BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TERAPI KOGNITIF BEHAVIOR DALAM MENGATASI KECEMASAN SEORANG MAHASISWA DI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Oleh

LAILYYATUN NADHIFAH

NIM.B73214067

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2018

PERNYATAAN

PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama	: Lailyyatun Nadhifah
NIM	: B73214067
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat	: Desa Sukolilo Kec. Sukodadi Kab. Lamongan

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapat gelar akademik apapun.
2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 17 April 2018

Yang Menyatakan

Lailyyatun Nadhifah
NIM : B73214067

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Lailyyatun Nadhifah

NIM : B73214067

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam Mengatasi Kecemasan seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya*

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 17 April 2018

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing

Dr. H. Abd.Syakir, M. Ag
NIP: 196607042003021001

PENGESAHAAN TIM PENGUJI

Skripsi yang telah disusun oleh Lailyyatun Nadhifah ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi.

Surabaya, 23 April 2018
Mengesahkan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,

Dr. Hj. Hr. Suhartini, M.Si
NIP:195801131982032001

Penguji I,

Dr. H. Abd.Syakur, M. Ag
NIP: 196607042003021001

Penguji II,

Dr. H. Rudy Al Hana, M. Ag
NIP: 196803091991031001

Penguji III,

Lukman Fahmi, S. Ag. M. Pd
NIP:197311212005011002

Penguji IV,

Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes
NIP: 197605182007012022

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Lailyyatun Nadhifah
NIM : B73214067
Fakultas/Jurusan : Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : nadhifahlaily@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam Mengatasi Kecemasan Seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 25 April 2018

Penulis

(Lailyyatun Nadhifah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Lailyyatun Nadhifah *(B73214067), Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya.*

Fokus penelitian adalah (1) Bagaimana Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam Mengatasi Kecemasan Seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya? (2) Bagaimana hasil pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam Mengatasi Kecemasan seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif yang mana pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi yang disajikan dalam bab penyajian data dan analisis deskriptif dengan membandingkan sebelum dan sesudah proses terapi.

Permasalahan konseli yakni dilatar belakangi karena konseli belum siap untuk mandiri dan bertanggung jawab untuk masa depannya, konseli selalu khawatir dan selalu berfikir negatif yang mengakibatkan konseli susah untuk melakukan interaksi sosial,

Penerapan konseling dalam menyelesaikan permasalahan tersebut dengan menggunakan Bimbingan dan Konseling Islam, dengan langkah-langkah mulai serta yang terakhir yaitu evaluasi dan follow up diri. Treatment ini dapat menyadarkan konseli bahwa cara bersikap, bertindak serta berfikir konseli dalam menghadapi suatu permasalahan selama ini salah.

Hasil dari penerapan konseling ini yang dijelaskan dalam tolak ukur perubahan konseli dari segi kognitif, behavior dan potensi diri yaitu konseli mampu memperbaiki cara berfikir yang negatif menjadi positif, serta cara bertindak yang sebelumnya susah untuk berosialisasi dengan orang yang disekitarnya mulai bisa terbuka dan dari aspek potensi diri konseli mampu menjadi pribadi yang mandiri dan belajar bertanggungjawab untuk menyelesaikan suatu permasalahan secara lebih baik dari sebelumnya.

Kata Kunci : ***Bimbingan dan Konseling Islam, Terapi Kognitif Behavior, Kecemasan***

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

DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN i
PERSETUJUAN PEMBIMBING ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI iii
MOTTO iv
PERSEMBAHAN v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI vi
ABSTRAK vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI ix
BAB 1 : PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6
E. Definisi Konsep 6
1. Bimbingan dan Konseling Islam 7
2. Terapi Kognitif Behavior 8
3. Kecemasan 10
F. Metode Penilitian 11
1. Pendekatan dan Jenis Penilitian 11
2. Sasaran Penelitian 12
3. Jenis dan Sumber Data 13
4. Tahap-Tahap Penelitian 15
5. Teknik Pengumpulan Data 16
6. Teknik Analisis Data 18
7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data 19
G. Sistematika Pembahasan 20
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA
A. Kajian Teoritik 22
1. Bimbingan dan Konseling Islam 22
a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam 22
b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam 24
c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam 25
d. Asas-Asas Bimbingan dan Konseling Islam 26
2. Terapi Kognitif Behavior 30
a. Pengertian Terapi Kognitive Behavior 30
b. Konsep Dasar Kognitif Behavior 33
c. Tujuan Terapi Kognitif Behavior 34
d. Prinsip-Prinsip Kognitif Behavior 35
e. Teknik Terapi Kognitif Behavior 38
f. Fokus Terapi Kognitif Behavior 41
3. Kecemasan 41
a. Pengertian Kecemasan 41
b. Jenis-jenis kecemasan 43

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

c. Reaksi Yang Ditimbulkan Oleh Kecemasan 44
d. Ciri-Ciri Kecemasan 44
e. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan 45
B. Hasil Penelitian Terdahulu 45
BAB III: PENYAJIAN DATA
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian 47
1. Deskripsi Lokasi Penelitian 47
2. Deskripsi Konselor 47
3. Deskripsi Konseli 48
4. Deskripsi Masalah 51
B. Deskripsi Hasil Penelitian 53
1. Proses Konseling melalui Terapi Kognitif Behavior untuk Mengatasi Kecemasan 53
a. Identifikasi Masalah 54
b. Diagnosis 57
c. Prognosis 58
d. Terapi 59
2. Deskripsi Hasil Akhir Proses Konseling Melalui Terapi Kognitif Behavior untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Mahasiswa 72
BAB IV: ANALISIS DATA
A. Analisis Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam Mengatasi Kecemasan Seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya 75
B. Analisis Hasil Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam Mengatasi Kecemasan Seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya 84
BAB V : PENUTUP
A. Kesimpulan 87
B. Saran 89
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN
BIODATA PENULIS

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hakikat dari konseling adalah membantu konseli untuk mengatasi permasalahan psikologis yang didalamnya yaitu membantu mencari alternatif jalan keluar yang tepat sehingga konseli dapat melakukan perubahan diri dan dengan secara sadar dapat mengambil keputusan secara tepat.[1] Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu dengan cara tatap muka antara konselor dan konseli agar dapat mengarahkan diri, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sesuai dengan tuntunan dalam Al-Qur'an dan Hadits.

Masa dewasa awal merupakan masa pencarian kemantapan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Pada masa ini, individu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis tertentu bersamaan dengan masalah-masalah penyesuaian diri dan harapan-harapan terhadap perubahan tersebut. Masa dewasa awal ini berkisar antara umur 21-40 tahun. Masa dewasa dikatakan sebagai masa yang sulit bagi individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat mandiri. Kehidupan tidak selamanya bergantung pada keberadaan

[1] Abdul Hayat, *Bimbingan Konseling Qur'ani,* (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2017), hal. 5.

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

orang tua, ada saatnya kita menjadi anak yang mandiri, karena telah mempunyai tugas dan peran yang baru.[2]

Memasuki dunia kerja juga dimasuki oleh tahap perkembangan seseorang. Setiap orang memiliki berbagai harapan terhadap masa depan, seorang anak yang sudah memasuki masa dewasa tentunya sudah dapat berfikir dan menentukan masa depannya, mereka mendambakan masa depannya sukses dan dapat membahagiakan orang tua. Kematian orang tua sering kali membawa perubahan pada diri seorang individu. Ketika seorang anak dihadapkan pada peristiwa kehilangan orang tua, maka anak akan sedih dan berfikir bagaimana nantiya masa depannya jika tanpa didampingi oleh orang tua, bagaimana juga nantinya saat sukses belum bisa membahagiakan orang tua. Perasaan sedih yang diliputi oleh kekhawatiran ini semakin lama akan mengganggu dan berujung pada kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu unsur dari kehidupan perasaan. Individu yang mengalami kecemasan mempunyai persepsi bahwa ada bahaya atau ancaman yang akan terjadi, sehingga hal itu dapat menimbulkan pemikiran yang irasional serta menyebabkan tingkah laku yang tidak sesuai dengan yang seharusnya.

Secara alamiah, manusia menyadari bahwa manusia menginginkan kehidupan yang tenang dan sehat baik jasmani maupun rohani. Kecemasan akrab sekali dengan kehidupan manusia yang melukiskan kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan dan rasa tidak tentram yang biasa dihubungkan dengan ancaman bahaya baik dari dalam maupun dari luar individu.

---

[2] Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2011), hal. 246.

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

Ada beberapa indikator yang menggambarkan seseorang mengalami reaksi kecemasan diantaranya adalah suasana hati yang menggambarkan perasaan mudah marah, tegang. Pikiran seseorang yang diliputi kecemasan akan sukar untuk berkonsentrasi, memandang dirinya tidak berdaya dan sensitif. Beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan juga akan berdampak buruk pada perubahan perilaku seperti gelisah, gugup, dan waspada yang berlebihan.

Sebagaimana salah satu problematika yang ada, pada kasus yang saya temukan pada seorang mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya. Sebut saja konseli bernama Farah (nama samaran), konseli saat ini berusia 22 tahun, saat ini konseli mengalami permasalahan dalam hidupnya yang mana konseli saat ini merasa sangat terbebani dengan perasaan bertanggung jawab atas masa depannya. Semenjak SD hingga SMA konseli selalu merasa hidupnya berada pada kecukupan dan kebutuhannya selalu terpenuhi oleh orang tuanya. Namun, semenjak kuliah pada semester 5 orang tua konseli telah meninggal dunia, hal ini menjadikan dirinya sedih dan merasa dirinya tidak mempunyai siapa-siapa lagi. Seringkali konseli bersedih, merasa khawatir terhadap studi dan keuangannya, konseli merasa dirinya tidak berguna, bahkan diwaktu-waktu tertentu konseli juga merasakan hidupnya hancur, konseli merasa bahwa dirinya belum bisa membahagiakan kedua orang tuanya.

Konseli selalu memikirkan masa depannya bagaimana jika tanpa orang tua. Jika mengingat dulu konseli merupakan anak yang berkecukupan. Konseli menyadari bahwa selama ini hidupnya belum bisa membahagiakan

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

orang tuanya. Setiap hari konseli memikirkannya, sering kali hal ini menjadikan konseli susah untuk tidur dan sulit untuk berkonsentrasi, konseli juga sering menangis saat di malam hari. Akhir-akhir ini konseli juga jarang bergaul dengan teman-temannya, konseli lebih sering menghabiskan waktunya untuk menyendiri dan menangis. Beberapa sikap dari konseli yang menunjukkan jika konseli ini mengalami kecemasan terlihat dari aspek kognitif yang selalu berfikir negatif, cara berbicara yang selalu gugup yang ditunjukkan konseli saat bercerita atau berbicara. Adapun perilaku yang ditunjukkan dengan orang-orang disekitarnya konseli sering menghindar dan susah untuk bersosialisasi, terkadang juga mudah sekali untuk marah kepada orang disekitarnya yang sudah mengecewakannya.

Namun dalam hal ini tugas sebagai seorang konselor adalah memberikan solusi kepada konseli untuk berfikir lebih rasional dan tidak terlalu meratapi masa lalunya. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka *Cognitive Behavior Therapy* atau yang disebut dengan Terapi kognitif behavior bertujuan menemukan solusi yang sesuai dengan masalah, dimana proses konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu.

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

Terapi Kognitif Behavior diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.

Peneliti disini berencana akan melakukan Terapi Kognitif Behavior untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh konseli yang bernama Farah dengan berorientasi untuk memecahkan masalah yang difokuskan pada masa sekarang dan akan datang. Konselor ingin mengubah perilakunya dan berfikir yang positif agar konseli tidak yang mudah untuk menangis, tidak khawatir akan masa depannya, tidak merasa dirinya tidak sebahagia orang lain, konseli juga mengubah kebiasaan konseli yang tidur terlalu larut malam, dan konseli juga sering bergaul dengan teman-temannya agar konseli tidak merasa kesepian.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam mengatasi Kecemasan seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka perumusan masalah yang akan menjadi fokus kajian dalam penelitian adalah:

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. Bagaimana proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam mengatasi Kecemasan seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya?
2. Bagaimana hasil proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam mengatasi Kecemasan seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan menjelaskan proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam mengatasi Kecemasan seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Untuk mengetahui dan menjelaskan hasil proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam mengatasi Kecemasan seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan oleh penulis diharapkan akan memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
   a. Menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain untuk mengetahui tentang Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam mengatasi Kecemasan.

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. Sebagai sumber informasi dan refrensi bagi pembaca dan Prodi Bimbingan Konseling Islam mengenai Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam mengatasi Kecemasan.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan refrensi untuk menangani kasus yang sama dengan menggunakan pendekatan terapi kognitif behavior.

E. Definisi Konsep

Sebagai upaya untuk mempermudah pembahasan dan terarahnya penulisan, serta menghindari terjadinya perbedaan pendapat maka dipandang perlu untuk menjelaskan beberapa istilah yang terdapat pada judul skripsi ini. Adapun istilah-istilah ini penulis berpijak pada literature yang terkait dengan judul penelitian yaitu:

1. Bimbingan dan Konseling Islam

Menurut Mochamad Nursalim bimbingan adalah memberikan bantuan kepada individu agar dapat memenuhi kebutuhan seperti kebutuhan menyesuaikan diri dengan lingkungan, mengaktualisasikan diri, berprestasi, dan lain-lain. Agar individu mampu memenuhi kebutuhannya perlu memiliki pengetahuan dan keterampilan yang relavan.[3]

[3] Mochamad Nursalim, *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*, (Erlangga, PT. Gelora Aksara Pratama, 2015). hal. 18.

