

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Ridwan menyatakan, kenyataan menunjukkan bahwa umat Islam di Indonesia merupakan mayoritas (85%). Bagi umat Islam, pemahaman agama beserta pendekatan yang islami terhadap setiap aspek kegiatan merupakan suatu jalan untuk mengamalkan ajaran Islam. Hidup yang islami merupakan cita-cita tertinggi bagi setiap pemeluk islami. Pemecahan masalah kehidupan melalui pendekatan yang islami merupakan alternatif jalan keluar yang terbaik baginya demikian juga, setiap kebutuhan hidupnya akan diusahakan dipenuhi lewat pendekatan yang Islami. Berdasarkan kenyataan ini, bimbingan yang dilaksanakan berdasarkan Islam dengan unit *analysis need assessment*. Kaum humanis (Carl Roger) berpendapat, pendekatan dengan memperhatikan subyektivitas terbimbing akan lebih berhasil dari pada memandang si terbimbing sebagai objek.

Musnar mengemukakan, Sejak nenek moyangnya, bangsa Indonesia, khususnya umat Islam, di kenal sebagai umat yang religius. Sebagai realisasi dari sifat yang religius tersebut maka setiap perilakunya selalu didasarkan pada muatan-muatan religius. Oleh karena itu, bimbingan konseling dengan pendekatan Islami akan lebih bermakna dan sangat vital di bandingkan dengan

pendekatan sekuler atau Barat.<sup>1</sup> Disinilah letak pentingnya penggalian konsep Bimbingan dan Konseling Islami. Bimbingan dan Konseling Islami dipandang lebih cocok dan sesuai dengan keyakinan hidup agama dibangsa Indonesia, sehingga diharapkan dapat memberikan layanan yang lebih bermanfaat dan efektif bagi subjek.

Menurut fitrahnya, manusia adalah mahluk beragama (*homo religius*), yaitu mahluk yang memiliki rasa keagamaan dan kemampuan untuk memahami serta mengamalkan nilai-nilai agama. Kefitrahannya adalah yang membedakan manusia dengan binatang serta yang mengangkat harkat dan martabatnya atau kemuliaan disisi Tuhan. Dengan mengamalkan ajaran agama, berarti manusia telah mewujudkan jati dirinya, identitas dirinya (*self identity*) yang hakiki, yaitu sebagai '*abdullah* (hamba Allah) dan *khalifatullah* (khalifah Allah) di muka bumi.

Dapat disimpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling Islami dan agama mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan mental individu. Dengan demikian dapatlah dikatakan individu akan mencapai atau memiliki mental yang sehat dengan agama. Seperti yang kita ketahui remaja berada pada tahap kehidupan yang melibatkan mempelajari cara-cara berpikir dan berperilaku baru agar dapat menghadapi berbagai kejadian secara adaptif. Keyes mengemukakan Sebagai contoh, meskipun 20 persen remaja didiagnosis sakit mental sebelum usia 18 tahun, ini mengisyaratkan bahwa 80

---

<sup>1</sup> Saring Marsudi, *Layanan Bimbingan Konseling Di Sekolah* (Muhammadiyah University Press, Surakarta 2010) hal 51

persen sisanya sehat secara mental.<sup>2</sup> Keyes menemukan bahwa hanya 40 persen remaja sehat secara mental dan presentase ini menurun semakin pertambahan umur (15-18 tahun). Berapa pun kurangnya dari kesehatan mental total akan mengakibatkan peningkatan dan menjadi beban bagi diri sendiri dan masyarakat. Oleh sebab itu, mewujudkan kesehatan mental dianggap sebagai tujuan yang pantas dicapai dan berkaitan dengan hasil-hasil positif di banyak bidang, termasuk perilaku sehat, kinerja pendidikan dan mengurangi kriminalitas (friedli & parsonage, 2007). Jelas bahwa salah satu faktor kunci dalam membangun resiliensi adalah mengidentifikasi dan mengembangkan kekuatan-kekuatan individu dan kekuatan di dalam seluruh system (keluarga, sekolah, masyarakat, dan sebagainya; Miller & Daniel, 2007).

