



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**PENERAPAN TERAPI *POSITIVE SELF TALK* DAN DOA  
MELALUI PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOUR  
THERAPY* (CBT) DALAM MENANGANI MASALAH  
PROKRASTINASI PADA SEORANG MAHASISWI DI  
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

**SKRIPSI**

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

**Disusun Oleh :**

Mulyadi Wahid ( B53216058 )

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
DESEMBER 2019**

**PERNYATAAN  
PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mulyadi Wahid

NIM : B53216058

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Jorong Sawah Lawe, Nagari Tungkar,  
Kabupaten 50 Kota, Sumatera Barat

Menyatakan secara sadar bahwa:

1. Skripsi ini belum pernah dikumpulkan kepada perguruan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik.
2. Skripsi ini murni hasil karya secara mandiri, bukan hasil plagiasi karya orang lain.
3. Apabila kemudian hari saya terbukti melakukan plagiasi untuk skripsi ini, saya siap menerima konsekuensinya.

Surabaya, 30 Desember 2019  
Yang membuat pernyataan,



Mulyadi Wahid  
NIM.B53216058

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Mulyadi Wahid  
NIM : B53216058  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul : Penerapan Terapi *Positive Self Talk* dan Doa Melalui Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dalam Menangani Masalah Prokrastinasi pada Seorang Mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya

**Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan.**

Surabaya, 26 Desember 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



**Drs. H. Cholil, M.Pd.I.**  
**NIP. 196506151993031005**

## LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Penerapan Terapi *Self Talk* dan Doa Melalui Pendekatan  
*Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dalam Menangani  
Masalah Prokrastinasi Pada Seorang Mahasiswi Di UIN Sunan  
Ampel Surabaya

### SKRIPSI

Oleh : Mulyadi Wahid (B53216058)

B03216030

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu pada tanggal 30 Desember 2019

Tim Penguji

Penguji I,

**Drs. H. Cholil, M.Pd.I**  
NIP. 196506151993031005

Penguji II,

**Dr. Ragwan Albaar, M.Fil.I**  
NIP. 196303031992032002

Penguji III,

**Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd**  
NIP. 197008251998031002

Penguji IV,

**Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd**  
NIP. 197311212005011002

Surabaya, 30 Desember 2019



**Dr. H. Abdul Halim, M.Ag.**  
NIP. 196307251991031003



**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 : Mulyadi Wahid  
NIM : B53216058  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Dakwah  
E-mail address : [mulyadiwahid7@gmail.com](mailto:mulyadiwahid7@gmail.com)

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

**Penerapan Terapi *Positive Self Talk* dan Doa melalui Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dalam Menangani Masalah Prokrastinasi pada Seorang Mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya.**

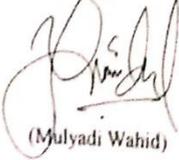
Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/peneliti 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, 30 Desember 2019

Penulis

  
(Mulyadi Wahid)

## ABSTRAK

Mulyadi Wahid, 2019. *Penerapan Terapi Self Talk dan Doa Melalui Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dalam Menangani Masalah Prokrastinasi Pada Seorang Mahasiswi Di Uin Sunan Ampel Surabaya.*

Rumusan masalah: 1) Bagaimana proses penerapan terapi *Positive Self Talk* dan doa melalui pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dalam menangani masalah prokrastinasi pada seorang mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya? 2) Bagaimana hasil akhir pelaksanaan penerapan terapi *Positive Self Talk* dan Doa melalui pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dalam menangani masalah prokrastinasi pada seorang mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya? Tujuan Penelitian: 1) Mengetahui proses penerapan terapi *Positive Self Talk* dan Doa melalui pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dalam menangani masalah prokrastinasi pada seorang mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya. 2) Mengetahui hasil akhir pelaksanaan penerapan terapi *Positive Self Talk* dan Doa melalui pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dalam menangani masalah prokrastinasi pada seorang mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya. Penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Proses penelitian dimulai dari identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, *treatment*, evaluasi dan *follow up*. Hasil penelitian menunjukkan terapi memberi dampak perubahan yang baik terhadap konseli.

**Kata Kunci:** *Positive Self Talk, Doa, Cognitive Behaviour Therapy, Prokrastinasi.*

## ABSTRACT

Mulyadi Wahid, 2019. *The Implementation of Self Talk Therapy and Pray Through Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Approac in Solving Procrastination Problem on a Student at State Islamic University of Sunan Ampel Surabaya.*

The formulation of the problem : 1) How the process the implrmentation Positive Self Talk Therapy and pray through Conitive Behavior Therapy (CBT) approach in solving problem on a student at Islamic State University of Sunan Ampel Surabaya? 2) How the final result the process of the process the implrmentation Positive Self Talk Therapy and pray through Conitive Behavior Therapy (CBT) approach in solving problem on a student at Islamic State University of Sunan Ampel Surabaya? Research Purpose: 1) to know the process the implrmentation Positive Self Talk Therapy and pray through Conitive Behavior Therapy (CBT) approach in solving problem on a student at Islamic State University of Sunan Ampel Surabaya. 2) know the final result of the process the implrmentation Positive Self Talk Therapy and pray through Conitive Behavior Therapy (CBT) approach in solving problem on a student at Islamic State University of Sunan Ampel Surabaya. This research uses qualitative methodology with kind of research case study. The process of reseearch started with identification of the problem, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation and follw up. The result of research shown therapy gave impact anda good change to counselee.

**Keywords:** *Positive Self Talk, Pray, Cognitive Behaviour Therapy, Procrastination.*

## DAFTAR ISI

Judul Penelitian.....	i
Persetujuan Dosen Pembimbing.....	ii
Pengesahan Tim Penguji.....	iii
Motto.....	iv
Persembahan.....	v
Pernyataan Otentisitas Skripsi.....	vi
Abstrak.....	vii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiii

### **BAB I: PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Konsep.....	8
F. Sistematika Pembahasan.....	17

### **BAB II: KAJIAN TEORETIK**

A. <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT)	
1. Pengertian.....	18
2. Sejarah.....	21
3. Prinsip.....	22
4. Tujuan.....	24
5. Teknik.....	25
6. CBT Islami.....	28
B. <i>Self Talk</i> Positif	
1. Pengertian .....	31
2. Struktur .....	33
3. Bentuk-Bentuk .....	35
4. Manfaat .....	37
5. Teknik .....	41
6. Prosedur Pelaksanaan Terapi.....	43

C. Terapi Doa	
1. Pengertian .....	44
2. Dasar Hukum.....	46
3. Hakikat Doa.....	47
4. Ketentuan dan Adab .....	51
5. Prosedur Pelaksanaan Terapi Doa.....	53
D. Prokrastinasi	
1. Pengertian .....	54
2. Faktor yang Memengaruhi.....	56
3. Jenis-Jenis Prokrastinasi.....	60
4. Prokrastinasi dalam Islam .....	61
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	63
<b>BAB III: METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	66
B. Subyek dan Lokasi Penelitian.....	67
C. Jenis dan Sumber Data.....	67
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	69
E. Teknik Pengumpulan Data.....	69
F. Teknik Analisis Data.....	70
G. Teknik Validitas Data.....	71
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	73
B. Penyajian Data	
1. Proses Penerepan Terapi.....	83
2. Hasil Penerapan Terapi.....	99
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	
1. Perspektif Teori.....	102
2. Perspektif Islam.....	109
<b>BAB V: PENUTUP</b>	
A. Simpulan.....	112
B. Saran dan Rekomendasi.....	112
C. Keterbatasan Penelitian.....	113
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>114</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>118</b>

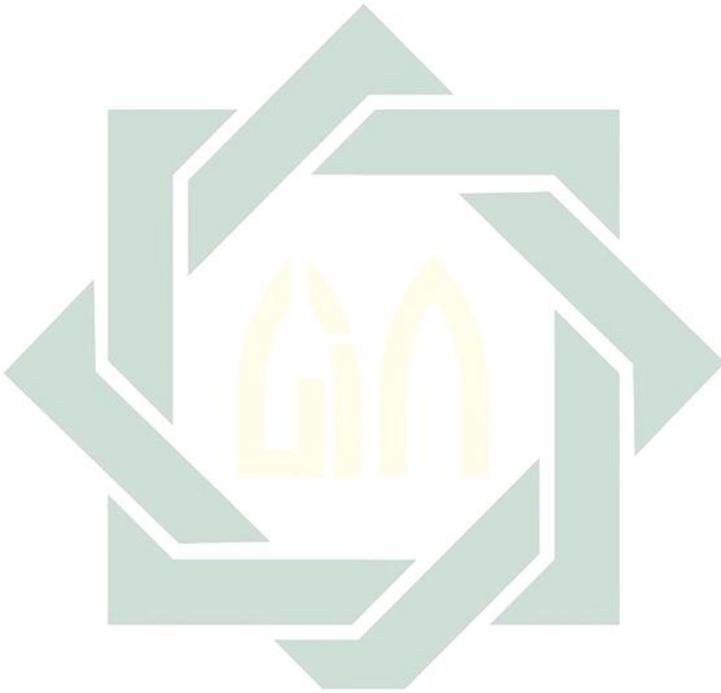
## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Biodata Konselor.....	73
Tabel 4.2 Biodata Konseli.....	76
Tabel 4.3 Gejala Prokrastinasi.....	86
Tabel 4.4 Rangkaian Terapi Prokrastinasi.....	91
Tabel 4.5 Jadwal Rencana Tugas.....	96
Tabel 4.6 Indikator Prorastinasi.....	99
Tabel 4.7 Kondisi Setelah Terapi.....	100
Tabel 4.8 Perbandingan Keadaan Konseli.....	106



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Rangkaian SKR..... 18



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Konseling adalah sebuah proses pemberian nasehat atau anjuran yang bertujuan untuk melakukan sesuatu atau mengadakan pembicaraan dengan cara bertukar pikiran antar individu.<sup>1</sup> Sedangkan dalam Islam, konseling dikenal dengan istilah hisbah, yaitu menyuruh orang untuk melakukan perintah Allah Swt. yang dia tinggalkan dan melarang orang untuk melakukan larangan Allah Swt. yang dia lakukan ( *amar ma'ruf nahi mungkar* ) dan mendamaikan orang yang berselisih.<sup>2</sup> Hal ini sejalan dengan perintah Allah Swt dalam Al-quran, salah satu adalah surat Ali-Imran ayat 104 :

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (١٠٤)

*Artinya: "Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar, merekalah orang-orang yang beruntung."*<sup>3</sup>

Ayat tersebut menjelaskan bahwa kita diperintahkan untuk melakukan kebaikan dan mencegah kemungkaran, dan hal tersebut merupakan jalan terbaik untuk bersatu dalam kebenaran di bawah naungan agama Allah Swt dan

---

<sup>1</sup> SJahudi Siradj, *Pengantar Bimbingan Konseling*, ( Surabaya : PT. Revka Petra Media, 2012 ), 16.

<sup>2</sup> Syamsu Yusuf, *Mental Hyegine.*, ( Bandung : Pustaka Bani Quraisy ), 10.

<sup>3</sup> Al-Qur'an, *Ali-Imran:104*

Rasulullah Saw. Salah satu jalannya adalah dengan memberikan bantuan kepada orang yang memiliki masalah agar tidak terjerumus kepada hal-hal yang negatif.

Dalam konseling, ada banyak pendekatan dan teknik yang dapat digunakan untuk membantu orang yang memiliki masalah, salah satu pendekatannya adalah *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Teori *Cognitive Behaviour Therapy* adalah gabungan dari tiga pendekatan tentang manusia yaitu pendekatan biomedik, intrapsikis dan lingkungan.<sup>4</sup> Teori ini meyakini bahwa pola pikir manusia terbentuk melalui proses stimulus-kognisi-respon (SKR) yang saling berkaitan satu sama lain. Proses berpikir menjadi faktor penting bagaimana pola pikir manusia, bagaimana dia merasa dan bertindak. Jadi, perilaku yang ditampakkan oleh individu adalah hasil pikiran dan respon kognitifnya terhadap rangsangan yang datang.

Akhir-akhir ini, permasalahan kognitif sering terjadi pada generasi saat ini, terutama mahasiswa. Sarwono menjelaskan bahwa mahasiswa adalah yang terdaftar di perguruan tinggi untuk belajar dengan rentang usia 18-30 tahun, di mana statusnya sebagai mahasiswa diperoleh karena adanya ikatan resmi dengan perguruan tinggi.<sup>5</sup> Salah satu hal yang tidak pernah luput dari mahasiswa adalah tugas, baik makalah, observasi, turun ke lapangan dan organisasi.

---

<sup>4</sup> Singgih D Gunasa. *Konseling dan Psikoterapi*. (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2007), 228.

<sup>5</sup> Aris Kurniawan, *Pengertian Mahasiswa Menurut Para Ahli Beserta Peran dan Fungsinya*, diakses pada tanggal 17 september 2019 dari <http://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa-menurut-para-ahli-beserta-peran-dan-fungsinya/>

Namun, fenomena yang sering terjadi adalah banyaknya mahasiswa yang menunda-nunda tugas yang diberikan oleh dosen. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Laura J. Salomon dan Esther D Rothblum dari University of Vermont pada 1984. Sebanyak 342 mahasiswa diteliti untuk mengetahui frekuensi penundaan yang dilakukan. Sebanyak 46 persen responden menunda-nunda pengerjaan tugas, 27,6 persen menunda-nunda belajar untuk ujian, dan 30,1 persen menunda-nunda tugas membaca mingguan.<sup>6</sup> Menunda-nunda pekerjaan seakan – akan sudah menjadi budaya di seluruh dunia khususnya di Indonesia. Bukan hanya tugas kuliah, seseorang juga sering menunda-nunda waktu belajar, berangkat kuliah, dan melakukan sholat lima waktu. Banyak faktor yang membuat seseorang menunda-nunda pekerjaan, diantaranya :

1. *Aversiveness*, yaitu kondisi di mana seseorang menghawatirkan suatu pekerjaan atau hasilnya, sehingga ia menunda-nunda pekerjaan tersebut.
2. *Rebelliousness*, yaitu kondisi seseorang menolak untuk diperintah untuk melakukan tugas.
3. *Timing*, seberapa lama waktu yang dimiliki untuk melakukan tugas tersebut.
4. *Impulsiveness*, yaitu tidak bisa mengontrol diri untuk melakukan hal lain, padahal tugas lebih penting.

---

<sup>6</sup> Rahman Fauzi, *Melawan Kebiasaan Menunda-Nunda Pekerjaan*, diakses pada tanggal 17 september 2019 dari <http://amp.tirto.id/melawan-kebiasaan-menunda-nunda-nunda-pekerjaan-b9YW>

5. *Neuroticism*, perasaan di mana seseorang merasa tugas adalah sebuah beban.<sup>7</sup>

Dalam psikologi, menunda-nunda pekerjaan disebut prokrastinasi, yaitu keadaan saat seseorang seharusnya melakukan kegiatan dan bahkan mungkin mau melakukannya, tapi tidak mampu memotivasi diri untuk melakukan aktivitas tersebut dalam jangka waktu yang dijadwalkan atau diharapkan.

Prokrastinasi menjadi masalah semua kalangan, karena kebiasaan ini erat hubungannya dengan motivasi diri, kesadaran diri dan sejauh mana seseorang menganggap penting suatu pekerjaan. Dalam hal ini, mahasiswa sangat rentan terkena prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan karena mahasiswa merupakan masa peralihan dari siswa menjadi mahasiswa. Saat menjadi mahasiswa tuntutan untuk melakukan banyak hal sangat tinggi. Dalam hal akademik, mahasiswa dihadapkan dengan tugas kuliah, jadwal kuliah setiap hari, dan program kampus lainnya. Selain itu mahasiswa juga mengikuti organisasi yang juga memiliki agenda rutin, tugas organisasi, rapat dan kepanitiaan. Hal ini kadang membuat mahasiswa malas dalam menjalankan rutinitasnya, namun disisi lain dia harus melaksanakannya. Akhirnya dia mengerjakannya hanya pada saat tugas tersebut akan dikumpulkan.

Pada konteks agama, manusia juga punya kewajiban kepada Tuhannya. Dalam agama Islam, seseorang diwajibkan untuk melaksanakan rukun iman dan rukun Islam yang telah diatur. Salah satu kewajiban yang rentan

---

<sup>7</sup> Portalhr, *5 Alasan Seseorang Menunda-Nunda Pekerjaan* diakses pada tanggal 17 September 2019 dari <http://portalhr.com/people-management/5-alasan-ilmiah-seseorang-suka-menunda-nunda-pekerjaan/>

terkena masalah prokrastinasi adalah sholat wajib. Jika kita mengamati banyak yang menunda-nunda untuk melaksanakan sholat dengan berbagai alasan, mulai dari pekerjaan yang belum selesai, asik dengan gawai, dan lain – lain. Padahal dalam Islam orang yang melalaikan perintah agama sangat dibenci oleh Allah Swt. Karena hal itu mengindikasikan bahwa manusia lupa dan menyepelekan perintah Allah Swt. yang telah memberinya hidup dan kehidupan. Dalam Al-quran Allah Swt. menyatakan bahwa orang yang lalai dalam sholatnya termasuk orang yang celaka.

فَوَيْلٌ لِّلْمُصَلِّينَ (٤). الَّذِينَ هُمْ عَن صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ (٥)

*Artinya: Maka celakalah orang – orang yang mendirikan sholat. Yaitu orang yang lalai dalam sholatnya.*<sup>8</sup>

Prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan adalah masalah serius tapi disepelekan oleh banyak orang, karena banyak yang menunda-nunda pekerjaan namun penyebab penundaannya adalah hal-hal yang tidak bermanfaat. Dalam pandangan psikologi maupun agama, kebiasaan ini sangat tidak baik karena menghabiskan waktu untuk hal yang sia-sia. Maka, masalah prokrastinasi ini perlu diperhatikan untuk dicari solusi yang tepat.

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan sebuah kasus seorang mahasiswi bernama Rofiah. Ia adalah mahasiswi Universitas Islam Negeri di Surabaya. Rofiah pernah bercerita bahwa dia sering begadang dan kurang tidur karena tugas perkuliahan. Akibatnya membuat dia lelah, kurang semangat dan gangguan lainnya saat

---

<sup>8</sup> Al- Qur'an, Al -Maun : 4-5.

perkuliahan. Setelah ditanya, ternyata dia sering membuat tugas di masa akhir *deadline* yang ditetapkan oleh dosen. Meskipun tugas dikumpul minggu depan atau satu bulan kemudian, dia tetap membuatnya dua atau satu hari sebelum dikumpulkan, sehingga membuatnya kewalahan dan bekerja di bawah tekanan. Dalam hal beribadah, terutama sholat wajib Indah mengakui masih sering lalai dalam melaksanakannya, meskipun saat itu dia tidak ada kerjaan, namun dia tetap telat melaksanakan salat. Anggapannya adalah waktu masih panjang atau ada kegiatan yang masih nanggung. Namun dari pengamatan konselor, konseli menunda-nunda salat wajib kena kurangnya pengawasan dan perhatian dari orang di sekitarnya, sehingga dia bebas untuk melakukan apa yang dia mau, termasuk melaksanakan sholat tidak tepat waktu karena tidak ada yang memarahi atau memberikan teguran. Akibat kebiasaan menunda-nunda pekerjaan tersebut banyak masalah yang Indah hadapi, seperti terburu-buru, takut, cemas, dan rasa ngantuk serta lelah karena menunda-nunda pekerjaan.

Dari pengamatan peneliti, masalah yang dihadapi oleh indah yaitu cemas, takut, terburu-buru dan masalah lainnya disebabkan oleh kebiasaan menunda-nunda pekerjaan. di mana jika berkaca kepada alasan dia menunda-nunda pekerjaan tersebut hampir semua disebabkan oleh pola pikir dan anggapannya terhadap pekerjaan yang diberikan kepadanya, di mana pikiran-pikiran tersebut adalah pikiran negatif yang memberikan dampak negatif pula kepada perilakunya dan berakibat mendapatkan masalah-masalah lainnya.

Berangkat dari masalah yang ada yaitu prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan dan dipandang melalui sudut kognitif bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh

kognitif atau pikirannya, maka peneliti tertarik untuk menggunakan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) yang berfokus untuk meluruskan pikiran santai dan menunda-nunda pekerjaan. Adapun teknik yang digunakan adalah teknik *Positive Self Talk* dan terapi Doa. Di mana *Positive Self Talk* berfungsi untuk meluruskan pikiran yang irasional dan meningkatkan motivasi diri untuk melakukan pekerjaan dan doa berfungsi untuk meminta pertolongan dari Allah agar dihindarkan dari perbuatan yang bermanfaat yang membuat seseorang menjadi tidak produktif dan menunda-nunda pekerjaan yang diberikan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka perumusan masalah yang akan difokuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana proses penerapan terapi *Self Talk* dan doa melalui pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dalam menangani masalah prokrastinasi pada seorang mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya?
2. Bagaimana hasil akhir pelaksanaan penerapan terapi *Self Talk* dan Doa melalui pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dalam menangani masalah prokrastinasi pada seorang mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui proses penerapan terapi *Self Talk* dan Doa melalui pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy*

(CBT) dalam menangani masalah prokrastinasi pada seorang mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya.

2. Mengetahui hasil akhir pelaksanaan penerapan terapi *Self Talk* dan Doa melalui pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dalam menangani masalah prokrastinasi pada seorang mahasiswi di UIN Sunan Ampel Surabaya.

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

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah ditentukan, maka manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan dalam menambah keilmuan dan pengetahuan tentang terapi *Self Talk* dan doa untuk menangani masalah menunda-nunda pekerjaan.

