



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*  
MELALUI TERAPI SHOLAT BAHAGIA  
UNTUK MENGHILANGKAN DAMPAK LABEL  
“ANAK NAKAL” SEORANG REMAJA  
DI SMP ISLAM PARLAUNGAN WARU SIDOARJO**

**SKRIPSI**

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

**Oleh :**

**Faulita Nisfa Lailatin**

**NIM. B03216011**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2020**

## PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Faulita Nisfa Lailatin

NIM : B03216011

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Dusun Candi Desa Sidomulyo Kecamatan  
Megaluh Kabupaten Jombang

Menyatakan dengan Sesungguhnya, bahwa :

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

Surabaya, 09 Maret 2020

Yang menyatakan,



**Faulita Nisfa Lailatin**

**NIM. B03216011**

...

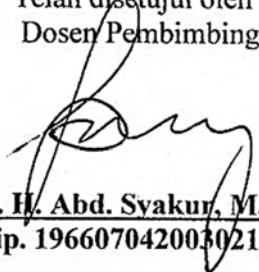
## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

NAMA : Faulita Nisfa Lailatin  
NIM : B03216011  
PRODI : Bimbingan dan Konseling Islam  
JUDUL : Teknik *Cognitive Behavior Therapy* melalui Terapi Sholat Bahagia Untuk Menghilangkan Dampak Label “Anak Nakal” Seorang Remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan dipersetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya, 09 Maret 2020

Telah disetujui oleh :  
Dosen Pembimbing

  
**Dr. H. Abd. Syukur, M. Ag.**  
**Nip. 196607042003021001**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

*Cognitive Behavior Therapy* melalui Terapi Sholat Bahagia  
Untuk Menghilangkan Dampak Label “Anak Nakal” Seorang  
Remaja

di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo

SKRIPSI

Disusun Oleh

Faulita Nisfa Lailatin

B03216011

Telah di uji dan dinyatakan LULUS dalam ujian Sarjana  
Strata Satu pada tanggal 12 Maret 2020

Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

Drs. H. Abd. Basvid, MM  
NIP. 196009011990031002

Penguji III

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

Penguji IV

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

Surabaya, 12 Maret 2020



Dr. H. Abdul Halim, M. Ag.  
NIP. 19507251991031003



**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](mailto: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 : Faulita Nisfa Lailatin  
NIM : B03216011  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : fitalailatin@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 :

Teknik *Cognitive Behavior Therapy* melalui Terapi Sholat Bahagia Untuk Menghilangkan

Dampak Label "Anak Nakal" Seorang Remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo

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/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Jombang, 05 Januari 2021

Penulis

( *Faulita Nisfa L.* )  
nama terang dan tanda tangan

## ABSTRAK

Faulita Nisfa Lailatin (B03216011), Teknik *Cognitive Behavior Therapy* melalui Terapi Sholat Bahagia Untuk Menghilangkan Dampak Label “Anak Nakal” Seorang Remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo.

Fokus Penelitian ini adalah (1) Bagaimana Pelaksanaan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* melalui Terapi Sholat Bahagia dalam Merubah Psikologis Seorang Remaja yang Mendapat Label “Anak Nakal” di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo: (2) Bagaimana Hasil Teknik *Cognitive Behavior Therapy* melalui Terapi Sholat Bahagia dalam Merubah Sikap Keseharian Seorang Remaja yang Mendapat Label “Anak Nakal” di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo.

Agar bisa menjawab permasalahan di atas, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif, dengan membandingkan perspektif teori yang meliputi lima langkah yaitu : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* (terapi), evaluasi dan *follow up*. Dalam proses konseling, konselor memberikan lima tahap *treatment* yaitu mengidentifikasi Pikiran Otomatis, menerapkan Terapi Sholat Bahagia, menguji Nilai dan Manfaat Pemikiran, menyiapkan eksperimen *behavioral* untuk menguji keyakinan, mengembangkan pemikiran dan strategi yang lebih adaptif.

Hasil akhir dari proses konseling ini yaitu adanya perubahan tingkah laku pada konseli. Perubahan tersebut seperti setiap berangkat dan pulang sekolah selalu berjabatan tangan dengan ibunya selagi ibunya masih ada dirumah, sepulang sekolah langsung mengambil air bersih di sumber air tanpa disuruh ibunya terlebih dahulu, melakukan sholat lima waktu sebelum diperintah dan berdoa kepada Allah meminta pertolongan dengan membaca doa yang telah diberikan oleh konselor melalui buku Terapi Sholat Bahagia.

Kata kunci : *Cognitive Behavior Therapy*, Terapi Sholat Bahagia, Dampak Label “Anak Nakal”, Remaja.

## ABSTRACT

Faulita Nisfa Lailatin (B03216011), *Cognitive Behavior Therapy* Technique using Sholat Bahagia Therapy to Fade The Lable Effect of “Naughty Students” of teenagers at SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo.

This research focus on: (1) How is the implementation of *Cognitive Behavior Therapy* Tehnique using Sholat Bahagia Therapy in psicological changing of teenagers who get predicate “Naughty Students” at SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo. (2) How is the results of *Cognitive Behavior Therapy* Tehnique using Sholat Bahagia Therapy in changing attitudes every day of teenagers who get predicate “Naughty Students” at SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo.

In order to answer the research above, this research use qualitative method in the form of descriptive comparative analysis, by comparing the perspective of theory that consists of five steps: problem identification, diagnose, prognose, treatment, evaluation and follow up. In counseling process, counselor give five steps of treatment such as identify the automatic of mind, applying happy prayer therapy, examine the value and benefits of mind, prepare the behavioral experiment to examine the confidence, develop thinking and strategy that is more adaptive.

The results of this counseling shows the behavioral change on the councelee, such as and shake before and after school with their mother before go to work, take water after school without being asked, pray five times a day without being asked and pray to Allah asking for help by reciting do’a that is given by the counselor in Sholat Bahagia therapy book.

Keywords : *Cognitive Behavior Therapy*, Sholat Bahagia Therapy, Lable Effect of “Naughty Students”, Teenagers.



## DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO.....	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN OTORITAS SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Konsep.....	8
1. <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	8
2. Terapi Sholat Bahagia.....	9
3. Dampak Label “Anak Nakal” pada Remaja...	10
F. Sistematika Pembahasan.....	11
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>13</b>
A. <i>Cognintive Behavior Therapy</i> (CBT).....	13



1. Definisi <i>Cognintive Behavior Therapy</i> .....	13
2. Sejarah <i>Cognintive Behavior Therapy</i> .....	15
3. Tujuan <i>Cognintive Behavior Therapy</i> .....	18
4. Mannfaat <i>Cognintive Behavior Therapy</i> .....	19
5. Karakteristik <i>Cognintive Behavior Therapy</i>	19
6. Prinsip <i>Cognintive Behavior Therapy</i> .....	22
7. Penerapan <i>Cognintive Behavior Therapy</i> ...	25
8. Proses <i>Cognintive Behavior Therapy</i> .....	26
B. Terapi Sholat Bahagia.....	26
1. Pengertian Terapi Sholat Bahagia.....	28
2. Pokok Renungan Terapi Sholat Bahagia....	31
C. Dampak Label “Anak Nakal”.....	37
D. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	44
B. Sasaran dan Lokasi.....	45
C. Jenis dan Sumber Data.....	45
D. Tahap-tahap Penelitian.....	48
1. Tahap Pra-Lapangan.....	48
2. Tahap Pekerjaan Lapangan.....	50
3. Tahap Analisa Data.....	50
E. Teknik Pengumpulan Data.....	50
1. Teknik Observasi.....	50

2. Teknik Wawancara.....	51
3. Studi Dokumentasi.....	52
F. Teknik Validitas Data .....	52
G. Teknik Analisis Data.....	53

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	55
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	55
2. Deskripsi Konselor dan Konseli.....	56
3. Deskripsi Masalah.....	63
B. Penyajian Data.....	65
1. Deskripsi Proses Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> melalui Terapi Shalat Bahagia untuk Menghilangkan Dampak Label “Anak Nakal” Seorang Remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo.....	65
a. Identifikasi Masalah.....	69
b. Diagnosa.....	74
c. Prognosa.....	74
d. <i>Treatment</i> (Terapi).....	75
e. Evaluasi dan Follow Up.....	81
2. Deskripsi Hasil akhir Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> melalui Terapi Shalat Bahagia untuk Menghilangkan Dampak Label “Anak Nakal”	

Seorang Remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo.....	83
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	
1. Perspektif Teori.....	86
2. Perspektif Islam.....	92
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	94
B. Saran.....	95
C. Keterbatasan Penelitian.....	95
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>97</b>

## DAFTAR TABEL

- Tabel 2.1** Proses Konseling Menurut Konsep Aaron T. Back
- Tabel 2.2** Proses *Cognitive Behavior Therapy* yang Telah Disesuaikan dengan Kultur di Indonesia
- Tabel 3.1** Teknik Pengumpulan Data
- Tabel 4.1** Jadwal Penelitian dan Proses Konseling
- Tabel 4.2** Perubahan konseli sebelum dan sesudah dilakukan proses konseling
- Tabel 4.3** Perubahan Ibu konseli sebelum dan sesudah dilakukan proses konseling
- Tabel 4.4** Perbandingan Antara Data Teori dan Lapangan

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Keluarga merupakan suatu perkumpulan terkecil didalam masyarakat yang hidup bersama dan menjalin interaksi antar tiap anggotanya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia keluarga adalah kekerabatan yang sangat mendasar dalam masyarakat.<sup>1</sup> Keluarga juga bisa diartikan sebagai suatu grup yang terbentuk karena adanya hubungan laki-laki dan perempuan yang dapat menciptakan, melahirkan dan membesarkan seorang anggota keluarga baru yang disebut sebagai anak. Pendidikan pertama kali yang didapatkan oleh seorang anak yakni berasal dari keluarga. Jadi, bagaimanapun hasilnya seorang anak tidak akan jauh berbeda dengan apa yang telah diajarkan oleh keluarga sejak kecil. Keluarga merupakan lingkungan paling dekat untuk mendewasakan dan membesarkan anak.