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

Bimo Walgito mendefinisikan bimbingan adalah sebagai bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu untuk menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan hidupnya agar individu dapat mencapai kesejahteraan dalam hidupnya.[4]

Konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang, dimana melalui hubungan itu konselor memiliki kemampuan-kemampuan khusus untuk mengondisikan situasi belajar.[5]

Menurut Milton E. Hahn mengatakan konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan antara seorang yang mengalami masalah yang tidak dapat diatasinya yang disebut konseli, dengan seorang petugas profesional yang disebut konselor untuk membantu agar klien mampu memecahkan masalah yang dihadapinya.6

Jadi, Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu dengan cara tatap muka antara konselor dan konseli agar dapat mengarahkan diri, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sesuai dengan tuntunan dalam Al-Qur'an dan Hadits.

2. Teknik Kognitif Behavior

Aaron T. Beck mendefinisikan terapi kognitif behavior sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan

---

[4] Sulistyarini, *Dasar-dasar Konseling,* (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2014), hal. 25.

[5] Sulistyarini, *Dasar-dasar Konseling,* hal. 28.

[6] Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan praktek, (*Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 18.

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

kognitif behavior didasarkan pada kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari terapi kognitif behavior yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.[7]

Tujuan dari konseling kognitif behavior yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba menguranginya.[8]

Terapi behavior kognitif merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpan akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam terapi kognitif behavior antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavior yaitu mengubah hubungan yang

---

[7] Aaron T. Beck, *Thinking and Depression:II. Theory and Therapy.Archives of General Psychiatry*, hal. 561.

[8] A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreativ Media, 2003), hal.6.

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

salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir jelas.[9]

3. Kecemasan

Kecemasan berasal dari kata cemas yang artinya keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga ia tidak berani dan tidak mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional.[10]

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.[11]

Priest berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Calhoun dan Acocella menambahkan, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan.[12]

Kecemasan ada dua bentuk sebagai *trait anxiety* dan *state anxiety*. Kecemasan sebagai suatu *trait* yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai

---

[9] A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, hal.8.
[10] Kartini Kartono, *Hygine Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 2000), hal. 120.
[11]Musfir bin Said Az Zaharani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 512.
[12] Triantoro Safira dan Nofrans Eka Saputra,*Manajemen Emosi*,(Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 49.

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

potensi cemas dibandingkan dengan individu lain. Kecemasan sebagai suatu keadaan *(state anxiety),* yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya system syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus.[13]

Jadi kecemasan adalah perasaan kekhawatiran yang dialami ketika berpikir atas kejadian yang tidak diinginkan akan terjadi yang mengakibatkan seseorang tidak dapat melakukan tindakan secara rasional.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian Kualitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian secara *holistic* dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. [14]

Jadi, pendekatan kualitatif yang peneliti gunakan pada penelitian ini digunakan untuk memahami fenomena yang dialami oleh konseli secara menyeluruh yang dideskripsikan berupa kata-kata dan bahasa untuk kemudian dirumuskan menjadi model, konsep, teori, prinsip dan definisi secara umum.

---

[13] Triantoro Safira dan Nofrans Eka Saputra,*Manajemen Emosi,* hal. 50.

[14]Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif,* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2009), hal. 6.

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

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Penelitian studi kasus adalah penelitian tentang status subyek penelitian yang berkenaan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan personalitas.[15] Adapun fokus penelitian ini adalah bagaimana proses penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Kognitif Behavior dalam mengatasi kecemasan seorang mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya, maka pelaksanaan penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus sehingga bisa mengetahui lebih mendalam dan terperinci tentang suatu permasalahan atau fenomena yang hendak diteliti.

Jadi, jenis penelitian yang berbentuk studi kasus adalah penelitian dilakukan secara mendalam, maksudnya pengumpulan data secara lengkap dan dilakukan secara intensif dengan mengikuti dan mengamati perilaku ataupun gejala-gejala semua dilakukan peneliti sampai terperinci dan mendalam selama kurun waktu tertentu untuk membantunya berpikir positif tanpa adanya kekhawatiran dan mampu menjalani aktivitas sebagaimana mestinya.

2. Sasaran Penelitian

Sasaran dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa usia 22 tahun yang mengalami kecemasan dalam menghadapi masa depannya, dikarenakan orang tuanya yang sudah meninggal dunia. Konseli cemas saat memikirkan karir pekerjaannya di masa depan. Konseli juga menunjukkan perilaku yang suka menghindar, konseli jarang bergaul

[15]Moh. Nazir, *Metode Penelitian*,(Jakarta : Ghalia Indonesia, 1988), hal. 63-66.

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 teman-temannya. Konseli juga sering menangis disaat sepi pada malam hari konseli juga mengalami gangguan tidur (insomnia), akibat dari kekhawatiran konseli yang selalu memikirkan keadaan dirinya.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

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

1) Data primer adalah inti dari penelitian ini, yaitu data yang diambil dari sumber pertama di lapangan. Dalam data primer dapat diperoleh dari tingkah laku konseli yang menunjukkan kecemasan, diantaranya prilaku yang suka menghindar dan perilaku yang terguncang. Kegiatan keseharian konseli yang tidur terlalu larut malam, latar belakang konseli yang saat ini mengalami kecemasan, pandangan konseli tentang keadaan yang telah dialami, dampak-dampak yang terjadi dari masalah yang dialami konseli, pelaksanaan proses konseling, serta hasil akhir setelah pelaksanaan konseling. Sumber data ini diperoleh dari lapangan dari seorang klien yang telah diberikan terapi behavior kognitif.

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

2) Data sekunder adalah data yang diambil dari sumber data kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer.[16] Data diperoleh yakni keadaan lingkungan konseli seperti teman (sahabat) konseli. Sumber data sekunder adalah sumber data yang diperoleh dari orang lain guna melengkapi data yang diperoleh dari sumber data primer. Sumber ini penulis peroleh dari data informan seperti sahabat konseli.

b. Sumber Data

Untuk mendapat keterangan dan informasi, peneliti mendapatkan informasi dari sumber data, yang dimaksud sumber data adalah subjek dari mana data diperoleh.[17] Sumber data ialah unsur utama yang dijadikan sasaran dalam penelitian untuk memperoleh data-data yang kongkrit dan yang dapat memberikan informasi untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian.[18] Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua sumber data, yaitu:

1) Sumber data primer adalah data-data yang diperoleh langsung dari informant.[19] Adapun data data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dari konseli serta didapat dari peneliti sebagai konselor.

---

[16] Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format dan Kualitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hal. 128.

[17] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal. 129.

[18] E. Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi* (Jakarta: LPSP3 UI, 1983), hal. 29.

[19] S. Nasution, *Metode Research atau Penelitian Ilmiah* (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hal. 143.

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

2) Sumber data Sekunder yaitu data yang diperoleh dari perpustakaan yang digunakan untuk mendukung dan melengkapi data primer.

4. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tiga tahapan, sebagaimana ditulis oleh Lexy J. Moleong dalam bukunya "Metode Penelitian Kualitatif". Adapun tiga tahapan tersebut antara lain:

a. Tahap Pra- Lapangan

Tahapan ini digunakan untuk menyusun rancangan peneliti, memilih lapangan penelitian, memilih informan, menyiapkan perlengkapan penelitian dan mencari suatu informasi dari sebagian sumber yang dijadikan untuk memperoleh judul dan gambaran umum keadaan di lapangan serta memperoleh kepastian antara judul dan kenyataan yang ada di lapangan.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Dalam tahap ini, peneliti menganalisa data yang telah didapatkan dari lapangan, yakni dengan menggambarkan dan menguraikan masalah yang ada sesuai kenyataan.[20] Peneliti berusaha menerapkan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik Kognitif Behavior dalam Mengatasi Kecemasan seorang mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya.

c. Tahap Penyelesaian

[20]Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif,* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2005), hal. 127-148.

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

Tahap selanjutnya menganalisis data yang telah dikumpulkan selama kegiatan di lapangan.

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data sangat penting guna mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematik terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Dalam penelitian ini, observasi dilakukan untuk mengamati klien meliputi: kondisi klien, kegiatan sehari-hari yang dilakukan klien, dan proses konseling yang dilakukan.

Observasi merupakan pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi yaitu pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang diteliti.[21] Observasi ini dilakukan untuk mengamati di lapangan mengenai fenomena sosial yang terjadi dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencatatan. Pada dasarnya teknik observasi digunakan untuk melihat atau mengamati perubahan fenomena sosial yang tumbuh dan berkembang yang kemudian dapat dilakukan penilaian atas perubahan tersebut.[22] Dalam observasi ini, peneliti

[21]Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* , (Bandung : Alfabeta, 2012), hal. 145.

[22]Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek,* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal. 63.

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

mengamati konseli langsung di Universitas Negeri Sunan Ampel, selanjutnya mengamati kondisi konseli, bagaimana kegiatan konseli di kampus maupun di luar kampus.

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut.[23]

Metode ini peneliti gunakan untuk memperoleh informasi dari konseli yang mengalami kecemasan ini guna mengetahui apa yang dilakukan si klien ini setiap hari.

Adapun pernyataan-pernyataan yang ditanyakan adalah mengenai kegiatan sehari-hari, bagaimana kondisi emosional si klien, dan sejak kapan dia mengalami kecemasan.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan *(life histories)* cerita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa, dan lain-lain.[24] Di dalam

[23]Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif,* (Jakarta:Salemba Humanika, 2012), hal. 118.
[24]Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* , (Bandung : Alfabeta, 2008), hal. 329.

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

penelitian ini, dokumentasi menggunakan data yang menjadi pendukung dalam penelitian lapangan.

6. Teknik Analisis Data

Setelah mengumpulkan data-data yang ada serta menyeleksinya sehingga terhimpun dalam kesatuan, maka langkah selanjutnya adalah analisa data. Analisa data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi wawancara dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai tujuan bagi orang lain.[25]

Dan untuk menganalisa yang ada maka dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian kualitatif analisis yang dilakukan terus menerus berkelanjutan bersama dengan pengumpulan data. Dalam proses analisa data penulis menggunakan tiga tahapan kegiatan, diantaranya:

a. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Agar data-data dapat memberikan penjelasan yang jelas.[26]

b. Penyajian Data

Setelah data direduksi maka langkah selanjutnya adalah penyajian data. Dengan penyajian data maka akan memudahkan untuk

[25] Noeng Muhajir, *Metodologi Kulaitatif,* (Yogyakarta: Rakesarasin, 1989), hal. 186.
[26] Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif,* (Bndung: Alfabeta, 2008), hal. 92.

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

memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya sehinggadari situ dapat diambil hipotesis dan pengambilan tindakan.[27]

c. Analisa Data

Analisa data ini bertujuan untuk menyederhanakan data-data yang ada sehingga menjadi lebih mudah untuk dipahami. Jadi, teknik analisa yang akan digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif komparatif yakni membandingkan antara pelaksanaan praktek konseling dengan kriteria keberhasilan secara teoritik. Membandingkan kondisi awal konseli sebelum melakukan proses konseling dengan kondisi konseli sesudah melakukan proses konseling.

7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Keabsahan data peneliti menggunakan teknik triangulasi, yaitu pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut, dan teknik triangulasi yang paling banyak digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber yang lainnya.[28] Sugiyono menjelaskan bahwa, "triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data yang telah ada.[29]

Adapun teknik triangulasi yang peneliti gunakan pada penelitian ini adalah triangulasi data atau triangulasi sumber. Triangulasi data atau

[27] Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif,* (Bndung: Alfabeta, 2008), hal. 95.
[28]Lexy J. Moleong, *Penelitian Kualitatif*, hal. 175.
[29]Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hal. 241.

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

sumber berarti membandingkan dan mengecek ulang derajat kepercayaan suatu informasi dengan jalan membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, membandingkan apa yang dikatakan orang lain dengan apa yang dkatakan konseli. Secara pribadi membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam menelaah penelitian ini. Sistematika pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari 5 bab pokok bahasan yang meliputi:

Bagian awal, berisi tentang halaman judul, abstrak, halaman pengesahan, motto dan persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar lampiran.

BAB I : Pendahuluan, berisi mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, metode penelitian, teknik analisis data dan diakhiri dengan sistematika penulisan yang menjelaskan mengenai gambaran mengenai isi dari masing-masing bab dalam penelitian ini.

Bab II: meliputi kajian mengenai landasan teori yang mendasari penelitian diantaranya menguraikan beberapa penelitian terdahulu, kajian teoritis mengenai Bimbingan dan Konseling Islam, Terapi Kognitif Behavior, Kecemasan.

Bab III: berisi uraian deskripsi subyek dan lokasi penelitian dan juga deskripsi data penelitian

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

Bab IV : Akan dipaparkan serangkaian penyajian data dan analisis data, berisi tentang data-data yang dikumpulkan, diolah dan diteliti

Bab V : Yaitu penutup yang berisi kesimpulan dari keseluruhan pembahasan yang sudah di jelaskan dalam bab sebelumnya.

Bagian akhir, berisi daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung.

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

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Bimbingan dan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan merupakan terjemahan dari *guidance* berasal dari kata *guide* yang mempunyai arti *to direct, pilot, manager, or steer*, artinya: menunjukkan, mengarahkan, menentukan, mengatur, atau mengemudikan. [26]

Menurut Mochamad Nursalim bimbingan adalah memberikan bantuan kepada individu agar dapat memenuhi kebutuhan seperti kebutuhan menyesuaikan diri dengan lingkungan, mengaktualisasikan diri, berprestasi, dan lain-lain.Agar individu mampu memenuhi kebutuhannya perlu memiliki pengetahuan dan keterampilan yang relavan.[27]

Bimo Walgito mendefinisikan bimbingan adalah sebagai bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada individu atau sekumpulan individu untuk menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan hidupnya agar individu dapat mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. [28]

---

[26] Anas Salahudin, *Bimbingan &Konseling,* (Bandung: Pustaka Setia, 2010), hal. 13.