Ahli jiwa membuktikan bahwa salah satu akibat terjadinya gangguan jiwa adalah ketidakberhasilan seseorang dalam memenuhi kebutuhannya. Hal ini akan menyebabkan timbulnya perasaan gelisah dan terganggunya emosi seseorang. Dalam ajaran agama dikenal juga hawa nafsu dibawah sadar tidak mengenal batas, hukum, peraturan atau kaidah-kaidah sosial. Maka agama sebagai pengendali hawa nafsu menentukan batas-batas yang tidak boleh di langgar.<sup>3</sup> Mengenai keimanan kepada Tuhan dan pengalaman ajaran-Nya dengan kesehatan mental, dalam Al Qur'an banyak yang menunjukkan bahwa untuk mencapai insan kamil harus benar-benar sinergis antara agama dan

---

<sup>2</sup> Kathryn Geldard, *Konseling Remaja Intervensi Praktis Bagi Remaja Beresiko*(Pustaka Belajar, yogyakarta 2012) hal 40

<sup>3</sup> Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental* (CV. Pustaka Ceria, bandung 1999) hal 104-105

kehidupan, sebagaimana seperti dalam firman Allah yang bermaksud, Surat At-tiin mengisyaratkan bahwa “manusia akan mengalami kehidupan yang hina/jatuh martabatnya termasuk juga psikologis yang tidak nyaman (mentalnya tidak sehat), kecuali orang-orang yang beriman dan beramal shaleh (berbuat kebajikan)”.

Sebagaimana salah satu fenomena yang ada, pada kasus yang saya temukan di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo ada seorang siswa yang berusia 16 tahun yang mengalami permasalahan dalam hidupnya yang mana siswa tersebut bingung dengan permasalahan keluarganya yang mengalami perceraian orang tuanya, ayah dan ibunya berpisah dan siswa ini merupakan anak tunggal dari keluarga yang berada. Semenjak SD dan SMP dia selalu di sekolahkan di sekolah *fullday* karena kedua orang tuanya yang sibuk bekerja sebagai dokter, sehingga ia juga mengalami kurangnya kasih sayang terhadap orang tua, semenjak masuk bangku SMA/MA ia dipondokan oleh kedua orang tuanya di Pondok Pesantren Modern Al Amanah Krian Sidoarjo dan juga bersekolah di Madrasah Aliyah Bilingual yang dimana pondok pesantren itu satu lingkungan dengan sekolahnya.

Semenjak masuk di Pondok Pesantren Modern siswa ini merasa ada tekanan pada dirinya karena hidup di Pondok Pesantren Modern dan dibandingkan dengan hidup dirumahnya jauh lebih berbeda, karena di dalam Pondok Pesantren Modern banyak sekali aktivitas atau kegiatan yang di pondok yang harus di lakukan mulai dari bangun jam 3 pagi sampai dengan jam 10 malam waktu tidur, apalagi setiap santri/siswanya tidak di perbolehkan

untuk keluar pondok pesantren tanpa seijin ustadz pondok. Ini yang menjadi siswa tersebut mengalami guncangan depresi yang cukup hebat apalagi ia sendiri belum terbiasa hidup dengan banyaknya aturan, selain itu ia juga memikirkan hidupnya nanti kedepannya yang sedang mengalami permasalahan hidup akibat perceraian kedua orang tuanya ia bingung harus memilih siapa nantinya, apakah ia harus tinggal bersama ayah atau ibunya karena ayahnya saat ini sudah menikah lagi dengan istri barunya dan ibunya sudah menikah lagi dengan suami barunya apalagi kedua orang tuanya jarang menjenguknya ketika ia sedang berada di Pondok Pesantren Modern Al Amanah, sehingga didalam hatinya ia merasa iri ketika waktu hari minggu semua teman-temannya dijenguk oleh orang tuanya. Dan ia juga kebingungan setelah lulus sekolah ia bingung untuk memilih prospek karirnya, ia sendiri ingin menjadi pengusaha perminyakan di kalimantan dan ingin sekali melanjutkan kuliah di ITS, sedangkan ia juga diarahkan oleh orang tuanya untuk memilih kedokteran yang seperti pekerjaan dari kedua orang tuanya. Sedangkan dari diri siswa sendiri belum berminat untuk memilih jurusan kedokteran. Hal ini menambah gejala gangguan mental pada seorang siswa tersebut yang mengakibatkan terguncang mentalnya. Oleh karena itu siswa ini perlu Bimbingan dan Konseling Islami dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) di mana agar siswa ini dapat memecahkan masalahnya agar tidak mengalami gejala kesehatan mental di usianya yang 16 tahun saat ini. Setelah melihat fenomena di atas Sehingga penulis melakukan penelitian dan terpilihlah judul **“BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN *COGNITIVE***

