

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. Analisa data mengenai proses pelaksanaan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mencegah Masalah Kesehatan Mental (*Anxiety*) Seorang Siswa di MA. Bilingual krian Sidoarjo

Berdasarkan masalah yang terjadi pada seorang siswa yang baru berusia enam belas tahun, yang masih duduk di bangku kelas satu MA. Maka konselor memilih *Cognitive Behavior Therapy* untuk melakukan proses terapi konseling. *Cognitive behavior* adalah teori yang menggunakan tiga pendekatan yaitu biodemik, intrapsikik dan lingkungan. Teori ini mengajarkan keterampilan kepada klien untuk menentukan bagaimana perasaan dan reaksi klien dan pikiran seorang klien memberikan gambaran tentang rangkaian kejadian didalam kesadarannya.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang paling banyak diterapkan dan telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai gangguan, termasuk kecemasan dan depresi. Asumsi yang mendasari *Cognitive Behavioral Therapy*, terutama untuk kasus depresi 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 klien pola berpikir yang maladaptive (disfungsi kognitif) dan gangguan perilaku. Dengan memahami dan merubah pola tersebut, klien diharapkan mampu melakukan perubahan cara berpikirnya dan mampu mengendalikan gejala-gejala dari gangguan yang dialami.

B. Analisis Hasil Akhir Dari Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam Dengan *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Mencegah Masalah Kesehatan Mental (*Anxiety*) Seorang Siswa di Madrasah Aliyah Bilingual krian Sidoarjo

Dalam analisis hasil akhir dari pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam untuk mengetahui hasil terapi yang di lakukan, maka konselor memperoleh dari pengamatan aktifitas sehari-hari dan wawancara klien yang di mana klien yang semula suka melamun, cemas, depresi, dan panik dalam aktifitas kehidupan sehari-hari. Konselor membandingkan apakah ada perubahan pada diri klien setelah proses konseling dan sebelum proses konseling dilakukan, selain itu konselor melakukan pengamatan dan wawancara pada anak sebagai klien lain dan hasil dari pelaksanaan konseling dengan *Cognitive Behavior Therapy* ini digunakan apa ada perubahan dari kondisi yang lebih baik dari pada kondisi awal sebelumnya, maka dari teknik ini efektif untuk dilakukan dalam menagani kasus masalah kesehatan mental seorang siswa.

Sebelum pada tahap proses konseling klien mengalami gejala suka melamun, merasa cemas, depresi, dan panik. Kemudian konselor melakukan proses konseling pada klien tersebut, setelah melakukan proses konseling klien mengalami perubahan, klien saat ini sudah tidak mulai mengalami masalah kecemasan, melamun, depresi, dan merasakan kepanikan, dan klien sudah mau bersekolah dengan atribut sekolah yang lengkap, datang tepat waktu, lebih aktif bertanya di dalam kelas.

Dari penjelasan di atas, dapat terlihat bahwa setelah melakukan proses konseling dengan *Cognitive Behavior Therapy* yang dilakukan membawa perubahan yang baik pada diri klien. Yang dimana klien setiap sekolah sering terlambat, suka melamun di dalam kelas, pendiam, sekarang klien bisa berubah dengan datang kesekolah tepat waktu dengan memakai atribut sekolah lengkap, lebih aktif bertanya di dalam kelas, lebih suka berbaur dengan teman-temannya, mengisi waktu luang atau kosong di dalam kelas dengan mengaji menghafal surat-surat Al Qur'an, dan berolahraga sesuai dengan hobi dan bakatnya.

Dari hasil akhir pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam ini sudah terlihat bahwa dengan teknik *cognitive behavior* bisa membawa perubahan kepada klien yakni dalam mencegah masalah kesehatan mental (*anxiety*) secara perlahan-lahan. Ini disebabkan faktor perubahan yang nampak dalam diri klien setiap kali berhubungan dengan wawancara atau tatap muka secara langsung. Saat ini kehidupan klien mulai kembali menjadi kepribadian yang lebih baik dari pada yang sebelumnya. Dalam hal ini

konselor berharap perubahan yang terjadi pada klien akan bertahan dan semakin lebih baik kedepanya.