Semua kalimat yang diucapkan kepada seorang anak, baik yang bersifat positif maupun negatif bisa disebut sebagai *labelling*. *Labelling* adalah suatu proses memberi cap atau kalimat paten pada sikap atau perilaku seseorang.<sup>2</sup> Label yang dimaksud adalah suatu kalimat yang menjelaskan keadaan seorang anak yang didasarkan atas bentuk fisik, sikap, perilaku atau bahkan kecerdasan seorang anak. Jadi, memberikan sebuah label pada seseorang berarti sudah menilai seseorang dengan cepat tanpa melihat suatu hal dari sisi lain.

Anak yang diberi label atau dicap nakal diperlakukan selayaknya anak nakal maka secara otomatis anak tersebut akan menjadi anak yang nakal, begitu pula sebaliknya.

---

<sup>1</sup> Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pusat Bahasa, 2008, Hal. 676

<sup>2</sup> Astrid Savitri, *Bijak Mendidik Anak di Era Milenial*, Yogyakarta: Briliant 2019, hal. 55.

Pemikiran tersebut merupakan kesimpulan yang terjadi didalam kenyataannya, walaupun sebenarnya orang tua mengucapkan kata-kata tersebut karena kesal dan tidak bermaksud sungguh-sungguh, tetapi anak tetap akan mempercayainya. Jika seorang anak sering dikatakan nakal atau bodoh, maka dia akan yakin dengan apa yang diucapkan orang tuanya dan meyakini memang demikianlah dirinya, begitu pula sebaliknya.

Ketika anak tersebut berada di lingkungan sosial, sekolah maupun rumah dan sudah terlanjur diberi label nakal, maka mereka cenderung memperlakukan anak tersebut sesuai dengan labelnya. Sebagai contoh, anak yang dicap bodoh, cenderung tidak diberi tugas-tugas yang memiliki tingkat kesulitan. Secara tidak sadar guru kelas tersebut anak berpikir bahwa percuma jika dikasih soal sulit karena dia sudah dipercaya sebagai anak yang bodoh. Akibatnya anak tersebut tidak diberi stimulan yang bisa merangsang aktivitas kerja otaknya. Kemampuan akan tetap berada ditingkat tersebut dan tidak menjadi lebih baik. Semakin yakin yakni bahwa anak tersebut bodoh, maka semakin diabaikan pula kemampuan dalam berpikirnya.

Orang tua sudah sebaiknya memperlakukan anaknya dengan sangat baik. Bagaimanapun sifat dan sikap yang anak tampilkan anak, sudah sepatutnya orang tua membenarkannya, mengingatkan, dan membimbing anaknya dengan baik. Karena, sikap apapun yang telah anak lakukan tidak akan jauh berbeda dengan apa yang orang tua ajarkan dan contohkan kepada anak.

Terkait dengan permasalahan tersebut, terdapat fenomena dimana ada seorang remaja berusia 14 tahun kelas 7 SMP. Dia anak pertama dari dua bersaudara. Dia paling sering tingaal bersama Ibu dan adiknya, karena ayahnya yang bekerja berlayar antar pulau yang secara otomatis pulangnya kurang lebih hanya satu bulan sekali.

Tetapi akhir-akhir ini ayahnya sudah tidak pulang selama 5 bulan dan belum ada kabar sama sekali, bahkan belum mengirimkan uang untuk kebutuhan dirumah. Ibunya bekerja sebagai pedagang serabutan di pasar. Dan dia pun sepulang sekolah sampai malam hari juga bekerja sebagai pedagang jajanan keliling yakni jualan papeda dan sempol. Dia tinggal di lingkungan yang padat penduduk karena dekat dengan area industri. Dari kecil dia sudah menjadi pelampiasan ibunya jika sedang ada masalah baik karena masalah ekonomi maupun masalah dengan ayahnya. Jika ibunya sudah memarahinya maka semua masalah seolah-olah karena akibat dari kenakalannya. Ibunya juga sering bercerita kepada tetangga dan juga guru sekolahnya bahwa dia merupakan anak yang nakal. Kata-kata nakal selalu dikaitkan dengan masalah apapun yang dialaminya. Jadi dimanapun dia berada dia selalu merasa bahwa dirinya anak yang nakal yang tidak mempunyai aturan hidup, sehingga dia suka seenaknya sendiri jika melakukan sesuatu. Karena dia berpikir bahwa percuma dia melakukan hal baik jika orang lain tetap menganggapnya bahwa dia anak yang nakal. Dia merasa bahwa label anak nakal sudah menancap di pikirannya dan pikiran orang lain, sehingga dia merasa bahwa jika dia melakukan hal baik serasa percuma karena label anak nakal tersebut sudah melekat pula dipikiran orang lain yang mengenal dia.<sup>3</sup>

Teknik yang diterapkan dalam permasalahan diatas adalah dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), yang merupakan pendekatan terapi pertama yang berpusat pada proses berfikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, prilaku, dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kognisi mereka, dan karenanya mengubah

---

<sup>3</sup> Hasil Observasi pada tanggal 12 September 2019



dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi mereka.<sup>4</sup> Diharapkan dengan menggunakan teknik CBT ini konseli bisa merubah cara berpikirnya yang negatif menjadi positif. Yang sebelumnya dia berpikir bahwa dia anak yang nakal maka akan berubah dengan adanya keyakinan dalam pikirannya dan dilakukan dalam diri sendiri bahwa dia anak yang baik. Selain usaha dengan merubah pikirannya tersebut juga harus diiringi dengan do'a dan usaha dalam perbuatan yang membuat orang lain berubah asumsi terhadap dirinya.

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi prilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa prilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada prilaku.<sup>5</sup> Teknik dan metode konseling kognitif behavioral cenderung menggunakan sebuah program yang terstruktur langkah demi langkah.

Selain menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy*, peneliti juga menggunakan terapi shalat bahagia, yang merupakan sebuah metode yang pertamakali ditemukan oleh Prof. Moh. Ali Aziz, M. Ag. Dalam shalat bahagia beliau juga menekankan bahwa shalat adalah salah satu cara dimana seseorang dapat mengingat segala nikmat yang telah Allah SWT berikan kepada kita, begitu pula dalam shalat bahagia dan yang paling utama adalah tidak mengesampingkan syarat-syarat sah, rukun-rukun

---

<sup>4</sup> Christine Wilding dan Aileen Milne, *Cognitive Behavior Therapy*, Jakarta: Indeks, 2013, hlm. XVII.

<sup>5</sup> I Putu Diah Prabandari, *Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Pasien Post Kecelakaan Lalu Lintas di RSUP Sanglah Denpasar*, Jurnal studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Vol.3 No.2, November 2019, hlm. 22.

shalat, syarat wajib shalat, sebab kualitas shalat juga sangat dipengaruhi oleh hal-hal tersebut. Kemudian dalam shalat juga diutamakan seseorang yang menjalankannya harus dengan khusyuk sekaligus tumakninah. Shalat bahagia juga dapat diartikan sebagai usaha seorang hamba untuk mengingat Allah SWT.

Dalam Al-Quran surat Al-Qhasas: 77 juga dijelaskan:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ  
 كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ  
 “Dan carilah apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan”<sup>6</sup>

Bagi seorang muslim sholat bisa memompa semangat dalam segala usahanya dan bisa juga menjadi obat yang membuat hati dan pikiran menjadi tenang ketika mengalami suatu musibah. Kesedihan dan kekecewaan itu wajar dialami semua manusia, tetapi bagi seorang yang bisa menjaga sholatnya dengan khusyuk, kesedihan dan kekecewaan tersebut terasa begitu cepat berlalu dan segera untuk bisa bangkit kembali. Terapi Shalat Bahagia bisa mengantarkan kepasrahan secara total kepada Allah. Hidup-mati, sukses-gagal, kaya-miskin, sehat-sakit dan semua persoalan dipasrahkan sepenuhnya kepada Allah SWT.<sup>7</sup> Dalam pelaksanaan didalam shalatnya tersebut, konseli diminta untuk berdo'a dan memasrahkan semua masalahnya kepada Allah, karena Allah lah tempat

<sup>6</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, Bandung: Syaamil Cipta Media, Al-Qhasas : 77

<sup>7</sup> Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*. (Surabaya : UIN Sunan Ampel Press, 2015), 1-4.

memohon pertolongan dan kembali. Do'a yang dibacakan dalam hati pada shalat tersebut antara lain:

1. Wahai Allah, saya mempunyai masalah yaitu ... (sebaiknya diungkapkan semua apa yang menjadi masalah saat itu)
2. Wahai Allah, saya berusaha ikhlas, ridha dan tidak mengeluh atas sikap orang tua saya. Jika pernah terlintas mengeluh apalagi menceritakannya kepada orang lain, maka ampunilah saya.
3. Wahai Allah, saya yakin (3x) Engkau pasti (3x) Maha Kuasa memberi saya kesabaran dan selalu berpikir positif terhadap mereka. Engkau pasti (3x) Maha Kuasa melunakkan hati orang tua saya sehingga sikapnya kepada saya berubah. Wahai Allah Yang Maha Penyayang, saya yakin (3x) Engkau pasti (3x) menyayangi saya untuk mengatasi masalah ini. Dengan pertolongan-Mu, saya yakin akan semakin dewasa dalam bersikap dan suatu saat orang tua saya akan lebih bijaksana terhadap semua anggota keluarga.
4. Wahai Allah, saya akan terus berusaha dan berdoa. Sekarang, saya pasrah (3x), saya pasrahkan masalah saya ini kepada-Mu. Terserah engkau. Apapun yang Engkau berikan kepada saya, pastilah yang terbaik untuk masa depan dunia dan akhirat saya.<sup>8</sup>

Berdasarkan fakta di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen dengan tema “Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Melalui Terapi Sholat Bahagia Untuk Menghilangkan Dampak Label “Anak Nakal” Seorang Remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo.”

---

<sup>8</sup> Moh. Ali Aziz, Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat. (Surabaya : UIN Sunan Ampel Press, 2016), 112-113.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Pelaksanaan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* melalui Terapi Sholat Bahagia dalam Merubah Psikologis Seorang Remaja yang Mendapat Label “Anak Nakal” di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo?”
2. Bagaimana Hasil Teknik *Cognitive Behavior Therapy* melalui Terapi Sholat Bahagia dalam Merubah Sikap Keseharian Seorang Remaja yang Mendapat Label “Anak Nakal” di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo?