[27]Drs.Mochamad Nursalim,M.Si, *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling,* (Erlangga, PT . Gelora Aksara Pratama, 2015). hal. 18

[28] Sulistyarini, *Dasar-dasar Konseling,* (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2014), hal. 25.

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

Istilah konseling berasal dari kata *"counseling"* merupakan bentuk *mashdar* dari *"to counsel"* secara etimologis berarti *"to give advice"* atau memberikan saran dan nasihat. Konseling juga memiliki arti memberikan nasihat atau memberi anjuran kepada orang lain secara tatap muka. [29]

Konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang, dimana melalui hubungan itu konselor memiliki kemampuan-kemampuan khusus untuk mengondisikan situasi belajar. [30]

Menurut Milton E. Hahn mengatakan konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan antara seorang yang mengalami masalah yang tidak dapat diatasinya yang disebut konseli, dengan seorang petugas profesional yang disebut konselor untuk membantu agar klien mampu memecahkan masalah yang dihadapinya.[31]

Sedangkan Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang terarah, secara terus-menerus kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara mempelajari dan memahami nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadits Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup dengan jalan yang lurus sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan hadits.[32]

---

[29] Drs. Samsul Munir, M.A, *Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 10.

[30] Sulistyarini, *Dasar-dasar Konseling*, hal. 28.

[31]Prof. Dr. Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan praktek, (*Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 18.

[32]Drs. Samsul Munir, M.A., *Bimbingan dan Konseling Islam*, hal.23.

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

Dari berbagai pendapat-pendapat yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli, maka dapat dijelaskan oleh penulis bahwa Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu dengan cara tatap muka antara konselor dan konseli agar dapat mengarahkan diri, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sesuai dengan tuntunan dalam Al-Qur'an dan Hadits.

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan berarti memberikan bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang dalam menentukan pilihan dan penyesuaian diri terhadap tuntunan-tuntunan hidup.[33] Secara umum, program bimbingan dilaksanakan dengan tujuan sebagai berikut :

1) Membantu individu dalam pencapaian kebahagiaan hidup pribadi
2) Membantu individu dalam mencapai kehidupan yang efektif dan produktif dalam masyarakat.
3) Membantu individu agar dapat hidup bersama dengan orang lain.
4) Membantu individu dalam mencapai cita-citanya.

Secara lebih khusus, program bimbingan dilaksanakan dengan tujuan agar anak bimbing dapat melaksanakan hal-hal berikut :

1) Untuk mengembangkan pengertian dan pemahaman diri dalam kemajuan dirinya

[33]Drs. Samsul Munir, M.A, *Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 38.

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

2) Untuk mengembangkan pengetahuan tentang dunia kerja, kesempatan kerja, serta rasa tanggung jawab dalam memilih suatu kesempatan kerja .
3) Untuk mengembangkan kemampuan untuk memilih, mempertemukan pengetahuan tentang dirinya dengan informasi tentang kesempatan yang ada secara bertanggung jawab.
4) Mewujudkan penghargaan terhadap kepentingan dan harga diri orang lain.[34]

c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam adalah sbagai berikut :

1) Fungsi pemahaman yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan perkembangan klien
2) Fungsi Pencegahan yaitu fungsi yang mencegah klien dari berbagai masalah yang timbul, yang dapat mengganggu , menghambat proses pekembangan klien.
3) Fungsi Pengentasan yaitu sebagai pengobatan atau penyembuhan.
4) Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan yaitu fungsi yang akan menghasilkan terpeliharanya dan berkembangnya potensi diri pada klien.

[34] Drs. Samsul Munir, M.A, *Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 39.

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

5) Fungsi advokasi yaitu fungsi konseling yang menghasilkan kondisi pembelaan terhadap peserta didik dalam rangka upaya pengembangan seluruh potensi secara optimal. [35]

d. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam

Asas-asas pelayanan konseling merupakan suatu kebenaran yang menjadi pokok dasar dalam menjalankan pelayanan konseling. Asas-asas ini mengacu pada asas bimbingan dan konseling yaitu :

1) Asas Kerahasiaan

Yang mana seorang konselor harus menjaga kepercayaan dari konseli yaitu Segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain. Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam usaha bimbingan dan konseling. Jika asas ini benar-benar dilaksanakan, maka pemberi bimbingan akan mendapat kepercayaan dari semua pihak, terutama klien sehingga mereka akan mau memanfaatkan jasa bimbingan dan konseling sebaik baiknya. Sebaliknya, jika konselor tidak dapat memegang asas kerahasiaan dengan baik, maka hilanglah kepercayaan dari klien, sehingga akibatnya pelayanan bimbingan tidak dapat tempat di hati klien dan para calon klien, mereka takut untuk meminta bantuan, sebab khawatir masalah dari mereka akan menjadi bahan gunjingan.

[35] Drs. Samsul Munir, M.A, *Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 45-47.

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

2) Asas kesukarelaan

Proses Bimbingan dan Konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara suka, rela dan dengan tidak terpaksa untuk menyampaikan masalah yang dihadapinya, dan konselor juga hendaknya dapat memberikan bantuan dengan tidak terpaksa dalam artian ikhlas untuk membantu klien.

3) Asas keterbukaan

Dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, akan tetapi bersedia membuka diri untuk kepentingan memecahkan masalah. Individu yang membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara dengan jujur (terus terang) sehingga dengan keterbukaan ini proses bimbingan dan konseling dapat dilaksanakan.

4) Asas kekinian

Masalah individu yang ditanggulangi adalah masalah masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang. Apabila ada hal-hal tertentu yang menyangkut masa lampau dan atau masa yang akan datang yang perlu dibahas dalam upaya bimbingan yang sedang diselenggarakan itu, pembahasan tersebut hanyalah

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

merupakan latar belakang dari masalah yang dihadapi sekarang, sehingga masalah yang sedang dialami dapat terselesaikan. Dalam usaha yang bersifat pencegahan, pada dasarnya pertanyaan yang perlu dijawab adalah apa yang perlu dilakukan sekarang sehingga kemungkinan yang kurang baik di masa datang dapat dihindari.

5) Asas kemandirian

Pelayanan Bimbingan dan Konseling bertujuan menjadikan terbimbing dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor. Individu yang dibimbing setelah dibantu diharapkan dapat mandiri dengan ciri-ciri pokok mampu:

a) Mengenal diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya.
b) Menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis.
c) Mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri.
d) Mengarahkan diri sesuai dengan keputusan; dan
e) Mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.

6) Asas kegiatan

Dalam proses bimbingan dan konseling, klien tidak melakukan dengan sendiri akan tetapi seorang konselor harus membangkitkan semangat klien sehingga ia mau dan giat untuk melaksanakan kegiatan proses yang diperlukan dalam penyelesaian masalah yang menjadi pokok pembicaraan dalam konseling.

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

7) Asas kedinamisan

Usaha pelayanan Bimbingan dan Konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan tingkah laku yang lebih baik. Perubahan itu tidaklah sekedar mengulang hal yang lama, yang bersifat monoton, melainkan perubahan yang selalu menuju sesuatu yang lebih maju, dinamis sesuai dengan arah perkembangan klien yang dikehendaki.

8) Asas keterpaduan

Memadukan aspek kepribadian klien, isi dan proses layanan yang diberikan dalam pelayanan bimbingan dan konseling.Aspek layanan satu harus sesuai dengan aspek layanan yang lain.

9) Asas kenormatifan

Seluruh isi layanan tidak bertentangan dengan norma-norma yang ada, ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum atau negara. Demikian prosedur, teknik dan peralatan yang digunakan tidak menyimpang dari norma- norma.

10) Asas keahlian

Pelayanan Bimbingan dan konseling diselenggarakan oleh tenaga-tenaga profesional (ahli). Asas keahlian dapat dilihat pada kualifikasi konselor (misalnya pendidikan sarjana dibidang bimbingan dan konseling).

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

11) Asas alih tangan

Dikatakan asas ahli tangan adalah jika konselor sudah melakukan proses konseling sesuai kemampuannya untuk membantu konseli, namun konseli yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkannya, maka konselor dapat mengirim konseli tersebut kepetugas yang lebih ahli.

12) Asas tutwuri handayani

Asas ini menunjuk pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara konselor dan klien. Lebih-lebih di lingkungan di sekolah.[36]

Kesimpulan dari penjelasan diatas adalah dalam melakukan bimbingan dan konseling harus dilakukan menurut berbagai asas yaitu asas kerahasian, asas keterpaduan, kenormatifan, keahlian, ahli tangan, dan Tut wuri handayani. Asas-asas ini perlu terlaksana dengan baik demi kelancaran serta tercapainya tujuan bimbingan dan konseling yang diharapkan.

2. Terapi Kognitif Behavior

a. Pengertian Terapi Kognitif Behavior

Aaron T. Beck mendefinisikan Terapi Kognitif Behavior sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan kognitif behavior

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

didasarkan pada kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari terapi kognitif behavior yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik.[37]

Matson & Ollendick mengungkapkan definisi *cognitive-behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.[38]

Bush mengungkapkan bahwa Terapi kognitif behavior merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu cognitive therapy dan behavior therapy. Terapi kognitif memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. Terapi kognitif memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Terapi kognitif tidak hanya berkaitan dengan positive thinking, tetapi berkaitan pula dengan happy thinking. Sedangkan terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran

---

[36] Prayitno, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004), hal. 114.

[37] Aaron T. Beck, *Thinking and Depression: II. Theory and Therapy. Archives of General Psychiatry*, hal. 561.

[38] Jhonny L Maston & Thomas H. Ollendick, *Enhancing Children's Sosial Skill: Assessment and Training*, (New York: Pergamon Press, 988), hal. 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

dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Pikiran negatif, perilaku negatif, dan perasaan tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, trauma, dan gangguan kecemasan. Perasaan tidak nyaman atau negatif pada dasarnya diciptakan oleh pikiran dan perilaku yang disfungsional. Oleh sebab itu dalam konseling, pikiran dan perilaku yang disfungsional harus direkonstruksi sehingga dapat kembali berfungsi secara normal.

Pengertian lain menjelaskan bahwa Terapi Kognitif Behavior merupakan teknik modifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptif. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistis. Atau menmbantu pengendaliat reaksi emosional yang terganggu, seperti kecemasan dan depresi dengan mengajarkan mereka cara yang lebih efektif untuk menginerpretasikan pengalaman mereka.[39]

Terapi kognitif behavior didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui terapi kognitif behavior, konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada self-regulation.[40]

---

[39] Abdul Mujib dan Ahmad Mudzakir, *Nuansa Psikologi Islam,* hal. 214.

[40] A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreativ Media, 2003), hal. 6

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 paparan definisi mengenai CBT, maka CBT adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis.

b. Konsep Dasar Kognitif Behavior

Teori Kognitif 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.[41]

Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, di mana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku yang menyimpang, maka CBT diarahkan pada modifikasi fungsi berfikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.[42] Seseorang yang mampu mengubah cara berfikir dan perilakunya

[41] A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreativ Media, 2003), hal. 6.

[42] A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreativ Media, 2003), hal. 6.

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

sendiri demi mencapai masa depan yang dia inginkan, sesuai dengan firman Allah dalam Qur'an surat Ar-Ra'du ayat 11:

ۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ

Artinya: *Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. (Ar- Ra'du: 11)*

c. Tujuan Terapi Kognitif Behavior

Tujuan Terapi Kognitif Behavior adalah untuk mengajak klien untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.[43] Konselor diharapkan mampu menolong klien untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri klien terhadap munculnya pemikiran yang tiba-tiba mungkin dapat digunakan untuk mengubah mereka.

Dalam proses ini, beberapa ahli Kognitif Behavior memiliki pendapat bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam terapi, karenanya Kognitif Behavior lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari negatif menjadi positif. Sementara sebagian ahli lain berusaha menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup klien dan mencoba membuat klien menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini demi mencapai perubahan untuk masa yang akan datang.

[43] A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreativ Media, 2003), hal. 9.

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. Prinsip- Prinsip Kognitif Behavior

Berikut adalah prinsip-prinsip dari CBT berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Aron T. Beck:

1) Prinsip 1: *Cognitive Behavior Therapy* berdasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Pada momen yang strategis konselor mengkoordinasikan pertemuan-pertemuan konseptualisasi kognitif yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian antara berfikir, merasa dan bertindak.
2) Prinsip 2: *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan empati, peduli dan orsinilitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling.
3) Prinsip 3: Cognitive Behavior Therapy memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi

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

konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.

4) Prinsip 4: Cognitive Behavior Therapy berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.
5) Prinsip 5: *Cognitive Behavior Therapy* berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat ini dan disini. Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkah laku kea rah yang lebih baik.
6) Prinsip 6: Cognitive Behavior Therapy merupakan edukasi, bertujuan untuk mengajarkan konseli untuk terapis bagi dirinya sendiri dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama CBT mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling cognitive-behavior serta model kognitifnya karena CBT meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan 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

mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berfikir serta keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.

7) Prinsip 7: Cognitive Behavior Therapy berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan 6 sampai 14 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan self help.
8) Prinsip 8: Sesi *Cognitive Behavior Therapy* yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah *(homework asigment),* membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka melakukan *self-help* di akhir sesi konseling.
9) Prinsip 9: Cognitive Behavior Therapy mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menanggapi pemikiran disfunsional dan keyakinan mereka. Setiap hari konseli memiliki

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

kesempatan dalam pikiran-pikiran otomatisnya yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah laku mereka. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi realita serta perspektif adaptif yang mengarahkan konseli untuk merasa lebih baik serta emosional tingkah laku dan mengurangi kondisi psikologis negatif.