2. Manfaat Praktis

Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dalam melakukan terapi *Self Talk* dan doa untuk menangani masalah menunda-nunda pekerjaan.

#### **E. Defenisi Konsep**

##### **1. *Cognitive Behaviour Therapy* ( CBT )**

Teori *Cognitive Behaviour Therapy* adalah gabungan dari tiga pendekatan tentang manusia yaitu pendekatan biomedik, intrapsikis dan lingkungan.<sup>9</sup> Teori ini meyakini bahwa pola pikir manusia terbentuk melalui proses stimulus–kognisi–respon (SKR) yang

---

<sup>9</sup> Singgih D Gunasa. *Konseling dan Psikoterapi*. (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2007), 228.

saling berkaitan satu sama lain. Proses berpikir menjadi faktor penting bagaimana pola pikir manusia, bagaimana dia merasa dan bertindak. CBT dirancang untuk memodifikasi cara berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan peranan otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya dan bertindak.<sup>10</sup>

Teori *Cognitive Behaviour Therapy* CBT meyakini bahwa manusia berpotensi memiliki pikiran rasional dan irasional, di mana jika manusia berpikir irasional akan menimbulkan masalah dalam pola pikir, merasa dan cara bertindak. Maka CBT berfokus untuk membenahi atau memolaung kognitif yang menyimpang karena masalah yang merugikan baik fisik maupun psikis.<sup>11</sup> Terapi ini juga fokus untuk memberikan terapi yang membantu individu dalam melakukan perubahan-perubahan, bukan hanya perilaku yang tampak tapi juga pola pikir, keyakinan dan sikap yang mendasarinya. Teori CBT memiliki pandangan bahwa pola pikir dan keyakinan memengaruhi perilaku, apabila dilakukan perubahan pada pemikiran dan keyakinan maka dapat menghasilkan perubahan pada perilaku.<sup>12</sup> Teori ini memandang bahwa manusia sehat adalah manusia yang mampu mengendalikan sekaligus mengelola emosinya dalam situasi dan kondisi apapun sehingga dapat menunjukkan perilaku dan tindakan yang baik.<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> Abdullah. *Konseling dan Psikoterapi*. (Surabaya: Jaudar Press, 2015), 80.

<sup>11</sup> Abdullah. *Konseling dan Psikoterapi*. 81.

<sup>12</sup> Jeffrey S. Nevid. 2005 *Psikologi Abnormal*. (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005), 113.

<sup>13</sup> Abdullah. *Konseling dan Psikoterapi*. 82.

Sedangkan manusia yang tidak sehat adalah manusia yang tidak mampu mengatasi emosinya dengan baik, tidak bisa menempatkan pikiran yang tepat sesuai dengan kondisinya yang ada sehingga menimbulkan perilaku yang tidak baik dan cenderung negatif.<sup>14</sup>

Untuk menghasilkan perilaku yang baik bergantung pada pola pikir manusia itu sendiri. Apabila pola pikirnya rasional maka akan menghasilkan perilaku yang baik dan apabila berpikir secara irasional maka akan menimbulkan perilaku yang buruk. Untuk itu, CBT bertujuan untuk menciptakan pola pikir yang bagus sehingga menghasilkan perilaku yang bagus, karena perilaku yang tampak bersumber dari pola pikir.

Teori *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) adalah gabungan dari tiga pendekatan tentang manusia yaitu pendekatan biomedik, intrapsikis dan lingkungan. Teori ini meyakini bahwa pola pikir manusia terbentuk melalui proses stimulus–kognisi–respon (SKR) yang saling berkaitan satu sama lain. Proses berpikir menjadi faktor penting bagaimana pola pikir manusia, bagaimana dia merasa dan bertindak.<sup>15</sup>

Teori *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) meyakini bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh cara berpikir, keyakinan, dan pandangannya terhadap suatu kejadian. Dalam menganalisa masalah individu, CBT menyatakan penyebabnya ada dua hal yaitu 1)

---

<sup>14</sup> Abdullah. *Konseling dan Psikoterapi*. 82.

<sup>15</sup> Singgih, D Gunasa, *Konseling dan Psikoterapi*. 228.

adanya pemikiran yang irasional, 2) adanya distorsi dalam proses berpikir manusia.<sup>16</sup>

Teori *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) memiliki konsep bahwa semua masalah dan perilaku yang ditampakkan oleh manusia dipengaruhi oleh cara berpikir otak manusia. Maka *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berusaha memperbaiki pola pikir irasional menjadi rasional sehingga diharapkan dapat mengubah perilaku negatif menjadi positif.

## 2. *Self Talk*

Secara bahasa *Self Talk* terdiri dari *self* yang berasal dari bahasa Inggris, *self* diartikan sebagai diri, sendiri, dirinya (sendiri), dapat mengatur diri, dan *talk* yang memiliki makna pecakapan, pembicaraan, ceramah, perkataan, berbicara, berdialog.<sup>17</sup>

*Self Talk* pertama kali diperkenalkan oleh Joel Chue. Dia berpendapat bahwa saat mengawali hari sebelum kita memulai pekerjaan dan kegiatan, kita aris berkata kepada diri kita bahwa hari ini kita akan berpikir positif, berkata baik, bertindak yang baik dan meraih hal-hal yang positif.<sup>18</sup>

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering mempraktekkan terapi *Self Talk* kepada diri kita, orang awam mengenalnya dengan istilah berbicara kepada diri sendiri. *Self Talk* memengaruhi bagaimana cara bertindak dan berpikir kita. *Self Talk* berguna untuk

---

<sup>16</sup> Kasandra, Oemardi. *Pendekatan Cognitive Behaviour dalam Psikoterapi*. (Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003), 6.

<sup>17</sup> Aplikasi Online Kamus Bahasa Inggris

<sup>18</sup> Jim Rohn. *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*. (Yogyakarta: 2011, Arta Pustaka), 14.

merenungkan diri, memengaruhi kita untuk berpikir positif atau negatif, bertindak dan memilih jalan yang akan dilalui.

*Self Talk* memiliki dua jenis yaitu:

a) *Positive Self Talk*

Dalam *Positive Self Talk* kita akan berkata hal-hal yang baik kepada diri kita yang berisi motivasi, semangat dan dorongan untuk melakukan sesuatu dengan baik. *Positive Self Talk* bertujuan agar manusia tetap rasional dan berpersepsi positif terhadap kondisi yang dihadapinya. Karena positif atau negatifnya yang datang ditentukan oleh bagaimana kita mempersepsikannya.

Dalam proses berbicara kepada diri sendiri seseorang harus memiliki pemahaman terhadap dirinya sendiri. Karena jika dia sudah sadar kepada dirinya maka dia akan mampu untuk memberikan hal positif, namun apabila tidak memahami diri, maka seseorang cenderung mengeluh dan tidak percaya pada kemampuan yang dimiliki, sehingga yang dihasilkan adalah *negative Self Talk* yang dapat merugikan dan menimbulkan masalah. Maka, untuk memahami diri, manusia bisa melakukan muhasabah diri, berdoa, berimajinasi secara bebas dan bersyukur.<sup>19</sup>

b) *Negative Self Talk*

---

<sup>19</sup> Jalaluddin Rakhmat. *Psikologi Komunikasi*. (Bandung: Remaja Rosdakarya. 1996), 63.

*Negative Self Talk* sering dilakukan oleh individu secara tidak sadar ketika dia dihadapkan dengan suatu kondisi yang tidak bagus. Biasanya akan keluar kata – kata yang membuat seseorang tambah sedih dan putus asa. Perkataan negatif ini sering menjadi penyebab munculnya perilaku yang tidak baik dan pola pikir yang irasional serta menutup mati potensi yang dimiliki.

Perkataan atau anggapan kepada duatu hal sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang, maka sangat dianjurkan untuk selalu berkata dan beranggapan positif agar sikap dan perilaku juga menjadi positif dan baik.

### 3. Doa

Doa berasal dari bahasa arab yang memiliki arti : panggilan, mengundang, permintaan, permohonan, doa, dan sebagainya.<sup>20</sup> Doa diartikan juga sebagai: menyeru, memanggil, atau memohon pertolongan kepada Allah Swt. Seruan kepada Allah SWT itu bisa dalam bentuk ucapan *tasbih* (*Subhanallah*), Pujian (*Alhamdulillah*), *istighfar* (*astaghfirullah*) atau memohon perlindungan (*A`udzubillah*), dan sebagainya.<sup>21</sup>

Tengku Muhammad Hasbi Ash-Shidieqy pernah mengatakan pengertian doa menurut Abu Qasim An-Naqsyabandy, dinyatakan dalam syarah "*Al Asma-ul Husna*" bahwa, lafaz doa banyak disebutkan dalam al-

---

<sup>20</sup> Ahmad Warson Munawir. *Al-Munawir: Kamus Arab-Indonesia*. (Surabaya: Pustaka Progresif, 2002), 402.

<sup>21</sup> Kaelany. *Islam dan Aspek-Aspek Kemasyarakatan*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2000), 121.

Qur`an, dan masing-masing mempunyai makna tertentu.<sup>22</sup>

Dalam sumber lain disebutkan bahwa doa adalah inti dari ibadah, karena melalui doa kita bisa menyampaikan keinginan, keluh kesah dan berbicara kepada Allah. Dengan doa kita bisa meraih kelapangam hati dan penawar penyakit ragu, resah dan bencana.<sup>23</sup>

Pada hakikatnya di dalam doa terdapat jaminan dari Allah bahwa jika kita berdoa kepada-Nya pasti akan dikabulkan dengan syarat yakin dan melaksanakan amalan yang membuat doa kita dikabulkan oleh Allah. Dalam surat Al-Baqarah ayat 186 dijelaskan bahwa :

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ. (١٨٦)

Artinya: “Dan apabila hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah) bahwa Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku. Maka hendaklah mereka memenuhi (perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran”.<sup>24</sup>

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa doa berisi harapan dan permintaan tolong kita kepada

---

<sup>22</sup> Hasbi Muhammad. *Dzikir dan Doa, Aspek Hukum dan Adab*. (Semarang: Pustaka Rizki Putra, cet. 1, 2003), 104.

<sup>23</sup> Santoso Agus, dkk. *Terapi Islam Buku Perkuliahan Program S-1 Jurusan Bimbingan Dan konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya*. (Surabaya: IAIN SA Press, 2013), 197.

<sup>24</sup> Al-Qur`an, *Al – Baqarah: 186*

Allah Swt agar dijauhkan dari masalah atau diberikan apa yang kita minta. Dalam Al-quran Allah Swt selalu memerintahkan kepada hambanya untuk hanya minta tolong dan berharap kepada Allah Swt. dengan jalan bersusah dan berdoa. Berdoa juga sebagai jembatan bagai kita untuk dekat dan langsung mengadu atas apa yang kita rasakan. Doa memiliki banyak manfaat dan keajaiban.

#### 4. Prokrastinasi

Dalam psikologi prokrastinasi memiliki arti tindakan mengubah perbuatan berkepentingan tinggi tugas berkepentngan rendah, sehingga tugas menjadi tertunda.<sup>25</sup> Schraw, Pinard, dan Olafson menyatakan bahwa prokrastinasi memiliki tiga ciri – ciri yaitu kontraproduktif, kurang perlu dan menunda-nunda – nunda.<sup>26</sup>

Menunda-nunda pekerjaan dan disebabkan oleh rasa malas dan lebih memilih pekerjaan lain yang tidak bermanfaat termasuk menya-nyia-nyikan waktu. Di mana dalam agama Islam orang yang menya-nyia waktu disebut sebagai orang yang celaka. Waktu sangat dihargai dalam Islam , sehingga apabila ada waktu luang maka segerakan untuk melakukan perbuatan yang baik dan bermanfaat. Khalifah Umar ra. pernah menulis surat kepada Musa Al-Asya'ari yang berbunyi: “Janganlah engkau menunda-nunda hari ini ke hari esok. Karena pekerjaan anda akan menumpuk dan tidak

---

<sup>25</sup> Rachmat, *Prokrastinasi*, diakses pada tanggal 23 September 2019 dari <http://wikipedia.org/wiki/prokrastinasi>

<sup>26</sup> Rachmat, *Prokrastinasi*, diakses pada tanggal 23 September 2019 dari <http://wikipedia.org/wiki/prokrastinasi>

sanggup menyelesaikannya dan akan hilang semuanya.”<sup>27</sup>

Prokrastinasi erat hubungannya dengan pola pikir manusia, sebagai contoh ketika seseorang diberikan tugas namun menganggap tugas itu mudah, tidak penting sehingga berujung pada penundaan terhadap tugas tersebut. Dalam Islam, orang yang menunda-nunda pekerjaan yang diberikan termasuk orang yang lalai, karena dia punya banyak waktu luang namun tidak dikerjakan sesegera mungkin. Allah menjelaskan di dalam Al quran bahwa orang yang lalai adalah orang yang hati, pendengaran, dan penglihatannya dikunci oleh Allah. Sebagaimana dijelaskan:

حَتَّمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةً  
وَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ (٧)

*Artinya: “Mereka itu adalah orang yang hati, pendengaran dan penglihatannya telah dikunci mati oleh Allah, dan mereka itulah orang-orang yang lalai”.*<sup>28</sup>

Prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan memiliki dampak besar kepada tingkat keaktifan, produktifitas dan bagaimana cara berfikir individu terhadap sesuatu yang diamanahkan kepadanya, seperti masalah menunda-nunda mendirikan salat wajib, menyelesaikan tugas kuliah maupun tugas organisasi.

---

<sup>27</sup> Ahmad Zain, Jangan Menunda-Nunda Pekerjaan, diakses pada tanggal 23 September 2019 dari <http://ahmadzain.com/read/jangan-menunda-nunda-pekerjaan>

<sup>28</sup> Al-Qur'an, *Al-Baqarah*: 7

## **F. Sistematika Pembahasan**

Dalam sistematika pembahasan terdapat 5 bab pokok bahasan. Adapun yang akan dibahas adalah sebagai berikut:

BAB I pendahuluan. Dalam bab ini terdapat: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II kajian teoretik. Merupakan bab yang berisi kajian teoritis dari beberapa referensi mengenai masalah penelitian, di mana dalam penelitian ini membahas tentang terapi *Self Talk* dan doa dalam menangani masalah prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan.

BAB III metode peneltian. Dalam bab ini menyajikan pendekatan dan jenis penelitian yang dipakai, subyek dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik keabsahan data.

BAB IV penyajian dan hasil penelitian. Dalam bab ini menyajikan data hasil penelitian oleh peneliti untuk selanjutnya dianalisis, sehingga data tersebut sesuai dengan fokus permasalahan dan terapi yang tepat. Data yang dianalisis meliputi proses dan hasil penelitian.

BAB V penutup. Dalam bab ini terdapat kesimpulan dari semua rangkaian penelitian dan saran. Pada bagian akhir terdapat daftar pustaka dan lampiran yang berkaitan dengan penelitian.

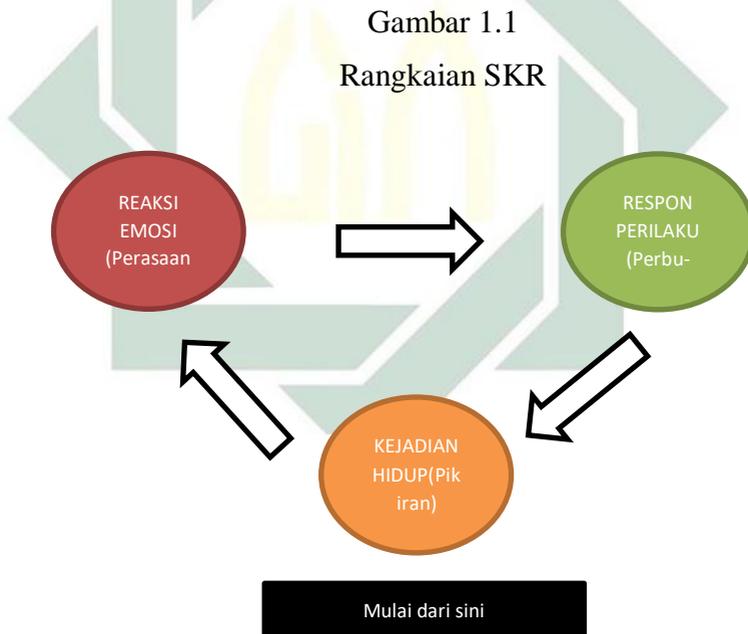
## BAB II

### KAJIAN TEORETIK

#### A. *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

##### 1. Pengertian *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Teori *Cognitive Behaviour* menyakini bahwa pola pikiran manusia dipengaruhi oleh proses rangkaian stimulu–kognisi–respons (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk jaringan SKR dalam otak, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu yang bisa menjelaskan cara manusia berpikir. Berikut ini adalah bagan proses SKR:



Gambar ini menjelaskan bagaimana proses rangsangan, penerimaannya dan perilaku yang

ditampilkan. Bagaimana seseorang menafsirkan suatu peristiwa dan bagaimana mereka menginterpretasikannya sangat berpengaruh terhadap kondisi emosional yang kemudian akan berpengaruh pada tindakan, jika dalam proses berpikir baik, maka akan muncul perilaku yang baik. Tapi apabila proses berpikirnya buruk maka akan menghasilkan perasaan dan perilaku yang buruk pula.<sup>29</sup>

Menurut Ellis sebagaimana dikutip dari Putranto berpandangan bahwa manusia cenderung berbicara kepada diri sendiri dan defensif. Mereka akan bermasalah dalam emosi dan tingkah laku saat mereka memilih kebutuhan tertentu seperti cinta, pengakuan dan keberhasilan sehingga mereka beranggapan bahwa kebutuhan tersebut mutlak harus dipenuhi sehingga berpotensi membuat pikiran seseorang jadi irasional. Pola pikir yang tidak logis dan tidak rasional akan berpengaruh kepada perasaan dan pada akhirnya akan menghasilkan gangguan pada tingkah laku.<sup>30</sup>

Aroon T. Beck sebagaimana dikutip dari Putranto berpendapat bahwa *Cognitive Behaviour Therapy* adalah teori yang berupaya mengenal dan mengubah pikiran negatif dan sistem kepercayaan yang maladaptif (keliru atau kaku). Pendekatan Beck berpatokan pada pemikiran logis bahwa cara individu merasa dan bertindak dipengaruhi oleh cara

---

<sup>29</sup> Putranto A. Kasandra. *Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis*. (Jakarta: Grafindo Books Media, 2016), 174.

<sup>30</sup> Putranto A. Kasandra. *Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis*. 181-182.

pandang dan pemahaman tentang masa lalu.<sup>31</sup> Beck juga menambahkan sebagaimana dikutip dari Putranto bahwa klien yang mengalami masalah pada perasaan cenderung sulit untuk berpikir logis dan berdampak pada kemampuan memahami yang disebut sebagai distorsi kognitif, antara lain:

- a) Membuat kesimpulan tanpa dukungan data dan cenderung berpikir *catastrophic* (seburuk-buruknya).
- b) Memiliki pemahaman yang selektif.
- c) Melakukan generalisasi, memiliki keyakinan pada suatu peristiwa dan diterapkan pada waktu dan situasi yang berbeda.
- d) Kecenderungan memperbesar dan memperkecil masalah sehingga sulit untuk menilai secara obyektif.
- e) Personalisasi, dimana klien menghubungkan faktor eksternal dengan diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri.
- f) Pemberian label atau kesalahan dalam memberi label dengan menentukan identitas diri berdasarkan kegagalan.
- g) Polarisasi pola pikir, cenderung menilai sesuatu dengan pandangan *all or nothing* (semua atau tidak sama sekali).<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Putranto A. Kasandra. *Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis*.182.

<sup>32</sup> Putranto A. Kasandra. *Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis*. 183-184

Pada hakekatnya *Cognitive Behaviour* memiliki pandangan bahwa cara manusia berpikir terhadap hidup akan berpengaruh pada cara merasa dan bertindak. *Cognitive Behaviour* fokus pada cara membantu klien memahami pikiran dan keyakinan mereka, memahami dampak pikiran tersebut kepada mereka dan mengubah pikiran-pikiran yang irasional menjadi rasional. *Cognitive Behaviour Therapy* juga memusatkan perhatian untuk meyakinkan klien untuk berbicara kepada dirinya sendiri atau berkomunikasi dengan diri sendiri (*Self Talk*). *Cognitive Behaviour Therapy* berupaya untuk melatih klien mengubah instruksi kepada diri sehingga mereka mampu menghadapi masalah secara efektif.

## 2. Sejarah *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Terapi Kognitif Behavior muncul sebagai bentuk ketidakpuasan terhadap teori psikoanalisa Sigmund Freud yang hanya melihat masalah disebabkan oleh masa lalu dan membutuhkan waktu yang lama untuk mengorek masa lalu mereka. Para peneliti yang tidak puas dengan Psikoanalisa ini ingin lebih fokus untuk memberikan bantuan terhadap perilaku dan masalah yang ada saat ini sehingga tidak memakan waktu yang lama dan bisa lebih cepat dalam memberikan jenis terapi yang tepat.