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui Pelaksanaan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* melalui Terapi Sholat Bahagia dapat Merubah Psikologis Seorang Remaja yang Mendapat Label “Anak Nakal” di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo atau tidak.
2. Mengetahui Hasil Teknik *Cognitive Behavior Therapy* melalui Terapi Sholat Bahagia dalam Merubah Sikap Keseharian Seorang Remaja yang Mendapat Label “Anak Nakal” di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo.

## D. Manfaat penelitian

Manfaat dalam penelitian ini diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi terhadap ilmu pengetahuan terkait tata cara pemberian *Cognitive Behavior Therapy* melalui Terapi Sholat Bahagia dalam menghilangkan dampak Label “Anak Nakal” Seorang Remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pendidik

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai salah satu media yang berpacu dalam penanganan korban label “anak nakal” pada siswa.

b. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan dapat mengatasi bahkan mengurangi pelabelan “anak nakal” yang telah dialaminya.

c. Bagi Mahasiswa Umum

Penelitian ini bisa dijadikan contoh nyata dalam Konseling Islam dengan terapi *Cognitive Behavior Therapy* melalui terapi sholat bahagia dalam menangani pelabelan “anak nakal” pada seorang remaja.

## E. Definisi Konsep

Definisi konsep sebagai suatu gagasan atau ide yang relatif sempurna dan bermakna, suatu pengertian tentang suatu objek, produk subjektif yang berasal dari cara seseorang membuat pengertian terhadap objek-objek atau benda-benda melalui pengalamannya (setelah melakukan persepsi terhadap objek atau benda). Dalam penelitian ini konselor melakukan penelitian di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo dengan subjek siswa kelas 7. Untuk menghindari kesalah pahaman terhadap judul, serta memudahkan pembaca memahaminya, maka perlu penjelasan beberapa istilah yang terdapat dalam judul skripsi. Adapun rincian dari judul adalah:

1. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan terapi pertama yang berpusat pada proses berfikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi.<sup>9</sup> *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

---

<sup>9</sup> Christine Wilding dan Aileen Milne, *Cognitive Behavior Therapy*, Jakarta: Indeks, 2013, hlm. XVII.

merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku.<sup>10</sup>

## 2. Terapi Sholat Bahagia

Sholat adalah salah satu cara dimana seseorang dapat mengingat segala nikmat yang telah Allah SWT berikan kepada kita dan begitu pula dalam shalat bahagia. Yang paling utama didalam sholat bahagia adalah tidak mengesampingkan syarat-syarat sah sholat, rukun-rukun shalat dan syarat wajib shalat, sebab kualitas shalat juga sangat dipengaruhi oleh hal-hal tersebut. Dalam mengerjakan terapi sholat bahagia jika dihayati gerakan sholat sangat bagus untuk tubuh terutama dalam hal kesehatan jiwa dan rohani manusia. Selain itu sholat juga bisa dijadikan sebagai terapi dalam mengatasi segala masalah yang ada di dunia. Tetapi tetap dengan syarat jika seseorang tersebut dalam sholat melaksanakannya dengan kepasrahan total agar bisa merasakan akan kehadiran Allah SWT yang akan mengambil segala masalah yang telah dihadapi.

Pengertian Terapi Sholat Bahagia sebenarnya belum dijelaskan secara eksplisit didalam bukunya. Hal ini membuat peneliti cukup kesulitan dalam memaknainya. Namun peneliti tetap berusaha mengartikannya dengan jelas agar dapat dipahami oleh pembaca.

---

<sup>10</sup> | Putu Diah Prabandari, *Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Pasien Post Kecelakaan Lalu Lintas di RSUP Sanglah Denpasar*, Jurnal studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Vol.3 No.2, November 2019, hlm. 22.

Terapi sholat bahagia juga mengambil inti didalam doa dan bacaan dalam sholat. Inti tersebut diambil dari doa dan bacaan dalam gerakan sholat. Diantaranya dalam berdiri, ruku', *i'tidal* (bangkit dari ruku'), sujud, duduk diantara dua sujud dan *tasyahud* awal dan *tasyahud* akhir. Selain itu konseli juga diajarkan bagaimana cara dalam berdo'a sebagaimana yang ada didalam terapi sholat bahagia.

### 3. Dampak Label “Anak Nakal” pada Remaja

*Labelling* adalah suatu proses memberi cap atau kalimat paten pada sikap atau perilaku seseorang.<sup>11</sup> Cara pandang seseorang akan sangat menentukan sikap individu terhadap lingkungannya. Anak yang diberi label atau dicap nakal dan diperlakukan selayaknya anak nakal maka secara otomatis anak tersebut akan menjadi anak yang nakal, begitupun sebaliknya.<sup>12</sup> Pemikiran tersebut akan memunculkan kesimpulan yang terjadi didalam kenyataannya. Jika seorang anak sering dikatakan nakal atau bodoh maka dia akan yakin dengan apa yang diucapkan seseorang atau bahkan orang tuanya dan meyakini memang demikianlah dirinya, begitupun sebaliknya.

Dampak yang ditimbulkan jika anak diberi label nakal bisa dilihat dari cara konseli berpikir dan cara pandang konseli akan menentukan sikapnya terhadap lingkungan. Selanjutnya, lingkungannya pun akan memberikan respons sesuai dengan harapan individu yang mempersepsikan. Begitu pula persepsi orang tua juga mempengaruhi sikap orang tua terhadap anaknya. Jadi, jika orang tua menganggap anaknya nakal, apalagi memberikan label nakal pada anaknya, besar kemungkinan anaknya akan menjadi benar-benar

<sup>11</sup> Astrid Savitri, *Bijak Mendidik Anak di Era Milenial*, Yogyakarta: Brilliant 2019, hal. 55.

<sup>12</sup> Ibid



nakal.<sup>13</sup> Adanya label nakal akan membuat orang-orang disekitarnya juga akan memanggil mereka sesuai dengan label yang telah mereka tahu (nakal). hal seperti inilah yang perlu diwaspadai oleh manusia terutama orang tua agar berhati-hati dalam berkata dan bertindak. Tentu tidak ada satupun orang yang menginginkan anak tumbuh ke arah negatif. Tetapi kadang kala mereka kurang menyadari akan reaksi yang telah mereka berikan kepada anak akan mempengaruhi perkembangan kepribadian anak di esok hari.

Kepribadian yang muncul pada anak usia remaja masih sangat membutuhkan perhatian dari keluarga karena remaja adalah suatu periode perkembangan atau transisi manusia dimana masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang meliputi biologis, psikologis, atau sosial. Selain itu remaja seringkali menunjukkan tingkah laku tertentu sepertihalnya susah diatur, tidak mau dikekang, ingin kemauanya dituruti dan sebagainya. Pada periode ini terjadi perubahan besar mengenai kematangan dalam hal rohaniah dan jasmaniah.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Sistematika pembahasan untuk mempermudah pembaca dalam mengetahui tentang gambaran penulisan penelitian ini, maka perlu adanya penyusunan sistematika pembahasan, yaitu sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan, pada bab ini menjelaskan tentang Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, dan Sistematika Pembahasan.

---

<sup>13</sup> Monty P. Satiadarma, *Persepsi Orang Tua Membentuk Perilaku Anak*, Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2001, hlm. 7

BAB II: Menjelaskan tentang Kajian Teoritik meliputi Terapi Sholat Bahagia, *Cognitive Behavior Therapy* (Definisi *Cognitive Behavior Therapy*, Tujuan *Cognitive Behavior Therapy*, Manfaat *Cognitive Behavior Therapy*, Karakteristik *Cognitive Behavior Therapy*, Prinsip-prinsip *Cognitive Behavior Therapy*, Penerapan Teknik *Cognitive Behavior Therapy*, Proses *Cognitive Behavior Therapy*), Dampak Label “Anak Nakal” (Pengertian, Karakteristik, Faktor Penyebab Label “Anak Nakal”, Dampak dari Label “Anak Nakal”, Penyelesaian dari Label “Anak Nakal”), Remaja (Pengertian Remaja, Perubahan Fisik, Perubahan Psikologis, serta Penelitian Terdahulu yang Relevan.

BAB III: Menjelaskan tentang Metode Penelitian yang terdiri atas Pendekatan dan Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Validitas Data, dan Teknik Analisis Data.

BAB IV: Analisis Data Menjelaskan Tentang Hasil Penelitian dan Pembahasan yang terdiri atas Gambaran Umum Subyek Penelitian, Penyajian Data dan Pembahasan Hasil Penelitian (Perspektif Teori dan Perspektif Islam)

BAB V: Penutup yang akan menjelaskan Kesimpulan, Rekomendasi dan Keterbatasan Penelitian.

## BAB II KAJIAN TEORITIK

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

#### 1. Definisi *Cognitive Behavior Therapy*

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yaitu satu-satunya terapi pertama kali yang berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi yang berpusat pada proses berfikir manusia. *CBT* berpusat pada ide bahwa orang tertentu mampu mengubah kognisi mereka, dan oleh sebab itu pula mengubah dampak dari pemikiran pada kesejahteraan emosinya.<sup>14</sup>

Proses kognitif akan menjadi proses penentu dalam menjelaskan bagaimana proses manusia itu berfikir, bertindak dan merasa. Dengan adanya suatu keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk berfikir yang rasional dan irasional. Suatu pemikiran yang irasional dapat memunculkan gangguan pada emosi dan tingkah laku, maka *Cognitive Behavior Therapy* lebih diarahkan pada perubahan fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekan peran otak dalam menganalisa, memutuskan untuk bertanya, melakukan dan memutuskan suatu hal kembali. Dengan mengubah cara berfikir, berperasaan dan bertingkah laku dari yang negatif menjadi positif.<sup>15</sup>

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan salah satu teknik terapeutik yang berfokus untuk membantu seseorang dalam melakukan perubahan. Perubahan tersebut tidak hanya dalam hal perilaku, tetapi juga dalam pemikiran, keyakinan dan sikapnya.

---

<sup>14</sup> Christine Wilding dan Aileen Milne, *Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, Jakarta: Indeks, hlm. 17.