***BEHAVIOR THERAPY (CBT) DALAM MENCEGAH MASALAH KESEHATAN MENTAL (ANXIETY) SEORANG SISWA DI MADRASAH ALIYAH BILINGUAL KRIAN SIDOARJO***

**B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah tersebut di atas maka penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan *cognitive behavior therapy (CBT)* dalam mencegah masalah kesehatan mental (anxiety) seorang siswa di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo?
2. Bagaimana permasalahan yang dihadapi setelah menjalani proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *cognitive behavior therapy (CBT)* dalam mencegah masalah kesehatan mental (anxiety) seorang siswa di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil dari siswa setelah menjalani proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *cognitive behavior therapy (CBT)* dalam mencegah masalah kesehatan mental (anxiety) seorang siswa di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo?

**C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang peneliti uraikan di atas maka tujuan penelitian adalah:

1. Mengetahui proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan *cognitive behavior therapy (CBT)* dalam mencegah masalah kesehatan

mental (*anxiety*) seorang siswa di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo.

2. Mengetahui permasalahan yang dihadapi setelah menjalani proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *cognitive behavior therapy (CBT)* dalam mencegah masalah kesehatan mental (*anxiety*) seorang siswa di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo?
3. Mengetahui hasil dari siswa setelah menjalani proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *cognitive behavior therapy (CBT)* dalam mencegah masalah kesehatan mental (*anxiety*) seorang siswa di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini, untuk dapat menjadi catatan akademis yang ilmiah maka peneliti berharap akan munculnya pemanfaatan dari hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para pembacanya, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Menambah khasanah keilmuan bagi peneliti yang lain dalam hal Bimbingan dan Konseling Islam terhadap *cognitive behavior therapy (CBT)* dalam melaksanakan proses belajar dan konseling terhadap siswa.
  - b. Sebagai sumber informasi dan referensi bagi jurusan Bimbingan dan Konseling Islam khususnya bagi mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya dalam hal Bimbingan dan Konseling Islam terhadap siswa.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas siswa agar nantinya siswa tersebut tidak terlalu mengalami gejala kesehatan mental (*anxiety*).
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan juga sebagai referensi untuk menangani kasus yang sama dalam penelitian yang akan datang dengan *cognitive behavior therapy (CBT)*

## E. Definisi Konsep

Sebelum lebih jauh dalam pelaksanaan penelitian yang berjudul **“Bimbingan dan Konseling Islam Dengan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Dalam Mencegah Masalah Kesehatan Mental (*Anxiety*) Seorang Siswa di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo”** agar terhindar dari kesalahpahaman dalam memahami makna serta dapat memudahkan dalam mempelajari isi, maksud dan tujuan penelitian skripsi ini.

Adapun definisi konsep dari penelitian ini adalah:

### 1. Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinyu, dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Qur'an dan Hadits.



Apabila internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits telah tercapai dan fitrah beragama itu telah berkembang secara optimal, maka individu tersebut dapat menciptakan hubungan yang baik dengan Allah SWT, dengan manusia dan alam semesta sebagai manifestasi dari peranannya sebagai khalifah di muka bumi yang sekaligus juga berfungsi untuk mengabdikan kepada Allah SWT.<sup>4</sup>

## **2. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)***

Teori *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus-kognisi-respon (SKR), yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.

Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka terapi *Cognitive Behavior* diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisis, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pemikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.