10) Prinsip 10: Cognitive Behavior Therapy menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pertanyaan-pertanyaan yang berbentuk sokratik memudahkan konselor dalam melakukan cognitive behavior therapy. Pertanyaan dalam bentuk sokratik merupakan inti atau kunci dari evaluasi konseling selama proses konseling.

Cognitive Behavior Therapy tidak mempermasalahkan konselor menggunakan teknik-teknik dalam konseling lain seperti teknik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling yang lebih singkat dan memudahkan konselor dalam membantu konseli. Jenis teknik yang dipilih akan dipengaruhi oleh konseptualisasi konselor terhadap konseli, masalah yang sedang ditangani dan tujuan konselor dalam sesi konseling tersebut.

e. Teknik Terapi Kognitif Behavior

Terapi Kognitif Behavior adalah pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu kearah yang positif. Berbagai

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

variasi teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi sarana psikoterapi yang penting dalam Kognitif Behavior. Metode ini berkembang sesuai kebutuhan klien, dimana terapis bersikap aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada masa kini. Teknik ini menyanggah keyakinan irrasional klien dengan menggunakan pekerjaan rumah, mengumpulkan data asumsi-asumsi negatif, mencatat aktivitas, membentuk interpretasi yang berbeda, belajar keahlian menyelesaikan masalah, merubah pola pikir dan pola bicara, berimajinasi, dan secara kuat menentang keyakinan yang salah.

Konselor atau terapis cognitive behavior biasanya menggunakan berbagai teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan konseli. Teknik yang digunakan dalam cognitive behavior yaitu :[44]

1) Menata keyakinan irasional.
2) Bibliotherapy, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
3) Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam role play dengan konselor.
4) Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi nyata.
5) Mengukur perasaan, misalnya dengan menempatkan perasaan cemas yang ada saat ini dalam skala 0-100.

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) Menghentikan pikiran. Konseli belajar menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
7) Desensitisasi sistematis. Digantinya respon takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari rspon takut terberat sampai yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.
8) Pelatihan keterampilan sosial atau asertifikasi. Melatih konseli untuk dapat menyesusaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
9) Penugasan pekerjaan rumah. Mempraktikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling.
10) *Convert conditioning,* upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi di dalam diri individu. Peranannya di dalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi dan presepsi.

Melihat kultur yang ada di Indonesia pelaksanaan teknik dari terapi kognitif behavior tidak dianjurkan untuk dilaksanakan semuanya. Namun, harus mempertimbangkan waktu dan kebutuhan yang disesuaikan dengan permasalahan konseli. Maka dalam penelitian ini konselor hanya menggunakan 4 jenis teknik yang sudah dimusyawarahkan dengan konseli dan disesuaikan dengan permasalahan konseli tersebut.

---

[44] Jhon McLeod, *Pengantar Konseling Teori &Studi Kasus,* (Jakarta: Prenadamedia

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. Fokus Terapi Kognitif Behavior

Terapi Kognitif Behavior merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam terapi kognitif behavior antara lain mengubah cara berfikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam terapi kognitif behavior yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.[45]

3. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.[46] Kecemasan adalah keadaan suasana perasaan (mood) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan.[47]

Group, 2006), hal. 157-158.

[45] A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, hal. 9.

[46]Musfir bin Said Az Zaharani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 512.

[47] V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hal. 158.

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

Anxietas /kecemasan (*anxiety)* adalah keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan kita, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. Adalah normal, bahkan adaptif, untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler atau memotivasi kita untuk belajar menjelang ujian. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari.[48]

Kecemasan ada dua bentuk, sebagai *trait anxiety* dan *state anxiety*. Kecemasan sebagai suatu *trait* yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan daam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas dibandingkan dengan individu lain. Kecemasan sebagai suatu keadaan *(state anxiety)*, yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang

[48] Jeffry S. Nevid. Dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hal. 163-164.

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

dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus. [49]

b. Jenis-jenis Kecemasan

Freud dalam terjemahan Subryabrata, mengemukakan adanya tiga macam kecemasan yaitu:

1) Kecemasan Realistis, kecemasan atau ketakutan yang realistis, atau takut akan bahaya-bahaya di dunia luar.
2) Neorotis, kecemasan insting-insting yang tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang melakukan sesuatu yang dapat dihukum. kecemasan ini sebenarnya mempunyai dasar di dalam realitas, karena dunia sebagaimana diwakili oleh orang tua dan orang-orang yang memegang kekuasaan ini yang menghukum anak yang melakukan tindakan impulsive.
3) Kecemasan Moral

   Kecemasan moral adalah kecemasan kata hati atau ketakutan terhadap hati nuraninya cenderung untuk merasa dosa apabila dia melakukan atau bahkan bepikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral.[50]

---

[49]Triantoro Safira dan Nofrans Eka Saputra,*Manajemen Emosi*, hal. 53-54.
[50] Suryabrata Surmadi, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), hal. 139.

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

c. Aspek-aspek reaksi kecemasan ada 3 yaitu :

1) Reaksi emosional, yaitu komponen yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
2) Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
3) Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber kekuatan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan system syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat. [51]

d. Ciri-Ciri Kecemasan

1) Ciri Fisik dari Kecemasan : kegelisanan, gugup, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung yang berdetak kencang, suara yang bergetar, merasa sensitive atau mudah marah.
2) Ciri Behavioral: Perilaku menghindar dan perilaku terguncang.
3) Ciri Kognitif: khawatir tentang sesuatu dan terhadap hal-hal yang sepele, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, sulit berkonsentrasi,

[51] Triantoro Safira, *Manajaemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 56.

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

keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, dan berfikir bahwa semuanya tidak bisa dikendalikan.[52]

e. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan

Terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan:

1) Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merpakan hal yan tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut meghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

2) Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dari beberapa skripsi penelitian terdahulu yang relevan sebagai berikut:

1. **Judul :** Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif dalam Menangani Kecemasan *(Anxiety* pada seorang Pria-Pra Wawancara Kerja, (2011)

   Oleh : Ahmad Faozi

[52] Jeffrey S. Navid dkk, *Psikologi Abnormal*,(Jakarta: Erlangga, 2005), hal. 164.

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

Nim : B03207003

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Persamaan : skipsi ini berisi tentang cara menangani kecemasan dan menggunakan metode kualitatif.

Perbedaan : dalam skripsi ini memiliki perbedaan diantaranya subjek atau responden, masalah kecemasannya juga berbeda, yang saya kerjakan adalah kecemasan dalam menghadapi masa depan akibat dari orang tua konseli yang sudah neinggal dunia, terletak pada penggunaan teknik terapi, dalam penelitian saya saya menggunakan terapi kognitif behavior.

2. **Judul :** Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Relaksasi dalam mengatasi Kecemasan Berbicara pada Santri Pondok Pesantren Darul Arqom Wonocolo Surabaya (2010)

   Oleh : Abdullah

   Nim : B03206019

   Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

   Persamaan : dalam skripsi ini memiliki kesamaan dalam menangani kecemasan dan sama-sama menggunakan metode kualitatif.

   Perbedaan : dalam skripsi ini ada beberapa perbedaan terletak pada jenis teknik yang digunakan, pada skripsi ini dilakukan dengan terapi relaksasi sedangkan saya memakai terapi kognitif behavior. Subyek dan lokasi penelitian juga berbeda.

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

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Konselor berada di Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya. Menurut letak geografis wilayah kampus UIN Sunan Ampel Surabaya menempati ± 8 hektar dan dikelilingi pagar tembok yang dibatasi oleh sebelah barat berbatasan dengan Jl. A Yani dan rel kereta api, sebelah utara berbatasan dengan perumahan penduduk Jemur Wonosari, sebelah timur berbatasan dengan pemukiman penduduk Jemur Wonosari dan sebelah selatan berbatasan dengan PT. Gelvano. Penelitian yang dilakukan oleh konselor lebih tepatnya di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Proses pelaksanaan konseling berada di lokasi sekitar Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Dipilihnya lokasi ini dikarenakan konseli yang ditangani merupakan mahasiswa di fakultas tersebut dan membutuhkan pengarahan dan penanganan dengan kecemasan yang sedang dialaminya.

2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah orang yang membantu klien atau konseli untuk mengatasi atau membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi. Selain itu konselor juga harus mempunyai keahlian dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam. Dalam penelitian ini yang menjadi konselor adalah Lailyyatun Nadhifah. Dilahirkan di Lamongan pada tanggal 3 Februari

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

1995. Konselor berasal dari Desa Sukolilo Kecamatan Sukodadi Lamongan. Konselor beragama Islam dan saat ini sedang menempuh studi Strata Satu (S1) program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Adapun pengalaman dari konselor yaitu, pada waktu mata kuliah keterampilan komunikasi konseling, konselor melakukan proses konseling bersama teman sekelas. Pada saat semester 6, konselor pernah melakukan praktikum mata kuliah konseling rumah sakit di RSI Jemursari Surabaya. Konselor juga melakukan proses konseling kepada pasien yang dirawat di rumah sakit. Konselor juga pernah mengunjugi RSJ Lawang pada mata kuliah Psikologi Klinis, dan konselor dapat berinteraksi secara langsung dengan pasien. Pada saat semester 7, konselor juga pernah melakukan proses konseling ketika PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) di SDN II PETEMON selama kurang lebih dua bulan.

3. Deskripsi Konseli

Konseli adalah orang yang perlu mendapatkan perhatian lebih sehubungan dengan masalah yang dihadapinya dan membutuhkan orang lain untuk menyelesaikannya. Adapun dalam penelitian ini yang menjadi konseli adalah seorang mahasiswa Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya, saat ini sedang menempuh S1 di Universitas. Konseli berjenis kelamin perempuan dan saat ini sedang mengalami kecemasan dalam menentukan masa depan pemilihan pekerjaannya.

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

Untuk lebih mengetahui kondisi atau keadaan konseli secara lebih mandalam, maka konselor akan menguraikan tentang kepribadian konseli, keadaan ekonomi, latar belakang keluarga konseli, latar belakang keagamaan konseli dan lingkungan sosial konseli sebagai berikut:

a. Kepribadian Konseli

Konseli pada dasarnya merupakan anak yang baik dan peduli dengan orang-orang yang ada disekitarnya. Konseli mudah tersinggung dan merupakan anak yang sensitif. Saat ini konseli sedang sulit untuk berkonsentrasi. Konseli juga sering menunjukkan kekhawatirannya, dikarenakan saat ini konseli sedang mengalami kecemasan dalam menghadapi masa depannya.

b. Keadaan Ekonomi

Keaadaan ekonomi keluarga konseli merupakan keluarga yang berada pada kategori menengah keatas. Keluarga konseli memiliki banyak asset seperti persawahan dan perkebunan. Keluarga konseli juga memiliki mobil dan gaya hidup yang serba mewah. Sejak kecil konseli selalu tercukupi kebutuhannya. Konseli merupakan anak yang dimanja oleh keluarganya, dari semenjak kecil hingga memasuki perguruan tinggi konseli selalu terpenuhi apapun yang menjadi kebutuhannya.

c. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak yang berlatar belakang dari keluarga yang memiliki religiusitas yang tinggi dan merupakan keluarga yang berpendidikan. Konseli sejak lulus MI sudah berada di pondok pesantren.

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

Konseli memiliki hubungan yang baik dengan keluarganya. Konseli memiliki seorang kakak dan sudah berkeluarga yang kebetulan tinggalnya jauh dari konseli. Akan tetapi semenjak kedua orang tua konseli meninggal konseli sudah hidup sendiri dan diasuh oleh tante konseli. Konseli diasuh oleh tantenya. tante konseli merupakan orang yang tegas, tante konseli ini memiliki keinginan agar konseli memiliki keahlian dalam berbisnis.

d. Latar Belakang Keagamaan Konseli

Konseli adalah seorang yang beragama Islam, demikian pula keluarganya. Konseli tumbuh di dalam keluarga yang cukup taat pada agama. Konseli melaksanakan sholat lima waktu dan kadang-kadang juga melakukan sholat sunnah seperti sholat tahajjud dan sholat dhuha. Konseli merutinkan membaca Al-Qur'an setelah sholat maghrib. Keluarga konseli juga menekankan anggota keluarga yang perempuan untuk mengenakan jilbab.

e. Latar Belakang Sosial Konseli

Konseli dalam interaksi sosialnya sebenarnya lumayan baik, konseli merupakan anak yang peduli. Namun, konseli jarang memiliki teman. Konseli terkesan mudah sensitif dan apabila menghadapi masalah dengan temannya, konseli akan cenderung menganggap tidak ada teman yang dapat dipercaya.

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

4. Deskripsi Masalah

Masalah merupakan suatu kegelisahan yang bisa dialami oleh individu ataupun kelompok, masalah bisa terjadi dikarenakan harapan tidak sesuai dengan kenyataan. Masalah juga dapat membebani fikiran, serta perilaku seseorang yang harus segera mendapatkan penyelesaian. Masalah pada diri seseorang yang terjadi dan tidak diungkapkan juga akan menjadi dampak negatif pada diri.