<sup>15</sup> Kasandra Oemarjoedi. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, Jakarta: Kreatif Media, 2003, hal. 6.

Terapi CBT memiliki makna bahwa pola pikir dan keyakinan manusia dipengaruhi oleh perilaku dan perubahan pada kognisi yang dapat menghasilkan suatu perubahan perilaku yang diharapkan.<sup>16</sup>

Matson & Ollendick mengungkapkan definisi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan suatu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang menggunakan keyakinan dalam berpikir sebagai bagian utama dalam konseling. Yang difokusikan dalam konseling yaitu kepercayaan, pikiran, dan persepsi.<sup>17</sup> Selain itu, terapi kognitif behavior juga merupakan perpaduan dari dua pendekatan, yaitu antara *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. *Cognitive therapy* fokus pada kepercayaan, pikiran dan asumsi. Didalam *cognitive therapy* individu memperbolehkan individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Sehingga, terapi ini tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking* saja tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*. Sedangkan *behavior therapy* yaitu membantu dalam membangun suatu hubungan antara permasalahan dengan kebiasaan dalam mereaksi permasalahan. Seseorang belajar dalam mengubah perilaku, menenangkan pikiran agar merasa lebih baik, berpikir lebih baik dan membantu dalam membuat suatu keputusan yang banar.

Jika seseorang berpikiran, berperilaku dan mempunyai perasaan yang negatif atau tidak baik maka aka dapat membawa individu dalam suatu permasalahan psikologis yang lebih buruk, seperti depresi, trauma dan gangguan kecemasan

---

<sup>16</sup> Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal / Edisi Kelima / Jilid I*, Jakarta: Erlangga, 2005, hal. 113.

<sup>17</sup> Jhonny L Maston & Thomas H. Ollendick, *Enhancing Children's Sosial Skill: Assesment and Training*, New York: Pergamon Press, 1988, hal. 44.

yang lain. Suatu perasaan yang tidak nyaman atau negatif sebenarnya dibentuk oleh pikiran dan perilaku yang disfungsi. Jadi didalam konseling, suatu pikiran dan perilaku yang disfungsi harus diperbaiki terlebih dahulu agar dapat berfungsi secara baik dan normal.

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sangat mempengaruhi emosi ketika mengubah suatu pikiran dan perilaku yang negatif. Melalui terapi ini, konseli akan terlibat aktif dan berpartisipasi dalam pelatihan untuk diri dengan cara membuat suatu keputusan diri dan strategi lain yang bisa mengacu *self-regulation*.<sup>18</sup>

## 2. Sejarah *Cognitive Behavior Therapy*

Terapi *Cognitive Behavior* dikembangkan oleh beberapa ahli, antara lain Albert Ellis dengan *Rational Emotive Therapy*, Aaron T. Beck dengan *Cognitive Therapy*, Donald Meichenbaum dengan *Cognitive Behavior Modification*, dan Arnold Lazarus dengan *Multimodal Therapy*. Sumbangan yang tidak kalah berharga diberikan pula oleh Michael Mahoney, Vittorio Guidano dan Giovanni Liotti.<sup>19</sup>

Rational Emotive Therapy Albert Ellis, lahir di Pittsburg tahun 1913 dan menetap di New York sejak tahun 1917, ia dianggap sebagai pendahulu teori *Cognitive Behavior*, yang dikenal sebagai *Rational Emotive Therapy* (RET). Semula metode terapi ini kurang dapat diterima oleh kalangan terapis, karena upaya merasionalisasi emosi dianggap sebagai tindakan yang tidak menghargai klien. Namun dengan meningkatnya keterlibatan unsur kognitif, melalui restrukturisasi fungsi kognitif dan ketrampilan memecahkan masalah, model terapi ini mulai dapat

<sup>18</sup> A. Kasandra Oemarjordi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, Jakarta: Kreatif Media, 2003, hal. 6.

<sup>19</sup> Ibid, hal. 15.

diterima dan dipergunakan dalam psikoterapi. *Rational Emotive Therapy*, terapis diharapkan dapat membantu klien untuk menyelesaikan emosi negatifnya, dimana prinsip dasar terapi ini adalah menekankan proses belajar dalam melatih ketrampilan untuk mengguncang pola pikir yang irrasional, mengembangkan pola pikir yang rasional, serta mempelajari cara yang lebih efektif dalam mengatasi masalah atau gangguan emosinya. Dengan menempatkan kondisi emosinya dalam kerangka berpikir yang lebih rasional, klien diharapkan dapat menampilkan perilaku yang rasional pula. Selanjutnya masalah gangguan menjadi lebih ringan, bahkan sembuh sama sekali.<sup>20</sup>

Ellis memberikan argumentasi bahwa manusia cenderung berbicara pada diri sendiri, menilai diri sendiri dan defensif. Mereka mulai bermasalah dalam emosi dan tingkah laku ketika mereka tertarik untuk memilih kebutuhan tertentu (kebutuhan akan cinta, pengakuan, atau keberhasilan) dan membuat kesalahan dengan menganggap kebutuhan tersebut sebagai mutlak dipenuhi. Kata-kata harus, mesti, berhak, menuntut, perintah, dan sejenisnya akan meningkatkan keinginan seseorang untuk menjadi dogmatis dan irrasional. Pola pikir yang tidak rasional dan tidak logis akan menimbulkan gangguan perasaan dan selanjutnya menghasilkan gangguan tingkah laku pula.

*Cognitive Therapy* Aaron T. Beck menyebut aliran teorinya sebagai *Cognitive Therapy* (CT), dimana ia mengembangkan teori ini pada kasus-kasus depresi yang kemudian berkembang pada kasus

---

<sup>20</sup> A. Kasandra Oemarjordi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, Jakarta: Kreatif Media, 2003, Hal. 16.

kecemasan dan phobia, serta berlanjut pada kasus-kasus gangguan kepribadian.<sup>21</sup> *Cognitive Therapy* dari Beck ini memiliki banyak kesamaan dengan *Rational Emotive Therapy*, dalam hal pendekatan aktif, direktif, terpusat pada masa kini, dan terstruktur. Ia menekankan upaya terapi pada teknik mengenali dan merubah pikiran negatif sekaligus sistem kepercayaan yang maladaptif (kaku). Pendekatan Beck didasarkan kepada pemikiran logis bahwa cara seseorang merasa dan bertindak sangat dipengaruhi oleh cara ia memandang dan memahami pengalamannya. Tujuan utama *Cognitive Therapy* adalah untuk merestrukturisasi pikiran negatif dan sistem kepercayaan yang kaku. Latar belakang sebagai seorang psikoanalisis dimana ia sering menemukan adanya karakteristik pola pikir yang menyimpang dalam kasus-kasus klinis yang ditanganinya, membuat Beck tertarik untuk menjelajah pikiran otomatis klien dalam teori *Cognitivenya*.

Beck meyakinkan bahwa klien dengan gangguan emosi cenderung memiliki kesulitan berpikir logis yang menimbulkan gangguan pada kapasitas pemahamannya, yang disebut sebagai distorsi kognitif. Distorsi kognitif merupakan model terbaik yang dikenal dalam pemrosesan kognitif yang digunakan konselor Kognitif Behavioral milik Beck. Dalam kerja ini, pengalaman berupa ancaman akan berakibat pada hilangnya kemampuan untuk memproses informasi secara efektif. Distorsi kognitif menurut Beck antara lain:

- a. Mudah membuat kesimpulan tanpa data yang mendukung, cenderung berpikir secara “*catastrophic*” atau berpikir seburuk-buruknya.

---

<sup>21</sup> Ibid, hal. 17.



- b. Memiliki pemahaman yang selektif, membatasi kesimpulan berdasarkan hal-hal yang terbatas.
- c. Mudah melakukan generalisasi, sebagai proses meyakini suatu kejadian untuk diterapkan secara tidak tepat pada situasi lain.
- d. Kecenderungan memperbesar dan mempekecil masalah, membuat klien tidak mampu menilai masalah secara obyektif.
- e. Personalisasi, membuat klien cenderung menghubungkan antara kejadian eksternal dengan diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri.
- f. Pemberian label atau kesalahan memberi label, menentukan identitas diri berdasarkan kegagalan atau kesalahan.
- g. Pola pemikiran yang terpolarisasi, kecenderungan untuk berpikir dan menginterpretasikan segala sesuatu dalam bentuk “*all-or-nothing*” (semua atau tidak sama sekali).

Perbedaan mendasar antara terapi *Cognitive Beck* dan terapi *Rational Emotive Ellis* adalah bahwa Ellis menekankan pada substansi pikiran yang irrasional, sementara menurut Beck disfungsi keyakinan menjadi suatu masalah karena mereka tidak sesuai dengan proses kognitif yang umum terjadi, bukan karena ketidakrasionalnya. Terapi *Cognitive* mempergunakan bukti-bukti yang mendukung atau bertentangan dengan pandangan dan asumsi klien, untuk merubah pola pikirnya.

### 3. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy*

Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* adalah untuk mengajak konseli menentang pikiran dan perasaan yang negatif dengan memperlihatkan bukti negatif yang telah ia perbuat. Peneliti diharapkan bisa membantu konseli dalam menemukan suatu keyakinan yang baik dalam diri konseli dan

secara perlahan mencoba untuk mengurangi keyakinan konseli yang kurang benar.<sup>22</sup>

Beberapa ahli dalam *Cognitive Behavior Therapy* ini memiliki pendapat bahwa masa lalu yang telah terjadi sebaiknya tidak perlu untuk dipikirkan kembali, karena *Cognitive Behavior Therapy* lebih dikuatkan dalam hal pikiran dan keyakinannya untuk dirubah dari yang sebelumnya negatif menjadi positif.

#### **4. Manfaat *Cognitive Behavior Therapy***

*Cognitive Behavior. Therapy* memiliki manfaat untuk jangkayang sangat panjang. Karena dalam *Cognitive Behavior Therapy* individu dibiasakan untuk meninggalkan pikiran dan keyakinan yang negatif yang sebelumnya mereka alami.