Bagaimana seseorang menilai situasi dan bagaimana cara mereka menginterpretasikan suatu kejadian akan sangat berpengaruh terhadap

---

<sup>4</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2010), hal. 23.

kondisi reaksi emosional yang kemudian akan mempengaruhi tindakan yang dilakukan. Walaupun pada umumnya masalah gangguan mental psikologis berakar pada masa anak-anak, namun gangguan tersebut diperkuat dengan cara pengulangan pada masa selepas masa kanak-kanak. Dialog internal di dalam diri individu memegang peran penting dalam tingkah laku yang di tampilkan. Mereka memfokuskan diri dalam memeriksa / menyimpulkan asumsi dan membentuk konsep yang salah atau negatif. Selanjutnya konsep yang negatif tersebut akan mempengaruhi kualitas perasaan yang ditampilkan untuk menjadi negatif pula.<sup>5</sup>

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang paling banyak diterapkan dan telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai gangguan, termasuk kecemasan. Asumsi yang mendasari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), terutama untuk kasus kecemasan yaitu bahwa gangguan emosional berasal dari *distorsi* (penyimpangan) dalam berpikir. Perbaikan dalam keadaan emosi hanya dapat berlangsung lama kalau dicapai perubahan pola-pola berpikir selama proses terapi. Demikian pula pada pasien pola berpikir yang *maladaptive* (disfungsi kognitif) dan gangguan perilaku. Dengan memahami dan merubah pola tersebut, pasien diharapkan mampu melakukan perubahan cara berpikirnya dan mampu mengendalikan gejala gejala dari gangguan yang dialami.

---

<sup>5</sup> A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam psikoterapi* (Jakarta: Kreatif Media, 2013), hal. 6-7.

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berorientasi pada pemecahan masalah dengan terapi yang dipusatkan pada keadaan “disini dan sekarang”, yang memandang individu sebagai pengambil keputusan penting tentang tujuan atau masalah yang akan dipecahkan dalam proses terapi. Dengan cara tersebut, pasien sebagai mitra kerja terapis dalam mengatasi masalahnya dan dengan pemahaman yang memadai tentang teknik yang digunakan untuk mengatasi masalahnya. Mengapa dalam laporan skripsi ini memilih teknik *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi masalah kecemasan pada anak yang berusia 16 Tahun, karena di sini klien yang sedang mengalami gejala kecemasan dan sesuai dengan teknik yang ada dalam *Cognitive Behavior Therapy* bahwa teknik tersebut mampu membantu permasalahan yang di hadapi klien untuk bisa merubah pola pikir dan tingkah laku siswa.

### **3. Kesehatan Mental**

Kesehatan mental (*mental health*) telah lama menjadi perhatian umat manusia. Jauh sebelum kalangan akademisi berusaha meneliti dan menangani problem-problem kesehatan mental, masyarakat awam sudah melakukan usaha-usaha penanganannya sejalan dengan kemampuan mereka. Kesehatan mental memang bukan urusan yang baru karena dia adalah kebutuhan dasar setiap insan. Hanya saja penanganan kesehatan mental secara bermoral adalah suatu yang baru dikenal. Kini kesadaran untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat terus dilakukan dan dipandang sebagai keharusan untuk dikembangkan.

Kesehatan mental diambil dari konsep "*Mental Hygiene*". Kata mental berasal dari bahasa Yunani yang pengertiannya sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Sehingga istilah *mental hygiene* diartikan sebagai kesehatan mental atau kesehatan jiwa.

Dalam banyak literatur, istilah *mental hygiene* bukanlah satu-satunya istilah yang digunakan untuk menyebut kesehatan mental. Istilah lain yang juga digunakan untuk maksud yang sama adalah *psychological medicine*, *nervous health*, atau *mental health*. Namun istilah-istilah itu memiliki maksud yang sama, meskipun memiliki kandungan makna yang berbeda.

Masalah gejala kesehatan mental di antaranya yakni ada kecemasan, depresi, phobia, trauma dsb. Salah satu kasus yang ada dalam masalah kesehatan mental yakni Kecemasan merupakan hal yang normal terjadi pada setiap individu, reaksi umum terhadap stress kadang dengan disertai kemunculan kecemasan. Namun kecemasan itu dikatakan menyimpang bila individu tidak dapat meredam (merekpresikan) rasa cemas tersebut dalam situasi dimana kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa adanya kesulitan yang berarti. Kecemasan dapat muncul pada situasi tertentu seperti berbicara didepan umum, tekanan pekerjaan yang tinggi, menghadapi ujian. Situasi-situasi tersebut dapat memicu munculnya kecemasan bahkan rasa takut. Namun, gangguan kecemasan muncul bila rasa cemas tersebut terus berlangsung lama, terjadi