Penelitian ini mengangkat permasalahan yang dialami oleh mahasiswa yang mengalami kecemasan. Pada suatu hari saat konselor bertemu dengan konseli dan menanyakan kabar konseli, konseli mengatakan bahwa konseli saat itu kecewa karena nilai IPK nya turun drastis. Konseli bingung dan mengatakan konsentrasinya juga hancur karena banyak sekali yang dipikirkannya. Konseli menjelaskan salah satu penyebabnya dikarenakan konseli masih merasakan kesedihannya ditinggalkan oleh almarhum kedua orang tuanya.[1]

Konselor mengetahui bahwa konseli sudah menunjukkan rasa cemas saat konseli bercerita kepada konselor. Konseli tampak gugup saat berbicara dan konseli saat itu mulai menangis. Konseli menceritakan bahwa dirinya khawatir seandainya sudah lulus dari kuliahnya. Konseli mengatakan bahwa dirinya cemas untuk masa depannya, konseli menuturkan bahwa konseli bingung dalam memilih pekerjaan.

[1] Wawancara kepada Konseli pada tanggal 08 Januari 2018.

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

Konselor juga menanyakan bagaimana interaksinya dengan teman-teman disekitarnya. Konseli menjelaskan bahwa dia memiliki sedikit teman. Pada saat itu juga konseli bercerita jika dia kesal. Karena saat itu konseli sedang mempunyai masalah dengan sahabatnya, konseli mengatakan kesal karena konseli tidak jadi mengerjakan tugas kelompok dengan sahabatnya. Konseli menjelaskan saat itu konseli tidak dapat mempercayai siapapun.

Saat konseli beranggapan bahwa semua orang-orang yang ada disekitarnya jahat dan tidak ada yang dapat dipercayainya, konseli lebih suka mengungkapkannya di status sosial media. Konselor juga menanyakan sebab mengapa konseli lebih sering menunjukkan kesedihannya dengan dipublikasikan di sosial media. Hal ini sebenarnya konseli lakukan karena beranggapan mengungkapkan kesedihan di sosial media merupakan sesuatu yang membuat dirinya merasa lebih tenang.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan konselor kepada sahabat konseli menjelaskan bahwa konseli merupakan anak yang sensitif apabila terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan keadaannya. Sahabat konseli pernah menjelaskan jika konseli sedang kesal, konseli akan megungkapkan kekesalannya di media sosialnya. Sahabat konseli ini pernah menjadi korban kekesalannya saat sahabat konseli membatalkan janji untuk mengerjakan tugas bersama. Sahabat konseli menjelaskan jika konseli sudah salah paham terhadapnya, yang menjadikan konseli sangat kecewa dan beranggapan jika tidak ada teman yang dianggap percaya.

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

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh konselor kepada sahabat konseli diperoleh informasi bahwa konseli merupakan anak yang sensitif, susah untuk bersosialisasi, dan selalu berfikir yang negatif.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Proses Konseling melalui Terapi Kognitif Behavior dalam Mengatasi Kecemasan.

Pelayanan bimbingan dan konseling Islam bagi seorang yang mengalami kecemasan, kaitannya erat dengan bagaimana seseorang mampu menghilangkan kekhawatiran, mampu merubah pikiran yang negatif menjadi lebih positif. Oleh karena itu pelayanan bimbingan dan konseling bagi seseorang yang mengalami kecemasan dalam menghadapi masa depan karir pekerjaannya ini akan lebih terfokus pada perubahan kognitif atau pemikiran konseli terhadap apa yang menjadi kekhawatirannya akan ditangani dengan semaksimal mungkin.

Terlepas dari lingkungan yang merupakan faktor eksternal dalam memberikan dukungan serta motivasi kepada konseli. Maka disini bagaimana cara konseli bergaul dan bersosialisasi perlu diteliti lebih dalam.

Bentuk pelaksanaan bimbingan dan konseing Islam bagi seorang mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam penelitian ini adalah bimbingan konseling islam menggunakan terapi kognitif behavior dengan menata keyakinan dan melakukan perubahan pada pemikiran konseli untuk berubah menjadi yang lebih positif agar tidak terlalu mencemaskan keadaan dimasa sekarang dan yang akan datang.

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

Sebelum melaksanakan terapi kognitif behavior, peneliti melakukan pendekatan dan melakukan perjanjian dengan konseli untuk mendapatkan kepercayaan darinya. Hal ini penting, karena dengan kepercayaan yang diberikan konseli kepada konselor, otomatis konseli akan meraih perasaan nyaman terhadap konselor. Kondisi seperti inilah yang membuat konseli lebih mudah untuk mengikuti proses konseling, sehingga kesempatan terbebas dari belenggu permasalahan pun terbuka lebar. Selain dengan konseli, konselor juga melakukan pendekatan dengan sahabat konseli demi mendapatkan informasi mengenai karakter dan permasalahan yang dialami konseli.

a. Identifikasi Masalah

Konselor mengumpulkan data informasi mengenai konseli beserta latar belakangnya, dalam analisis ini konselor menggunakan wawancara dan observasi dari konseli dan diperoleh dari beberapa sumber data yang digunakan untuk menggali informasi lebih dalam.

Identifikasi dalam hal ini yaitu berkaitan dengan gejala-gejala apa sajakah yang sering muncul pada diri konseli. Informasi tersebut didapat dari hasil wawancara dengan konseli dan sahabat konseli.

Adapun hasil wawancara yang dilakukan oleh konselor adalah sebagai berikut:

Pada pertemuan pertama kami bertemu di sekitar kampus UIN Sunan Ampel Surabaya. Konselor melakukan perjanjian dengan

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

konseli untuk bersedia melakukan wawancara. Pada hari itu konseli bercerita jika sedang kesal dan ingin saja menangis. Karena saat itu konseli sedang mempunyai masalah dengan sahabatnya, konseli mengatakan kesal karena konseli tidak jadi mengerjakan tugas kelompok dengan sahabatnya. Konseli beranggapan bahwa tidak mau berteman dengan dirinya. Konseli sering sekali meluapkan kekesalannya dengan pergi jalan-jalan sendirian tanpa mengajak teman.

Terlepas dari kekesalan dengan sahabatnya itu, konseli ini juga mengalami kekhawatiran dan sulitnya berkonsentrasi akibat kesedihan yang masih dirasakan saat meningat almarhum kedua orang tuanya. Konseli merasa belum bisa bertanggung jawab dengan dirinya sendiri, konseli sebenarnya ingin mandri.

Konseli memiliki keinginan untuk menjadi guru. Konseli juga bercerita sudah memiliki beberapa pengalaman mengajar saat berada dipondok pesantren. Bahkan saat sudah menjadi mahasiswa, konseli pernah menjadi guru privat bimbingan belajar. Namun, pada kenyataannya keluarga konseli terutama tante konseli lebih menyarakan untuk berbisnis dibandingkan dengan menjadi guru. Mendengar pernyataan dari konseli tersebut, konselor mengetahui bahwasannya konseli memiliki gangguan kecemasan dalam menentukan masa depannya. Apa yang menjadi keinginan konseli tidak sesuai dengan kenyataan. Hal ini selalu membuat 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

mencemaskan keadaannya dan selalu mengganggu pikirannya. Konseli juga mengatakan bahwa mengajar merupakan sesuatu yang menyenangkan bila dibandingkan dengan berbisnis.

Jadi melalui hasil wawancara dan juga observasi yang telah dilakukan dapat terlihat dari sikap konseli yang gugup dan tidak tenang. Demikian juga pada pernyataan yang telah diungkapkan jika konseli sedang bingung dan sulit untuk berkonsentrasi. Konseli juga menunjukkan jika kejadian yang dialaminya seolah-olah tidak dapat diselesaikan. Konseli mengatakan belum bisa mandiri dan beberapa pernyataan yang menunjukkan kekhawatiran-kekhawatiran atas kejadian yang akan menimpa dirinya.

Pada pertemuan selanjutnya, konselor mencoba menemui sahabat konseli tersebut. Konselor bertemu dengan sahabat konseli dan melakukan sesi tanya jawab. Konselor menanyakan bagaimana perilaku konseli yang sebenarnya. Sahabat konseli bercerita bahwa konseli sebenarnya adalah anak yang baik dan suka membantu teman-temannya yang mengalami kesulitan. Sahabat konseli menceritakan jika konseli merupakan anak yang peduli dan asyik jika diajak untuk bergurau.

Sahabat konseli mengatakan bahwa konseli memang sensitif. Sahabat konseli juga bercerita jika konseli kemarin mengungkapkan kekesalannya di status sosial media, konselor menanyakan sebab kenapa konseli menulis status tersebut. Sahabat 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

menceritakan jika saat itu, konseli kesal. Hal ini dilatar belakangi karena sahabat konseli membatalkan janjinya mengerjakan tugas kelompok.[2]

Namun akhir-akhir ini konseli sangat mudah sensitif, sahabat konseli menjelaskan jika konseli pernah kesal dengan temannya atau keadaannya sedang berada di saat yang tidak menyenangkan, konseli akan mengungkapkan kekesalan dengan menulis status distatus media sosialnya, konseli lebih asyik untuk sendiri jika dibandingkan dengan teman.

Hanya saja apabila konseli ada masalah konseli jarang sekali bercerita, konseli biasanya menangis. Konseli terkesan mudah sekali terbawa perasaan dan sangat sensitif. Sahabat konseli juga bercerita bahwa semenjak kedua orang tua konseli telah meninggal konseli sering menangis dan beranggapan jika tidak ada lagi orang yang akan menyayanginya. Sahabat konseli ini sering menjumpai konseli menangis di malam hari, konseli juga sering tidur larut malam.

b. Diagnosis

Diagnosis merupakan langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan konseli. Dalam hal ini diagnosis dilakukan untuk mengetahui latar belakang penyebab dari masalah yang dialami oleh konseli.

[2] Lampiran Wawancara pada tanggal 13 Januari 2018 pkl. 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

Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan dengan konseli dan beberapa orang yang terdekat dengan konseli, maka konselor menyimpulkan beberapa gejala-gejala yang dialami oleh konseli, antara lain:

1) Mudah menangis dan sulit untuk berkonsentrasi.
2) Mudah sensitif atau mudah marah.
3) Takut dan merasa tidak mandiri dalam mengatasi masalah atau keadaan yang saat ini dialaminya.
4) Susah untuk bergaul atau bersosialisasi dengan teman.
5) Selalu berfikir yang negatif terhadap sesuatu yang menimpa dirinya.

c. Prognosis

Setelah memahami permasalahan yang dialami oleh konseli, langkah selanjutnya yakni prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling bisa membantu konseli secara maksimal.

Setelah konselor melakukan observasi dan wawancara kepada konseli dan berbagai pertimbangan, maka konselor menetapkan terapi kognitif behavior sebagai bantuan yang akan diberikan kepada konseli. Proses terapi ini dilakukan dengan pertimbangan waktu antara konselor dan konseli, juga berpacu

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 asas musyawarah, maka konselor hanya menggunakan 4 teknik dari terapi yang digunakan sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh konseli yaitu : Menata keyakinan irasional dan menghentikan pikiran, desentisisasi sistematis dan pelatihan keterampilan sosial, Bibliotherapy, *Convert Conditioning* dan mengukur perasaan. Adapun tujuan dari terapi ini adalah mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Dalam teknik ini konselor berupaya membantu konseli untuk merubah pikiran dan pernyataan negatif serta keyakinan tidak rasional yang dialaminya. Melalui teknik ini konseli diharapkan mampu mengurangi kecemasan yang dihadapinya. Konselor dalam hal ini berperan secara aktif dalam mengarahkan dan membimbing konseli untuk melakukan teknik tersebut. Pada proses konseling ini lebih diarahkan dengan menitik beratkan restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat masa depan dibanding masa lalu.

d. Terapi

Terapi atau *Treatment* merupakan langkah atau upaya untuk melaksanakan perbaikan dan penyembuhan atas masalah yang dihadapi konseli. Langkah selanjutnya adalah langkah

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

pelaksanaan pemberian bantuan. Dalam hal ini konselor mulai memberikan bantuan dengan jenis terapi yang sudah ditentukan.

Konselor menggunakan Terapi Kognitif Behavior dalam mengatasi kecemasan yang dialami konseli, dengan tujuan mengajak klien untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Adapun tahapan dari Terapi Kognitif Behavior, sebagai berikut:

Pada pertemuan pertama konselor dan konseli membuat perjanjian atas kesediaan konseli dalam mengikuti proses konseling. Perjanjian itu tanpa adanya paksaan dari konselor dan ditanda tangani oleh konseli sendiri.

Pada pertemuan pertama konseli mengatakan bahwa saat itu konseli sedang bingung dan khawatir saat mengetahui nilai IPK nya turun drastis, konseli menuturkan jika nilai konseli buruk akan berakibat pada masa depannya. Konseli merasa sedih jika suatu saat nanti tidak bisa diterima kerja apabila nilai IPK nya tidak bagus. Konseli sebenarnya juga bingung karena antara harus memilih bekerja sebaga guru atau berbisnis.

Konseli juga memiliki sosialisasi yang kurang dengan teman-temannya. konseli beranggapan tidak mempunyai teman yang baik. Konseli juga pernah mengalami mengatakan kesal dengan temannya, konseli sangat kecewa saat tidak jadi

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

mengerjakan kelompok dengan temannya. Konseli merasa tidak ada yang mau berteman dengannya.

Konselor juga mengumpulkan data dari wawancara yang dilakukan dengan sahabat konseli jika konseli ini sangat mudah untuk sensitif dan selalu mencemaskan hal-hal yang sebelumnya terjadi dengan rasa yang tidak wajar.

1) Menata keyakinan irasional dan menghentikan pikiran.