#### **5. Karakteristik *Cognitive Behavior Therapy***

Berikut merupakan karakteristi dari *Cognitive Behavior Therapy*:

- a) *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada fakta yang menyebabkan munculnya suatu perilaku dan perasaan. Sisi positif dari fakta ini yaitu individu dapat mengubah cara ia dalam berpikir, merasa dan berperilaku dengan baik meskipun situasi tidak berubah.
- b) *Cognitive Behavior Therapy* dalam menangani waktunya lebih cepat dan diberi batasan. Dalam memberikan bantuan *Cognitive Behavior Therapy* dalam hal waktu *relative* lebih singkat dibandingkan dengan pendekatan konseling yang lainnya. Waktu yang dibutuhkan untuk pendekatan ini sekitar 16 sesi pertemuan. Sedangkan pendekatan yang lain *relative* lebih panjang waktu sesi pertemuannya. Misalnya pada pendekatan psikoanalisa yang membutuhkan waktu sekitar satu

---

<sup>22</sup> Ibid, hal. 9.

tahun dalam menanganinya. Sehingga pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* termasuk pendekatan yang membutuhkan waktu singkat untuk menanganinya.

- c) Menjalinkan hubungan yang baik antara konselor dengan klien. Membangun hubungan baik ini bertujuan agar proses terapi bisa berjalan dengan baik. Selain itu, agar konselor juga lebih mudah untuk meyakini dan membangun kepercayaan yang baik dengan klien agar lebih mudah dalam mendapatkan informasi dan dalam melakukan terapinya bisa berjalan dengan baik.
- d) *Cognitive Behavior Therapy* merupakan terapi kolaboratif. Konselor harus bisa memahami bagaimana maksud dan tujuan yang diharapkan klien dan membimbing klien dengan baik dalam mewujudkannya. Kembali lagi kepada peran konselor terhadap klien yaitu sebagai pendengar, pembimbing dan pemberi semangat kepada klien.
- e) Dalam *Cognitive Behavior Therapy* harus bisa menahan hawa nafsu. Maksudnya adalah, dalam memberikan bantuan konselor tidak diperbolehkan memaksakan apa yang menjadi kehendak konselor sendiri. Dalam hal ini *Cognitive Behavior Therapy* tidak menginformasikan bagaimana seharusnya klien merasakan sesuatu, tetapi konselor harus pandai dalam menginformasikan bahkan menawarkan bagaimana keuntungan perasaan yang baik walaupun dalam keadaan yang sulit.
- f) *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan metode sokratik. Jika konselor ingin memperoleh pemahaman terhadap apa yang dipikirkan oleh klien, maka konselor harus sering mengajukan pertanyaan dan memberi motivasi kepada klien untuk bertanya

pada diri sendiri dalam hati, seperti “Bagaimana saya tahu bahwa mereka sedang menertawakan saya?” “Apakah mungkin mereka menertawakan hal lain”.

- g) *Cognitive Behavior Therapy* memiliki program atau rencana yang terstruktur. Konselor *Cognitive Behavior Therapy* memiliki rencana untuk setiap sesi pertemuannya. *Cognitive Behavior Therapy* fokus dalam memberikan bantuan kepada klien untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan bersama sebelumnya. Konselor tidak hanya mendikte apa saja yang seharusnya dilakukan klien, tetapi bagaimana cara dan langkah klien melakukan untuk mencapai tujuannya tersebut.
- h) *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada model pendidikan. Dalam bertingkah laku dan emosional klien harus didasarkan atas dukungan secara ilmiah. Oleh sebab itu, kembali ke tujuan terapinya yaitu untuk membantu klien untuk meninggalkan sikap yang tidak dikehendaki dan untuk belajar sebuah sikap yang baru yang lebih baik. Penekanan dalam hal pendidikan dalam *Cognitive Behavior Therapy* mempunyai nilai lebih yang sangat bermanfaat untuk mendapatkan hasil dan mencapai tujuan dalam jangka waktu yang panjang.
- i) *Cognitive Behavior Therapy* merupakan teori dan teknik konseling yang didasarkan atas metode induktif. Metode induktif bisa mendorong individu untuk memperhatikan pemikirannya sebagai sebuah jawaban sementara yang bisa dipertanyakan dan diuji kebenarannya. Jika jawaban semmentaranya salah (disebabkan oleh informasi baru), maka individu dapat mengubah pemikirannya sesuai dengan situasi yang sesungguhnya.

j) Tugas rumah merupakan bagian yang paling penting dari teknik *Cognitive Behavior Therapy*, karena dengan adanya pemberian tugas rumah, konselor memiliki tambahan informasi yang memadai mengenai perkembangan terapi yang telah dijalani klien.<sup>23</sup>

## 6. Prinsip-prinsip *Cognitive Behavior Therapy*

Berikut adalah prinsip-prinsip dari *Cognitive Behavior Therapy* berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Aron T Beck:

Prinsip 1: *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada formulasi yang semakin berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling harus terus diperbaiki karena seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Pada waktu yang tepat konselor mengkoordinasikan pertemuan konseptualisasi kognitif yang menyimpang dan membenarkannya sehingga bisa membantu konseli dalam menyesuaikan antara bertindak, berfikir dan merasa.

Prinsip 2: *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang telah dihadapi konseli. Keberhasilan konseli bisa dilihat dari bagaimana situasi konseling yang memberi rasa kehangatan emosi, peduli dan respon yang tepat terhadap permasalahan konseli.

Prinsip 3: *Cognitive Behavior Therapy* memerlukan sebuah kekompakan dan partisipasi aktif. Setiap merencanakan jalan keluar untuk konseli sangat diperlukan keputusan yang disepakati bersama secara

---

<sup>23</sup> Umar Yusuf & R. Luki Setianto, *Efektifitas "Cognitive Behavior Therapy" terhadap Penurunan Derajat Stress*, Bandung: Mimbar, Vol. 29, No. 2, 2016, hal. 177.

baik agar konseli bisa aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling dengan baik dan nyaman.

Prinsip 4: *Cognitive Behavior Therapy* berfokus pada tujuan dan permasalahan. Setiap sesi konseling dilakukan evaluasi agar bisa diketahui seberapa tercapainya *progres* yang telah dilalui.

Prinsip 5: *Cognitive Behavior Therapy* berfokus pada kejadian yang saat ini sedang terjadi. Konseling dimulai dari menganalisis bagaimana permasalahan yang dialami konseli pada saat ini. Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, konseli mengungkapkan sumber dia dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang tidak baik yang bisa berpotensi merubah kepercayaan dan tingkah laku ke arah yang lebih baik.

Prinsip 6: *Cognitive Behavior Therapy* merupakan sebuah pembelajaran yang bertujuan untuk mengajarkan kepada konseli untuk terapi bagi dirinya sendiri dan menekankan juga pada pencegahan. Pada sesi pertama, *Cognitive Behavior Therapy* mengarahkan konseli untuk mempelajari permasalahan yang sedang dihadapinya karena *Cognitive Behavior Therapy* meyakini bahwa pikiran sangat mempengaruhi emosi dan perilaku. Tetapi, konselor juga akan membantu konseli dalam menetapkan tujuannya, mengidentifikasi serta mengevaluasi bagaimana proses berfikir dan keyakinan konseli yang baik. Kemudian merencanakan pelatihan untuk mengubah tingkah laku konseli.

Prinsip 7: *Cognitive Behavior Therapy* berlangsung sebentar. Pada kasus tertentu, proses konseling membutuhkan 6 sampai 14 sesi konseling.

Agar bisa mempersingkat waktu konseling, diharapkan secara berkelanjutan konselor membantu dan melatih konseli untuk melkakukan *self help*.

Prinsip 8: Sesi *Cognitive Behavior Therapy* yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konsleing. Yang pertama, menganalisis perasaan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi selama satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Yang kedua, memantau pelaksanaan tugas rumah yang telah diberikan, membahas permasalahan yang muncul setiap sesi konseling berlangsung dan merencanakan tugas rumah yang akan dilakukan selanjutnya. Yang ketiga, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling yang telah dilakukan. Sesi konseling yang terstruktur ini membuat proses konseling lebih mudah untuk dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka dalam melkakukan *self-help* diakhir sesi konseling.

Prinsip 9: *Cognitive Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan yang mereka alami. Setiap hari konseli memiliki kesempatan dalam berfikir yang akan mempengaruhi suasana hati, emosi dan tingkah lakunya. Pada saat itulah konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi pikirannya serta menyesuaikan dengan kondisi saat ini dan selanjutnya konselor mengarahkan konseli untuk merasakan perasaan, emosi dan tingkah laku dari yang tidak baik menjadi lebih baik.

Prinsip 10: *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik dalam proses konseling untuk merubah pemikiran, perasaan dan tingkah laku.



Teknik CBT ini tidak pernah memperlakukan konselor menggunakan teknik dalam proses konselingnya, seperti teknik Gestalt, Realitas, Psikoanalisis atau yang lainnya, selama teknik tersebut bisa membantu dan memudahkan konselor dalam membantu konseli secara baik dan benar.<sup>24</sup>

## 7. Penerapan Teknik *Cognitive Behavior Therapy*

*Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan yang digunakan oleh konselor dalam membantu konseli kearah yang lebih baik. Berbagai upaya dalam melakukan perubahan kognisi, emosi bahkan tingkah laku menjadi bagian terpenting dalam *Cognitive Behavior Therapy*. Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, dimana konselor harus bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, terstruktur dan berpusat pada konsli.

Teknik yang biasa digunakan oleh pada ahli dalam *Cognitive Behavior Therapy*, yaitu:

- a) Menata keyakinan konseli yang *irasional*.
- b) *Bibliotherapy*, manerima kondisi emosional dalam diri sebagai sesuatu yang menarik.
- c) Mengulang kembali kondisi diri berupa pernyataan dalam *role play* dengan konselor.
- d) Mencoba berbagai penggunaan pernyataan diri yang berbeda dari sebelumnya dalam kondisi riil.
- e) Mengukur perasaan yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100.
- f) Konseli mencoba untuk menghentikan pikirannya yang negatif dan mengubahnya menjadi pikiran yang positif.
- g) *Desensitiasi Sistemik*. Mengubah respon takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara

---

<sup>24</sup> Kasandra, Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam Psikoterapi*, Jakarta: Kreatif Media, 2003, hlm. 6-21.

mengungkapkan masalahnya secara berulang dan berurutan dari respon takut terberat sampai respon yang ringan untuk mengurangi perasaan emosional konseli.