perubahan perilaku, atau terjadinya perubahan metabolisme tubuh. Gangguan kecemasan diperkirakan mengidap 1 dari 10 orang. *Anxietas* dapat bersifat akut atau kronik. Pada *anxietas* akut serangan datang mendadak dan cepat menghilang. *Anxietas* kronik biasanya berlalu untuk jangka waktu lama walaupun tidak seintensif *anxietas* akut, pengalaman penderitaan dari gejala cemas ini oleh pasien biasanya dirasakan cukup gawat untuk mempengaruhi prestasi kerjanya. Bila dilihat dari segi jumlah, maka orang yang menderita *anxietas* kronik jauh lebih banyak dari pada *anxietas* akut.

Dalam kasus penelitian kali ini klien mengalami gejala *anxietas* kronik yang dialami klien cukup lama, sehingga klien dapat menghambat aktifitasnya selama ini seperti bersekolah dan bersosialisasi. Yang selalu dialami klien saat ini sering mengingat kejadian masa lalunya akibat perceraian orang tuanya dan prospek karir klien, yang selalu ia pikirkan menjadi beban berat dalam hidupnya. Oleh karena itu konselor harus mengerti masalah pribadi yang lebih mendalam yang dihadapi klien selama ini agar nantinya memudahkan proses konseling berlangsung.

#### **F. Metode Penelitian**

Metode adalah cara tepat untuk melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran secara seksama dalam mencapai suatu tujuan. Sedangkan penelitian adalah suatu kegiatan untuk mencari, mencatat, merumuskan, dan menganalisa suatu yang diteliti sampai menyusun suatu

laporan.<sup>6</sup> Jadi, metode penelitian merupakan suatu strategi yang dilakukan untuk mengumpulkan data dan menganalisisnya.

Adapun metode yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah:

### **1. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif.<sup>7</sup>

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dikarenakan data-data yang didapatkan nantinya adalah data kualitatif berupa kata-kata atau tulisan tidak berbentuk angka dan untuk mengetahui serta memahami fenomena secara terinci, mendalam, dan menyeluruh.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus adalah uraian dan penjelasan komprehensif mengenai berbagai aspek seorang individu, suatu kelompok, suatu organisasi (komunitas) atau situasi sosial. Peneliti studi kasus berupaya menelaah sebanyak mungkin data mengenai subjek yang diteliti.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1999), hal. 3.

<sup>7</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Alfabeta: Bandung, 2009), hal. 9.

<sup>8</sup> Deddy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 201.

## **2. Sasaran dan Lokasi Penelitian**

Dalam penelitian ini terdapat tiga subyek yang menjadi sasaran oleh peneliti, antara lain:

### **a. Konseli**

Konseli adalah seorang siswa kelas 10 Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo. Konseli merupakan siswa yang sedang dalam memahami kondisi lingkungan Pondok pesantren, sekolah ataupun situasi dalam kelas sudah mulai terbiasa dan hal-hal mulai dari karakter guru sampai karakter temannya sudah mulai tahu.

### **b. Konselor**

Konselor adalah seorang mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. Pengalaman konselor yaitu selama masa perkuliahan dan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo. Dari pengalaman praktis, konselor memiliki wawasan baik secara pengetahuan maupun praktiknya yang terkait dengan Bimbingan dan Konseling.

### **c. Informan**

Informan dalam penelitian ini adalah guru-guru konseli, wali kelas, guru BK, ustad pondok pesantren, dan teman-teman konseli di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo.

Sedangkan lokasi penelitian adalah Madrasah Aliyah Bilingual; desa Junwangi, Krian, Sidoarjo.

### 3. Jenis dan Sumber Data

#### a. Jenis Data

Jenis data adalah hasil pencatatan penelitian baik yang berupa fakta ataupun angka, dengan kata lain segala fakta dan angka yang dijadikan bahan untuk menyusun informasi. Penelitian akan kurang valid jika tidak ditemukan jenis data dan sumber datanya. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah:

- 1) Data Primer adalah data inti dari penelitian ini, yaitu proses dalam pemberian konseling dengan *cognitive behavioral therapy* kepada siswa Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo yang diambil dari hasil observasi di lapangan, tingkah laku siswa, kegiatan keseharian siswa, dan latar belakang siswa, serta respon dari siswa yang telah diberikan proses konseling dengan *cognitive behavioral therapy*.
- 2) Data Sekunder adalah data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer.<sup>9</sup> Diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan siswa, dan perilaku keseharian siswa.