Pada pertemuan kali ini konselor menanyakan kabar konseli, konseli bercerita jika masih kurang bisa berkonsentrasi sering mencemaskan masa depan pekerjaannya. Konseli menjelaskan jika konseli tidak bekerja, maka konseli hidup dengan siapa. Sedangkan konseli sendiri menegaskan jika konseli ingin menjadi pribadi yang mandiri. Dalam pelaksanaan wawancara kali ini konseli mulai menangis dan menjelaskan kepada konselor jika konseli sangat sangat takut dengan masa depannya. Konseli tidak yakin bahwa dirinya bisa melaksanakan tanggung jawab sepenuhnya terhadap dirinya saat ditinggalkan kedua orang tuanya, hal ini dirasakannya karena konseli merasa tidak mempunyai kemampuan apa-apa. Saat itu terlihat konseli bercerita dengan nada yang gugup dan mulai menangis.

Konselor mencoba meyakinkan kembali bahwa konseli merupakan anak yang mampu untuk mandiri. Konseli bisa

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

melakukan tanggung jawabnya saat dimasa depannya. Proses ini dilakukan oleh konselor dengan harapan konseli supaya lebih bisa termotivasi dan sedikit tenang agar tidak perlu cemas.

Konseli merasa konseli selama ini selalu bergantung kepada keluarganya. Konseli menjelaskan lagi jika ingin mandiri, akan tetapi konseli takut belum bisa menghadapi dunia kerja.

Dalam kecemasan dan kekhawatiran konseli, konselor mencoba menenangkan konseli agar bisa bersikap tenang terlebih dahulu. Konselor mengajak untuk rileks terlebih dahulu dan memikirkan kembali apa yang terjadi pada diri konseli pasti ada yang positif dan mulai memikirkan tersebut. Kemudian konselor juga menuguatkan dengan memberikan motivasi bahwa konseli sebenarnya merupakan anak yang bisa mandiri. Konseli bisa hidup tanpa orang tua dan bisa tegar itu sudah luar biasa untuk bisa mengikhlaskan. Konselor menjelaskan kepada konseli jika konseli sebenarnya bukan anak yang manja, yang selalu bergantung kepada keluarga dan orang lain. Akan tetapi sudah menjadi tanggung jawab keluarga saat membiayai perkuliahan, biaya hidup selama kuliah. Namun, konseli juga ada saatnya akan menjadi pribadi yang mandiri saat konseli sudah ada tuntutan untuk bekerja. Karena hakikatnya manusia

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

bertahan hidup tidak terlepas dari bekerja dan mandiri untuk memenuhi kebutuhannya sendiri.

Konselor mencoba menenangkan pikiran konseli dengan cara memberikan arahan yang positif agar tidak mencemaskan sesuatu hal menimpa dirinya. Konseli yang sebenarnya menghawatirkan masa depannya dan sangat bingung dalam menentukan pekerjaannya diberikan penguatan yang positif, apabila kita memikirkan hal-hal yang positif maka yang terjadi akan baik-baik saja. Begitupun sebaliknya jika kita selalu memikirkan atau beranggapan pada sesuatu hal secara negatif maka yang terjadi adalah rasa ketakutan, cemas dan kekhawatiran.

Konselor juga memberikan penguatan dengan ayat al-qur'an dimana konselor mengajak konseli untuk tidak lagi merasa dirinya lemah. Sesuai dengan ayat al-quran dalam surat Ali Imron ayat 139.

وَلَا تَهِنُواْ وَلَا تَحۡزَنُواْ وَأَنتُمُ ٱلۡأَعۡلَوۡنَ إِن كُنتُم مُّؤۡمِنِينَ (١٣٩)

Artinya: *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman (Ali-imron : 139)*

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

Dari hasil treatment yang dilakukan oleh konselor, konseli menunjukkan sikap mulai memahami keadaannnya jika konseli tidak perlu mencemaskan sesuatu hal secara berlebihan. Konseli mulai belajar untuk mengubah pikiran yang negatif menjadi yang lebih positif.[3]

2) Desentisisasi sistematis dan pelatihan keterampilan sosial.

Pada pertemuan kali ini konselor melakukan proses wawancara di asrama konseli, dan seperti sebelumnya konselor melakukan perjanjian setiap akan melakukan proses konseling. Saat itu konselor menjumpai konseli telat melakukan perjanjian dengan konselor, dikarenakan konseli baru bangun tidur.

Pada proses konseling ini, konselor membuka pertanyaan dengan bertanya kepada konseli mengenai jam tidurnya. Pada pertemuan ini konselor meninjau kembali bagaimana keadaan konseli saat ini, konseli menceritakan bahwa konseli sedikit merasa cemas, konseli juga menceritakan jika pada malamnya konseli tidak bisa tidur. Konseli tidur terlalu larut malam, namun terlihat konseli ini sangat meninginkan jika apa yang menjadi beban pikirannya juga seperti ingin segera dihilangkan.

Konseli mengatakan kepada konselor jika konseli susah tidur jika dimalam hari, saat itu juga konseli menjelaskan penyebab dia susah untuk tidur lebih cepat. Konseli menjelaskan

[3] Proses konseling pada tanggal 15 Januari 2018 pkl 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

jika setiap malam konseli masih selalu teringat dengan almarhum kedua orangtuanya. Konseli juga terbayang-bayang dengan masa depannya, konselor merasa belum bisa mandiri.

Konseli bercerita jika konseli sedikit merasa sedih bahwa dirinya tidak mampu mandiri. Konseli mengatakan *" aku belum siap menghadapi masa depanku, aku selalu khawatir jika nanti aku hidup sendiri dan aku tidak mempunyai siapa-siapa.*

Konselor meninjau kembali seperti proses sebelumnya, konselor memberikan keyakinan yang positif kepada konseli. Kemudian dilanjutkan dengan proses konselig yang selanjutnya yaitu konselor megajak konseli untuk melakukan relaksasi guna mengurangi intensitas kecemasan konseli. Konseli mencoba untuk mengajak konseli agar lebih rileks. Konselor disini mengajak untuk pelan-pelan melakukan relaksasi diri dengan cara memejamkan mata, menenangkan pikiran konseli agar lebih tenang Konselor mengajak konseli untuk menempatkan pada posisi senyaman mungkin dan konseli mencoba perlahan untuk mulai menutup mata. Proses konseling ini dilaksanakan saat konseli berada diasrama dan kebetulan suasana sedang sepi.

Proses pelaksanaan relaksasi ini dilakukan dengan mengubah pikiran konseli dengan mengatakan perkataan yang lebih positif *"bismillahirrahmanirrahim… aku akan siap menghadapi masa depanku, aku tidak akan khawatir jika nanti*

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

aku hidup sendiri dan aku masih mempunyai teman dan Allah yang akan selalu menjagaku, Amiin".

Kemudian konselor perlahan-lahan mengarahkan kepada konseli untuk memulai membuka mata dan menanyakan kembali apa yang saat ini dirasakan konseli. Konseli mengatakan jika sudah mulai sedikit tenang. Konselor kemudian mengarahkan kepada konseli untuk lebih tenang dan mengajak konseli untuk tidak terbelenggu dengan keadaannya saat ini. Kalau bisa kita mengatakan pada masalah kalau kita masih punya Tuhan. Karena masih ada Allah tempat untuk bersandar.

Konselor juga menyarankan kepada konseli untuk tidak menyimpan masalahnya sendiri, konseli bisa menceritakan kepada orang yang ada disekelilingnya yang memang dianggap dapat dipercaya. Konseli yang sebelumnya merasa tidak ada teman baginya yang mau mendengarkan keluh kesahnya, saat ini mulai berfikir jika alangkah baiknya bisa terbuka dengan teman yang mungkin bisa memberi jalan keluar atau solusi dari perasaan cemas yang selama ini dirasakannya

Konselor juga berharap kedepannya agar konseli lebih tenang saat menghadapi masalah apapun, dan menyarankan juga untuk tidak lupa berdo'a sebelum tidur agar dihindarkan dari godaan-godaan setan dan pikiran-pikiran yang 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

Dari hasil proses treatmen ini mendapatkan hasil yang cukup. Karena konseli sudah bisa meyakinkan dalam dirinya bahwa konseli bisa mandiri dan tidak mencemaskan lagi masa depannya. Konseli juga memiliki banyak teman yang menyayanginya, juga masih ada Allah untuk tempat bersandar dan yang akan menjaganya dimanapun dia berada.[4]

3) Bibliotherapy

Proses treatment selanjutnya dilaksakan oleh konser di saat pagi hari. Saat itu konselor menanyakan kembali mengenai jam tidur konseli dan menurut penjelasan dari konseli mengalami sedikit kemajuan tidur lebih tenang dan lebih awal dari biasanya. Konseli juga menuturkan jika konseli sudah mencoba menghilangkan pikiran-pikiran negatifnya seperti yang sudah dilakukan dari proses treatmen sebelumnya.

Konselor melihat ada kemajuan dari jam tidur konseli yang sudah dikatakan lebih baik dan tidak terlalu malam dari biasanya setelah sebelumnya sudah melaksanakan proses konseling. Konselor juga meninjau kembali tentang interaksi sosial konseli dengan orang-orang disekitarnya, dia mengatakan jika sudah mulai berkomunikasi dengan baik walaupun sekedar menyapa atau kumpul-kumpul biasa.

[4] Proses konseling pada tanggal 22 Januari 2018 pkl 08.00 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

Konseli menjelaskan masih belum bisa bercerita masalah pribadinya, dia menjelaskan jika masih belum bisa nyaman dengan temannya. konseli belum bisa bercerita lebih mendalam seperti saat melakukan proses konseling dengan konselor. Setelah itu konselor juga mencari tahu biasanya konseli lebih nyaman cerita sama siapa lagi. Pada saat itu konseli tersenyum dan mengatakan jika selama ini lebih sering bercerita di media sosial. Konseli biasanya mempublikkannya di situs media sosialnya, dan itu yang membuat biasanya konseli tidur terlalu larut malam meskipun tujuan sebenarnya hanya untuk merefreshing pikirannya. Konseli juga sering *scroll* melihat-lihat foto-foto, kata-kata *galau* di Instagram dan dilakukannya sampai merasa mengantuk kemudian tidur.

Konselor menjelaskan pada proses konseling ini jika alangkah baiknya konseli membuka situs yang ada di media sosial berupa dakwah islami, bacaan-bacaan kata-kata motivasi, mengikuti akun fanspage tentang kalam-kalam hikmah atau juga bisa membuka secara audio visual melalui youtube tentang dakwah-dakwah penenang hati.

Kemudian konseli sadar jika selama ini membuang-buang waktu untuk membuka media sosial yang nggak jelas, konseli akan menngubah kegiatan *scroll* media sosial dengan hal-hal yang lebih positif lagi.

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 menyarankan konseli untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah sholat tahajjud yang dilakukan di malam hari. Selain menghindari agar tidak membuang waktunya untuk hal-hal yang tidak berguna, konseli akan mendapatkan keuntungan untuk lebih tenang dan merasa lebih mensyukuri nikmat-nikmat Allah yang selama ini telah diberikan. Konselor berharap kepada konseli agar mengingat Allah dalam keadaan sedih maupun senang.

Dalam proses kali ini konselor mencoba mengetahui perubahan yang ada dalam diri konselor semakin bersemangat dan melihat wajah konseli sangat ceria. Konseli mengatakan jika konseli bisa dan tidak khawatir lagi. Segala sesuatu harus dihadapi dengan positif thinking.[5]

4) *Convert conditioning* dan Mengukur Perasaan.

Proses konseling ini berupaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologi yang terjadi didalam individu, peranannya di dalam mengontrol prilaku berdasarkan kepada imajinasi dan persepsi.

Pada saat melakukan proses konseling konselor mencari tahu lagi keadaan yang saat ini di rasakan oleh konseli. Konseli melakukan perubahan dengan konseli berkata yang lebih banyak positif dibandingkan negatifnya. Konseli menjelaskan setelah

[5] Proses konseling pada tanggal 29 Januari 2018 pkl 08.00 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

membaca-baca situs di media sosialnya tentang bacaan bacaan dakwah islam yang berisi kajian-kajian yang positif, konseli mengataka jika sudah bisa membuat pikirannya menjadi tenang.

Konseli juga menunjukkan perubahan tingkah lakunya yang sebelumnya saat mengikuti proses konseling dengan konselor konseli semula sering gugup, khawatir, sekarang manjadi sedikit tenang. Konseli juga bercerita jika mulai nyaman bergaul dengan teman-teman dan mempunyai semangat lagi untuk masa depannya. Dari hasil proses konseling pengkondisian tersembunyi ini, konselor mengetahui konseli sudah menerapkan pembelajaran mengubah pikiran yan positif menjadi negatif dan interaksi dengan teman-temannya sudah mulai membaik.

Selain itu konselor memberikan treatment melalui pendekatan agaman yang akan memberikan rasa nyaman terhadap pikiran, kedekatan terhadap Allah Swt dan doa-doa yang disampaikan akan memberikan harapan-harapan positif. Konselor menyarankan kepada konseli untuk melakukan sholat dan berdzikir ditengah malam akan memberikan rasa nyaman dan rasa percaya diri lebih dalam menghadapi kecemasannya.

Konselor akan mengarahkan konseli untuk lebih berfikir positif dan tidak memikirkan keburukan-keburukan yang akan menimpa dirinya, konselor juga mengarahkan kepada konseli untuk memiliki harapan bahwa masa depannya akan menjadi

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

masa depan yang cerah dan tidak selamanya bergantung pada orang lain agar konseli mempunyai rasa mandiri serta bertanggung jawab.

e. Evaluasi

Setelah melakukan proses konseling, maka peneliti melakukan evaluasi untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli dan sejauh mana keevektivan Terapi Kognitif Behavior yang diterapkan oleh konselor kepada konseli. Konseli begitu antusias selama melakukan proses konseling, dikarenakan juga karena keinginannya untuk berubah. Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan, sejauh ini pelaksanaan konseling dengan terapi kognitif behavior dari waktu ke waktu mengalami perubahan.