- h) Melatih konseli agar bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.
- i) *Assertiveness skill training*, yaitu melkaukan pelatihan keterampilan agar konseli bisa bertindak tegas.
- j) Memberi tugas rumah.
- k) *In vivo exposure*, yaitu mengatasi situasi yang dapat menyebabkan masalah dengan cara memasuki situasi tersebut.
- l) *Convert conditioning*, yaitu upaya dalam mengondisikan secara tersembunyi dengan menekankan proses psikologis yang telah terjadi didalam diri seseorang.<sup>25</sup>

## 8. Proses *Cognitive Behavior Therapy*

Adapun rencana dalam proses konseling dalam *Cognitive Behavior Therapy* menurut teori *cognitive behavior* yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck, didalam *Cognitive Behavior Therapy* memerlukan minimal 12 sesi konseling. Setiap sesi disusun secara sistematis dan terencana. Berikut proses konseling *Cognitive Behavior Therapy*.<sup>26</sup>

**Tabel 2.1**

Proses Konseling Menurut Konsep Aaron T. Back<sup>27</sup>

No	Proses	Sesi
1	Assesment dan diagnosa	1-2

<sup>25</sup> Raymond McLeod Jr, *Sistem Informasi Manajemen*, Jakarta: Salemba Empat, 2008, hal. 157-158.

<sup>26</sup> Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, Jakarta: Kreatif Media, 2003, hal. 12.

<sup>27</sup> Ibid, hal. 12.

2	Pendekatan kognitif	2 -3
3	Formulasi status	3-5
4	Fokus konseling	4-10
5	Intervensi tingkah laku	5-7
6	Perubahan <i>core beliefs</i>	8-10
7	Pencegahan	11-12

Sangat berbeda lagi dengan pendapat Oemarjoedi, beliau tidak sepakat jika *Cognitive Behavior Therapy* dilakukan selama 12 pertemuan. Oemarjoedi mempunyai beberapa alasan berdasarkan pengalamannya, diantaranya:

- a) Terlalu lama, karena konseli berharap agar segera mendapatkan hasil yang akan segera dirasakan manfaatnya.
- b) Terlalu rumit, karena konseli yang telah mempunyai masalah dan dengan kondisi beban pikirannya yang sudah begitu berat, sehingga dirasa sulit untuk mengikuti semua program konseling yang telah direncanakan.
- c) Membosankan, karena tingkat keberhasilan yang dicapai perlahan dan terbatas oleh rencana setiap sesi konselingnya.
- d) Konseli semakin tidak yakin dengan kemampuan konselor, antara lain karena alasan-alasan yang telah dijelaskan di atas, yang memicu kegagalan dalam proses konseling.

Berdasarkan beberapa alasan Oemarjoedi di atas dan sesuai dengan kultur di Indonesia, maka yang awalnya *Cognitive Behavior Therapy* memerlukan sedikitnya 12 pertemuan maka menjadi kurang dari 12 pertemuan. Sehingga Oemarjoedi memberikan efisiensi konseling menjadi 5 pertemuan saja, dengan harapan agar dapat memberikan bayangan yang lebih jelas dan membuat kreatifitas yang lebih tinggi.

Berikut paparan tahapan proses konseling *Cognitive Behavior Therapy* oleh Kasandra Oemarjoedi:

**Tabel 2.2**  
Proses *Cognitive Behavior Therapy* yang Telah Disesuaikan dengan Kultur di Indonesia<sup>28</sup>

No	Proses	Sesi
1	Assesment dan diagnosa	1
2	Mencari tahu akar permasalahan yang bersumber dari emosi negatif, penyimpangan proses berpikir dan keyakinan utama yang berhubungan dengan gangguan konseli	2
3	Konselor bersama konseli menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif-negatif kepada konseli	3
4	Formulasi status, fokus terapi, intervensi tingkah laku	4
5	Pencegahan <i>relapse</i> dan training <i>self-help</i>	5

## B. Terapi Shalat Bahagia

### 1. Pengertian Terapi Shalat Bahagia

Shalat secara etimologi (bahasa) bermakna Doa. Ketika seorang muslim sedang melakukan shalat berarti dia sedang berdoa karena apa yang ada dalam bacaan shalat semuanya adalah doa.<sup>29</sup> Selain itu shalat adalah salah satu cara dimana seseorang dapat mengingat segala nikmat yang telah Allah SWT berikan kepada kita dan begitu pula dalam shalat bahagia. Terapi shalat bahagia merupakan keadaan seseorang muslim yang sedang melakukan sholatnya

<sup>28</sup> Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, Jakarta: Kreatif Media, 2003, hal. 24.

<sup>29</sup> Muslih Abdul Karim, *Panduan Pintar Shalat*, Tangerang: Kultummedia, 2008, hal. 98.

dengan *khusyu'* dan memasrahkan diri hanya kepada Allah SWT dengan cara membuang segala masalah yang sedang dialaminya. Seseorang yang sholat dengan *khusyu'* dan pasrah seutuhnya akan merasakan kehadiran Allah SWT yang telah mengambil alih atas semua masalah yang telah dialami. Segala bentuk masalah dan emosi negatif yang dialami akan berubah menjadi dan diganti dengan energi yang positif.

Sholat *khusyu'* tidak hanya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan juga tidak ada kaitannya dengan kebahagiaan saja, tetapi justru lebih dari hal tersebut. Seorang muslim yang shalat dengan *khusyu'* dijamin hidupnya bahagia, karena bisa menghadapi semua masalah kehidupan dengan kepasrahan, keimanan dan penuh kebahagiaan atas semua yang telah Allah SWT takdirkan.<sup>30</sup>

Dalam QS. Al-Mukminun ayat 1-2, Allah berfirman:

(1) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (2) قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ

“*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman. (2) (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya.*”<sup>31</sup>

Ayat tersebut bisa dimaknai bahwa kebahagiaan, kedamaian dan ketentraman hanya digapai oleh orang yang beriman. Tenatu yang dimaksud seorang yang beriman bisa ditandai dengan kekhusyukan dalam sholat.<sup>32</sup>

Bukan hanya manusia saja yang inginkan kekhusyukan dalam sholatnya, tetapi Rasulullah SAW pun juga selalu mencari ketenangan, ketentraman dan

<sup>30</sup> Moh. Ali Aziz, *Terapi Sholat Bahagia*, Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2016, hal. 2.

<sup>31</sup> Al-Qur'an, Al-Mukminun : 1-2

<sup>32</sup> Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Sholat Bahagia*, Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2012, hal. 9.

kebahagiaannya melalui sholat. Pada saat shalatlah beliau mendapatkan kenikmatan yang luar biasa. Dalam HR. Abu Dawud dan At-Thabrani ketika waktu shalat tiba Nabi SAW berkata kepada Bilal, “*Bilal sahabatku! Gembirakan dan bahagiakan kami dengan shalat*”.<sup>33</sup>

Sholat yang dilakukan dengan *tumakninah* akan dapat menguatkan keimanan dan sikap tawakkal. keimanan dan tawakkal bisa mendatangkan pikiran untuk selalu bersikap positif, tidak mudah putus asa dan bahkan akan bisa menikmati segala tantangan yang ada di dunia. Melalui hal tersebut pula orang muslim bisa membuang emosi negatif yang ada pada dirinya yaitu segala beban masalah yang telah memberatkan jiwanya. Emosi negatif bisa hilang karena dengan kekhusyukan sepenuh hati kepada Allah dan dengan demikian ia telah yakin bahwa semua masalah yang ada di dunia ini atas kehendak Allah dan akan mendapat bantuan langsung dari Allah SWT.

Yang paling utama didalam terapi sholat bahagia ini adalah tidak mengesampingkan syarat-syarat sah shalat, rukun-rukun shalat dan syarat wajib shalat, sebab kualitas shalat juga sangat dipengaruhi oleh hal-hal tersebut. Dalam mengerjakan terapi shalat bahagia jika dihayati gerakan shalat sangat bagus untuk tubuh terutama dalam hal kesehatan jiwa dan rohani manusia. Selain itu sholat juga bisa dijadikan sebagai terapi dalam mengatasi segala masalah yang ada di dunia. Tetapi tetap dengan syarat jika seseorang tersebut dalam sholat melaksanakannya dengan kepasrahan total agar bisa merasakan akan kehadiran

---

<sup>33</sup> Ibid, hal. 10

Allah SWT yang akan mengambil segala masalah yang telah dihadapi.

Bagi seorang muslim sholat bisa memompa semangat dalam segala usahanya dan bisa juga menjadi obat yang membuat hati dan pikiran menjadi tenang ketika mengalami suatu musibah. Kesedihan dan kekecewaan itu wajar dialami semua manusia, tetapi bagi seorang yang bisa menjaga sholatnya dengan khushyuk, kesedihan dan kekecewaan tersebut terasa begitu cepat berlalu dan segera untuk bisa bangkit kembali. Terapi Shalat Bahagia bisa mengantarkan kepasrahan secara total kepada Allah. Hidup-mati, sukses-gagal, kaya-miskin, sehat-sakit dan semua persoalan dipasrahkan sepenuhnya kepada Allah SWT.<sup>34</sup> Dalam pelaksanaan didalam shalatnya tersebut, konseli diminta untuk berdo'a dan memasrahkan semua masalahnya kepada Allah, karena Allah-lah tempat memohon pertolongan dan kembali.

## 2. Pokok Renungan dalam Terapi Shalat Bahagia

Dalam terapi shalat bahagia terdapat beberapa renungan dan penghayatan yang terdapat pada setiap gerakan shalatnya, sebagai berikut:

### a. Berdiri

Dalam posisi berdiri surat pendek yang dibaca adalah surat Al-Fatihah yang menjadi kewajiban untuk dibaca. Surat Al-Fatihah menjadi bacaan yang paling utama untuk diingat.<sup>35</sup>

#### 1) Rasa Syukur Kepada Allah SWT

Dalam setiap detik seorang umat manusia wajib mengingat dan mensyukuri atas semua

<sup>34</sup> Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*. (Surabaya : UIN Sunan Ampel Press, 2016), 1-4.