#### b. Sumber Data

Untuk mendapat keterangan dan informasi, peneliti mendapatkan informasi dari sumber data, yang dimaksud dengan sumber data adalah

---

<sup>9</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hal. 128.



subjek dari mana data diperoleh.<sup>10</sup> Adapun yang dijadikan sumber data adalah:

- 1) Sumber Data Primer, yaitu sumber data yang diperoleh langsung dari konseli yakni siswa Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo serta didapat dari peneliti sebagai konselor.
- 2) Sumber Data Sekunder, yaitu data-data yang diperoleh dari perpustakaan yang digunakan untuk mendukung dan melengkapi data primer.<sup>11</sup> Dalam hal ini berupa dokumentasi, wawancara, serta observasi yang berkaitan dengan penelitian.

#### **4. Tahap-tahap Penelitian**

Adapun tahap-tahap penelitian menurut buku metodologi penelitian kualitatif adalah:

##### **a. Tahap Pra Lapangan**

- 1) Menyusun Rancangan Penelitian

Untuk dapat menyusun rancangan penelitian, maka terlebih dahulu memahami fenomena yang telah berkembang yaitu yang menyangkut masalah kesehatan mental pada siswa. Setelah faham akan fenomena tersebut maka peneliti membuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan membuat rancangan data-data yang diperlukan untuk penelitian.

---

<sup>10</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal. 129.

<sup>11</sup> Hartono Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Surabaya: Press UNIPA, 2006), hal. 58.

## 2) Memilih Lapangan Penelitian

Setelah membaca fenomena yang ada di lapangan, menyangkut tentang kesehatan mental siswa, maka saatnya untuk menentukan lapangan penelitian yaitu di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo.

## 3) Mengurus Perizinan Penelitian

Tempat penelitian sudah ditetapkan, maka selanjutnya yang harus dilakukan adalah mengurus perizinan sebagai bentuk birokrasi dalam penelitian yang kemudian mencari tahu siapa saja yang berkuasa dan berwenang memberi izin bagi pelaksanaan penelitian, kemudian peneliti melakukan langkah-langkah persyaratan untuk mendapatkan perizinan tersebut.

## 4) Menjajaki dan Menilai Keadaan Lapangan

Peneliti berusaha mengenali segala unsur lingkungan sosial fisik, dan keadaan alam serta menyiapkan perlengkapan yang diperlukan di lapangan, kemudian peneliti mulai mengumpulkan data yang ada di lapangan.

## 5) Memilih dan Memanfaatkan Informan

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi serta latar belakang penelitian tersebut. Informan dalam penelitian ini adalah siswa, konselor, dan guru-guru Madrasah Aliyah Bilingual.

#### 6) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Peneliti menyiapkan pedoman wawancara, alat tulis, map, perlengkapan fisik, buku, izin penelitian, dan semua yang berhubungan dengan penelitian dengan tujuan untuk mendapatkan deskripsi data lapangan.

#### 7) Persoalan Etika Penelitian

Etika penelitian pada dasarnya yang menyangkut hubungan baik antara peneliti dengan subjek penelitian, baik secara perseorangan maupun kelompok. Maka peneliti harus mampu memahami kebudayaan atau pun bahasa yang digunakan, kemudian untuk sementara peneliti menerima seluruh nilai dan norma sosial yang ada di dalam lingkungan latar penelitiannya.<sup>12</sup>

### **b. Tahap Pekerjaan Lapangan**

#### 1) Memahami Latar Penelitian

Untuk memasuki lapangan, peneliti perlu memahami latar penelitian terlebih dahulu. Di samping itu, peneliti juga perlu mempersiapkan diri baik secara fisik maupun secara mental.

#### 2) Memasuki Lapangan

Yang perlu dilakukan di saat memasuki lapangan adalah menjalin keakraban hubungan dengan subjek-subjek penelitian, sehingga akan memudahkan peneliti untuk mendapatkan data. Di

---

<sup>12</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 85-92.

samping itu juga harus mampu mempelajari bahasa supaya dapat mempermudah dalam menjalin suatu keakraban.