Teori Kognitif Behavior berkembang sejak tahun 1960-an yang digagas oleh Aaron T. Beck dengan teori *Cognitive Therapy* (CT) pada tahun 1964, dimana dia fokus untuk mengatasi gangguan kognitif yang disebabkan oleh phobia, kecemasan, dan gangguan kepribadian. Pada tahun 1970-an para

pemikir teori kognitif dan behavior seperti Albert Ellis dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dan ilmuwan lainnya berusaha untuk menggabungkan teori Kognitive dan Behavior yang kemudian kita kenal dengan teori *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) yang berusaha untuk mengubah pikiran, anggapan, dan keyakinan negatif seseorang menjadi positif sehingga diharapkan mampu mengubah perasaan dan perilakunya.<sup>33</sup>

### 3. Prinsip *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Setiap teori memiliki prinsip masing-masing, dimana hal itu menjadi keunikan teori tersebut. Adapun prinsip *Cognitive Behaviour Therapy* adalah sebagai berikut:

- a) Pola pikir manusia terbentuk melalui rangkaian proses stimulus–kognisi–respon (SKR) yang saling berkaitan dan membentuk jaringan dalam otak, dimana jaringan tersebut memberi gambaran tentang bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Jadi dapat disimpulkan bahwa perilaku yang tampak adalah hasil dari proses berpikir dan keyakinan seseorang tentang suatu hal.
- b) Sistem keyakinan atau kepercayaan sangat berpengaruh terhadap perilaku. Keyakinan atau kepercayaan seseorang adalah buah dari pikiran mereka, jika dalam proses berpikirnya mengarah pada arah yang negatif maka akan menciptakan keyakinan yang negatif pula. Sebagaimana sistem SKR yang ada di dalam otak manusia

---

<sup>33</sup> Abdullah. *Konseling dan Psikoterapi*.78-79.

bahwa jika yang timbul dalam otak manusia adalah pikiran negatif, maka akan timbul keyakinan atau pandangan negatif terhadap stimulus yang ada dan akan menyebabkan perilaku yang negatif pula. Sebagai contoh ketika seseorang berpikir bahwa meninggalkan shalat adalah hal yang sepele, maka akan muncul keyakinan bahwa shalat tersebut tidak penting dan akan berdampak pada perilaku berupa meninggalkan shalat.

- c) Gangguan perilaku disebabkan oleh adanya pikiran yang irasional dan distorsi dalam proses berpikir. Dalam ilmu Neurosains dijelaskan bahwa otak adalah pusat pengolahan informasi yang dapat berpengaruh terhadap keyakinan dan tingkah laku manusia. Dalam pandangan psikologis, neurosains menganalisa, mengkaji, mempelajari, dan mengobati perilaku yang berkaitan langsung dengan fungsi otak. Meski lebih mempelajari tentang kerusakan pada otak, namun dalam psikologi pikiran irasional dan distorsi dalam proses berpikir memiliki hubungan erat dengan perilaku yang timbul. Artinya, jika dalam proses berpikir terjadi masalah maka akan berdampak pada perilaku seseorang.<sup>34</sup>
- d) Dalam pelayanannya, *Cognitive Behaviour Therapy* berprinsip “*how to change present, then future*” yaitu lebih menekankan kepada keadaan saat ini daripada masa lalu, tapi tetap

---

<sup>34</sup> Ikrar Taruna. *Ilmu Neurosains Modern*. (Yogyakarta: PUSTAKA BELAJAR, 2015), 228.

dengan tidak mengabaikan masa lalu. Pendekatan *Cognitive Behaviour* fokus pada masalah yang ada saat ini dan mencari solusi yang tepat agar tidak berlanjut pada masa yang akan datang. Namun, beberapa ahli dalam teori ini juga tidak memungkiri bahwa masa lalu juga berpengaruh terhadap pola pikir maupun tingkah laku saat ini.

- e) Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan self defeating behaviors (perilaku disengaja yang berakibat negatif bagi diri).
- f) Konselor berperan aktif dan direktif terhadap klien. Karena proses layanan konselingnya berhubungan dengan kognitif, maka konselor dituntut untuk lebih aktif. Tujuannya adalah untuk mematahkan asumsi – asumsi negatif dan mengubah pikiran irasional klien. Konselor juga perlu melakukan penjelajahan mendalam terhadap pikiran, emosi dan tingkah laku klien.

35

#### 4. Tujuan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Terapi *Cognitive Behavior* juga bertujuan untuk mengajak konseli menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti–bukti yang bertentangan dengan keyakinan tentang masalah yang dihadapi. Dalam prosesnya terapi ini tidak berfokus pada masa lalu namun lebih kepada apa yang terjadi pada kognitif saat ini untuk diubah dari negatif ke positif. Namun, beberapa ahli lain juga

---

<sup>35</sup> Prutranto A. Kasandra. *Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis*.177.

menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup klien dan membuat klien menerima masa lalunya untuk kemudian mengubah pola pikir masa kini dan mencapai perubahan untuk masa depan.<sup>36</sup>

Tujuan lain terapi *Cognitive Behaviour* adalah untuk menolong klien dalam menentukan keyakinan yang salah dan membuka alternatif lain untuk melanjutkan kehidupannya sehari-hari. *Cognitive Behaviour* secara bertahap mengubah pola SKR negatif menjadi positif melalui teknik yang disesuaikan dengan kebutuhan klien.

Teori ini juga ingin menyanggah keyakinan irasional klien dengan memakai teknik-teknik yang ada seperti pekerjaan rumah, mengumpulkan asumsi-asumsi negatif, mencatat aktivitas, menciptakan interpretasi yang berbeda, belajar menyelesaikan masalah, mengubah pola pikir, pola bicara, berimajinasi serta secara tegas menentang keyakinan yang salah.<sup>37</sup>

##### 5. Teknik *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Dalam teori ini, posisi konselor adalah sebagai *leader* yang memimpin jalannya konseling, dimana konselor bertindak aktif dan direktif untuk mengarahkan dan membantu klien mengatasi pikiran dan keyakinan yang tidak rasional, adapun beberapa teknik yang dapat digunakan dalam proses konselingnya adalah sebagai berikut:

---

<sup>36</sup> Prutranto A. Kasandra. *Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis*.176-177.

<sup>37</sup> Prutranto A. Kasandra. *Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis*.179.

a) *Self Talk*

*Self Talk* merupakan teknik dari teori *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dan *Self Talk* juga bisa digunakan untuk pendekatan lain yang berfokus pada kognitif dan perilaku. Aaron T. Beck berpendapat bahwa teori *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) bertujuan untuk merestruktur pikiran dan keyakinan yang irasional dan salah satu caranya adalah dengan terapi *Self Talk*.

*Self Talk* diartikan sebagai *pep talk* yaitu ungkapan yang bertujuan untuk membangkitkan semangat dan keberanian. *Self Talk* memiliki dua jenis yaitu positif dan negatif, namun dalam pengaplikasiannya yang digunakan adalah *Self Talk* positif, dimana seseorang mengucapkan kata-kata penyemangat atau inspiratif secara berulang-ulang untuk menghadapi masalah yang ada. *Self Talk* adalah sebuah teknik yang sangat penting bagi klien untuk belajar cara melawan pikiran dan keyakinan yang irasional dan membentuk pikiran yang lebih sehat.<sup>38</sup>

Bradley menjelaskan bahwa seseorang akan semangat dan termotivasi untuk melakukan kegiatan jika dia menggunakan *Self Talk* positif, sedangkan *Self Talk* negatif akan menghalangi seseorang untuk sukses. Bradley menambahkan bahwa ada 16 tipe *Self Talk* negatif yaitu: *negativizing* (fokus pada aspek negatif), *awfulizing* (persepsi keadaan buruk),

---

<sup>38</sup> Erfort T. Bradley. *40 Teknik Konseling yang harus diketahui setiap konselor*. ( Yogyakarta: PUSTAKA BELAJAR. 2017), 223-224.

*catateophizing* (menganggap suatu situasi adalah bencana), *overgeneralizing* (terlalu menggeneralisasi), *minimizing* (menyepelkan), *blaming* (menyalahkan), *perfectionms* (perfeksionis), *musterbation* (menganggap dirinya harus melakukan sesuatu), *personalizing* (menganggap sesuatu adalah urusan pribadi), *judging human worth* (menghakimi keyakinan orang lain), *control fallacy* (persepsi bahwa segala hal di bawah kendalinya), *polarized thinking* (mentalitas *all or none*), *being right* (menganggap diri selalu benar), *fallacy of fairness* (anggapan bahwa hidup harusnya adil), *shoulding* (mempersepsikan diri harus melakukan sesuatu), dan *magnifying* (membesar – besarkan). Dengan menggunakan *Self Talk* positif, diharapkan klien dapat mengontrol dirinya atas segala situasi dan mampu mengurangi pikiran absolutnya.<sup>39</sup>

b) Teknik *Reframing*

Teknik *reframing* dilakukan dengan mengambil suatu masalah dan menyuguhkannya dengan cara baru dan diharapkan klien dapat mengatasinya dengan sudut pandang yang lebih baik dan positif. *Reframing* bertujuan untuk membuat pikiran dan tanggapan yang tepat dan sesuai dengan situasi yang ada dan berorientasi pada solusi.

c) Teknik *Cognitive Restructuring*

---

<sup>39</sup> Erfort T. Bradley. 40 Teknik *Konseling yang harus diketahui setiap konselor*. 223-224.

Teknik ini bertujuan untuk membuat klien memiliki respon emosional yang lebih baik dengan mengonsepsi ulang pola pikirnya. Teknik ini berasumsi bahwa pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self defeating* (perilaku disengaja yang berdampak negatif) dan pikiran serta pernyataan terhadap diri dapat diubah dengan pandangan dan pikiran sendiri (James & Gilliland, 2003).<sup>40</sup>

d) Teknik *Self Control Procedures*

Teknik ini bertujuan agar klien dapat mengontrol dirinya. Adapun langkahnya adalah dengan meminta klien mengamati kebiasaannya, menetapkan tujuan yang ingin dicapai dan melaksanakan terapi.<sup>41</sup>

e) Teknik *Contingency Contracting*

Teknik ini lebih menekankan pada behavioral yaitu dengan memberikan hadiah untuk perilaku yang diinginkan dan hukuman untuk perilaku yang tidak diinginkan.<sup>42</sup>

6. *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Islami

Sebagai agama yang sempurna Islam memperhatikan secara detail setiap jengkal kehidupan kita, terutama yang berhubungan dengan rohani. Aspek rohani seperti jiwa, hati dan pikiran manusia adalah modal dalam menjalani kehidupan yang baik, bahkan Rasulullah menyebutkan dalam

---

<sup>40</sup> Erfort, T. Bradley. *40 Teknik Konseling yang harus diketahui setiap konselor*. 244.

<sup>41</sup> Abdullah. *Konseling dan Psikoterapi*. 85-87.

<sup>42</sup> Abdullah. *Konseling dan Psikoterapi*. 85-87.

hadist bahwa di dalam diri manusia terhadap segumpal daging, jika baik maka baiklah seluruhnya dan jika buruk maka buruklah kehidupannya, dimana segumpal daging yang dimaksud adalah hati. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ،  
وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ . أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ .

Artinya: *Ketahuiilah, bahwa dalam setiap tubuh terdapat segumpal daging. Jika baik maka baik pula seluruh badannya, jika segumpal daging itu rusak maka rusak pula seluruh tubuhnya. (HR. Bukhori no 50 & Muslim no 1559).*<sup>43</sup>

Allah juga menjelaskan bahwa salah satu fungsi al-quran adalah *As-Syifa'* yang memiliki makna obat. Hal ini menunjukkan bahwa Allah mengharapkan hamba-Nya terhindar dan sembuh dari penyakit-penyakit baik yang bersumber dari pikiran, hati maupun keyakinan-keyakinan negatif. Kalau kita perhatikan banyak manusia pada saat ini yang mengalami gangguan kecemasan, rasa takut, dan penyakit masyarakat yang bersumber dari pemikiran dan hati mereka, Allah melarang kita untuk berpikir negatif karena akan mendatangkan masalah yang lain, sebagaimana firman-Nya dalam surat Al-Hujurat ayat 12 :

---

<sup>43</sup> Aplikasi Ensiklopedi Hadist 9 Imam. *Hadit Bukhori no. 50 dan Muslim no. 1559*

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ  
إِثْمٌ عَظِيمٌ

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah prasangka (buruk), karena sebagian prasangka itu adalah dosa. (QS. Al-Hujurat: 12.)*<sup>44</sup>

Dalam Hadist, Rasulullah juga memberikan beberapa tuntunan agar memiliki pikiran dan perilaku yang baik, diantara cara untuk mengatasi gangguan kepribadian tersebut adalah dengan doa – doa yang beliau ajarkan, seperti:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ  
وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا  
وَالْمَمَاتِ.

Artinya: *“Allahumma inni a’udzu bika minal ‘ajzi, wal kasali, wal jubni, wal haromi, wal bukhl. Wa a’udzu bika min ‘adzabil qobri wa min fitnatil mahyaa wal mamaat. (Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, rasa malas, rasa takut, kejelekan di waktu tua, dan sifat kikir. Dan aku juga berlindung kepada-Mu dari siksa kubur serta bencana kehidupan dan kematian (HR. Bukhori no 2893).*<sup>45</sup>

<sup>44</sup> Al-Qur’an dan Terjemahannya, hal. 518

<sup>45</sup> Aplikasi Ensiklopedi Hadist 9 Imam. *Hadit Bukhori no. 1893*

Pada hakikatnya, Islam sangat peduli terhadap pikiran dan perilaku manusia, maka Islam memberikan tuntunan agar manusia memiliki pikiran dan perilaku yang bagus untuk mewujudkan tujuan Nabi Muhammad Saw diutus oleh Allah yaitu untuk menyempurnakan akhlak manusia. Apabila mengacu pada konsep CBT bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh pikiran dan keyakinannya, maka perbaikan akhlak dalam Islam juga dibarengi dengan perbaikan pikiran dan keyakinan manusia terhadap janji Tuhannya. Apabila manusia sudah berprasangka baik dan yakin maka akan tercipta perilaku yang baik pula.

## **B. *Self Talk* Positif**

### **1. Pengertian *Self Talk***

Secara bahasa *Self Talk* berasal dari kata *Self* yang berarti diri, sendiri, dapat mengatur dirinya. Sedangkan *Talk* memiliki makna pembicaraan, percakapan, ceramah, perbincangan, berbicara, omongan, hal yang dibicarakan dan teguran.<sup>46</sup> *Self Talk* disebut juga sebagai *inner monologue* (monolog batin), *inner dialogue* (dialog batin), *inner speech* (pembicaraan batin), *self verbalizing* (verbalisasi diri), dan *self instructing* (memberi instruksi kepada diri sendiri).

Istilah *Self Talk* pertama kali dicetuskan oleh Joel Chue penulis buku *Unlocking Your Real Potentials*. Menurutnya, sebagaimana dikutip dari Jim bahwa setiap mengawali hari sebelum memulai rutinitas atau satu hal sebelumnya kita perlu berkata kepada diri

---

<sup>46</sup> Kamus Online Bahasa Inggris

bahwa hari ini akan berpikir, bertindak, berkata dan meraih hal – hal yang positif.<sup>47</sup>

Sebenarnya kita sering menggunakan *Self Talk* dalam kehidupan sehari-hari, dimana tanpa kita sadari kita sering memberikan perkataan dan ucapan kepada diri sendiri baik ucapan positif maupun negatif. Kita pasti pernah berkata kepada diri kita bahwa harus semangat dalam mengerjakan tugas atau memotivasi diri agar memiliki kekuatan lebih dalam melakukan sesuatu. Adapun ucapan negatif atau *Self Talk* negatif yang biasa kita ucapkan kepada diri kita yang sering ditemukan adalah ungkapan saya tidak bisa, saya orang bodoh, saya tidak berguna dan ungkapan lainnya, namun ungkapan-ungkapan tersebut seringkali diucapkan tanpa disadari.

Menurut Williams sebagaimana dikutip dari Komarudin berpendapat bahwa *Self Talk* adalah salah satu cara untuk melatih mental yang disarankan oleh psikolog olahraga untuk meregulasi kognisi, emosi, perilaku dan penampilan.<sup>48</sup>

Dalam sebuah ungkapan dikatakan “ucapan adalah doa” memberikan tanda bahwa apa yang diucapkan oleh seseorang memiliki pengaruh dalam kehidupannya, jika dikaitkan dengan ilmu psikologi bahwa semua kegiatan berpusat pada otak pikiran manusia, dimana otak akan mencerna setiap ucapan dan keyakinan yang disebutkan lalu memerintahkan kepada tubuh untuk memberikan respon sesuai perintah.

---

<sup>47</sup>Jim Rohn. *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*. (Yogyakarta: 2011, Arta Pustaka), 14.

<sup>48</sup> Komarudin. *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), 122.

Jika kita berbicara negatif kepada diri kita maka otak akan mencernanya dan akan memerintahkan hal tersebut, namun apabila yang diucapkan hal-hal yang positif, maka otak akan memberikan sinyal melakukan hal yang positif pula. Dengan demikian, apa yang kita ucapkan memiliki pengaruh terhadap semangat, motivasi, perenungan diri, berpikir positif dan bermuara pada perbuatan atau tingkahlaku yang baik.

## 2. Struktur *Self Talk*

- a) *Silent-Talk*: diam tanpa kata dan suara, berbicara di dalam diri sendiri dengan menggunakan pikiran dan hati untuk berinteraksi.
- b) *Question Suggestion*: saran pertanyaan, yaitu kita bertanya kepada diri sendiri untuk memperoleh jawaban atas kebingungan yang dialami, seperti: “apakah saya harus menerima atau menolak ajakan teman untuk bermain yah? Bukankah sayabanyak tugas?” dengan memberikan pertanyaan semacam itu akan memberikan pemahaman dan saran apa yang sebaiknya dipilih. Hal yang paling penting untuk diperhatikan adalah pertanyaan yang digunakan, jangan sampai membuat kita mencari alasan untuk mendapatkan keinginan, seperti: “Apakah salah cuma main sebentar dengan teman? Toh waktu untuk mengumpulkan tugas masih lama juga kan?” pertanyaan seperti ini justru akan menggagalkan niat untuk mengerjakan tugas.
- c) *Verbalization*: verbaliasasi atau perkataan yang diucapkan dan bisa didengar. Sebagai contoh ketika kita dihadapkan pada keadaan yang sulit, saat guru memberitahu bahwa kita akan menjadi pemimpin untuk upacara besok, dalam situasi tersebut saat malam atau sebelum menjadi pemimpin upacara kita

bisa menggunakan *Self Talk Verbalization* untuk menguatkan semangat dan percaya diri. Contohnya: “saya pasti bisa memimpin upacara dengan baik, saya pasti bisa! Bismillah!” pernyataan *Self Talk* juga bisa ditambah dengan doa sebagai penguat dan emohon bantuan dari Allah Swt.

- d) *Mirror Talk*: berkaca diri, kita pasti pernah berdiri di depan kaca dan berkata di dalam hati maapun diucapkan secara verbal: “ternyata saya ganteng/cantik juga yah, wah, mata aku indah banget, senyumku manis banget, kok aku jelek yah? dan sebagainya.” Ungkapan–ungkapan merupakan bentuk *Self Talk* dimana kita berbicara dengan diri sendiri yang ada di dalam kaca, namun hal yang perlu diingat adalah *Self Talk* negatif akan membuat kita menjadi sedih dan tidak percaya diri, jadi usahakan untuk menggunakan *Self Talk* positif.
- e) *Written Self Talk* : menulis apa yang dibicarakan dengan diri sendiri, hal tersebut bertujuan untuk melihat seperti apa kita berkomunikasi dengan diri sendiri, bagaimana ucapan yang diberikan kepada diri dan akhirnya diharapkan kita mengubah pernyataan–pernyataan yang tidak baik menjadi pernyataan yang positif.
- f) *Partner Talk*: berbicara dengan orang lain sebagai lawan bicara, *Self Talk* ini juga dikenal dengan istilah diskusi, dimana ada dua orang atau lebih melakukan pemcakapan tertentu untuk mencapai tujuan tertentu.
- g) *Self Conversation*: berdialog dengan diri sendiri, berdialog dengan diri sendiri dapat dilakukan secara verbal maupun berdialog dengan hati dan pikiran.

### 3. Bentuk – Bentuk *Self Talk*

a) *Self Talk* positif

Secara bahasa *Self Talk* positive terdiri dari tiga kata, dimana *self* memiliki makna diri, *talk* memiliki arti bicara, pembicaraan atau percakapan, sedangkan positif dalam bahasa Inggris disebut *positive* yang artinya positif atau baik. Jika merujuk pada pengertian *Self Talk* maka *Self Talk* positif merupakan percakapan baik atau positif yang dilakukan dengan diri sendiri yang menimbulkan semangat, motivasi, dan sikap optimis.<sup>49</sup>

Pernyataan positif yang kita ucapkan kepada diri sendiri sering dianggap remeh, padahal sangat berpengaruh untuk meningkatkan semangat, percaya diri dan motivasi untuk melakukan suatu hal. Dalam ilmu neurosains dijelaskan bahwa otak manusia akan merekam ucapan dan anggapan seseorang terhadap apa yang dia lihat dan dengar untuk kemudian diproses di dalam memori dan memerintahkan tubuh untuk memberikan respon sesuai dengan perintah otak. Jika yang kita ucapkan adalah hal-hal yang positif maka otak akan merekam dan memerintahkan tubuh untuk mengeluarkan zat-zat yang bisa membuat bahagia, semangat dan optimis.