<sup>35</sup> Moh. Ali Aziz, *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*, Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2016, hal. 204.



nikmat yang telah Allah berikan. Selama umat manusia masih diberikan jantung yang berdetak maka selama itu pula nikmat Allah SWT mengalir keseluruh ciptaannya.

Manusia juga telah diberikan akal sehat oleh Allah yang berguna untuk memikirkan apapun yang telah Allah berikan kepada kita. Sudah sepatutnya kita sebagai umat manusia untuk selalu bersyukur atas segala nikmat yang telah Allah berikan kepada kita.

## 2) Bimbingan Allah SWT

Setiap manusia pasti membutuhkan bimbingan dan arahan dari orang lain, mungkin dalam hal beribadah, dalam pekerjaan atau dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Manusia telah diberikan akal oleh Allah supaya dapat menentukan mana jalan yang benar agar Allah meridhoinya. Setelah bisa menentukan jalan yang benarpun masih diperlukan adanya bimbingan dan keyakinan untuk melakukannya. Jika sudah benar-benar akan melakukannya pun juga masih diperlukan lagi bimbingan untuk ikhlas dalam melakukannya.<sup>36</sup>

## 3) Ketahanan Iman

Tidak sedikit keeimaan seseorang yang selalu naik turun atau tidak stabil. Manusia sangat mudah untuk berbolak balik hatinya dari jalan yang benar ke jalan yang tidak benar atau sebaliknya karena godaan dari syetan dan atas kehendak Allah SWT.

---

<sup>36</sup> Ibid, hal. 206.

## b. Rukuk

1) Pada posisi rukuk seorang muslim melakukannya dengan membungkukkan jiwa dan raga untuk melakukan suatu penghormatan terhadap perintah dan atas kebesaran Allah. Ketika seorang muslim melakukan rukuk bisa dibayangkan bahwa dia sedang siap untuk “dipenggal lehernya” di jalan Allah dan bisa diartikan sebagai umat yang siap untuk tunduk dan menurut kepada semua perintah Allah SWT.

## c. Bangkit dari Rukuk

Bangkit dari rukuk atau i'tidal didalam do'a dan makna filosofinya terdapat dua hal penting yang perlu dipahami dalam posisi i'tidal ini, diantaranya yaitu hak pujian dan takdir. Maksud dari hak pujian adalah Allah SWT lah yang menjadi satu-satunya yang layak dan berhak untuk dipuji. Allah yang telah menciptakan langit, bumi dan seisinya. Seseorang yang mengaku muslim wajib memuji Allah, baik dalam keadaan senang maupun susah. Yang kedua yaitu takdir, maksudnya yaitu semua hal yang telah terjadi di dunia ini tidak ada yang kebetulan dan semuanya adalah takdir Allah dan atas kehendak-Nya. Jika semua sudah ditakdirkan Allah kepada kita, maka kita tidak akan bisa menolaknya dan harus bisa menerimanya dengan ikhlas dan sabar karena semua sudah dirakdirkan Allah kepada kita. Dari kedua poin tersebut bisa disingkat dengan **HADIR** (Hak pujian dan Takdir Allah)<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Ibid, hal. 209-210.

#### d. Sujud

Sujud merupakan posisi yang benar-benar tunduk kepada Allah setelah rukuk. Dalam gerakan sujud umat muslim tidak akan bisa dan tidak boleh menoleh kemanapun kecuali hanya menghadap kepada Allah saja. Gerakan sujud merupakan gerakan yang membedakan antara muslim dengan setan, karena setan tidak akan mau untuk melakukan gerakan sujud. Gerakan sujud juga merupakan posisi yang bisa dikatakan paling dekat antara umat manusia dengan Allah SWT.

Saat sujud umat muslim membaca *tahmid* dan tasbih, berarti dalam melkakukan ibadah harus dalam keadaan suci terlebih dahulu sebelum melakukan pemujian kepada Allah SWT. Terdapat tiga hal pokok penting yang harus dihayati ketika melakukan sujud, yaitu maaf, sinar Allah serta jiwa dan raga. Yang dimaksud dengan maaf adalah seorang muslim memohon maaf dan ampunan kepada Allah atas semua dosa yang pernah dilakukan. Maksud dari sinar Allah adalah ditujukan kepada hati, lisan dan semua anggota badan yang lain agar umat muslim bisa menjalankan segala perintah Allah dan meninggalkan segala larangannya. Dan yang dimaksud dengan jiwa dan raga adalah umat manusia tau bahwa jiwa dan raga kita ada digenggam Allah dan Allah berhak melakukan apa saja pada diri kita. Maka sudah semestinya kita memasrahkan sepenuhnya jiwa dan raga, hidup-mati, sehat-sakit, kaya-miskin kita kepada Allah SWT. Ketiga poin tersebut bisa disingkat

dengan kata **MASJID** (Maaf, Sinar, dan (penyerahan) Jiwa Raga).<sup>38</sup>

e. Duduk diantara Dua Sujud

Do'a didalam gerakan duduk diantara dua sujud ini merupakan do'a yang mencakup paling banyak karena mencakup dunia dan akhirat. Dalam posisi duduk diantara dua sujud ini ada empat permohonan penting kepada Allah, yaitu ampunan, kasih sayang, kesejahteraan dan keimanan dan BISA disingkat dengan kata **AKSI**.<sup>39</sup>

f. Tasyahud

Dalam tasyahud terdapat bacaan syahadat sebagai ikrar keimanan “tiada tuhan selain Allah dan Nabi Muhammad adalah utusan Allah”. Jika seorang muslim benar-benar iman maka akan menjalankan perintah Allah dengan ikhlas dan bisa menerima apapun takdir yang Allah berikan dengan hati yang ikhlas, ridha dan sennag hati, serta selalu bertawakkal kepada Allah SWT. Dari ketiga poin tersebut bisa disingkat dengan **SOSIAL** (Sholawat, Persaksian dan Tawakkal)<sup>40</sup>

Umat muslim menutup shalat dengan ucapan salam kekanan dan kekiri. Diakhir shalat pula kita juga harus yakin bahwa Allah akan memberikan jalan keluar atas semua kesulitan yang telah Allah takdirkan kepada kita dan menjadi manusia yang bahagia agar bisa membahagiakan orang lain juga.

Dari 17 renungan untuk setiap rakaat yang telah disebutkan dan dijelaskan diatas bisa dirangkum menjadi kalimat kata kunci, yaitu:

<sup>38</sup> Ibid, hal. 212.

<sup>39</sup> Ibid, hal. 213

<sup>40</sup> Ibid, hal. 214.

## **SUBHAN TURUT HADIR di MASJID untuk AKSI SOSIAL.<sup>41</sup>**

Do'a yang bisa dibacakan dalam hati pada saat selesai shalat tersebut antara lain:

1. Wahai Allah, saya mempunyai masalah yaitu ... (sebaiknya diungkapkan semua yang menjadi masalah saat itu).
2. Wahai Allah, saya berusaha ikhlas, ridha dan tidak mengeluh atas sikap orang tua saya. Jika pernah terlintas mengeluh apalagi menceritakannya kepada orang lain, maka ampunilah saya.
3. Wahai Allah, saya yakin (3x) Engkau pasti (3x) Maha Kuasa memberi saya kesabaran dan selalu berpikir positif terhadap mereka. Engkau pasti (3x) Maha Kuasa melunakkan hati orang tua saya sehingga sikapnya kepada saya berubah. Wahai Allah Yang Maha Penyayang, saya yakin (3x) Engkau pasti (3x) menyayangi saya untuk mengatasi masalah ini. Dengan pertolongan-Mu, saya yakin akan semakin dewasa dalam bersikap dan suatu saat orang tua saya akan lebih bijaksana terhadap semua anggota keluarga.
4. Wahai Allah, saya akan terus berusaha dan berdoa. Sekarang, saya pasrah (3x), saya pasrahkan masalah saya ini kepada-Mu. Terserah engkau. Apapun yang Engkau berikan kepada saya, pastilah yang terbaik untuk masa depan dunia dan akhirat saya.<sup>42</sup>

Doa tersebut bisa dibaca setelah shalat dengan suara sedikit keras agar telinga bisa

<sup>41</sup> Ibid, hal 215.

<sup>42</sup> Moh. Ali Aziz, Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat. (Surabaya : UIN Sunan Ampel Press, 2016), 112-113.

merespon dengan baik. Doa tersebut bisa dilakukan ketika melakukan shalat sunah pada pagi, siang ataupun malam hari dan kapan saja dengan penuh kepasrahan dan keyakinan bahwa Allah SWT akan mendengarnya dan menolong hambanya.

### C. Dampak Label “Anak Nakal” pada Remaja

Semua kalimat yang diucapkan kepada seorang anak, baik yang positif maupun negatif bisa disebut sebagai *labelling*. *Labelling* adalah suatu proses memberi cap atau kalimat paten pada sikap atau perilaku seseorang.<sup>43</sup> Label yang dimaksud adalah suatu kalimat yang menjelaskan keadaan seorang anak yang didasarkan atas bentuk fisik, sikap, perilaku bahkan kecerdasan seorang anak. Jadi memberikan sebuah label pada seseorang berarti sudah menilai seseorang dengan cepat tanpa melihat suatu hal dari sisi lain.

Anak yang diberi label atau dicap nakal dan diperlakukan selayaknya anak nakal maka secara otomatis anak tersebut akan menjadi anak yang nakal, begitupun sebaliknya.<sup>44</sup> Pemikiran tersebut merupakan kesimpulan yang terjadi di dalam kenyataannya. Walaupun sebenarnya orang tua mengucapkan kata-kata tersebut karena kesal dan tidak bermaksud sungguh-sungguh, tetapi anak tetap akan mempercayainya. Cara pandang seseorang akan sangat menentukan sikap individu terhadap lingkungannya. Jika seorang anak sering dikatakan nakal atau bodoh maka dia akan yakin dengan apa yang diucapkan orang tuanya dan meyakini memang demikianlah dirinya, begitupun sebaliknya.