Setelah melakukan berbagai treatment sebagai langkah akhir dari proses terapi ini dengan mengukur seberapa jauh konseli merasakan hasil dari melaksanakan proses konseling ini. Konselor menanyakan kembali keadaan dan kabar konseli setelah menerapkan dan melaksanakan konseling ini. Konseli menuturkan jika konseli sekarang lebih tenang dan bisa berfikir yang lebih kearah yang positif. Konseli juga menceritakan jika saat ini konseli lebih memiliki banyak teman. Konseli mencoba lebih terbuka dengan temannya. konseli pun sudah mengurangi perasaan sensitif nya dan mencoba untuk tidak selalu melebih-lebihkan dalam hal

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

yang sepeleh. Konseli sudah tidak menceritakan kesedihannya di media sosialnya. Konseli saat ini lebih sering sharing dengan sahabat konseli, bergurau asyik agar membawa dirinya lupa pada kesedihan dan kecemasannya.

Maka peneliti menyimpulkan perubahan yang terjadi pada konseli adalah sebagai berikut: konseli mulai bisa berfikir positif dan tidak mudah sensitif (marah), konseli juga sudah mulai mengurangi kecemasannya, konseli mulai dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya dan mulai terbuka untuk mau bergaul dengan teman-temannya. Konseli juga mengurangi rasa kekhawatiran dan kecemasannya dalam memikirkan masa depannya. Konseli juga belajar menghilangkan pikiran buruk terhadap sesuatu hal untuk menjadikan pikiran lebih kearah yang positif.

2. Deskripsi Hasli Akhir Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam Mengatasi Kecemasan Seorang Mahasiswa

Setelah konselor melakukan pertemuan beberapa kali dengan konseli dalam proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling dengan Terapi Kognitif Behavior dalam Mengatasi Kecemasan, maka hasil dari konseling diketahui dengan adanya perubahan dalam diri konseli meskipun perubahan yang terjadi secara bertahap pada diri konseli. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan konselor

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 konseli bahwa proses konseling yang dilakukan cukup membawa perubahan pada diri konseli.

Setelah mendapatkan arahan dari konselor apa yang dilakukan dalam proses konseling dengan Terapi Kognitif Behavior, konseli mengalami perubahan pada dirinya. Untuk meihat perubahan dalam diri konseli, konselor melakukan pengamatan dan wawancara. Adapun perubahan konseli sesudah proses konseling adalah sebagaimana yang telah peneliti paparkan pada bagian evaluasi.

Tabel III. 1

Tabel perubahan konseli sebelum dan sesudah pelaksanaan

Tolak Ukur	Sebelum proses Konseling	Sesudah Proses Konseling
Kognitif	Berfikir yang negatif. Selalu mencemaskan keadaannya.	Berfikir kearah yang positif. Sudah mulai mengurangi rasa kekhawatiran atas kejadian yang dialami
Behavior	Menganggap teman-teman dan orang-orang di sekitarnya tidak ada yang peduli.	Mulai terbuka untuk bergaul dengan teman-teman dan beranggapan orang-orang di sekitarnya merupakan orang yang baik dan menyayanginya.
Potensi diri	Merasa tidak mampu	Mulai berusaha untuk

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

	untuk mandiri dan tidak dapat mengatasi keadaannya	lebih mandiri dan bertanggung jawab dengan tugas-tugas yang sedang di lakukan dan yakin bahwa dirinya mampu untuk tidak lagi mencemaskan masa depannya.

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

BAB IV

ANALISIS DATA

Analisis data merupakan hasil atau informasi yang disajikan pada pembahasan sebelumnya yang diperoleh dari wawancara dan obeservasi dengan pihak konseli dan informan. Berdasarkan judul "Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam mengatasi kecemasan seorang Mahasiswa"

Pada bab ini, analisis data berhubungan dengan proses yang telah dilakukan oleh konselor untuk menangani kecemasan dengan menggunakan langkah-langkah yaitu dengan dimulai perjanjian dengan konseli, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/treatment, evaluasi/*follow up*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif komparatif, yakni membandingkan pelaksanaan konseling di lapangan dengan teori pada umumnya, serta membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah dilaksanakannya proses konseling.

Berikut ini merupakan analisis data tentang proses pelaksanaan serta hasil akhir pelaksanaan bimbingan dan konseling islam dengan terapi kognitif behavior.

A. Analisis Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam Mengatasi Kecemasan seorang Mahasiswa Uin Sunan Ampel Surabaya

Berdasarkan pada kecemasan yang dialami oleh salah seorang mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya, maka konselor memilih menggunakan terapi kognitif behavior untuk membantu dalam merubah pemikiran yang 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

untuk menjadi yang lebih positif. Terapi ini mengajak konseli untuk belajar menyelesaikan masalah dan secara kuat menentang keyakinan yang salah.

Terapi kognitif behavior merupakan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis yang lebih melihat masa depan dibandingkan masa lalu. Konseli adalah seorang mahasiswa yang mengalami kecemasan, dimana pada saat ini merupakan kecemasan dalam menghadapi masa depan pada karir pekerjaan. Kecemasan ini dilatar belakangi oleh kesedihannya yang telah ditinggalkan oleh almarhum kedua orang tuanya. Konseli selalu memikirkan nasib masa depannya yang sudah tidak didampingi lagi oleh kedua orang tua. Karena sebelumnya konseli merupakan anak yang manja dan dikatakan belum bisa mandiri, segala kebutuhan selalu terpenuhi saat kedua orang tuanya masih hidup. Konseli sering mencemaskan keadaannya, pikirannya selalu negatif tentang segala sesuatu yang menimpa dirinya. Konseli juga khawatir jika konseli tidak bisa mandiri, konseli dalam interaksi sosialnya masih kurang bisa terbuka dengan teman-teman disekitarnya.

Dalam proses konseling, konselor menggunakan terapi kognitif behavior dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Identifikasi Masalah

   Langkah ini merupakan langkah untuk mengumpulkan data dari konseli dan sahabat konseli. Ketika konselor melakukan wawancara dengan konseli, pada tahap ini konseli mudah sekali untuk terbuka.

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

Konseli merespon setiap apa yang ditanyakan oleh konselor, disini konselor juga melakukan perjanjian kepada konseli untuk melakukan proses konseling. Konseli bercerita jika saat itu konseli sedang sedih dan merasa sangat sulit untuk berkonsentrasi. *"mbak saya sedih, nilai IPK saya turun gara-gara saya kurang konsentrasi".* Konselor mencari data lebih jauh penyebab konseli kurang konsentrasi. Diketahui konseli masih memikirkan kesedihannya atas meninggalnya almarhum kedua orang tuanya yang berdampak pada menurunnya nilai IPK konseli. Konseli mulai menangis saat bercerita, *"saya rindu dengan kedua orang tua saya, saya merasa belum bisa membahagiakan kedua orang tua saya".* Kemudian konselor menguatkan konseli agar lebih bersabar dan selalu mendo'akan kedua orang tuanya jika sedang rindu.

Konseli bingung dengan dirinya sekarang yang belum bisa mandiri, konseli pada saat itu konselor mengetahui ada respon yang gugup saat konseli bercerita. *"saya juga bingung setelah lulus bekerja dimana, saya ingin mandiri dan tidak bergantung dengan orang lain". "saya sebenarnya ingin jadi guru, akan tetapi tante menginginkan saya untuk berbisnis".* Konseli terus memikirkan keadaannya yang berdampak pada konseli susah untuk tidur dan apabila ada sesuatu hal yang kurang cocok dengan hatinya, konseli akan sensitif dan mudah sekali untuk marah.

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

Tahap wawancara selanjutnya kepada sahabat konseli, pada tahap ini konselor mencari informasi yang lebih dalam dan lebih jelas. Sahabat konseli menjelaskan jika konseli merupakan anak yang baik namun akhir-akhir ini berubah menjadi mudah sensitif. Sahabat konseli juga mengatakan *" sebenarnya dia itu anaknya baik mbak, tapi kalau ada masalah biasanya suka menangis sendiri, dia itu jarang terbuka sama orang disekitarnya".* Dari wawancara yang dilakukan oleh konselor kepada sahabat konseli diperoleh informasi jika konseli sulit untuk bersosialisasi dengan orang yang ada disekitarnya

2. Diagnosis

Sebelum konselor melakukan diagnosis kepada konseli, konselor terlebih dahulu melakukan obsesrvasi dan wawancara. Pada tahap itu konselor melakukan pencarian data dengan detail dari sumber terdekat dan dapat terpercaya. Setelah itu koselor bisa melakukan diagnosis.

Diketahui bahwa konseli susah untuk berkonsentrasi, hal ini terjadi saat konselor melakukan wawancara dengan konseli. Konseli menceritakan bahwa konseli sedih dengan nilai IPK yang turun drastis. Konseli juga mengatakan *"saya khawatir terhadap masa depan saya, karena belum bisa mandiri".* Konseli juga menuturkan jika konseli juga kurang dalam bersosialisasi dengan temannya. Konseli terlalu sensitif saat merasa dikecewakan oleh orang lain dan mengganggap orang yang disekitarnya tidak ada yang peduli. Hasil diagnosis

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

diperoleh bahwasannya konseli mengalami kecemasan dalam menentukan masa depannya.

3. Prognosis

Langkah selanjutnya adalah prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan yang akan dilakukan untuk membantu permasalahan konseli dan mengatasinya. Pada langkah ini konselor menggunakan terapi kognitif behavior. Namun mrngingat waktu dan disesuaikan dengan kebutuhan konseli maka konselor hanya menggunakan 4 teknik yaitu menata keyakinan irasional dan menghentikan pikiran, desentsisasi sistematis, bibliotherapy, convert conditioning dan mengukur perasaan. Dalam teknik ini konselor berupaya membantu konseli untuk merubah pikiran dan pernyataan negatif serta keyakinan tidak rasional yang dialaminya. Melalui teknik ini konseli diharapkan mampu mengurangi kecemasan yang dihadapinya.

4. Treatment atau terapi

Pada tahap teknik menata keyakinan irasional dan menghentikan pikiran. Konselor meninjau kembali permasalahan konseli, saat itu konseli mengatakan jika dirinya belum siap menghadapi masa depannya, hal ini diketahui dari perkataan konseli ”*mbak saya bingung dan saya khawatir jika saya belum bisa mandiri, karena saya belum punya pengalaman kerja”*. Pada saat itu konseli berbicara dengan sangat gugup dan konseli menunjukkan ekspresi yang bingung dan

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

cemas. Proses konseling yang dilakukan oleh konselor dengan memberikan treatment menata keyakinan irasional dan menghentikan pikiran. Konseli yang selalu berfikir negatif mulai diberikan stimulus agar bisa mengubah sedikit demi sedikit pemikirannya menjadi positif. Konselor mengajak konseli untuk memikirkan kembali apa yang menjadi beban pikirannya, kemudian konselor memberikan penguatan positif melalui perkataan yang disampaikan kepada konseli untuk tidak lagi mencemaskannya*" Coba mbak fikir lagi, apabila kita memikirkan hal-hal yang positif. maka yang terjadi akan baik-baik saja. Begitupun sebaliknya jika kita selalu memikirkan atau beranggapan pada sesuatu hal secara negatif maka yang terjadi adalah rasa ketakutan, cemas dan kekhawatiran".* Konseli merenungkan apa yang telah dikatakan oleh konselor dan kemudian mengangguk-angguk, tidak lama kemudian konseli mengatakan *"ooh iya, saya lebih baik memikirkan yang baik-baik yaaa…kenapa saya terlalu takut dengan sesuatu hal yang belum terjadi.*

Setelah mengikuti proses konseling yang dilakukan bersama konselor, konseli yang selama ini selalu menghawatirkan masa depannnya sudah cukup bisa menyadari jika tidak semestinya mencemaskan sesuatu yang belum terjadi.

Pada tahap treatment yang kedua Desentisisasi sistematis dan pelatihan keterampilan sosial. Konselor meninjau kembali apa yang dirasakan konseli saat ini, konseli menjelaskan jika konseli bermasalah

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

dalam jam tidurnya. Konselor mencari tau penyebab konseli susah tidur, ketika konselor menceritakan*"saya setiap mau tidur selalu teringat kedua orang tua saya, dan selalu terbayang dengan masa depan saya nanti".*

Setelah mendengarkan apa yang telah dijelaskan konseli, konselor mengetahui jika konseli masih mencemaskan masa depannya. Kemudia pada proses konseling kali ini dilakukan relaksasi untuk mengurangi intensitas kecemasan konseli. Konselor mengajak konseli untuk lebih rileks dan pelan-pelan melakukan relaksasi diri dengan cara memejamkan mata dan menenangkan pikiran. Proses pelaksanaan relaksasi ini dilakukan konselor dengan mengatakan perkataan yang lebih positif *"bismillahirrahmanirrahim.. aku akan siap menghadapi masa depanku, aku tidak akan khawatir jika nanti aku hidup sendiri. Aku masih mempunyai teman dan Allah yang akan selalu menjagaku, Amiiinnn…*

Setelah melakukan treatment ini konseli sudah bisa meyakinkan dalam dirinya bahwa konseli bisa mandiri dan tidak mencemaskan lagi masa depannya. Konseli juga memiliki banyak teman yang menyayanginya, juga masih ada Allah untuk tempat bersandar dan yang akan menjaganya dimanapun dia berada.