Persepsi termasuk ke dalam bagian *Self Talk* yang disebut sebagai *silent talk* dimana seseorang berbicara dengan hati dan pikirannya, persepsi ini erat hubungannya dengan komunikasi interpersonal atau komunikasi dengan diri sendiri. Dalam teori psikologi Sigmund Freud dijelaskan bahwa manusia memiliki kesadaran yang dibagi kepada sadar

---

<sup>49</sup> Kamus Online Bahasa Inggris

(*conscious*) yang hanya sebanyak 12 persen dan alam bawah sadar (*subconscious*) dengan kekuatan sebanyak 88 persen. Manusia lebih banyak dipengaruhi oleh alam bawah sadar mereka baik dalam berpikir maupun bertindak, jika *Self Talk* dalam alam bawah sadar adalah *Self Talk* negatif maka akan menghasilkan perbuatan dan perasaan yang tidak baik. Oleh karena itu manusia diharapkan menyadari apa yang dia ucapkan karena sangat berpengaruh terhadap tingkah laku.

b) *Self Talk* negatif

Ditinjau dari pengertiannya, *Self Talk* negatif memiliki arti pernyataan atau percakapan negatif kepada diri sendiri yang bisa menyebabkan terjadinya sikap malas, pesimis dan perilaku yang tidak baik. *Self Talk* negatif sering kali dilakukan oleh seseorang tanpa disadari, misalnya saat diminta untuk menjadi pembawa acara dan berkata : “saya tidak bisa, saya takut, atau nanti saya pasti gugup,” meskipun diucapkan di dalam hati saja namun akan menimbulkan respon berupa mencari cara untuk menolak permintaan tersebut. Respon berbeda akan timbul jika kita berbicara kepada diri sendiri dengan kalimat positif seperti: “boy, ini adalah kesempatan untuk menunjukkan kemampuanmu, kamu pasti bisa,” maka akan menimbulkan respon menerima permintaan untuk menjadi pembawa acara tersebut.

Pada hakikatnya *Self Talk* negatif akan menimbulkan rasa takut, cemas, sedih, tidak konsentrasi dan putus asa, sedangkan *Self Talk* positif dapat menumbuhkan rasa percaya diri,

meningkatkan motivasi, semangat dan kebahagiaan.<sup>50</sup>

#### 4. Manfaat *Self Talk*

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering menggunakan *Self Talk* tanpa kita sadari, seperti berbicara di dalam hati, berdialog dengan diri sendiri di dalam hati, maupun berdialog secara verbal untuk mengatasi hal-hal tertentu. *Self Talk* adalah hal yang sangat bermanfaat bagi manusia meskipun dinilai adalah sebuah perilaku yang aneh bahkan dianggap gila, kebanyakan individu tidak mau untuk melakukan *Self Talk* secara sadar karena takut dianggap tidak normal. Namun melakukan *Self Talk* atau berbicara kepada diri sendiri adalah hak kita dan memiliki banyak manfaat, diantaranya:

##### a) Sarana mengambil keputusan

Kita sering dihadapkan pada dua pilihan yang mengharuskan kita untuk memilih salah satunya dan terkadang kita malu atau takut untuk meminta pendapat orang lain. Dalam keadaan seperti ini *Self Talk* memiliki peran untuk memilih yang terbaik dengan pertimbangan dan keputusan yang matang. Sebagai contoh ketika seseorang bingung antara memilih antara melaksanakan salat secara langsung atau menunda-nundanya. Lalu, kita berbicara kepada dirinya “saya salat nanti saja, masih banyak waktu,” sedangkan pilihan kalimat kedua adalah “salat itu wajib, sebagai seorang muslim saya wajib melaksanakannya tepat waktu”.

---

<sup>50</sup> Dodie Magis, *The Power Of Self Talk*, di akses pada 11 November 2019 dari <http://andaluarbiasa.com/the-power-of-self-talk> .

Kita dapat lihat bahwa *Self Talk* yang digunakan pada kalimat pertama adalah *Self Talk* negatif dan kalimat kedua menggunakan *Self Talk* positif, keduanya sama-sama *Self Talk* tapi memberi dampak berbeda pada pengambilan keputusan untuk dilakukan. *Self Talk* sangat membantu ketika kita harus memilih, dalam hal ini *Self Talk* menggunakan pikiran, hati dan perasaan untuk berdialog dalam diri kita dan menentukan pilihan yang tepat.

b) Menyalurkan emosi

Kita pasti pernah menggerutu atau berbicara sendiri karena suatu hal, seperti suasana yang tidak nyaman, teman yang menjengkelkan dan membuat kita ingin marah, namun kita merasa tidak enak atau takut jika sampai menyinggung orang di sekeliling jika kita marah atau memberikan pendapat, sedangkan di dalam diri kita ada emosi yang ingin dikeluarkan, dalam keadaan seperti ini, *Positive Self Talk* bermanfaat untuk menyalurkan uneg–uneg atau emosi tersebut.

Kita harus berhati–hati dalam komunikasi monolog yang dilakukan , jangan sampai membuat kita semakin jengkel dan keadaan semakin memburuk, lebih baik kita menggunakan kalimat yang bijak seperti, “kelas ini sangat tidak nyaman, tapi ini tidak akan berlangsung lama dan tidak mengurangi semangat saya dalam belajar.” Semakin baik kata yang dipilih akan semakin baik proses penyaluran emosi yang kita rasakan.

c) Memengaruhi orang dengan benar

Saat kita ingin memengaruhi orang lain untuk setuju dengan gagasan kita diperlukan pertimbangan terhadap ide tersebut, memperhatikan risiko dan manfaatnya serta meyakinkan diri bahwa ide tersebut telah benar. Proses mempertimbangkan dan melihat manfaat tersebut dapat dilakukan dengan berbicara dengan diri sendiri atau *Self Talk*, jika mampu melakukan *Self Talk* dengan baik maka kita akan mampu memilih untuk menyampaikan ide tersebut atau menyimpannya serta dapat menyampaikan ide dengan baik kepada orang lain karena di dalam diri telah terjadi dialog yang membuat kita paham dan mengerti dengan apa yang ingin disampaikan, secara tidak langsung orang lain akan terpengaruh dengan gagasan kita.

d) Mengenal dan menerima diri

Berbicara kepada diri sendiri dapat membantu kita untuk mengetahui diri kita lebih dalam. Jika kita mencoba untuk merenung sejenak dan berdialog dan bertanya kepada diri kita tentang siapa aku, apa keahlian yang aku miliki, bagaimana sifat dan perilaku aku dan sejauh mana aku memahami diriku. Pertanyaan-pertanyaan tersebut kemudian dijadikan bahan renungan untuk kemudian kita berikan pernyataan bahwa aku adalah orang yang pintar jika aku belajar, aku punya kelebihan dan aku harus memanfaatkan itu dan kalimat-kalimat lainnya yang membantu kita untuk mengenali potensi diri dan memahami apa yang salah dan perlu diperbaiki.

e) Meningkatkan motivasi diri

*Self Talk* dapat menjadi sarana untuk memberikan motivasi kepada diri kita untuk lebih

baik lagi dengan menggunakan kalimat–kalimat yang positif dan kata–kata mutiara, seperti: “Boy, kamu anak yang rajin dan pintar, kamu pasti bisa menyelesaikan tugas ini tepat waktu,” kita juga bisa menggunakan kalimat lainnya sesuai kondisi yang dihadapi.

f) Mengembangkan potensi diri

*Self Talk* juga sangat berpengaruh dalam mengembangkan potensi diri, kata–kata mutiara dan kalimat motivasi yang sering digunakan untuk *Self Talk* sangat membantu kita untuk berpikir positif, berkeyakinan yang benar dan menunjukkan perilaku yang baik. Dita Iswari dan Nurul Harini menyatakan bahwa semakin positif kata yang diucapkan kepada diri sendiri maka akan diikuti oleh perasaan menjadi positif pula dan menghasilkan perilaku yang baik, sebaliknya semakin negatif kata yang diucapkan kepada diri sendiri maka otak dan perasaan akan menganggapi kata negatif itu lalu mengirim sinyal negatif pula kepada tubuh sehingga menimbulkan perasaan yang buruk dan berdampak buruk pada perilaku. Zastrow dalam Dita Iswari dan Nurul Hartini juga menjelaskan bahwa saat tubuh, hati dan pikiran lelah, *Self Talk* dapat membantunya lebih baik dengan menggunakan kalimat yang menenangkan dan memberi semangat.<sup>51</sup>

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *Self Talk* memiliki manfaat yang banyak terhadap semua aspek kehidupan, jadi tidak ada salahnya *Self*

---

<sup>51</sup> Dita Iswari dan Nurul Hartini, ”Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk terhadap Penurunan Tingkat Body Dissatisfaction”, *Journal Fakultas Psikologi Unair*, Vol 7, no.3, 2005, 9.

*Talk* digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan mengenali, mengambangkan dan memotivasi diri sendiri.

## 5. Teknik *Self Talk* Positif

Hartini mengatakan bahwa *Self Talk* positif memiliki beberapa langkah yang harus dilakukan, yaitu sebagai berikut:

### a) Langkah pertama

Konselor memberikan gambaran dan menunjukkan situasi atau keadaan yang menyebabkan pikiran negatif dan berdampak kepada perilaku yang menyimpang. Hal ini bertujuan agar konseli sadar dengan pemikiran irasional selama ini dan agar konseli tahu bahwa pernyataannya berpengaruh terhadap pikiran dan perilaku. Memberikan gambaran kepada konseli atas pikiran negatifnya sangat bermanfaat untuk melatih alam sadarnya.

### b) Langkah kedua

Konselor membantu konseli untuk mengumpulkan pernyataan-pernyataan negatif yang memengaruhi pikiran dan perilakunya. Setelah konselor memberikan gambaran kepada klien, konselor mengajak klien untuk mengumpulkan pernyataan-pernyataan yang irasional, tidak baik dan berdampak buruk pada pikiran dan perilakunya. Proses pengumpulan pernyataan tersebut membutuhkan kerjasama yang baik antara konselor dan konseli.

### c) Langkah Ketiga

Konselor membantu konseli untuk mengubah pernyataan-pernyataan negatif tersebut menjadi pernyataan positif. Proses ini bertujuan untuk mengubah cara berpikir dan keyakinan klien serta mengganti pernyataan negatif yang telah dikumpulkan sebelumnya menjadi pernyataan positif, konselor bisa memberikan saran pernyataan yang baik untuk diucapkan atau berdiskusi dengan klien untuk menentukan pernyataan positif yang tepat.

d) Langkah keempat

Konseli mengucapkan dan mengulang *Self Talk* positif atau pernyataan positif setiap hari. Langkah terakhir ini adalah bentuk pembiasaan untuk berkata positif yang bertujuan untuk menciptakan pikiran menjadi rasional, keyakinan yang benar dan diharapkan dapat mengubah perilaku menjadi lebih baik.<sup>52</sup>

6. Prosedur Pelaksanaan *Self Talk* Positif

a) Tempat

Proses pelaksanaan terapi *Self Talk* positif harus kondusif dan sangat memperhatikan kenyamanan klien, hal tersebut bertujuan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan tidak ada gangguan. Adapun tempat yang digunakan untuk terapi *Self Talk* positif adalah: kamar tidur, di depan cermin, ruang sepi, atau di tempat yang dirasa nyaman oleh

---

<sup>52</sup> Hartini. "Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Self Talk Dalam Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja Di Desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, 49.

klien untuk bertindak tanpa gangguan, sehingga klien merasa nyaman untuk mengikuti semua proses terapi.

b) Waktu

Dalam melaksanakan *Self Talk* positif memerlukan kondisi yang kondusif baik waktu maupun tempat. Adapun waktu yang disarankan untuk melakukan *Self Talk* positif adalah:

- 1) Malam hari sebelum tidur.
- 2) Pagi hari sebelum memulai kegiatan.
- 3) Ketika di depan cermin.
- 4) Saat akan menghadapi suatu pekerjaan atau sesuatu.
- 5) Saat merasa cemas, takut, malas, tidak ada semangat, dan putus asa.
- 6) Saat akan mengambil keputusan.<sup>53</sup>

c) Posisi

Kenyaman adalah hal yang sangat penting dalam proses terapi, sehingga posisi saat terapi juga harus diperhatikan. Posisi yang rileks, santai atau posisi yang dirasa nyaman oleh klien.

d) Suasana mendukung

---

<sup>53</sup> Hartini. "Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Self Talk Dalam Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja Di Desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, 54-55.

Suasana juga memiliki pengaruh bagi kenyamanan dan keberhasilan proses terapi, konselor diharapkan menciptakan suasana yang nyaman saat mendampingi klien dalam proses terapi seperti menghidupkan lagu atau instrumental yang menyejukkan jiwa, mengisi ruangan dengan aroma wangi sehingga membantu klien untuk rileks dan nyaman, sehingga klien merasa santai dan nyaman untuk melakukan proses terapi.

### C. Terapi Doa

#### 1. Pengertian Doa

Doa merupakan salah satu sarana ibadah dan mengingat Allah serta doa adalah puncak dari semua ibadah. Iman tirmidzi dan Imam Abu Dawud meriwayatkan bahwa Rasulullah Saw bersabda: “Doa itu ibadah,” dan beliau membacakan surat Mu’min ayat 60 :

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۗ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ (٦٠)

Artinya: “Dan Tuhanmu berfirman: “Berdoalah kepada-Ku niscaya akan aku perkenankan, sesungguhnya orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka jahannam dalam keadaan hina dina.”<sup>54</sup>

Mengacu pada Kamus Besar Bahasa Indonesia, doa diartikan sebagai permohonan, harapan, dan pujian. Secara istilah, doa merupakan permohonan seorang

---

<sup>54</sup> Al-Qur’an, Mu’min: 60

hamba kepada Tuhannya menggunakan lafal tertentu sesuai keinginan dengan memperhatikan syarat yang ditetapkan.<sup>55</sup> Doa juga bermakna kegiatan yang menggunakan kata-kata tertentu yang dilakukan secara bersama maupun pribadi untuk mengajukan tuntutan kepada Tuhan.<sup>56</sup>

Ahmad Yani Nasution dalam Jurnal Madani mengatakan bahwa Al-Khathabi mengutip pernyataan Muhammad bin Ibrahim al-Hamid bahwa doa adalah ketika seorang hamba meminta pertolongan dan bantuan kepada Allah Swt, sedangkan hakikat doa adalah sebagai bentuk ketidak berdayaan hamba di hadapan Tuhannya serta merasa tidak memiliki kekuatan dan daya apa-apa.<sup>57</sup>

Muhammad Abdul Aziz Al-Khalidi menyebutkan ada dua jenis *Syifa'* atau obat, yaitu: obat *hissi* atau fisik untuk menyembuhkan penyakit fisik seperti berobat dengan air, madu, dan buah – buahan yang disebutkan dalam Al – Quran. Kedua, obat *ma'nawi* yaitu obat yang menyembuhkan ruh atau jiwa seperti doa – doa dan isi kandungan dalam Al – Quran.<sup>58</sup>

Dari beberapa penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa doa adalah ibadah yang dilakukan oleh seorang hamba berupa permohonan, permintaan, harapan, dan

---

<sup>55</sup> Kamus Online Kamus Besar Bahasa Indonesia diakses pada tanggal

<sup>56</sup> Robert H. Thouless. *Pengantar Psikologi Doa*. (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), 165.

<sup>57</sup> Nasution Yani, “Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora” Vol 1, 2018, 39.

<sup>58</sup> Mujib Abdul. *Nuansa – Nuansa Psikologi Islam*. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), 209.

pujian kepada Tuhannya dengan penuh rasa tunduk dan takut kepada-Nya.

## 2. Dasar Hukum Doa

Banyak sekali ayat yang menjelaskan tentang doa, baik perintah maupun tata cara dalam berdoa, diantaranya:

### a) QS. Al-Baqarah (2) : 186

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ  
إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ.  
(١٨٦)

*Artinya: “Dan apabila hamba-hambaKu bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah) sesungguhnya Aku dekat, Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepadaKu, maka hendaklah mereka Itu memenuhi (segala perintahKu) dan hendaklah mereka beriman kepadaKu agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”*<sup>59</sup>

### b) QS. Al-Mu'min (40) : 60

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۗ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ  
عَن عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ. (٦٠)

*Artinya: “Dan TuhanMu berfirman: “Berdoalah kepadaKu niscaya akan Aku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan*

<sup>59</sup> Al-Qur'an, Al-Baqarah:186

*diri dari menyembahKu akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina.”<sup>60</sup>*

c) Al-A'raf (7) : 55

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ.

*Artinya: Berdolah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut, sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.”<sup>61</sup>*

### 3. Hakikat Doa

Dalam Al- Quran terdapat sekitar 203 ayat yang menyebutkan kata doa dengan beberapa makna, diantaranya bermakna permohonan, memanggil, memuji dan ibadah . merujuk pada Al- Quran, kata doa bermakna sebagai berikut:

a) Ibadah

وَلَا تَدْعُ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكَ وَلَا يَضُرُّكَ فَإِنْ فَعَلْتَ فَإِنَّكَ إِذَا مِنَ الظَّالِمِينَ (١٠٦)

*Artinya: “Dan jangan engkau menyembah sesuatu yang tidak memberi manfaat dan tidak (pula) memberi bencana kepadamu selain Allah, sebab jika engkau lakukan (yang demikian), maka*

---

<sup>60</sup> Al-Qur'an, Mu'min: 60

<sup>61</sup> Al-Qur'an, Al-A'raf: 55

sesungguhnya engkau termasuk orang-orang zalim.”<sup>62</sup>

b) Memohon bantuan dan pertolongan

وَإِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّمَّا نَزَّلْنَا عَلَىٰ عَبْدِنَا فَأْتُوا بِسُورَةٍ مِّمَّنْ  
مِثْلِهِ ۖ وَادْعُوا شُهَدَاءَكُمْ مِّنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ

(۲۳)

Artinya: “Dan jika kamu meragukan (Al-Qur'an) yang Kami turunkan kepada hamba Kami (Muhammad), maka buatlah satu surah semisal dengannya dan ajaklah penolong-penolongmu selain Allah, jika kamu orang-orang yang benar.”<sup>63</sup>

c) Permintaan atau permohonan

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ  
عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ (۶۰)

Artinya: “Dan Tuhanmu berfirman: “Berdoalah kepada-Ku niscaya akan aku perkenankan, sesungguhnya orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka jahannam dalam keadaan hina dina.”<sup>64</sup>

d) Percakapan

<sup>62</sup> Al-Qur'an, Yunus: 106

<sup>63</sup> Al-Qur'an, Al-Baqarah: 23

<sup>64</sup> Al-Qur'an, Mu'min: 60

دَعْوُهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ وَآخِرُ  
دَعْوُهُمْ أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝ (١٠)

Artinya: “Doa mereka di dalamnya ialah, “Subhanakallahumma” (Mahasuci Engkau, ya Tuhan kami), dan salam penghormatan mereka ialah, “Salam” (salam sejahtera). Dan penutup doa mereka ialah, “Al-hamdu lillahi Rabbil ‘alamin” (segala puji bagi Allah Tuhan seluruh alam).”<sup>65</sup>

e) Memanggil

قَالَتْ رُسُلُهُمْ أِنِّي اللَّهُ شَكَ فَاطِرِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ  
يَدْعُوكُمْ لِيَغْفِرَ لَكُمْ مِّنْ ذُنُوبِكُمْ وَيُؤَخِّرَكُمْ إِلَىٰ أَجَلٍ  
مُّسَمًّى قَالُوا إِنْ أَنْتُمْ إِلَّا بَشَرٌ مِّثْلُنَا تُرِيدُونَ أَنْ تَصُدُّونَا  
عَمَّا كَانَ يَعْبُدُ آبَاؤُنَا فَأَنْتُونَا بِسُلْطَنِ مَّبِينٍ (١٠)

Artinya: “Rasul-rasul mereka berkata, “Apakah ada keraguan terhadap Allah, Pencipta langit dan bumi? Dia menyeru kamu (untuk beriman) agar Dia mengampuni sebagian dosadodamu dan menanggihkan (siksaan)mu sampai waktu yang ditentukan?” Mereka berkata, “Kamu hanyalah manusia seperti kami juga. Kamu ingin menghalangi kami (menyembah) apa yang dari

<sup>65</sup> Al-Qur’an, Yunus: 10

*dahulu disembah nenek moyang kami, karena itu datangkanlah kepada kami bukti yang nyata.*"<sup>66</sup>

f) Memuji

قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ  
الْحُسْنَىٰ وَلَا تَجْهَرُوا بِصَلَاتِكُمْ وَلَا تَخَافُتُمْ بِهَا وَاتَّبِعْ بَيْنَ  
ذَلِكَ سَبِيلًا (١١٠)

*Artinya: "Katakanlah (Muhammad), "Serulah Allah atau serulah Ar-Rahman. Dengan nama yang mana saja kamu dapat menyeru, karena Dia mempunyai nama-nama yang terbaik (Asma'ul husna) dan janganlah engkau mengeraskan suaramu dalam salat dan janganlah (pula) merendharkannya dan usahakan jalan tengah di antara kedua itu."*<sup>67</sup>

Pada hakikatnya, doa juga merupakan proses meminta sesuatu atau memohon perlindungan Allah Swt. doa juga bermakna harapan, permohonan, pujian dan permintaan kepada Tuhan.<sup>68</sup>

Doa adalah puncak ibadah dan merupakan perisai bagi orang yang beriman, doa juga dapat dijadikan sarana untuk berkomunikasi dengan Allah Swt menyampaikan keluh kesah, keinginan dan

---

<sup>66</sup> Al-Qur'an, *Ibrahim*: 10

<sup>67</sup> Al-Qur'an, *Al-Isra*: 110

<sup>68</sup> Nasuka. *Menyikap Rahasia Kekuatan Do'a*. (Bandung: CV.Nuansa Aulia, 2009), 55-56.

harapan kepadaNya. Muhaimin Al-Qudsi juga menjelaskan bahwa doa adalah obat yang paling bermanfaat, ia dapat menolak balamendorongnya, mengobati, menahan atau meringankannya jika sudah turun.<sup>69</sup>

#### 4. Ketentuan dan Adab Berdoa

Menurut Imam Al-Ghazali ada sepuluh hal yang perlu diperhatikan agar doa kita didengar dan dikabulkan oleh Allah Swt, yaitu:

- a) Memilih waktu yang mulia, seperti waktu jum'at sebagai penghulu hari, bulan ramadan sebagai bulan yang paling mulia, dan hari Arafah untuk doa tahunan, waktu sahur, dan waktu sujud dalam salat
- b) Berdoa dalam keadaan yang mulia, seperti saat turun hujan, saat sedang berpuasa, ketika mendirikan salat fardu, dan diantara azan dan iqomah maupun diantara dua khutbah.
- c) Berdoa dianjurkan menghadap kiblat dan mengangkat kedua tangan sebagai wujud kesungguhan kita dalam berdoa kepada Allah Swt.
- d) Berdoa dengan merendahkan diri penuh khusyuk dan rasa takut kepada Allah Swt.
- e) Dianjurkan untuk mengulang sebanyak tiga kali sebagai wujud kesungguhan atas permohonan kita.