### 3) Berperan dalam Mengumpul Data

Dalam tahap ini yang harus dilakukan adalah pengarahannya batas studi serta mulai untuk memperhitungkan batas waktu, tenaga atau biaya. Di samping itu juga mencatat data yang telah didapat di lapangan yang kemudian dianalisis di lapangan.

### **c. Tahap Analisis Data**

Suatu proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar. Peneliti menganalisis data yang dilakukan dalam suatu proses yang berarti pelaksanaannya sudah mulai dilakukan sejak pengumpulan data dan dikerjakan secara intensif.

## **5. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam suatu penelitian membutuhkan data-data yang relevan dengan tujuan penelitian. Sedangkan untuk mendapatkan data-data tersebut perlu menggunakan metode yang sesuai. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa metode untuk memperoleh data, di antaranya yaitu:

### **a. Metode Observasi**

Yaitu teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang suatu subjek yang diteliti agar mendapat

gambaran yang lebih jelas yang dilaksanakan dengan pengamatan secara langsung ke lapangan.<sup>13</sup>

#### b. Metode Wawancara

Wawancara juga disebut *interview* yaitu pengumpulan data melalui tanya jawab sepihak yang dikerjakan secara sistematis dan berdasarkan pada tujuan pendidikan.<sup>14</sup> Metode ini digunakan untuk memperoleh informasi dari guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas, teman dekat, serta pihak terkait guna mengetahui beberapa proses Bimbingan dan Konseling.

#### c. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data-data atau informasi yang berupa benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah dokumen, peraturan-peraturan, dan catatan harian lainnya.<sup>15</sup> Metode ini digunakan untuk memperoleh data mengenai struktur organisasi program guru Bimbingan dan Konseling, jumlah pegawai, dan jumlah siswanya.

**Table 1.1** Jenis Data, Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data

No.	Jenis Data	Sumber Data	TPD
1.	A. Biodata Konseli a. Identitas konseli b. Pendidikan konseli c. Usia konseli d. Problem dan gejala yang dialami e. Kebiasaan konseli f. Kondisi lingkungan konseli g. Pandangan konseli	Konseli + Informan	W + O

<sup>13</sup> S. Nasution, *Metode Research atau Penelitian Ilmiah* (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hal. 143.

<sup>14</sup> Suharsumi Arikunto, *Prosedur Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hal. 102.

<sup>15</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research* (Jakarta: Andi Offset, 1986), hal. 193.

	terhadap masalah yang telah dialami h. Gambaran tingkah laku sehari-hari		
2.	Deskripsi tentang Konselor	Konselor	D
3.	Proses Konseling	Konselor + Konseli	W
4.	Hasil dari Proses Konseling	Konselor + Konseli	O + W

Keterangan:

TPD : Teknik Pengumpulan Data

O : Observasi

W : Wawancara

D : Dokumentasi

## 6. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>16</sup>

Dalam penelitian ini, setelah data terkumpul maka data tersebut dianalisis dengan data non-statistik. Sedangkan data pelaksanaan *cognitive behavior therapy* yang dilakukan konselor dalam membangun resiliensi untuk mencegah masalah kesehatan mental seorang siswa adalah disajikan dalam bentuk “deskriptif komparatif”, yakni membandingkan hasil data

---

<sup>16</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 244.

pelaksanaan *cognitive behavior therapy* di lapangan dengan teori yang ada pada umumnya, untuk membandingkan kondisi siswa antara sebelum dan sesudah pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam, serta mengetahui berhasil tidaknya *cognitive behavior therapy* dalam membangun resiliensi untuk mencegah masalah kesehatan mental seorang siswa di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo.

Usaha untuk mengetahui hasil akhir pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan *cognitive behavior therapy* ini dapat dilakukan dengan membandingkan gejala-gejala perilaku klien antara sebelum dan sesudah dilakukan bimbingan.

## **7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data**

Dalam penelitian kualitatif tidak menjamin pelaksanaan penelitian akan mendapatkan hasil yang optimal, kesalahan pada peneliti juga besar kemungkinan akan terjadi. Dalam hal ini, peneliti menganalisa data langsung di lapangan untuk menghindari kesalahan pada data-data tersebut. Maka dari itu, untuk mendapatkan hasil yang optimal peneliti perlu memikirkan keabsahan data yaitu:

### **a. Perpanjangan Keikutsertaan**

Yaitu lamanya waktu keikutsertaan peneliti dalam pengumpulan data serta dalam meningkatkan derajat kepercayaan data yang dilakukan dalam waktu yang relatif panjang.