Pada treatment yang ketiga yaitu Bibliotherapy, namun sebelumnya konseli menanyakan perkembangan konseli. Konseli mengatakan "*Alhamdulillah saya bisa mengatur jam tidur saya".*

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

Konseli yang sering meratapi kesedihannya sampai berakibat sulit untuk tidur, saat ini sudah mulai bisa mengatur jam tidurnya. Konseli bercerita *"saya biasanya sering menggunakan media sosial sebagai tempat curhat apabila saya lagi sedih dan sedang kecewa".*

Konselor menyarankan kepada konseli agar menggunakan media sosial sebagai media yang bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan. Misalnya dari facebook mengikuti fanspage tentang kalam-kalam hikmah, melalui media sosial Instagram konseli juga bisa mengikuti akun yang mengupdate gambar kata-kata yang mengandung nilai-nilai positif, konseli juga bisa melalui audio visual melihat dakwah islam atau ceramah-ceramah yang memberikan dampak pada ketenangan hati.

Analisis dari proses pelaksanaan treatment ini konseli sudah tidak lagi menunjukkan kecemasan dan kekhawatiran terhadap hal-hal yang terjadi maupun tentang masa depannya di media sosialnya, akan tetapi konseli sudah mengubah dengan menggunakan media sosial sebagai media yang memberikan nilai positif yang membuat konseli tidak lagi merasakan kekhawatiran-kekhawatiran yang akan menimpa dirinya.

Pada treatment yang ke empat *Convert conditioning* dan mengukur perasaan dalam hal ini yang dilakukan adalah upaya pengkondisian tersembunyi Konselor mengetahui secara langsung dari hasil pengamatan konselor saat berbicara dengan konseli sudah mulai tenang dan tidak gugup dengan kecemasannya. Konseli menjelaskan

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

jika konseli saat ini sudah mencoba untuk lebih berfikir positif dan tidak terlalu cemas memikirkan masa depannya secara berlebihan.

Konseli menuturkan jika *"saya sekarang lebih tenang dan bisa berfikir yang lebih kearah yang positif"*. Konseli juga menceritakan jika saat ini konseli lebih memiliki banyak teman. Konseli mencoba lebih terbuka dengan temannya. konseli pun sudah mengurangi perasaan sensitif nya dan mencoba untuk tidak selalu melebih-lebihkan dalam hal yang sepeleh.

5. Follow Up

Follow Up merupakan langkah terakhir untuk menilai dan mengetahui sejauh mana keberhasilan terapi yang telah dilakukan oleh konselor. Dalam hal ini konselor berusaha memantau secara langsung dan berusaha mencari informasi secara tatap muka untuk menindak lanjuti perkembangan konseli.

Setelah melakukan terapi kognitif behavior dengan 4 teknik yang ada untuk membantu mengatasi kecemasan konseli, terdapat beberapa evaluasi guna perbaikan pada proses bimbingan dan konseling berikutnya, diharapkan konselor lebih menggali data lebih dalam dan proses terapi dilaksanakan secara lebih terstruktur dan diharapkan untuk menyesuaikannya dengan waktu dan teknik yang akan diberikan agar sesuai dengan permasalahan yang akan ditangani.

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. Analisis Hasil Akhir Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam mengatasi Kecemasan seorang Mahasiswa Uin Sunan Ampel Surabaya

Pada bab ini akan dijelaskan hasil dari proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi kognitif behavior untuk mengatasi kecemasan seorang mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya. Tingkat keberhasilan berdasarkan proses konseling yang telah dilakukan, terdapat perubahan atau tidak dalam diri konseli pada saat sebelum dan setelah melaksanakan proses konseling.

Terapi kognitif behavior ini adalah proses konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif atau cara berfikir, merasa dan bertindak seorang konseli dalam mengatasi kecemasan. Selain itu terapi ini berpengaruh saat konselor memberikan beberapa teknik konseling yang pada dasarnya mencakup pada perubahan cara berfikir konseli yang semula negatif diharapkan berubah untuk menjadi yang positif. Pada proses terapi ini, konselor lebih banyak memberikan penguatan dengan arahan kata-kata yang lebih positif, hal ini diharapkan konselor agar konseli mendapatkan stimulus cara berfikir yang positif.

Setelah konseli mendapatkan beberapa stimulus positif dan sedikit banyak akan melakukan perubahan yang nyata, dimulai dari sikap dan sifat yang terlihat. *"saya sadar bahwa apa yang terjadi pada diri saya sebenarnya ada jalan keluarnya, jadi saya tidak perlu cemas lagi".* Konseli menyadari selama ini salah selalu menganggap hal-hal yang menimpa dirinya selalu buruk dan tidak dapat diatasi. Konseli berjanji untuk mengubah cara berfikir dari 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

menjadi positif, ini terbukti setelah dilakukannya proses konseling terlihat beberapa perubahan yang ada pada diri klien, seperti tidak menganggap teman-teman dan orang orang disekitarnya jahat, konsei menyadari jika dengan merubah pemikiran yang positif akan memudahkan dia memiliki banyak teman.

Saat ini konseli sedang belajar untuk sepenuh hati menerima kenyataan dengan memahami sikap semua orang agar tidak mudah tersinggung. Dan konseli sudah bisa menghilangkan pemikiran negatifnya supaya konseli tidak terlalu mencamaskan masa depannya. Sekalipun konseli dinyatakan belum sepenuhnya bisa mandiri, konseli berupaya untuk menghilangkan sifatnya yang mudah khawatir yang berlebihan jika tidak ada yang memeperdulikannya. *"saya ingin lebih terbuka dengan orang-orang disekitar saya"* pernyataan ini dikatakan oleh konseli jika konseli sudah mulai belajar untuk terbuka dengan orang-orang yang ada disekitarnya. Konseli juga memahami bagaimana harus bersikap jika memang benar dirinya tidak suka dengan apa yang orang lain katakan padanya dan klien juga berjanji untuk terus tidak terlalu sensitif dengan hal-hal sepeleh yang sedang menimpa dirinya.

Tabel IV. 1

Tabel perubahan konseli sebelum dan sesudah pelaksanaan

Tolak Ukur	Sebelum proses Konseling	Sesudah Proses Konseling
Kognitif	Berfikir yang negatif. Selalu mencemaskan keadaannya.	Berfikir kearah yang positif. Sudah mulai

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

		mengurangi rasa kekhawatiran atas kejadian yang dialami.
Behavior	Menganggap teman-teman dan orang-orang disekitarnya tidak ada yang peduli.	Mulai terbuka untuk bergaul dengan teman-teman dan beranggapan orang-orang di sekitarnya merupakan orang yang baik dan menyayanginya.
Potensi diri	Merasa tidak mampu untuk mandiri dan tidak dapat mengatasi keadaannya	Mulai berusaha untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab dengan tugas-tugas yang sedang di lakukan dan yakin bahwa dirinya mampu untuk tidak mencemaskan lagi masa depannya.

Dari proses konseling yang sudah dilakukan oleh konselor kepada konseli ada beberapa perubahan yang tampak pada diri konseli, diantaranya adalah aspek kognitif, behavior, dan potensi diri seperti yang sudah dijelaskan pada tabel diatas. Adapun perubahan yang dialami konseli sebelum dan sesudah proses konseling dapat dianalisis jika konseli mampu berfikir positif, mampu bersosialisasi dengan orang yang ada disekitarnya, dan mampu untuk mandiri dan bertanggung jawab pada diri sendiri.

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

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari berbagai fakta yang sudah diperoleh dari lapangan, tentang kecemasan. Adapun kesimpulan dari hasil penelitian Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam mengatasi kecemasan seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya, adalah sebagai berikut:

1. Proses penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam mengatasi kecemasan seorang Mahasiswa, menggunkan langkah-langkah sebagai berikut:
   a. Identifikasi konseling meliputi langkah-langkah mengidentifikasi masalah yang ada pada konseli. Seperti halnya konseli yang selalu mencemaskan keadaan dirinya juga masa depan yang akan datang, konseli juga selalu berfikir yang negatif terhadap dirinya juga orang lain, serta sosialisasi dengan orang-orang disekitarnya masih kurang karena konseli hanya dekat kepada satu orang yaitu sahabatnya.
   b. Diagnosa permasalahan yang dihadapi konseli. Konseli mempunyai masalah dalam hal cara berfikirnya yang selalu negatif, selalu cemas dan khawatir terhadap masa depannya.
   c. Prognosa yakni langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah. Dengan

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

permasalahan yang dihadapi konseli, konselor membantu konseli dengan menggunakan Terapi Kognitif Behavior dengan 4 teknik yang disesuaikan dengan permasalahan konseli.

d. Terapi atau *Treatment* yakni dengan menggunakan teknik yang bertujuan untuk merubah pikiran negatif konseli agar berubah menjadi positif supaya tidak terlalu mencemaskan masa depannya.

e. Evaluasi atau *Follow Up* ini mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli setelah proses konseling yang telah dilakukan konselor hasilnya konseli lebih bisa merubah pemikiran dan tingkah lakunya.

2. Hasil dari penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior dalam mengatasi kecemasan dapat dinyatakan cukup berhasil karena dapat dilihat dari perubahan yang dialami konseli sendiri yang mulai perlahan dapat mengubah pola piker yang negatif menjadi positif. Konseli yang selalu menghawatirkan keadaan dan juga masa depannya saat inti sudah mulai mengurangi kekhawatiran tersebut, konseli juga mulai bersosialisasi lebih baik dengan temannya dan mulai terbuka. Adapun potensi dan keinginan dari konseli sudah mulai terlihat, konseli mulai bertanggung jawab terhadap dirinya dan mampu berfikir positif menganggap masalah yang dihadapinya akan segera terselesaikan.

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. Saran

Dari hasil penelitian diatas, maka peneliti ingin memberikan saran kepada orang-orang yang berkaitan dengan permasalahan tentang bimbingan dan konseling Islam degan terapi kognitif behavior dalam mengatasi kecemasan.

1. Bagi guru atau orang tua apabila menghadapi kasus seperti ini hendaklah mengambil langkah dengan segera, serta melakukan treatment dengan jangka waktu yang lebih lama, agar hasil yang diperoleh lebih maksimal dan terapi yang diberikan juga lebih efektif. Selain itu juga perlu melakukan pendekatan dengan konseli agar dapat selalu memiliki pemikiran yang positif tanpa mencemaskan sesuatu yang terjadi pada dirinya secara berlebihan.
2. Bagi konseli atau pembaca pada umumnya yang mungkin mengalami kecemasan atau semacamnya harus tetap memiliki semangat untuk berubah dan menjadi orang yang lebih baik, bisa mengendalikan rasa cemas yang terlalu berlebihan.
3. Bagi konselor untuk selalu mengamalkan ilmunya ke masyarakat dan bisa bermanfaat bagi orang banyak, karena sesungguhnya sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain dan sekitarnya. Berusaha dan selalu mengasah kemampuan dalam hal membantu seseorang dan memberikan motivasi kepada siapapun sebagai langkah awal pembelajaran agar kedepannya bisa lebih baik dalam membantu permasalahan orang lain.

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

4. Bagi Mahasiswa, khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam supaya melakukan penelitian lebih mendalam lagi mengenai Bimbingan Konseling Islam dengan terapi kognitif behavior dalam mengatasi kesemasan.

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

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek,*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006

Bugin, Burhan, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format dan Kualitatif.* Surabaya: Universitas Airlangga, 2001

Durand, Mark dan David H. Barlow, *Psikologi Abnormal*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2006

Hayat, Abdul. *Bimbingan Konseling Qur'ani.* Yogyakarta: Pustaka Pesantren. 2017

Herdiansyah, Haris. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Jakarta:Salemba Humanika. 2012

Jahja ,Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup. 2011

Kartono, Kartini, *Hygine Mental.* Bandung: Mandar Maju. 2000

Maston, Jhonny & Thomas H. Ollendick. *Enhancing Children's Sosial Skill: Assessment and Training.* New York: Pergamon Press. 1988

McLeod, Jhon. *Pengantar Konseling Teori &Studi Kasus.* Jakarta: Prenadamedia Group, 2006

Moleong, Lexy, *Metode Penelitian Kualitatif,* Bandung: PT. Remaja Rosda Karya. 2009

Moleong, Lexy. *Metode Penelitian Kualitatif,* Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2005

Musfir bin Said Az Zaharani, *Konseling Terapi.* Jakarta: Gema Insani, 2005

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

Nasution, S. *Metode Research atau Penelitian Ilmiah.* Jakarta: Bumi Aksara, 1996

Nazir, *Metode Penelitian.* Jakarta : Ghalia Indonesia. 1988

Nevid, Jeffry S. Dkk, *Psikologi Abnormal,* Jakarta: Erlangga. 2003

Navid, Jeffrey S. Dkk. *Psikologi Abnormal.* Jakarta: Erlangga, 2005

Nursalim, Mochamad. *Pengembangan Profesi Bimbingan dan Konseling*, Bandung, PT. Gelora Aksara Pratama, 2015

Oemarjoedi, Kasandra. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*,. Jakarta: Kreativ Media. 2003

Prayitno. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2004

Poerwandari, Kristi, *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi.* Jakarta: LPSP3 UI. 1983

Safira ,Triantoro, *Manajaemen Emosi.* Jakarta: Bumi Aksara. 2012

Salahudin, Anas. *Bimbingan &Konseling.* Bandung: Pustaka Setia, 2010

Subagyo, Joko. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta, 2004

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* . Bandung : Alfabeta, 2012

Sulistyarini. *Dasar-dasar Konseling.* Jakarta: Prestasi Pustaka. 2014

Sulistyarini, *Dasar-dasar Konseling.* Jakarta: Prestasi Pustaka. 2014

Surmadi, Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002

Willis, Sofyan. *Konseling Individual Teori dan praktek.* Bandung: Alfabeta, 2010

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