---

<sup>69</sup> Al-Qudsi, Muhaimin. *Kunci Praktis Doa Yang Terkobul*. (Yogyakarta: Javalitera, 2011), 15-22.

- f) Memulai doa dengan memuji Allah Swt dan menyebut nama-Nya.
- g) Memperhatikan hal-yang yang menyebabkan terhalangnya doa seperti mengonsumsi makanan dan minuman yang haram, berdoa dengan tergesah- gesah dan sebagainya.<sup>70</sup>

Pada hakikatnya doa akan terkabul jika disertai dengan kesungguhan hati, memusatkan perhatian kepada Allah Swt, dan benar-benar berharap atas permohonan yang diinginkan. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah menambahkan bahwa da beberapa waktu yang membuat doa kita lebih dikabulkan oleh Allah Swt yaitu:

- a) Ketika azan
- b) Setelah salat wajib
- c) Saat imam naik mimbar pada hari jum'at sampai salat jum'at selesai
- d) Sepertiga malam saat salat tahajud
- e) Saat-saat sebelum waktu Ashar habis

Ketentuan diatas juga harus diiringi dengan kesungguhan hati, merendahkan diri, tunduk dan berdoa dengan lembut.<sup>71</sup>

## 5. Prosedur Pelaksanaan Terapi Doa

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat melakukan terapi doa, diantaranya:

---

<sup>70</sup> Nasuka. *Menyikap Rahasia Kekuatan Do'a*. 99-100.

<sup>71</sup> Qayyim Al-Jauziyyah. *Macam-Macam Penyakit Hati Yang Membahayakan dan Resep Pengobatannya*. (Jakarta: Imam Asy-Syafi'i, 2009), cet. 8, 22.

- a) Konseli berwudhu terlebih dahulu
- b) Melaksanakan salat wajib
- c) Terapi doa dilaksanakan setiap selesai salat
- d) Bacaan doanya adalah sebagai berikut:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ  
وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا  
وَالْمَمَاتِ.

*Artinya: “Allahumma inni a’udzu bika minal ‘ajzi, wal kasali, wal jubni, wal haromi, wal bukhl. Wa a’udzu bika min ‘adzabil qabri wa min fitnatil mahyaa wal mamaat. (Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, rasa malas, rasa takut, kejelekan di waktu tua, dan sifat kikir. Dan aku juga berlindung kepada-Mu dari siksa kubur serta bencana kehidupan dan kematian.”*<sup>72</sup>

## D. Prokrastinasi

### 1. Pengertian Prokrastinasi

Dalam psikologi prokrastinasi memiliki arti tindakan mengubah perbuatan berkepentingan tinggi tugas berkepentngan rendah, sehingga tugas menjadi tertunda.<sup>73</sup> Schraw, Pinard, dan Olafson menyatakan

<sup>72</sup> Aplikasi Ensiklopedi Hadist 9 Imam. *Hadits Bukhori no. 2893.*

<sup>73</sup> Wikipedia, *Prokrastinasi*, diakses pada tanggal 23 September 2019 dari <http://wikipedia.org/wiki/prokrastinasi>.

bahwa prokrastinasi memiliki tiga ciri – ciri yaitu kontraproduktif, kurang perlu dan menunda-nunda – nunda.<sup>74</sup>

Menurut Steel sebagaimana dikutip dari Ita Ipinu Burhani menjelaskan prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* yang terbagi kepada kata *pro* yang bermakna mendorong maju atau bergerak maju, dan *crastinus* yang memiliki arti keputusan esok hari, jika digabungkan dapat diartikan sebagai menunda-nunda atau menangguhkan sampai hari esok. Menurut Watson dikutip dari Ipinu Burhani menyatakan bahwa prokrastinasi berhubungan dengan rasa takut gagal, tidak suka pada pekerjaan yang ada, menentang dan melawan, ketergantungan dan sulit dalam membuat keputusan.<sup>75</sup>

Ipinu Burhani menjelaskan ada beberapa pengertian prokrastinasi dan menyimpulkan bahwa prokrastinasi adalah :

- a) Perilaku menunda-nunda-nunda pekerjaan, semua perbuatan yang menunda-nunda-nunda disebut prokrastinasi tanpa memandang tujuan dan alasan menunda-nunda pekerjaan tersebut.
- b) Sebagai kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki oleh individu, penundaan yang dilakukan bersifat tetap dan menjadi kebiasaan seseorang serta diikuti dengan keyakinan-keyakinan irasional.

---

<sup>74</sup> Wikipedia, *Prokrastinasi*, diakses pada tanggal 23 September 2019 dari <http://wikipedia.org/wiki/prokrastinasi>.

<sup>75</sup> Burhani Ipinu. “Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2016), 4.

- c) Sebagai sebuah sifat kepribadian, dalam hal ini prokrastinasi bukan hanya sekadar perilaku penundaan saja tetapi sudah menjadisebuah karakter yang dapat dilihat dari komponen-komponen perilaku maupun struktur mental yang saling berkaitan.

Prokrastinasi terbagi menjadi dua, yaitu prokrastinasi akademik, dimana seseorang menunda-nunda tugas akademik yang diberikan kepadanya seperti tugas makalah, jurnal, skripsi dan tugas kelompok. Sedangkan prokrastinasi non akademik adalah penundaan terhadap pekerjaan yang bersifat non-akademik seperti tugas rumah tangga, tugas agama, dan tugas sosial.<sup>76</sup>

Dari pengertian diatas, prokrastinasi dapat diartikan sebagai suatu kegiatan menunda-nunda pekerjaan yang penting dan mengubahnya dengan kegiatan yang tidak bermanfaat atau menyenangkan sehingga menyebabkan tugas utama menjadi terbengkalai dan kebiasaan menunda-nunda pekerjaan tersebut dapat menjadi sebuah *trait* atau sifat.

## 2. Faktor yang memengaruhi munculnya prokrastinasi

Ipnu Burhani menyebutkan prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, yaitu:

- a) Faktor internal

---

<sup>76</sup> Burhani Ipnu. "Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta", *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2016), 5.

Faktor internal adalah penyebab yang berasal dari diri sendiri seperti:

1) Kondisi fisik

Kondisi fisik dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi, jika fisiknya tidak sehat atau mengalami penurunan, hal tersebut akan dijadikan sebagai alasan untuk menunda-nunda pekerjaannya.

2) Kondisi psikologis

Kondisi psikologis meliputi atau sifat seseorang termasuk pola kepribadian yang dia miliki, hal tersebut dapat memengaruhi seseorang untuk meunda-nunda pekerjaannya. Hal-hal yang berkaitan dengan sifat, kepribadian dan kondisi psikologis seperti *self esteem* (harga diri), *self conscious* (kesadaran diri), *self control* (kontrol diri) dan *self critical* (kritik diri).

b) Faktor eksternal

Faktor dari luar juga berpengaruh terhadap terjadinya prokrastinasi, diantara faktor tersebut adalah:

1) Pola asuh orang tua

Orang tua adalah tempat pendidikan pertama bagi anak yang mengajarkan segala hal sebelum dia bertemu dengan lingkungan sekolah, teman dan sosial. Polaasuh yang cenderung menekan anak dapat menyebabkan anak benci kepada orang tuanya dan merasa tertekan, maka akan muncul pembangkangan yang merupakan salah satu ciri-ciri prokrastinasi, begitu juga dengan

pola asuh yang cenderung bebas tanpa pengawasan menyebabkan seseorang juga rentan menunda-nunda-nunda pekerjaannya.

2) Kondisi lingkungan yang toleran

Prokrastinasi sangat rentan terjadi dalam lingkungan yang rendah pengawasannya daripada lingkungan yang memiliki pengawasan tinggi.

3) Lingkungan yang berorientasi pada hasil akhir

Lingkungan yang memandang hanya dari sisi hasil lebih menyebabkan prokrastinasi lebih banyak dibandingkan dengan lingkungan yang menghargai proses, usaha, dan kegigihan.<sup>77</sup>

Perilaku menunda-nunda pekerjaan juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor lainnya seperti:

- (a) Kurangnya manajemen waktu
- (b) Percaya diri yang lemah
- (c) Menganggap diri terlalu sibuk
- (d) Keras kepala, orang lain tidak boleh memerintahkannya untuk melakukan suatu pekerjaan
- (e) Menjadikan penundaan sebagai *coping* untuk menghindari tekanan

---

<sup>77</sup> Burhani Ipnu. "Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta", *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2016), 5.

- (f) Menganggap dirinya sebagai korban dari pekerjaan dan tidak memahami mengapa diatidak dapat mengerjakan pekerjaan yang bisa dikerjakan oleh orang lain.<sup>78</sup>

Prokrastinasi juga bisa disebabkan oleh keyakinan, pikiran dan anggapan-anggapan seperti sebagai berikut:

- (a) *Aversiveness*, yaitu kondisi di mana seseorang menghawatirkan suatu pekerjaan atau hasilnya, sehingga ia menunda-nunda pekerjaan tersebut.
- (b) *Rebelliousness*, yaitu kondisi seseorang menolak untuk diperintah untuk melakukan tugas.
- (c) *Timing*, seberapa lama waktu yang dimiliki untuk melakukan tugas tersebut.
- (d) *Impulsiveness*, yaitu tidak bisa mengontrol diri untuk melakukan hal lain, padahal tugas lebih penting.
- (e) *Neuroticism*, perasaan di mana seseorang merasa tugas adalah sebuah beban.<sup>79</sup>

Showenburg sebagaimana dikutip dari Husetiya menjelaskan indikator prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut:

---

<sup>78</sup> Burhani Ipnu. "Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta", *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2016), 6.

<sup>79</sup> Portlhr, *5 Alasan Ilmiah Seseorang Menunda-Nunda Pekerjaan*, diakses pada tanggal 14 Nopember 2019 dari <http://portalhr.com/people-management/5-alasan-ilmiah-seseorang-suka-menunda-nunda-pekerjaan/>

- (a) Penundaan pelaksanaan tugas- tugas yang ada.
- (b) Menunda tugas dengan sengaja.
- (c) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
- (d) Tidak sesuainya jadwal selesainya tugas dengan jadwal yang ditetapkan.
- (e) Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan.<sup>80</sup>

Paparan diatas menjelaskan bahwa banyak faktor yang memengaruhi seseorang untuk menunda-nunda-nunda pekerjaannya baik faktor internal maupun eksternal, faktor-faktor tersebut disebabkan oleh pikiran, keyakinan dan anggapan irasional seorang terhadap pekerjaan yang diberikan kepadanya.

### 3. Jenis-Jenis Prokrastinasi

Menurut Ferrari (Yemima Husetiya, 2010: 6), membagi prokrastinasi menjadi dua jenis prokrastinasi berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya yaitu:

#### a) *Functional Procrastination*

Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat.

#### b) *Dysfunctional Procrastination*

---

<sup>80</sup> Husetiya Yemina. "Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang", *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, 2010, 6.

Yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. *Dysfunctional procrastination* ini dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan:

1) *Decisional procrastination*

Menurut Janis & Mann sebagaimana dikutip dari Ghufron (2003), bentuk prokrastinasi yang merupakan suatu penghambat kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang ditawarkan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam identifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan sesuatu. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan atau kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.<sup>81</sup>

2) *Behavioral atau avoidance procrastination*

Menurut Ferrari sebagaimana dikutip dari Ghufron (2003), penundaan dilakukan dengan suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan

---

<sup>81</sup> Gufron, "Pengertian dan Jenis Prokrastinasi," *Jurnal Prokrastinasi*, (online) diakses pada 31 Desember 2019 dari <https://eprints.uny.ac.id/>

pekerjaan, yang akan mendatangkan nilai negatif dalam dirinya atau mengancam *self esteem* nya sehingga seseorang menunda untuk melakukan sesuatu yang nyata yang berhubungan dengan tugasnya.<sup>82</sup>

#### 4. Prokrastinasi dalam Islam

Islam sangat menempatkan waktu sebagai sesuatu yang sangat berharga, karena waktu termasuk salah satu nikmat yang sering diabaikan oleh umat Islam dengan menyia-nyiakannya, bahkan Allah bersumpah dengan mengatasmakan waktu.

Orang yang tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik akan dicap oleh Allah sebagai orang yang merugi karena menghabiskan waktu yang diberikan untuk hal-hal yang tidak bermanfaat. Sebagaimana disebutkan:

وَالْعَصْرِ (١). إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢). إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ (٣) .

*Artinya: “Demi waktu asar. Sesungguhnya manusia benar-benar dalam keadaan merugi. Kecuali orang yang beriman dan beramal saleh, saling menasehati dengan kebenaran dan saling menasehati dengan kesabaran.”<sup>83</sup>*

Menunda-nunda pekerjaan termasuk salah satu contoh tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik karena seseorang menghabiskan waktu tersebut untuk

---

<sup>82</sup> Gufron, "Pengertian dan Jenis Prokrastinasi," *Jurnal Prokrastinasi*, (online) diakses pada 31 Desember 2019 dari <https://eprints.uny.ac.id/>

<sup>83</sup> Al-Qur'an, *Al-Asr: 1-3*

hal yang tidak berguna dengan mengabaikan pekerjaan-pekerjaan yang lebih baik dan penting.ayat diatas menjelaskan bahwa manusia yang tidak dapat memanfaatkan waktunya dengan baik termasuk golongan orang yang merugi. Dr. Yusuf Al- Qaradhawi dalam Fiqh Al-Awwaliyah sebagaimana dikutipdari Hidayatullah menjelaskan bahwa sejatinya seorang muslim lebih memilih pekerjaan yang memiliki prioritas tinggi dibandingkan pekerjaan yang kurang bermanfaat atau sia- sia. Namun kebanyakan orang seringkali menunda- nunda pekerjaan karena alasan yang tidak dibenarkan, akhirnya pekerjaan menjadi terbangkalai dan menumpuk. Hal ini tidak terlepas dari gangguan dan bisikan setan yang menginginkan manusia menyia-nyiakan waktunya. Hasan Al-Banna mengatakan bahwa tugas tang dibebankan kepada manusia lebih banyak daripada waktu yang diberikan, artinya kita akan selalu memiliki pekerjaan lebih banyak daripada waktu yang kita punya, ketika kita menunda satu pekerjaan, maka akan datang lagi pekerjaan- pekerjaan lain yang nantinya akan menumpuk dan membuat kita menjadi kesulitan dan tidak senang dalam menyelesaikannya.<sup>84</sup>

Pada hakikatnya Islam sangat menghargai waktu dan sangat membenci orang yang menyia-nyiakan waktu untuk hal yang tidak bermanfaat. Oleh karena itu manusia dituntut untuk memanfaatkan waktu sebaik-baiknya agar menjadi orang yang beruntung dan dicintai oleh Allah Swt.

---

<sup>84</sup> Hidayatullah, *Kajian Gaya Hidup Muslim*, diakses pada tanggal 02 Desember 2019 dari <https://www.hidayatullah.com/kajian/gaya-hidup-muslim/read/2010/05/29/2178/bersegeralah-jangan-menunda.html>

## **E. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

- 1. Hartini. 2018. *Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Self Talk dalam Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja di Desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro*. Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya.**

Penelitian ini menggunakan terapi *Self Talk* sama halnya dengan terapi yang dipakai penulis saat ini dan sama- sama menggunakan metode penelitian kualitatif. Perbedaannya terdapat pada masalah yang ditangani, penelitian ini menangani masalah percobaan bunuh diri seorang remaja di sedangkan penulis menggunakan terapi *Positive Self Talk* dipadukan dengan terapi doa untuk mengatasi masalah prokrastinasi tugas kuliah yang dihadapi oleh seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

- 2. Wulandari, Tevy. 2017. *Self-Talk untuk Mencapai Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Netra di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra “Bhakti Candrasa” Surakarta*. Skripsi mahasiswa IAIN Surakarta.**

Penelitian ini menggunakan terapi *Self Talk*, terapi yang juga digunakan oleh penulis, namun penulis lebih rincinya dengan terapi *Positive Self Talk*. Adapun jenis penelitian yang digunakan sama- sama kualitatif. perbedaannya terdapat pada terapi yang digunakan, dimana penulis menggabungkan antara self talk dan doa. Masalah yang ditangani oleh penelitian ini adalah untuk meningkatkan penerimaan diri bagi penyandang disabilitas, sedangkan penulis menangani masalah prokrastinasi tugas kuliah.

- 3. Husetiya, Yemina. 2010. *Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa***

***Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.***  
**Skripsi Mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang.**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan meneliti hubungan antara asertivitas dengan prokrastinasi akademik. Penelitian yang penulis teliti adalah masalah prokrastinasi akademik juga yang fokus pada masalah tugas kuliah dengan menggunakan terapi *Positive Self Talk* dan doa serta metode penelitian kualitatif.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Merujuk pada latar belakang masalah serta judul penelitian yang didapatkan, maka peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus yang dilaksanakan di lapangan (*field research*) dengan tujuan memusatkan perhatian terhadap suatu kasus secara intensif serta rinci. Berikut adalah rincian metode penelitian yang akan dilakukan:

#### **A. Pendekatan dan Jenis penelitian**

##### **1. Pendekatan**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, di mana peneliti mengumpulkan data empiris dengan wawancara, studi kasus, kisah hidup, dan pengamatan mendalam pada ucapan, perilaku, maupun tulisan sehingga menghasilkan data deskriptif.<sup>85</sup> Untuk itu, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif agar memperoleh data konseli secara spesifik dan menyeluruh.

##### **2. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus merupakan suatu kajian yang rinci, sederhana dan berkelanjutan tentang subyek tunggal, latar, atau peristiwa tertentu.<sup>86</sup>

#### **B. Subyek dan Lokasi Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti membagi subyek yang akan diteliti menjadi dua, yaitu :

##### **1. Subyek Penelitian**

###### **a) Konseli**

---

<sup>85</sup> Ahmadi Rulam. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Yogyakarta : AR – RUZZ MEDIA, 2014), 15.

<sup>86</sup> Ahmadi Rulam. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. 69.

Sasaran penelitian ini adalah seorang mahasiswi yang memiliki masalah suka menunda-nunda pekerjaan. adapun lokasinya adalah di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

b) Konselor

Konselor dalam penelitian ini adalah Mulyadi Wahid, mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

c) *Significant other*

Disebut juga dengan istilah orang terdekat atau informan yang berfungsi memberikan data tambahan atau menguji kebenaran data yang diberikan konseli. Adapun pihak yang memberi keterangan temen terdekat konseli.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

### **C. Jenis dan Sumber Data**

1. Jenis Data

Jenis data yang diperoleh dari penelitian studi kasus ini adalah data non statistik. Data yang diperoleh adalah data verbal melalui hasil wawancara berbentuk deskriptif bukan berbentuk angka hasil perhitungan. Adapun jenis data yang diperoleh adalah :

a) Data primer, adalah data yang diperoleh langsung dari konseli di lapangan. Datanya berupa latar belakang dan masalah yang dialami oleh konseli, penyebab masalah, perilaku yang menyebabkan konseli bermasalah, gejala – gejala yang dialami oleh konseli, proses

pelaksanaan terapi *Self Talk* dan doa serta hasil proses terapi.

- b) Data sekunder, adalah data tambahan yang diperoleh dari orang terdekat konseli, adapun data tersebut bersumber dari teman dekat, pacar dan kakak konseli.

## 2. Sumber Data

Dalam proses penggalian jenis data, peneliti mendapatkan data verbal atau penjelasan secara lisan tentang kasus yang dialami oleh konseli. Jadi data yang diperoleh bukan data berupa angka melainkan sebuah narasi percakapan atau verbatim antara konselor dan konseli. Adapun sumber data yang diperoleh adalah sebagai berikut :

- a) Sumber primer, yaitu data yang bersumber langsung dari konseli. Datanya berupa latar belakang dan masalah yang dialami oleh konseli, penyebab masalah, perilaku yang menyebabkan konseli bermasalah, gejala – gejala yang dialami oleh konseli, proses pelaksanaan terapi *Self Talk* dan doa serta hasil proses terapi.
- b) Sumber sekunder, yaitu data yang berasal dari sumber selain konseli, sehingga data yang diperoleh akan semakin rinci.<sup>87</sup> Adapun sumber data yang dimaksud adalah *significant other* konseli ( teman, pacar, kakak ).

## D. Tahap–Tahap Penelitian

Adapun tahap – tahap pada proses penelitian ini berpatokan pada ketentuan di dalam buku metode penelitian praktis, yaitu :

---

<sup>87</sup> Bungin Burhan, *Metode Penelitian Sosial : Format – Format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001 ), hlm 128.

