Qur'an dan doa sehari-hari khususnya membaca doa terapi untuk insomnia.

Dari hasil akhir *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Islami sudah terlihat membawa perubahan bagi konseli dalam masalah insomnia secara perlahan, dan gejala-gejala yang muncul secara perlahan hilang. Gejala tersebut bisa dikatakan hilang karena faktor yang nampak dalam diri konseli setiap kali bertatap muka melakukan wawancara sesudah melaksanakan *treatment*. Sekarang konseli menjadi percaya diri bahwa dirinya mampu, bahwa Allah membuat konseli lebih sabar lagi. Menghilangkan kecemasan yang ada pada diri konseli sehingga konseli bisa mengatur jadwal tidurnya meskupun awalnya konseli merasa kesusahan.

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