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan keabsahan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam

waktu singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan pada penelitian. Keikutsertaan dimaksudkan untuk membangun kepercayaan terhadap peneliti dan juga kepercayaan diri peneliti sendiri.

#### **b. Ketekunan Pengamatan**

Bermaksud menentukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan pada hal-hal tersebut secara rinci. Ketekunan pengamatan sangat diperlukan dalam sebuah penelitian agar data yang diperoleh bisa dipertanggungjawabkan dan dapat diuji kebenarannya.

#### **c. Trianggulasi**

Teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pemeriksaan atau sebagai perbandingan terhadap data itu. Peneliti memeriksa data-data yang diperoleh dengan subjek peneliti, baik melalui wawancara maupun pengamatan, kemudian data tersebut peneliti bandingkan dengan data yang ada di luar yaitu dari sumber lain, sehingga keabsahan data bisa dipertanggung jawabkan.

### **G. Sistematika Pembahasan**

#### **1. Bagian Awal**

Bagian awal terdiri dari: Judul Penelitian (sampul), Persetujuan Pembimbing, Pengesahan Tim Penguji, Motto dan Persembahan, Pernyataan Otentisitas Skripsi, Abstrak, Kata Pengantar, Daftar Isi, dan Daftar Tabel.



## 2. Bagian Inti

**BAB I.** Dalam bab ini berisi Pendahuluan yang meliputi: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, Metode Penelitian yang meliputi Pendekatan dan Jenis Penelitian, Sasaran dan Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis.

Data, Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data, serta dalam bab satu ini berisi tentang Sistematika Pembahasan.

**BAB II.** Dalam bab ini berisi Kerangka Teoritik yang meliputi: Tinjauan Pustaka tentang Bimbingan dan Konseling Islam, Tujuan dan Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam, Prinsip-prinsip Dasar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam, Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam, Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam, Layanan Bimbingan dan Konseling Islam.

Dalam bab ini juga berisi tentang *Cognitive Behavior Therapy* yang terdiri dari Pengertian *Cognitive Behavior Therapy*, Sejarah *Cognitive Behavior Therapy*, Tujuan *Cognitive Behavior Therapy*, Jenis Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, Teknik-teknik *Cognitive Behavior Therapy*, fungsi *Cognitive Behavior Therapy*, dan Prinsip – Prinsip *Cognitive Behavior Therapy*. Selain itu, dalam bab ini juga berisi tentang Kesehatan Mental yang terdiri dari Pengertian Kesehatan Mental, Tujuan Kesehatan Mental, Manfaat Kesehatan Mental bagi Kehidupan Manusia, Sasaran Dalam Kesehatan Mental, Ruang Lingkup Kesehatan Mental, Teori-Teori

Kesehatan Mental, Prinsip-Prinsip kesehatan Mental, dan Konsep Dasar Mental.

**BAB III.** Dalam bab ini berisi tentang Penyajian Data yang terdiri dari Deskripsi umum objek penelitian yang meliputi: deskripsi lokasi penelitian, deskripsi konselor, deskripsi siswa, deskripsi masalah, dan selanjutnya yaitu Deskripsi proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mencegah masalah kesehatan mental (*anxiety*) seorang siswa di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo, Deskripsi hasil penelitian pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mencegah masalah kesehatan mental (*anxiety*) seorang siswa di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo.

**BAB IV.** Dalam bab ini berisi tentang Analisis Data yang terdiri dari: Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental (*anxiety*), Analisis Proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mencegah masalah kesehatan mental (*anxiety*) seorang siswa di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo, Analisis hasil proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mencegah masalah kesehatan mental (*anxiety*) siswa di Madrasah Aliyah Bilingual krian Sidoarjo.

**BAB V.** Dalam bab ini berisi tentang Penutup yang di dalamnya terdapat dua poin, yaitu: Kesimpulan dan Saran.

### 3. Bagian Akhir

Dalam bagian akhir ini berisi tentang Daftar Pustaka, Lampiran-lampiran, dan Biodata Peneliti.