1. Perencanaan, meliputi tujuan yang ingin diraih dari proses penelitian, merencanakan strategi untuk memperoleh data dan menganalisis data. Proses ini dimulai dengan mempelajari konsep yang akan digunakan dalam penelitian, mempelajari literatur dan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya yang berhubungan dengan masalah dan konsep yang akan diteliti, sehingga mendapatkan formula yang bagus dan dapat menghasilkan penelitian yang baik.
2. Pengkajian secara teliti pada rencana penelitian, pada tahap ini disajikan secara tertulis aspek yang direncanakan, seperti latar belakang, masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian serta prosedur pengumpulan dan analisis data. Hal ini merupakan proses yang penting agar penelitian tidak rancu.
3. Dalam tahap penelitian dan pengkajian secara teliti, peneliti mengumpulkan data dengan metode wawancara, observasi dan dokumentasi.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Observasi**

Observasi merupakan teknik peninjauan dengan cermat, mengawasi dengan teliti dan mengamati obyek yang diteliti.<sup>88</sup> Teknik ini membutuhkan pengamatan yang mendalam dan pencatatan secara sistematis pada setiap fenomena yang ada pada objek penelitian. Adapun objek yang diamati adalah bahasa tubuh konseli, gaya bicara, keadaan konseli, kegiatan konseli, dan semua hal yang perlu diperhatikan dengan merujuk kepada teknik konseling.

### **2. Wawancara**

---

<sup>88</sup> Kamus Online Kamus Besar Bahasa Indonesia

Wawancara adalah percakapan antara dua orang atau lebih untuk mencapai suatu tujuan, tujuan tersebut adalah untuk menjawab pertanyaan– pertanyaan dan mengetahui hal yang belum diketahui sebelumnya.<sup>89</sup> Peneliti melakukan wawancara dengan konseli untuk mendapatkan informasi tentang identitas diri, tempat belajar, kondisi keluarga dan permasalahan yang dialami.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah proses mengumpulkan, memilih, mengolah, dan menyimpan suatu data atau informasi sebagai bukti atau keterangan terhadap suatu peristiwa.<sup>90</sup> Dokumentasi berfungsi sebagai bukti dan dokumen tentang proses penelitian yang dilaksanakan. Dokumentasi digunakan sebagai rekam jejak tentang semua hal yang berhubungan dengan penelitian.

## F. Teknik Analisis Data

Bogdan & Biklen (1982) dalam Moeloeng (2005) menjelaskan bahwa analisis data kualitatif adalah usaha yang dilakukan dengan cara bekerja menggunakan data, mengorganisasi, memilah, mentesiskan, menemukan sesuatu yang penting dan perlu dipelajari, mencari dan menemukan pola, dan menentukan mana yang bisa disampaikan kepada orang lain.<sup>91</sup>

Dalam penelitian studi kasus ini menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif, yaitu data

---

<sup>89</sup> Ahmadi Rulam. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. tt.120.

<sup>90</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia

<sup>91</sup> Lexy J. Moeleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), 248.

dikumpulkan, diolah dan dianalisis menggunakan dua cara, yaitu:

1. Data dikumpulkan, diolah dan dianalisis untuk kemudian dipaparkan secara deskriptif mulai dari proses identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pemberian terapi, evaluasi *sampai follow up*.
2. Menganalisis proses dan hasil penelitian dengan memaparkan setiap proses dan hasil yang diperoleh untuk dilihat apakah ada perbedaan sikap, keadaan dan kepribadian pada konseli sebelum dan setelah terapi.

### **G. Teknik Validitas Data**

Dalam proses metode penelitian kualitatif diperlukan proses yang lama. Sehingga peneliti harus benar – benar mendapatkan data yang benar dan bisa dipertanggungjawabkan. Adapun indikator yang dipakai untuk keabsahan data adalah sebagai berikut:

1. Waktu perpanjangan keikutsertaan

Keikutsertaan peneliti dalam mencari data sangat diperlukan untuk mendapatkan data yang valid dan benar. Penelitian kualitatif memerlukan proses waktu yang lama sehingga dibutuhkan perpanjangan keikutsertaan peneliti pada penelitian yang berkelanjutan.

Adapun langkah yang dilakukan agar data lengkap dan mencapai titik jenuh adalah dengan mengamati kebiasaan konseli, dengan cara ini peneliti bisa mengecek kebenaran dari data yang telah diperoleh sebelumnya. Selain itu, peneliti juga mendengarkan segala keluhan kesah konseli untuk mendapatkan data lebih lengkap.

2. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik memeriksa keabsahan data menggunakan sumber data lain. Sugiono

menjelaskan bahwa triangulasi adalah teknik pengumpulan data dengan menggabungkan berbagai teknik pengumpulan data yang sudah ada.<sup>92</sup>

Adapun triangulasi yang digunakan oleh peneliti adalah dengan membandingkan dan mengecek ulang tingkat kebenaran data dengan cara: membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara dan memandangkan ucapan konseli dengan apa yang disampaikan oleh *significant other* (orang lain) serta hasil pengamatan peneliti. Hal ini dilakukan agar peneliti mendapatkan data dari banyak sumber dan bisa membandingkannya untuk mengecek tingkat keabsahan data tentang konseli.

---

<sup>92</sup> Sugiyono. *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2012), 241.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Objek Penelitian

##### 1. Deskripsi Lokasi Penelitian

###### a) Sejarah dan Profil Lembaga

Fakultas Dakwah dan Komunikasi memiliki fokus untuk mengembangkan keilmuan dakwah *integrative-transformative* dan juga memusatkan perhatian pada ilmu komunikasi. Dalam proses pembelajaran mahasiswa tidak hanya dituntut untuk belajar di kelas, tetapi juga melakukan pengabdian kepada masyarakat sebagai wujud pengamalan model *Experiential Learning*.

Fakultas Dakwah dan Komunikasi mengembangkan dakwah melalui dua jurusan, yaitu Jurusan Dakwah dan Jurusan Komunikasi. Jurusan merupakan satuan pelaksana akademik pada Fakultas yang memiliki tugas menyelenggarakan program studi dalam satu disiplin ilmu pengetahuan, teknologi dan seni. Setiap jurusan memiliki Program Studi, Jurusan Dakwah terdiri dari Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI), Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam (PMI), dan Program Studi anajemen Dakwah (MD) sedangkan Jurusan Komunikasi terdiri dari Program Studi Ilmu Komunikasi (ILKOM) dan Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI).<sup>93</sup>

---

<sup>93</sup>Catalog UINSA, *Sejarah*, diakses pada tanggal 22 November 2019 dari [www.uinsasby.ac.id/id/184/sejarah.html](http://www.uinsasby.ac.id/id/184/sejarah.html)

b) Visi Misi

Fakultas Dakwah dan Komunikasi memiliki visi sebagai berikut:

“Menjadi pusat pengembangan dakwah transformatif berbasis riset dan teknologi.”

Adapun misi yang diusung Fakultas Dakwah dan Komunikasi adalah:

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran bidang dakwah dan komunikasi berbasis riset dan teknologi informasi.
- 2) Mengembangkan penelitian dakwah dan komunikasi berskala Internasional.
- 3) Mengembangkan pola pengembangan kemasyarakatan berbasis keilmuan, riset, dan spiritualitas.<sup>94</sup>

2. Deskripsi Konselor

a) Identitas Konselor

Tabel 4.1  
Biodata Konselor

Nama	:	Mulyadi Wahid
Jenis Kelamin	:	Laki- laki
Tempat/ Tanggal Lahir	:	Situjuah, 21 Oktober 1997

<sup>94</sup> Catalog UINSA, *Sejarah*, diakses pada tanggal 22 November 2019 dari [www.uinsasby.ac.id/id/184/sejarah.html](http://www.uinsasby.ac.id/id/184/sejarah.html)

Alamat	:	Jalan Jemurwonosari Gang IAIN, No. 33, Wonocolo, Surabaya.
Nomor Telepon	:	082132468887
Agama	:	Islam
Pendidikan	:	MIN Ampek Suku Tungkar Mts PP Al- Makmur Tungkar MA PP Al- Makmur Tungkar UIN Sunan Ampel Surabaya
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Nama Ayah	:	Syafrizal
Pekerjaan	:	Tani
Alamat	:	Sawah Lawe, Nag. Tungkar, Sumatera Barat

Nama Ibu	:	Hutriati
Pekerjaan	:	IRT
Alamat	:	Sawah Lawe, Nag. Tungkar, Sumatera Barat

b) Pengalaman Konselor

Selama empat tahun menuntut ilmu di UIN Sunan Ampel Surabaya, konselor fokus dalam jurusan Bimbingan Konseling Islam. Konselor sering membantu teman atau sahabat yang sedang butuh masukan atau nasehat jalan keluar atas masalah yang dia hadapi, baik masalah hidup maupun masalah tidak bisa menemukan dan mengembangkan potensi yang dia miliki. Diantara kasus yang pernah konselor tangani adalah masalah pasangan yang akan menikah, masalah tidak bisa beradaptasi dengan dunia kampus sampai masalah kenakalan remaja yang menyebabkan mereka jauh dari agama dan merasa dirinya sudah tidak berguna lagi.

Konselor juga mempraktekkan ilmu yang didapatkan selama kuliah untuk meberikan bantuan atas masalah- masalah yang dihadapi oleh teman maupun orang yang datang kepada konselor. Dalam hal akademik, konselor sering diberi tugas praktek konseling baik di kelas maupun tugas lapangan, diantaranya pernah berkunjung ke RSJ Lawang, Malang, Sekolah Luar Biasa di Jogjakarta, dan PPL di Yayasan Bimbingan Konseling Keluarga Sakinah

Al- Falah, dalam hal dakwah konselor pernah mengisi ceramah, khutbah jum'at dan khutbah hari raya sebagai bentuk penyuluhan agama bagi jamaah.

### 3. Deskripsi Konseli

#### a) Identitas Konseli

Tabel 4.2  
Biodata Konseli

Nama Lengkap	:	Rofiah Indah Pangestu
NIM.	:	B53218060
Nama Panggilan	:	Rofi
Agama	:	Islam
Tempat, Tanggal Lahir	:	Merauke, 16 maret 2001
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Anak ke	:	1
Jumlah saudara	:	3

Cita-cita	:	konselor hebat
Status	:	Mahasiswa
Program Studi	:	Bimbingan Konseling Islam
Alamat	:	Jalan Jemurwonosari Gang Masjid PP Al- Jawi, Wonocolo
Riwayat Pendidikan	:	SD Inpres Sukamaju Mts Annajah YAMRA Merauke MA Annajah YAMRA Merauke
Nama Ayah	:	Suladi
Pekerjaan Ayah	:	Swasta
Nama Ibu	:	Siti Maimunah

Pekerjaan	:	Swasta dan IRT
Alamat	:	Jl. Noari Biankuk kel. Karang

b) Latar Belakang Keluarga

Keluarga konseli merupakan keturunan Jawa yang pindah ke Papua karena pekerjaan. Ayah konseli pada saat ini bekerja di salah satu pelabuhan di Papua. Sebelumnya ayah konseli bekerja sebagai pegawai di salah satu pabrik tripleks di pedalaman Papua, sehingga sejak kecil konseli sering ditinggal oleh ayah dan ibunya yang tinggal di pedalaman, sedangkan konseli tinggal bersama neneknya. Menurut konseli sosok ayahnya merupakan seorang yang tegas dalam mendidik anaknya, sehingga tidak jarang konseli dimarahi oleh ayahnya apabila melakukan kesalahan. Salah satu dampaknya adalah ketika konseli ke Purwodadi bersama ibu yang mau melahirkan, konseli sering melanggar apa yang dilarang oleh ayahnya dan susah untuk disuruh ibunya salat ataupun sekolah, hal tersebut dalam pandangan konselor merupakan wujud terjadinya penunjukan rasa tertekan selama ini. Sekarang konseli tinggal di Surabaya di salah satu pondok yang tidak terlalu ketat, sehingga membuat konseli masih sering menunda-nunda pekerjaan karena tidak ada sosok orang tua yang mengawasi

c) Latar Belakang Pendidikan

Dalam menempuh pendidikannya konseli sempat pindah beberapa kali, diantaranya saat kelas satu dan dua sekolah dasar konseli sekolah di SD Impress Camp Tunas, papua. Saat menempuh kelas tiga sampai kelas empat konseli pindah ke SD Impress Suka Maju, Papua ikut tinggal dengan neneknya, lalu kemudian pada saat naik kelas lima, konseli pindah ke SDN 16 Purwodadi ikut ibunya yang akan melahirkan, lalu kemudian pindah lagi ke SDN Suka Maju untuk menyelesaikan sekolah dasarnya. Saat sekolah menengah pertama dan menengah atas konseli melanjutkan pendidikan di Pondok Pesantren Yamra, Merauke

d) Latar Belakang Ekonomi

Dari penuturan konseli, ayahnya bekerja sebagai buruh di salah satu pabrik kayu di pedalaman Papua, sedangkan ibunya bekerja jika ada yang bisa dikerjakan, jika tidak aka ibunya tinggal di rumah mengurus rumah tangga. Konseli menceritakan bahwa ayahnya pernah di putus hubungan kerja karena pabrik tempat bekerja mengalami kebangkrutan, lalu ayahnya bekerja sebagai pengemudi mobil sembari menunggu pekerjaan baru dan akhirnya diajak saudaranya untuk bekerja di pelabuhan. Adapun kebutuhan sehari-hari sangat cukup dan tidak mengalami masalah, hanya saja konseli susah untuk bertemu dengan orang tuanya yang bekerja jauh dari rumah tempat mereka tinggal. Saat ini konseli mendapatkan beasiswa dari pemerintah yang membuat orangtuanya lebih ringan dalam menanggung biaya kuliah konseli.

e) Latar Belakang Keagamaan

Sejak kecil orangtua konseli selalu mengingatkan untuk melaksanakan salat dan puasa,

pada saat sekolah menengah pertama dan aliyah konseli juga tinggal di Pondok Pesantren yang membuatnya memiliki latar agama yang baik. Konseli juga menceritakan bahwa keluarga ibu taat dalam ibadahnya, sedangkan ayahnya agak kurang dalam hal agama, sering tidak salat namun akhir-akhir ini sejak konseli masuk pondok dan beberapa peristiwa lain membuat ayahnya sadar dan lebih rajin beribadah. Adapun saat ini konseli tinggal di salah satu pesantren di Surabaya.<sup>95</sup>

f) Deskripsi Masalah Konseli

Konseli sering bercerita kepada konselor jika memiliki masalah karena konseli memiliki kedekatan dengan konselor dan kakak konseli yang juga merupakan teman dekat konselor. Awalnya konseli mengeluhkan banyaknya tugas kuliah yang harus dia kerjakan, mulai dari makalah, tugas kelompok, tugas individu maupun laporan observasi yang diberikan oleh dosen.

Saat bertemu dengan konseli, konselor mengamati bahwa konseli tipe orang yang kurang percaya diri, itu terlihat dari konseli yang tidak berani menatap mata lawan bicara saat melakukan percakapan, hal lain yang konselor temukan adalah konseli terlihat lesuh dan kurang semangat dan kurang motivasi dari dalam diri sendiri. Dalam percakapan konselor dengan konseli, di menceritakan bahwa dia menunda-nunda tugas karena tugasnya terlalu berat dan dosennya tidak asik sehingga membuatnya tidak *mood* untuk mengerjakan tugas yang diberikan kepadanya, faktor lain yang memengaruhi adalah adanya teman

---

<sup>95</sup> Lampiran 2 Wawancara dengan konseli

kelompoknya yang tidak dia sukai sehingga dia malas dan terpaksa mengerjakan tugas di akhir masa pengumpulan. Hal itu yang membuat konseli kelabakan dan tidak nyaman saat mengerjakan tugas karena dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan yang tidak baik terhadap tugas tersebut.

Dari data yang konselor dapatkan, konselor menyimpulkan bahwa:

- 1) Konseli sering mengerjakan tugas berdekatan dengan *deadline* pengumpulan.
- 2) Konseli menunda –nunda tugas karena merasa tugas tersebut sangat sulit sehingga lebih memilih untuk lari dari tugas tersebut.
- 3) Konseli memiliki motivasi diri yang rendah sehingga tidak bisa menyatakan semangat kepada diri sendiri.
- 4) Konseli menganggap tugas- tugas yang ada adalah beban sehingga sering mengeluh dan mengerjakan tugas dengan terpaksa.
- 5) Konseli memiliki sifat *moody* atau perasaan yang labil kadang rajin dan kadang malas, namun konseli lebih banyak *badmood*.

Dari ciri- ciri tersebut konselor mendiagnosis bahwa konseli memiliki motivasi rendah, pikiran dan keyakinan irasional terhadap tugas yang diberikan kepadanya sehingga dia menunda-nunda pekerjaan tersebut.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Proses Penerapan Terapi *Positive Self Talk* dan Doa Dengan Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* Untuk Menangani Masalah Prokrastinasi.**

Dalam mengidentifikasi masalah konseli, konselor melakukan wawancara dengan konseli, melakukan pengamatan dan juga melakukan komunikasi melalui

media sosial agar komunikasi tetap terjalin sembari menunggu jadwal pertemuan. Adapun proses yang konselor lakukan adalah sebagai berikut:

**a) Identifikasi Masalah**

Tahap identifikasi masalah merupakan proses pengumpulan semua data tentang konseli untuk mengetahui masalah yang dihadapinya. Data ini diperoleh dari hasil wawancara dengan konseli, observasi konseli ke tempat tinggalnya dan melalui keterangan teman kuliahnya.

1) Wawancara dengan Konseli

Langkah awal yang konselor lakukan adalah dengan bertanya kepada konseli tentang perkuliahan dan hambatan- hambatan yang dialami, proses wawancara dan observasi juga dilakukan terhadap konseli, dimana yang bersangkutan mengaku merasa malas dan gelisah karena tugas kuliah yang banyak.

Sebelumnya konseli sudah menceritakan keluhannya kepada konselor dan mau keluar dari masalahnya, sehingga konselor tertarik untuk membantu sekaligus melakukan penelitian terhadap masalah yang dia hadapi. Untuk mendapatkan data yang lebih jelas lagi, konselor menawarkan kepada konseli untuk bertemu dan bercerita. Pada pagi hari tanggal 10 Oktober 2019 di sekitar Twin Tower UIN Sunan Ampel Surabaya kami *Sharing* tentang masalah yang dihadapi oleh konseli. Konseli menuturkan bahwa dia kurang tidur, mudah lelah dan tidak ada semangat akhir-akhir ini. dia menambahkan tugas yang banyak membuat dia harus tidur larut malam. Konselor menanyakan apakah tugasnya digarap sekaligus dan sedikit waktu untuk mengerjakannya, konseli menjawab: “*Iya kak, aku sering SKS, sistem kebut semalam, aku ngerjain*

*tugasnya kalau udah mepet, karena ya aku malas ajah bikinnya, tugasnya banyak dan susah, ditambah dosennya juga ga asik lagi*”<sup>96</sup>

Konselor menggali lebih dalam lagi tentang konseli dengan bertanya kegiatannya. Konseli mengatakan: *“Kegiatan aku ga banyak sih kak, Cuma males ajah aku bikin tugasnya, lagian juga waktu ngumpulannya kan lama jadi santai dulu ajah, daripada bikin tugas, aku lebih suka nonton atau tidur.*”<sup>97</sup>

Percakapan dengan konseli dilanjutkan kembali setelah istirahat siang hari, dalam kesempatan tersebut peneliti membuat kesepakatan dengan onseli untuk mau bekerjasama dalam memberikan informasi dan melakukan terapi yang akan peneliti beri nantinya.

Saat bercerita, peneliti juga melakukan pengamatan terhadap konseli. Dari raut wajah dan bahasa tubuhnya konselor juga mengidentifikasi bahwa konseli memiliki semangat yang rendah, kurang motivasi diri sendiri dan tidak bisa tegas terhadap dirinya, dan yang paling penting adalah konseli memiliki anggapan negatif bahwa tugas tersebut berat dan membuat dia susah dan dosen yang tidak menyenangkan. Sedangkan secara fisik mata konseli terlihat hitam bagian bawahnya dan raut muka yang lelah. Hal tersebut menguatkan pernyataan konseli, yaitu tidur larut malam.

## 2) Wawancara dengan Teman Konseli

Wawancara dengan teman konseli dilakukan untuk menguatkan data yang telah diperoleh.

---

<sup>96</sup> Lampiran 1 Wawancara dengan Konseli

<sup>97</sup> Lampiran 1 Wawancara dengan Konseli

Wawancara dilakukan pada malam hari tanggal 10 Oktober 2019 setelah sebelumnya membuat perjanjian dengan teman dekat konseli (Haris) di salah satu warung kopi.

Sebelumnya peneliti meminta kerjasama untuk memberikan informasi terkait konseli (Rofi). Setelah itu peneliti menanyakan tentang tugas kuliah kepada Haris, dia mengatakan: *“Tugas kuliah banyak kak, tugas individu dan beberapa mata kuliah sudah mulai ujian akhir.”*<sup>98</sup>

Kemudian peneliti mulai bertanya tentang konseli kepada Haris. *“Ris, kalau Rofi biasanya ngerjain tugasnya gimana??”* Haris: *“Wah, dia itu sering ngerjain tugas dekat-dekat deadline kak, dia begadang tu ngerjain tugas, sambil tak temanin lewat chat..hehe.”*<sup>99</sup>

Dari keterangan teman konseli diperoleh beberapa informasi bahwa konseli sering tidur kalau di kelas dan sering bilang ke Haris untuk izin tidur atau nonton, ketika disuruh mengerjakan tugas konseli mengelak dan malas untuk mengerjakannya. Haris menjelaskan: *“Dia itu suka ketiduran di kelas kak, ya karena mungkin begadang. Trus kalau aku suruh dia bikin tugas dia bilang males ntar ajah, akhirnya nanti udah mepet baru bikin padahal tugasnya banyak.”*<sup>100</sup>

## **b) Diagnosis**

---

<sup>98</sup> Lampiran 3 Wawancara Teman Konseli

<sup>99</sup> Lihat Lampiran 3 Wawancara Teman Konseli

<sup>100</sup> Lihat Lampiran 3 Wawancara Teman Konseli

Dari identifikasi masalah yang dilakukan bahwa konseli menunda- nunda pekerjaan disebabkan oleh beberapa hal diantaranya:

- 1) Anggapan bahwa beratnya tugas yang harus dia kerjakan
- 2) Adanya dosen yang tidak dia senangi gaya mengajarnya sehingga konseli menolak untuk mengerjakan tugas pemberian dosen tersebut, namun akhirnya terpaksa untuk mengerjakannya.
- 3) Sifat *moody* yang dimiliki konseli sehingga mengerjakan tugas hanya jika lagi ingin.
- 4) Konseli memiliki motivasi diri yang rendah sehingga tidak bisa menyatakan semangat kepada diri sendiri.

Konseli menunda- nunda pekerjaan karena adanya faktor dari dalam dirinya dan dari luar yang membuatnya memiliki alasan untuk menunda- nunda tugas yang diberikan. Faktor- faktor berkaitan dengan teori yang menyebutkan orang menunda- nunda pekerjaan karena adanya keyakinan- keyakinan seperti:

- 1) *Aversiveness*, yaitu kondisi di mana seseorang menghawatirkan suatu pekerjaan atau hasilnya, sehingga ia menunda-nunda pekerjaan tersebut.
- 2) *Rebelliousness*, yaitu kondisi seseorang menolak untuk diperintah untuk melakukan tugas.
- 3) *Timing*, seberapa lama waktu yang dimiliki untuk melakukan tugas tersebut.
- 4) *Impulsiveness*, yaitu tidak bisa mengontrol diri untuk melakukan hal lain, padahal tugas lebih penting.

5) *Neuroticism*, perasaan di mana seseorang merasa tugas adalah sebuah beban. <sup>101</sup>

Tabel 4.3

Gejala Prokrastinasi

Indikator Penyebab prokrastinasi	Akibat yang ditimbulkan
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli menganggap tugas berat</li> <li>- Waktu masih banyak untuk mengerjakannya.</li> <li>- Melakukan kegiatan yang tidak lebih penting dari tugas</li> <li>- Kurang motivasi untuk mengerjakan tugas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sering tidur larut malam untuk mengerjakan tugas.</li> <li>- Konseli menjadi lelah, sehingga mudah tertidur di kelas</li> <li>- Secara fisik konseli terlihat lemas, menguap dan bagian bawah matanya hitam.</li> </ul>

<sup>101</sup> <http://portalhr.com/people-management/5-alasan-ilmiah-seseorang-suka-menunda-nunda-pekerjaan/> diakses pada tanggal 14 Nopember 2019, pukul 13.42 WIB

### c) **Prognosis**

Prognosis adalah tahap menentukan terapi yang cocok untuk masalah yang dihadapi oleh konseli. Berdasarkan hasil identifikasi masalah dan diagnosis melalui data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan konseli dan teman dekatnya, serta observasi atau pengamatan terhadap konseli konselor menarik kesimpulan bahwa alasan menunda-nunda tugas atau prokrastinasi yang dilakukan oleh konseli disebabkan oleh pikiran, keyakinan dan perasaan konseli terhadap tugas yang diberikan kepadanya dan anggapan konseli terhadap dosen yang tidak sesuai dengan harapannya. Dalam hal ini alasan lain konseli melakukan prokrastinasi adalah karena rendahnya motivasi dari dalam diri konseli dan kurangnya tegas.

Oleh karena itu, konselor memberikan terapi *Positive Self Talk* atau pernyataan positif kepada diri untuk meningkatkan motivasi diri dan menghilangkan keyakinan ataupun pikiran negatif dari diri konseli, sehingga konseli diharapkan mampu mengubah pola pikirnya terhadap tugas dari negatif menjadi positif dan memberi dampak positif pula terhadap perilakunya dengan tidak menunda-nunda tugas dengan alasan yang irasional. Untuk menambah kualitas spiritual konseli, konselor menambahkan terapi doa sebagai penyempurna *Positive Self Talk* dengan tujuan adanya bantuan dari Allah Swt untuk mengubah pikiran dan perilaku konseli melalui doa kepada yang maha membolak-balikkan hati, Allah Swt.

Adapun proses yang dilakukan adalah 1) konselor memberikan motivasi, 2) meminta konseli untuk relaksasi, 3) mengucapkan *Positive Self Talk*,

- 4) mengucapkan terapi doa yang diberikan, 5) melakukan evaluasi dan diskusi tentang terapi yang dilakukan.

#### **d) *Treatment/ Terapi***

Pada proses *treatment* atau terapi, ada beberapa tahapan yang dilaksanakan, yaitu sebagai berikut:

##### 1) Memberikan motivasi

Saat melakukan wawancara dengan klien, konselor juga memberikan motivasi kepada konseli, adapun motivasi yang konselor berikan adalah bahwa tugas yang tersebut diberikan kepada kita dengan tujuan agar kita paham dengan pelajaran yang diberikan, tugas tersebut merupakan tantangan dan kesempatan bagi kita untuk menunjukkan bahwa kita mampu. Dari sisi agama, konselor juga menyampaikan kepada konseli bahwa ketika kita diberikan sebuah tugas, tersirat makna bahwa Allah Swt percaya bahwa kita bisa melakukan tugas tersebut, jika kita berusaha dan berpikiran positif maka Allah Swt akan membantu kita menyelesaikannya.

##### 2) Melakukan relaksasi

Tahap selanjutnya adalah dengan melakukan relaksasi, dalam proses ini konseli diarahkan untuk mengambil posisi yang nyaman, mengatur nafas, dan merenungkan apa tujuan dia kuliah dan membayangkan orangtuanya yang menaruh harapan kepadanya.

Dalam relaksasi ini konseli dibimbing oleh konselor dengan memberikan kalimat sebagai berikut: "*Baik Rofi, silahkan tarik nafas dalam-dalam, tahan dan lepaskan. Posisikan dirimu senyaman mungkin dan hadirkan kedua orang*

*tua kamu. Okey..bayangkan mereka yang lelah membanting tulang demi keberhasilan kamu, mereka yang selalu berdoa untukmu, berharap kamu jadi anak yang bisa membanggakan mereka. Coba bayangkan bagaimana perasaan mereka jika tahu kamu malas-malasan dalam menuntut ilmu, betapa kecewanya mereka...Sekarang ingat lagi tujuan kamu jauh-jauh datang ke sini, meninggalkan orang yang kamu sayangi. Tarik nafas dalam-dalam dan bulatkan tekadmu untuk berubah.”* Proses relaksasi ditambah dengan musik agar konseli semakin rileks.

3) Mengucapkan *Positive Self Talk* dan terapi doa yang diberikan

Setelah relaksasi dilakukan, konseli diminta untuk mengucapkan *Positive Self Talk* sebagai berikut: *“Rofi, Allah tidak akan memberikan ujian yang Rofi tidak sanggup, termasuk tugas kuliah dan tugas lainnya, ini adalah proses belajar untuk Rofi. Aku akan menjadi Rofi yang baru, Rofi yang rajin, semangat dan ikhlas dalam menjalani proses hidup.. Bismillah”*

Sedangkan untuk terapi *Positive Self Talk* yang akan dilaksanakan konseli setiap hari dibagi kepada tiga jenis yaitu:

(a) Diucapkan setiap pagi saat bangun tidur

Adapun prosesnya adalah dengan tarik nafas dalam- dalam dan mengucapkan kata-kata berikut secara perlahan, yaitu: *“Alhamdulillah hari ini aku masih dikasih nikmat sama Allah, dan aku yakin hari ini akan menjadi hari yang baik buat aku dan*

*aku akan mendapatkan pengalaman-pengalaman berharga, bismillah!!!!”*

(b) Diucapkan setiap malam sebelum tidur

*Pernyataan yang diucapkan adalah: “Alhamdulillah aku telah menjalani hari dengan baik dengan segala lika-likunya. Aku bersyukur mendapatkan banyak pelajaran hari ini dan masih diberikan kekuatan untuk melewatinya dengan kelapangan hati”*

(c) Insidental

*Pernyataan diucapkan sesuai keadaan yang dialami, seperti saat merasa tugas sangat berat, konseli mengucapkan: “Tugas ini pasti bisa aku selesaikan, aku yakin pada kemampuanku dan Allah akan memudahkan urusanku..”*

Sedangkan terapi doa dilaksanakan setiap selesai salat, adapun doa yang diucapkan adalah:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ  
وَالْهَرَمِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ  
فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ.

*Artinya: Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, rasa malas, rasa takut, kejelekan di waktu tua, dan sifat kikir. Dan aku juga berlindung kepada-Mu dari siksa kubur serta bencana kehidupan dan kematian (HR. Bukhori no 2893).*

Doa tersebut diucapkan dengan perlahan dan ditambah dengan ucapan: *” Ya Allah, berilah Rofi kekuatan, jadikan Rofi anak yang rajin. Rofi akan berusaha lebih baik lagi.”*

Untuk lebih jelas, peneliti akan menyajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.4  
Rangkaian Terapi Prokrastinasi

Motivasi	Konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk meningkatkan semangat, mengubah pola pikir yang negatif dan menata ulang tujuan-tujuan konseli.
Relaksasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli memposisikan diri nyaman mungkin</li> <li>- Menarik nafas dan memejamkan mata</li> </ul> Konselor memberikan kalimat sebagai berikut: <i>“Baik Rofi, silahkan tarik nafas dalam-dalam, tahan dan lepaskan. Posisikan dirimu nyaman mungkin dan hadirkan kedua orang tua kamu. Okey..bayangkan mereka yang lelah membanting</i>

	<p><i>tulang demi keberhasilan kamu, mereka yang selalu berdoa untukmu, berharap kamu jadi anak yang bisa membanggakan mereka. Coba bayangkan bagaimana perasaan mereka jika tahu kamu malas-malasan dalam menuntut ilmu, betapa kecewanya mereka...Sekarang ingat lagi tujuan kamu jauh-jauh datang ke sini, meninggalkan orang yang kamu sayangi. Tarik nafas dalam-dalam dan bulatkan tekadmu untuk berubah.”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proses relaksasi ditambah dengan musik agar konseli semakin rileks.</li> </ul>
<p><i>Positive Self Talk</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terapi didampingi konselor  <i>“Rofi, Allah tidak akan memberikan ujian yang Rofi tidak sanggup, termasuk tugas kuliah dan tugas lainnya, ini adalah proses belajar untuk Rofi. Aku akan menjadi Rofi yang baru, Rofi yang rajin, semangat dan ikhlas</i></li> </ul>

*dalam menjalani proses hidup.. Bismillah”*

- Pagi hari (setiap hari)  
Adapun prosesnya adalah dengan tarik nafas dalam-dalam dan mengucapkan kata-kata berikut secara perlahan.

*“Alhamdulillah hari ini aku masih dikasih nikmat sama Allah, dan aku yakin hari ini akan menjadi hari yang baik buat aku dan aku akan mendapatkan pengalaman- pengalaman berharga, bismillah!!!!”*

- Diucapkan setiap malam sebelum tidur:

*“Alhamdulillah aku telah menjalani hari dengan baik dengan segala likalikunya. Aku bersyukur mendapatkan banyak pelajaran hari ini dan masih diberikan kekuatan untuk melewatinya dengan kelapangan hati”*

- Insidental

*“Tugas ini pasti bisa aku selesaikan, aku yakin*

	<p><i>pada kemampuanku dan Allah akan memudahkan urusanku..” (d disesuaikan dengan keadaan yang dihadapi oleh konseli)</i></p>
<p>Doa</p>	<p>Dilaksanakan setiap selesai salat, adapun doa yang diucapkan adalah:</p> <p>اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْهَرَمِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ.</p> <p>Artinya: <i>Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan, rasa malas, rasa takut, kejelekan di waktu tua, dan sifat kikir. Dan aku juga berlindung kepada-Mu dari siksa kubur serta bencana kehidupan dan kematian (HR. Bukhori no 2893).</i></p> <p>Doa tersebut diucapkan dengan perlahan dan ditambah dengan ucapan: ” <i>Ya Allah, berilah Rofi kekuatan, jadikan Rofi anak yang rajin. Rofi akan</i></p>

*berusaha lebih baik lagi.”*

#### 4) Pemberian Tugas

Proses evaluasi dilakukan untuk mengetahui perkembangan dan hambatan yang dihadapi oleh konseli selama proses terapi dilakukan. Dalam diskusi yang dilakukan dengan konseli diperoleh kesimpulan bahwa pikiran dan perasaan konseli cenderung lebih positif dibandingkan sebelum melakukan terapi, namun untuk lebih memantapkan terapi, peneliti dan konseli sepakat untuk membuat jadwal yang berisi daftar ujian, waktu mengerjakan tugas tersebut dan target waktu kapan tugas diselesaikan. Berikut ini adalah jadwal yang telah dirumuskan bersama konseli:

Tabel 4.5  
Jadwal Rencana Tugas

No	Tugas	Rencana Pengerjaan	Target Selesai	Waktu Selesai	Keterangan
1.	Psikologi Kepribadian	Senin, 9 Desember 2019	Senin, 9 Desember 2019	Senin, 9 Desember 2019	Sesuai target
2.	Dinamika Kelompok	Senin, 9 Desember 2019	Kamis, 12 Desember 2019	Kamis, 12 Desember 2019	Sesuai target
3.	Patologi	Selasa, 10 Desember	Selasa, 10 Desember	Selasa, 10	Sesuai

	Muslim	2019	2019	Desember 2019	target
4.	Teori Dan Teknik Konseling	Kamis, 21 November 2019	Selasa, 26 November 2019	Selasa, 26 November 2019	Sesuai target
5.	Keterampilan Komunikasi Konseling	Rabu, 27 November 2019	Kamis, 27 November 2019	Kamis, 27 November 2019	Sesuai target.
6.	Statistika Sosial	Rabu, 16,20, Minggu 24, Selasa 26 November 2019	Rabu, 27 November 2019	Rabu, 27 November 2019	Sesuai target
7.	Tugas Makalah Hadits BKI	Kamis, 26 November, 5 Desember 2019	Selasa, 10 Desember 2019	Kamis, 5 Desember 2019	Sesuai target

Dari tabel tersebut dapat kita lihat bahwa konseli mampu menyelesaikan tugas sesuai target yang telah direncanakan.

Pembuatan jadwal kegiatan adalah hasil dari perubahan pola pikir konseli menjadi positif, sehingga ingin menata waktu dan kegiatannya.

Dari tersebut dapat dilihat bahwa konseli mampu menyelesaikan tugasnya sesuai dengan jadwal yang disepakati, sehingga konseli bisa membagi waktunya untuk kegiatan lainnya dan tidak kejar-kejaran dengan waktu.

#### e) **Evaluasi**

Evaluasi adalah suatu kegiatan untuk menilai sejauh mana pengaruh sebuah intervensi atau terapi yang dilakukan terhadap konseli.<sup>102</sup>

Dari hasil diskusi dengan konseli, diperoleh beberapa perubahan yang dialami oleh konseli, yaitu:

- 1) Konseli merasa lebih semangat dan ikhlas untuk mengerjakan tugas yang ada.
- 2) Konseli mampu memberikan motivasi kepada dirinya dengan memberikan pernyataan positif.
- 3) Konseli merasakan perubahan lebih bahagia sebelum dan setelah bangun tidur karena mengucapkan *Positive Self Talk* dan doa.
- 4) Konseli bisa mengatur jadwal untuk menyelesaikan tugas dan membagi waktu dengan kegiatan lainnya.

Konseli mengatakan: “*Setelah beberapa minggu dan sampai sekarang lebih semangat ajah, kek jadi motivasi buat diri dan aku ngerjain tugas jadi mood deh.*”<sup>103</sup>

#### f) **Follow Up**

Setelah melakukan diskusi dengan konseli, konselor memberikan tindak lanjut kepada konseli dengan memberikan saran untuk tetap melaksanakan terapi tersebut, adapun terapinya adalah:

- 1) Melakukan *Positive Self Talk* setiap malam sebelum tidur dan pagi saat bangun.
- 2) Mengamalkan doa yang diberikan setiap selesai salat

---

<sup>102</sup> Farid Mahudi, *Panduan Evaluasi dan Supervisi Bimbingan dan Konseling*. (Yogyakarta: Diva Press, 2013), hal. 22.

<sup>103</sup> Lihat Lampiran 4, Wawancara dengan Konseli

3) Membuat jadwal rencana kegiatan agar bisa mengatur waktu dengan baik.

Follow up diberikan agar konseli dapat menyelesaikan masalah yang dia hadapi dengan terapi secara mandiri.

## **2. Hasil Penerapan Terapi *Positive Self Talk* dan Doa Dengan Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* Untuk Menangani Masalah Prokrastinasi.**

Untuk memudahkan peneliti dalam menentukan aspek perubahan pada diri konseli, maka peneliti membuat indikator prokrastinasi atau aspek-aspek yang menunjukkan konseli melakukan prokrastinasi, yaitu :

Tabel 4.6  
Indikator Prokrastinasi

No	Indikator Prokrastinasi
1	Menganggap tugas adalah beban
2	Menolak untuk melakukan tugas
3	Tidak bisa mengontrol diri untuk melakukan kegiatan lain yang tidak lebih penting dari tugas
4	Sulit untuk memotivasi diri untuk mengerjakan tugas
5	Menunda- nunda tugas

Dalam proses intervensi konselor menggunakan berbagai teknik untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Setelah melakukan wawancara, pengamatan dan observasi terhadap konseli dapat disimpulkan perubahan yang terjadi pada diri konseli setelah proses terapi dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.7  
Kondisi Konseli Setelah Terapi

No	Indikator Prokrastinasi	Hasil Setelah Terapi		
		Sering	Kadang	Tidak pernah
1	Menganggap tugas adalah beban			*
2	Menolak untuk melakukan tugas			*
3	Tidak bisa mengontrol diri untuk melakukan kegiatan lain yang tidak lebih penting dari tugas		*	
4	Sulit untuk memotivasi diri untuk mengerjakan tugas			*
5	Menunda- nunda tugas			*

Adapun rincian perubahan pola pikir dan perilaku konseli adalah sebagai berikut:

- 1) Menganggap tugas adalah beban

Setelah mendapatkan motivasi dari konselor dan mempraktekkan terapi yang diberikan konseli merasa lebih semangat dan kuat untuk mengerjakan tugas yang ada. Dia merasa bahwa terapi *positive self talk* dan doa yang dia baca memberikan energi positif, memberi efek positif pada pola pikirnya dan cara pandangya terhadap tugas menjadi lebih positif.

2) Menolak untuk melakukan tugas

Dalam hal ini klien akhirnya mampu melawan pikiran irasionalnya dan mencapai kesadaran, dia mengatakan bahwa setelah berdiskusi dengan konselor dia menjadi paham bahwa tugas tersebut akan selalu menghantui jika tidak dibuat, dan dia memilih untuk mengerjakannya secara bertahap.

3) Tidak bisa mengontrol diri untuk melakukan kegiatan lain yang tidak lebih penting dari tugas.

Untuk masalah ini klien kadang masih agak susah untuk mengontrol dirinya melakukan kegiatan lain, setelah berdiskusi dia menjelaskan bahwa gawai dan menonton televisi terkadang masih menjadi momok baginya dalam mengerjakan tugas. Namun hal tersebut sudah mulai berkurang dengan memberikan pernyataan kepada dirinya saat bermain gawai atau menonton televisi.

4) Sulit untuk memotivasi diri untuk mengerjakan tugas

Dari penuturan teman konseli di kamarnya, dia mengatakan bahwa konseli sering mengucapkan kata motivasi kepada dirinya saat mengerjakan tugas, setiap pagi bangun tidur dan malam sebelum tidur. Teman konseli mengatakan bahwa konseli lebih semangat dari biasanya. Sedangkan konseli menuturkan bahwa dia merasa memiliki motivasi lebih setelah melakukan *Positive Self Talk* dan doa setiap hari.

5) Menunda- nunda tugas

Dari hasil jadwal tugas yang dirumuskan bersama konseli dapat dilihat bahwa konseli sudah mampu membagi waktunya untuk mengerjakan tugas dan memiliki tujuan yang pasti, sehingga dia tidak menunda-nunda tugas yang telah dia jadwalkan, dibandingkan dengan sebelum terapi dia melakukan tugas sesukanya bahkan mendekati *deadline* pengumpulan.<sup>104</sup>

## C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

### 1. Perspektif Teori

- a) Analisis Proses Penerapan Terapi *Positive Self Talk* dan Doa Dengan Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* Untuk Menangani Masalah Prokrastinasi

Proses pemberian terapi terhadap konseli telah dilakukan oleh konselor sekaligus peneliti, dimulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/ *treatment*, evaluasi dan *follow up*.

Pada tahap identifikasi masalah, peneliti mengumpulkan data tentang klien adalah dengan melakukan wawancara dengan konseli, melakukan pengamatan terhadap konseli dan mewawancarai orang terdekat klien yaitu pacar sekaligus teman klien. Pada tahap identifikasi masalah ini peneliti mendapatkan data penting mengenai konseli, baik latar belakang konseli, latar belakang keluarga, pendidikan, ekonomi dan keagamaan. Peneliti juga memperoleh data tentang masalah yang dihadapi oleh konseli dan gejala-gejala yang terjadi pada konseli.

Selanjutnya, proses diagnosis, pada tahap ini peneliti mendiagnosa gangguan-gangguan pikiran

---

<sup>104</sup> Lihat Lampiran 5, Rencana Tugas Konseli

dan perilaku prokrastinasi yang dihadapi oleh konseli. Dari data yang diberikan oleh teman konseli bahwa konseli sering tidur di dalam kelas, tidur larut malam dan muka yang lesuh, pucat dan tidak ada semangat. Dari pengakuan konseli, peneliti memperoleh informasi bahwa dia mengeluhkan tugas yang terlalu banyak dan berat sehingga membuat dia harus tidur larut malam dan pagi harinya menjadi mengantuk di kelas saat kuliah, hal tersebut sama dengan hasil hasil pengamatan peneliti terhadap konseli bahwa dia sering tidur larut malam, peneliti menghubungi konseli pada dini hari dan dia membalas pesan tersebut. Saat di kelas konseli juga terlihat sering duduk di belakang dan menunjukkan muka lesuh, dari keterangan teman kelasnya dia juga pernah tidur di kelas.

Dari permasalahan yang dialami oleh konseli tersebut, peneliti menggali lebih dalam atas masalah yang dia hadapi, hasilnya dari beberapa keterangan temannya dan hasil wawancara diperoleh kesimpulan bahwa konseli suka menunda-nunda tugas yang diberikan oleh dosen dan mengerjakannya saat mendekati *deadline* pengumpulan tugas, sehingga terjadi masalah-masalah seperti mengantuk, tidak semangat, lesuh dan wajah pucat.

Alasan konseli melakukan prokrastinasi adalah karena dia menganggap tugas tersebut berat, dosennya tidak dia senangi dan anggapan bahwa tugas tersebut adalah beban.

Berpedoman pada data yang peneliti peroleh dan memperhatikan akibatnya, peneliti menyimpulkan bahwa masalah prokrastinasi yang dihadapi oleh konseli tergolong sedang.

Langkah selanjutnya adalah prognosis, yaitu penentuan terapi yang tepat terhadap masalah konseli. Setelah melakukan pengamatan dan pertimbangan, peneliti menetapkan terapi *positive self talk* dan doa sebagai terapi untuk menghadapi masalah prokrastinasi konseli. Hal tersebut berpatokan pada keterangan teman konseli dan hasil pengamatan konselor bahwa konseli memiliki pikiran irasional, asumsi negatif dan semangat motivasi konseli yang lemah. Peneliti juga menggunakan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* sebagai teori dasar untuk mengubah pola pikir konseli dan diharapkan memberikan dampak positif terhadap perilakunya.

Adapun tahap selanjutnya adalah pemberian terapi, langkah awal yang dilakukan adalah menata keyakinan irasional konseli, dimana proses ini adalah wujud dari pelaksanaan teori *Cognitive Behaviour Therapy*. Dalam proses ini konselor memberikan motivasi kepada konseli tentang bagaimana cara untuk memaknai tugas yang diberikan oleh dosen, dalam hal ini konselor menjelaskan kepada konseli bahwa tugas bukanlah sebuah beban, namun tugas adalah tantangan bagi kita untuk meningkatkan potensi diri, konselor juga meminta konseli untuk menyampaikan pikirannya terhadap tugas dan pikiran-pikiran yang irasional diubah menjadi pikiran yang rasional.

Langkah selanjutnya adalah relaksasi yang bertujuan untuk menciptakan kondisi nyaman dan rileks pada diri konseli serta menjernihkan pikirannya, setelah itu konselor bersama konseli mendiskusikan *Positive Self Talk* dan doa yang cocok untuk dilakukan oleh konseli setiap harinya.

Kalimat *Positive Self Talk* dan doa yang konselor berikan adalah:

*“Alhamdulillah hari ini aku masih dikasih nikmat sama Allah, dan aku yakin hari ini akan menjadi hari yang baik buat aku dan aku akan mendapatkan pengalaman- pengalaman berharga, bismillah!!!!”* (Pagi hari)

*Pernyataan yang diucapkan adalah: “Alhamdulillah aku telah menjalani hari dengan baik dengan segala lika-likunya. Aku bersyukur mendapatkan banyak pelajaran hari ini dan masih diberikan kekuatan untuk melewatinya dengan kelapangan hati”* (Sebelum tidur)

Adapun beberapa kalimat *Positive Self Talk* yang muncul dari diri konseli sendiri sebagaimana disampaikan kepada konselor adalah: saat itu konseli sedang ada tugas dan juga ada tuntutan dari kepanitiaan acara, dia berkata: *“Aku kuat, aku pasti bisa melewati semua ini..ayo rofi semangat..”* adapun pernyataan lain yang timbul dari diri konseli sendiri hampir sama seperti kalimat motivasi dan semangat untuk dirinya sendiri.

Pada tahap evaluasi konseli mengatakan bahwa dia lebih bahagia dan menjalani kegiatan dengan permulaan yang positif, serta bisa mengucapkan kalimat-kalimat positif saat dia dihadapkan suatu masalah.

Untuk memantapkan proses terapi yang telah dijalani konselor memberikan *follow up* dengan mengucapkan *Positive self talk* setiap pagi dan malam serta saat dia membutuhkannya dan membaca doa setiap setelah salat. Dari hasil pengamatan konselor diperoleh hasil bahwa pada diri konseli terdapat perubahan dalam cara berpikir,

sudah mampu memotivasi diri sendiri dan bisa menyelesaikan tugas yang diberikan.

b) Analisis Hasil Penerapan Terapi *Positive Self Talk* dan Doa Dengan Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* Untuk Menangani Masalah Prokrastinasi

Berikut ini adalah perubahan yang terjadi pada klien sebelum dan sesudah proses terapi:

Tabel 4.2  
Perbandingan Keadaan Konseli

No	Indikator Prokrastinasi	Sebelum Terapi			Setelah Terapi		
		S	K	TP	S	K	TP
1	Menganggap tugas adalah beban		*				
2	Menolak untuk melakukan tugas		*				*
3	Tidak bisa mengontrol diri untuk melakukan kegiatan lain yang tidak lebih penting dari tugas	*				*	
4	Sulit untuk memotivasi diri untuk mengerjakan tugas		*				*
5	Menunda-nunda tugas	*					*

Keterangan:

S: Sering

K: Kadang

TP: Tidak Pernah

Dari hasil analisa konselor, rincian perubahan yang terjadi pada konseli adalah sebagai berikut:

a) Menganggap tugas adalah beban

Setelah mendapatkan motivasi dari konselor dan mempraktekkan terapi yang diberikan konseli merasa lebih semangat dan kuat untuk mengerjakan tugas yang ada. Dia merasa bahwa terapi *positive self talk* dan doa yang dia baca memberikan energi positif, memberi efek positif pada pola pikirnya dan cara pandanganya terhadap tugas menjadi lebih positif.

b) Menolak untuk melakukan tugas

Dalam hal ini klien akhirnya mampu melawan pikiran irasionalnya dan mencapai kesadaran, dia mengatakan bahwa setelah berdiskusi dengan konselor dia menjadi paham bahwa tugas tersebut akan selalu menghantui jika tidak dibuat, dan dia memilih untuk mengerjakannya secara bertahap.

c) Tidak bisa mengontrol diri untuk melakukan kegiatan lain yang tidak lebih penting dari tugas.

Untuk masalah ini klien kadang masih agak susah untuk mengontrol dirinya melakukan kegiatan lain, setelah berdiskusi dia menjelaskan bahwa gawai dan menonton televisi terkadang masih menjadi momok baginya dalam mengerjakan tugas. Namun hal tersebut sudah mulai berkurang dengan

memberikan pernyataan kepada dirinya saat bermain gawai atau menonton televisi.

d) Sulit untuk memotivasi diri untuk mengerjakan tugas

Dari penuturan teman konseli di kamarnya, dia mengetakan bahwa konseli sering mengucapkan kata motivasi kepada dirinya saat mengerjakan tugas, setiap pagi bangun tidur dan malam sebelum tidur. Teman konseli mengatakan bahwa konseli lebih semangat dari biasanya. Sedangkan konseli menuturkan bahwa dia merasa memiliki motivasi lebih setelah melakukan *Positive Self Talk* dan doa setiap hari.

e) Menunda- nunda tugas

Dari hasil jadwal tugas yang dirumuskan bersama konseli dapat dilihat bahwa konseli sudah mampu membagi waktunya untuk mengerjakan tugas dan memiliki tujuan yang pasti, sehingga dia tidak menunda-nunda tugas yang telah dia jadwalkan, dibandingkan dengan sebelum terapi dia melakukan tugas sesukanya bahkan mendekati *deadline* pengumpulan.<sup>105</sup>

Dari penjelasan tersebut konselor melihat perubahan pola pikir dan perilaku konseli sebelum dan sesudah diterapi. Peneliti menyadari bahwa terapi yang diberikan belum bisa menghilangkan secara utuh masalah yang dihadapi oleh konseli. Namun sebagaimana tujuan awal terapi ini adalah untuk mengubah pola pikir konseli yang negatif sehingga memiliki perilaku menunda-nunda pekerjaan diubah menjadi polapikir yang lebih baik dan diharapkan berpengaruh kepada tingkah lakunya sebagaimana

---

<sup>105</sup> Lihat Lampiran 5, Rencana Tugas Konseli

landasan teori yang digunakan, yaitu *Cognitive Behaviour Therapy* yang memiliki konsep bahwa pola pikir manusia berpengaruh terhadap tingkah laku atau respon mereka, jika pikiran mereka negatif maka akan menimbulkan reaksi dan perilaku yang buruk dan apabila pikirannya positif maka akan menimbulkan perilaku yang baik.

Secara keseluruhan Peneliti melihat ada perubahan yang dialami oleh konseli baik dari segi pola pikir maupun perilaku. Diantara perubahan yang dapat dilihat adalah konseli sudah bisa menerima tugas yang ada dengan ikhlas dan menganggaptugas tersebut sebagai bagian dari proses belajar bukan sebagai beban, konseli juga lebih bisa untuk memotivasi dirinya dengan memberikan pernyataan positif setiap dia merasa tertekan atau tidak *mood*. Perubahan lain yang tampak adalah konseli mau untuk mengatur waktu dan mengerjakan tugas sesuai jadwal yang dia buat sendiri sehingga kegiatannya jelas dan teratur.

Sedangkan dari segi sikap, peneliti mengamati bahwa konseli terlihat lebih ceria, semangat dan lebih segar dibandingkan saat belum di terapi di mana konseli cenderung murung dan tidak semangat.

Untuk memperkuat data, peneliti mewawancarai teman konseli (Haris) untuk menanyakan perubahan yang terjadi pada diri konseli. Dia mengatakan bahwa Rofi lebih teratur dalam mengerjakan tugas dan sering memotivasi dia untuk mengerjakan tugas sesegara mungkin.<sup>106</sup>

---

<sup>106</sup> Lihat Lampiran 6, Wawancara dengan Teman Konseli

## 2. Perspektif Islam

Dari data yang telah dipaparkan diperoleh kesimpulan bahwa ada perubahan-perubahan yang terjadi pada diri konseli setelah melakukan terapi.

Adapun terapi yang konselor bahas dalam penelitian ini adalah terapi positive self talk dan terpi doa. Dalam Islam mengucapkan perkataan yang baik adalah anjuran, sebagaimana firman Allah Swt:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا  
(٧٠)

*Artinya: “Hai orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah dan Ucapkanlah Perkataan yang Mulia.”<sup>107</sup>*

Sedangkan doa memiliki banyak keutamaan diantaranya sebagaimana dijelaskan oleh Rasulullah Saw “Doa adalah senjata kaum muslimin.”<sup>108</sup> Konselor memasukkan doa sebagai salah satu terapi untuk menghadapi pengaruh-pengaruh eksternal terjadinya maslaah prokrastinasi yang dialami oleh konseli, yaitu adanya dorongan dari hawa nafsu dan setan yang telah dijelaskan oleh Allah sebagai musuh yang nyata bagi manusia. Maka pemberian terapi doa ini adalah untuk menguatkan sisi spiritualitas klien sehingga kuat dalam menghadapi masalah dari dalam dirinya dan yang datang dari luar.

Dalam Islam juga dijelaskan bahwa pola pikir seseorang berpengaruh terhadap perilakunya, oleh karena itu Allah melarang kita untuk berburuk sangka

---

<sup>107</sup> Al-Qur’an, *Al-Ahzab*:70

<sup>108</sup> Lihat Kitab At-Targhib Wat Tahib Lil Munziri (Hadit Riwayat Abu Daud dari Abu Ya’la: 2/315)

kepada orang lain ataupun terhadap ketetapanannya. Dalam hadith qudsi Allah berfirman: “*Aku pada prasangka hamba-Ku terhadap-Ku, maka terserah kepadanya mau berprasangka apa.*”<sup>109</sup> Jika kita berprasangka atau berpikiran dan beranggapan positif maka Allah akan memberikan kebaikan yang kita pikirkan dan sebaliknya.

Maka dalam terapi *Positive Self Talk* dan doa ini peneliti berusaha untuk mengubah pikiran dan anggapan negatif konseli sehingga tidak memunculkan perilaku yang negatif. Dalam penelitian ini pikiran konseli yang awalnya menganggap tugas adalah beban, perasaan yang labil dan sulit memotivasi diri telah berdampak pada perilaku prokrastinasi atau menunda-nunda tugas. Maka perubahan pada diri konseli yang saat ini sudah mulai berpikiran positif, mampu memotivasi diri dan tidak menunda-nunda pekerjaan tidak akan berguna jika tanpa izin dari Allah. Oleh karena itu konselor juga memasukkan doa sebagai wujud usaha yang diiringi dengan sikap berserah diri kepada Allah.

Tujuan akhir dari semua proses ini adalah konseli dapat mengontrol dirinya untuk menghadapi masalah yang timbul dari dalam dirinya sendiri seperti motivasi yang rendah, pikiran irasional dan juga masalah yang dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti gangguan setan yang membuat konseli malas dan menunda-nunda tugas.

---

<sup>109</sup> Lihat Aplikasi Ensiklopedi hadiths 9 imam, HR. Ahmad No. 15442

## BAB 5

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Proses Terapi *Positive Self Talk* dan Doa dengan teori Cognitive Behavior Therapy untuk menangani masalah prokrastinasi yang diteliti ini meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan evaluasi dan *follow up*. Teknik terapi yang digunakan adalah dengan memberikan motivasi sebagai langkah awal dan memberikan kalimat-kalimat positif dan doa tertentu kepada klien dan dibaca setiap pagi, malam dan saat konseli sedang tidak *mood*.
2. Hasil terapi *Positive Self Talk* dan Doa dengan teori *Cognitive Behavior Therapy* untuk menangani masalah prokrastinasi ini menunjukkan bahwa ada perubahan yang dialami oleh konseli yaitu: Konseli merasa lebih semangat dan ikhlas untuk mengerjakan tugas yang ada. Konseli mampu memberikan motivasi kepada dirinya dengan memberikan pernyataan positif. Konseli merasakan perubahan lebih bahagia sebelum dan setelah bangun tidur karena mengucapkan *Positive Self Talk* dan doa. Konseli bisa mengatur jadwal untuk menyelesaikan tugas dan membagi waktu dengan kegiatan lainnya

## **B. Saran dan Rekomendasi**

### **1. Mahasiswa/i Bimbingan Konseling Islam**

Sebagai konselor, peneliti menyarankan kepada mahasiswa/i BKI untuk mempelajari terapi *Positive Self Talk* dan Doa ini secara mendalam, karena secara praktik terapi ini sangat mudah untuk dilakukan namun memiliki efek yang besar terhadap cara berpikir dan bertingkah laku. Selain itu mahasiswa/i BKI juga disarankan untuk membuat kalimat-kalimat positif dan jika perlu dibentuktim untuk merumuskan dan melakukan terapi *Positive Self Talk* dan Doa.

### **2. Peneliti selanjutnya**

Penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk penelitian yang bersangkutan dengan kognitif, namun dalam penelitian ini masih banyak kekurangan dan peneliti berharap diperbaiki dan disempurnakan.

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang dilakukan masih jauh dari kata sempurna. Penelitian baru diujikan kepada satu konseli, tentunya ini belum menjamin bahwa terapi akan berpengaruh juga terhadap orang lain. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati peneliti meminta kepada seluruh pihak untuk memberikan masukan dan saran atas penelitian yang dilakukan, sehingga ada perbaikan atas penelitian ini dan disempurnakan oleh peneliti-peneliti selanjutnya.

Terima kasih dan mohon maaf atas segala kekurangan dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, *Konseling dan Psikoterapi*, Surabaya: Jaudar Press Wonocolo, 2015
- Ahmad Warson Munawir, *Al-Munawir: Kamus Arab-Indonesia*. Surabaya. Pustaka Progresif, cet. 25, 2002
- Ahmad Zain, *Jangan Menunda-Nunda Pekerjaan*, diakses pada tanggal 23 September 2019 dari <http://ahmadzain.com/read/jangan-menunda-nunda-pekerjaan>
- Ahmadi Rulam, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta . AR –RUZZ MEDIA, 2014
- Al-Qudsi Muhaimin, *Kunci Praktis Do'a Yang Terkobul*, Cet. 3, Yogyakarta: Javalitera, 2011.
- Aplikasi Online Ensiklopedi Hadist 9 Imam, 2019
- Aris Kurniawan, *Pengertian Mahasiswa Menurut Para Ahli Beserta Peran dan Fungsinya*, diakses pada tanggal 17 September 2019 dari <http://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa-menurut-para-ahli-beserta-peran-dan-fungsinya/>
- Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial : Format – Format Kuantitatif dan Kualitatif*, Surabaya: Universitas Airlangga, 2001.
- Burhani Ipnun, “Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Muhammadiyah Surakarta”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016
- Catalog UINSA, diakses pada tanggal 22 November 2019, [www.uinsasby.ac.id](http://www.uinsasby.ac.id)

- Dodie Magis, *The Power Of Self Talk*, diakses pada tanggal 11 Nopember 2019 dari <http://andaluarbiasa.com/the-power-of-self-talk>
- Erfort T. Bradley, *40 Teknik Konseling yang harus diketahui setiap konselor*, Yogyakarta: PUSTAKA BELAJAR, 2017
- Hartini, “Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Self Talk Dalam Menangani Percobaan Bunuh Diri Seorang Remaja Di Desa Pilangsari Kalitidu Bojonegoro”. *Skripsi*, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018
- Hasbi Muhammad, *Dzikir dan Doa: Aspek Hukum dan Adab*, Semarang: Pustaka Rizki Putra, cet. 1, 2003
- Husetiya Yemina, “Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, 2010
- Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1996
- Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005
- Jim Rohn, *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*, Yogyakarta: Arta Pustaka, 2011
- Kaelany HD., *Islam dan Aspek-Aspek Kemasyarakatan*, Jakarta: Bumi Aksara. 2000
- Kamus Online Bahasa Inggris.
- Kasandra Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behaviour dalam Psikoterapi*, Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003

- Lexy J. Moeleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015
- Lutfi Muhammad Miftahul, *Quantum Believing*, Surabaya: Duta Ikhwana Salama Ma'had TeeBee, 2004
- Mujib Abdul, *Nuansa – Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002
- Nasuka, *Menyikap Rahasia Kekuatan Do'a*, Bandung: CV.Nuansa Aulia, 2009.
- Nasution Yani, “Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora”, Vol 1, Universitas Negeri Pamulang, 2018
- Portalhr, *Alasan ilmiah seseorang menunda-nunda – nunda pekerjaan*, diakses pada tanggal 17 september 2019 dari <http://portalhr.com/people-management/5-alasan-ilmiah-seseorang-suka-menunda-nunda-pekerjaan/>
- Putranto Kasandra, *Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis*, Jakarta: Grafindo Books Media, 2016
- Qayyim Al-Jauziyyah, *Macam-Macam Penyakit Hati Yang Membahayakan Dan Resep Pengobatannya*, Cet. 8, Jakarta: Imam Asy-Syafi'i, 2009.
- Rahman Fauzi, *Melawan Kebiasaan Menunda-Nunda Pekerjaan*, diakses pada tanggal 17 september 2019 dari <http://amp.tirto.id/melawan-kebiasaan-menunda-nunda-nunda-pekerjaan-b9YW>
- Robert H. Thouless, *Pengantar Psikologi Doa*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000.
- Said Az-zahrani Musfir. *Konseling Terapi*, Jakarta: GEMA INSANI, 2005

- Santoso, Agus, dkk., *Terapi Islam Buku Perkuliahan Program S-1 Jurusan Bimbingan Dan konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya*. Surabaya: IAIN SA Press, 2013
- Singgih D Gunasa, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2007
- Sjahudi Siradj, *Pengantar Bimbingan Konseling*, Surabaya: PT. Revka Petra Media, 2012
- Sugiyono, *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2012
- Syamsu Yusuf, *Mental Hyegine*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, Tt.
- Wikipedia, *Prokrastinasi*, diakses pada tanggal 23 September <http://wikipedia.org/wiki/prokrastinasi>
- Wong Katro, *Bicara pada Diri Sendiri* di akses pada tanggal 10 Nopember 2019 dari <http://akuwongkatro.blogspot.co.id/2011/01/bicara-pada-diri-sendiri-menyimpan.html>