---

<sup>43</sup> Astrid Savitri, *Bijak Mendidik Anak di Era Milenial*, Yogyakarta: Brilliant 2019, hal. 55.

<sup>44</sup> Astrid Savitri, *Bijak Mendidik Anak di Era Milenial*, Yogyakarta: Penerbit Brilliant, hal. 55.

Ketika anak tersebut berada di lingkungan sosial, sekolah maupun rumah dan sudah terlanjur diberi label nakal, maka mereka akan cenderung memperlakukan anak tersebut sesuai dengan labelnya. Sebagai contoh, anak yang dicap bodoh, cenderung tidak diberi tugas-tugas yang memiliki tingkat kesulitan. Secara tidak sadar guru kelas tersebut akan berpikir bahwa percuma jika dikasih soal sulit karena dia sudah dipercaya sebagai anak yang bodoh. Akibatnya anak tersebut tidak diberi stimulan yang bisa merangsang aktivitas kerja otaknya. Kemampuannya akan tetap berada ditingkat tersebut dan tidak menjadi lebih baik. Semakin yakin bahwa anak tersebut bodoh, maka semakin diabaikan pula kemampuan dalam berpikirnya.

Dampak yang ditimbulkan jika anak diberi label nakal bisa dilihat dari cara konseli berpikir dan cara pandang konseli akan menentukan sikapnya terhadap lingkungan. Selanjutnya, lingkungannya pun akan memberikan respons sesuai dengan harapan individu yang mempersepsikan. Begitu pula persepsi orang tua juga mempengaruhi sikap orang tua terhadap anaknya. Jadi, jika orang tua menganggap anaknya nakal, apalagi memberikan label nakal pada anaknya, besar kemungkinan anaknya akan menjadi benar-benar nakal.<sup>45</sup> Adanya label nakal akan membuat orang-orang disekitarnya juga akan memanggil mereka sesuai dengan label yang telah mereka tahu (nakal). hal seperti inilah yang perlu diwaspadai oleh manusia terutama orang tua agar berhati-hati dalam berkata dan bertindak. Tentu tidak ada satupun orang yang menginginkan anak tumbuh ke arah negatif. Tetapi kadang kala mereka kurang menyadari akan reaksi yang telah mereka berikan kepada anak akan mempengaruhi perkembangan kepribadian anak di esok hari.

---

<sup>45</sup> Monty P. Satiadarma, *Persepsi Orang Tua Membentuk Perilaku Anak*, Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2001, hlm. 7



Perkembangan pada anak remaja masih sangat dibutuhkan adanya pengawasan dari orang tua karena masa remaja adalah suatu periode perkembangan atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Dimana masa remaja akan mengalami perkembangan, perubahan bahkan pertumbuhan secara bertahap untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja akan mengalami perkembangan dalam hal fisik dan psikis.<sup>46</sup> Selain itu masa remaja juga akan mengalami perubahan dalam hal biologis, psikologis dan sosialnya. Pada masa remaja seringkali akan menunjukkan tingkah laku tertentu, misalnya susah diatur, tidak mau dikekang, ingin segala kemauannya dituruti dan lain sebagainya. Pada periode ini terjadi perubahan besar mengenai kematangan dalam hal rohaniyah dan jasmaniah.

#### 1. Perubahan Fisik

Perubahan pada fisik yang akan terjadi pada remaja yaitu dalam hal mekanisme biologisnya. Mekanisme biologis yang akan ia alami bisa disebut sebagai pubertas. Pubertas adalah terjadinya perubahan yang terjadi seorang remaja secara bertahap. Hal ini mencakup perubahan dalam organ tubuh yang bisa terlihat secara fisik maupun yang tidak bisa terlihat secara fisik. Dalam hal ini hormon seksual mulai bekerja, seperti perubahan pada tubuh, diantaranya:<sup>47</sup>

- a. Pertumbuhan pada remaja laki-laki
  - 1) Berat dan tinggi badan akan bertambah secara signifikan
  - 2) Tumbuh rambut di sekitar wajah dan ketiak
  - 3) Rambut di sekitar kemaluan mulai tumbuh

---

<sup>46</sup> Anna Farida, *Pilar-Pilar Pembangunan Karakter Remaja*, Bandung: Nuansa Cendekia, 2013, hal. 21.

<sup>47</sup> Anna Farida, *Pilar-Pilar Pembangunan Karakter Remaja*, Bandung: Nuansa Cendekia, 2013, hal.21.

- 4) Perubahan pada suara karena pita suara berkembang sehingga suara menjadi lebih berat
- 5) Penis mulai membesar
- 6) Testis mulai tumbuh
- 7) Kelenjar minyak lebih aktif (keringat lebih banyak)

b. Pertumbuhan pada remaja perempuan

- 1) Berat dan tinggi badan mulai bertambah secara signifikan
- 2) Mulai tumbuh rambut di ketiak
- 3) Mulai tumbuh rambut di sekitar kemaluan
- 4) Mulai menstruasi
- 5) Kelenjar minyak lebih aktif (keringat lebih banyak)
- 6) Payudara mulai tumbuh

2. Perubahan Psikologis

Selain pertumbuhan yang bersifat biologis, masa remaja juga akan mengalami perkembangan secara psikologis, misalnya perubahan pada emosionalnya, sifat kritisnya mulai berkembang, tidak mau mematuhi aturan yang ditujukan kepadanya. Pada saat itulah pemikiran dan mentalnya akan semakin kuat, daya pikir, daya ingat dan pemahamannya juga akan semakin tajam. Dia akan mulai berani dalam mengungkapkan dan membela pendapat seseorang atau bahkan pendapat diri sendiri berdasarkan daya nalarnya sendiri. Hal tersebut akan menjadi sebuah kewajiban kepada orang tua, guru atau orang disekelilingnya untuk membekali anak diusia remaja dengan cara berpikir yang benar.

**D. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Penelitian terdahulu yang relevan digunakan sebagai perbandingan antara penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan penelitian sebelumnya. Hal tersebut dilakukan supaya bisa dijadikan sebagai panduan dan

pedoman dalam melakukan penelitian. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini:

1. *Cognitive Behavior Therapy* melalui sholat dan membaca Al Qur'an dalam mengatasi kecanduan gawai pada remaja di Driyorejo Gresik.

Oleh : Talitha Nabilla Apsari

NIM : (B03215035)

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya

Tahun : 2019

Isi : Penelitian ini mengangkat permasalahan seorang remaja yang tidak bisa melepaskan dirinya dari *Handphone*. Dia mengaku bahwa setiap malam selalu menghabiskan waktunya dengan melihat film drama korea bahkan hingga larut malam. Dia sudah terbiasa tidur diatas jam 12 malam dan mulai bisa tertidur sekitar pukul dua sampai pukul tiga pagi hari. Bahkan dia sering melewatkan sholat shubuhnya dan bangun pada siang hari sekitar pukul 10 pagi.

- a. Persamaan:

Peneliti dan penelitian di atas sama-sama menggunakan bimbingan konseling Islam dengan teknik CBT untuk mengatasi permasalahan klien. Dan sama-sama menggunakan terapi sholat.

- b. Perbedaan:

Peneliti mengangkat pelabelan “anak nakal” sebagai permasalahan utama dan menggunakan terapi sholat bahagia. Sedangkan penelitian di atas mengangkat masalah kecanduan gawai dengan terapi sholat dan membaca Al-Qur’an.

2. Konseling Islam melalui *Cognitive Behavior Therapy* untuk menangani trauma seorang anak

korban pelecehan seksual fisik di Lembaga Perlindungan Anak Jawa Timur.

Oleh : Ainun Jariyah

NIM : (B03215002)

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Tahun : 2019

Isi : Penelitian ini mengangkat permasalahan seorang remaja yang mengalami trauma akibat kekerasan seksual fisik. Ia mengalami trauma dan menarik diri dari lingkungannya karena mengalami kejadian buruk yang telah menyimpannya yang salah satunya yaitu pelecehan seksual fisik dari teman ayahnya.

a. Persamaan:

Peneliti dan penelitian di atas sama-sama menggunakan konseling Islam dengan teknik CBT untuk mengatasi permasalahan klien.

b. Perbedaan:

Peneliti mengangkat pelabelan “anak nakal” sebagai permasalahan utama dan menggunakan terapi sholat bahagia. Sedangkan penelitian di atas mengangkat masalah trauma seorang anak korban pelecehan seksual fisik.

3. Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk mengatasi Shopaholic Online Shop pada seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Oleh : Isma Kurnia

NIM : (B93215067)

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Tahun : 2019

Isi : Penelitian ini mengangkat permasalahan seorang mahasiswi yang aktif dalam berbelanja online. Kegiatan berbelanja online melalui berbagai situs yang ada di *Handphone miliknya* ini menjadi kebiasaan dan dapat dikatakan sebuah gaya hidup yang konsumtif karena sudah terbiasa melakukannya, bahkan dilakukan secara terus menerus, berkelanjutan dan menjadi ketergantungan.

a. Persamaan:

Peneliti dan penelitian di atas sama-sama menggunakan bimbingan dan konseling Islam dengan teknik CBT untuk mengatasi permasalahan klien.

b. Perbedaan:

Peneliti mengangkat pelabelan “anak nakal” sebagai permasalahan utama dan menggunakan terapi sholat bahagia. Sedangkan penelitian di atas mengangkat masalah Shopaholic Online Shop pada seorang Mahasiswi dan tidak menggunakan terapi Islam.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian merupakan suatu kegiatan yang ditujukan untuk mengetahui seluk beluk sesuatu.<sup>48</sup> Kegiatan ini biasanya muncul dan dilakukan karena ada suatu masalah yang memerlukan jawaban atau ingin membuktikan sesuatu yang telah dialami selama hidup, atau mengetahui terjadinya sesuatu.

Dalam penelitian ini menggunakan kualitatif, yaitu penelitian yang bersifat alamiah, apa adanya, dalam situasi normal dan tidak dimanipulasi situasi dan kondisinya.<sup>49</sup> Metode penelitian kualitatif yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif berusaha memahami persoalan secara keseluruhan (holistik) dan dapat mengungkapkan rahasia dan makna tertentu.

Jenis penelitian ini adalah studi kasus yaitu uraian dan penjelasan komperhensif mengenai berbagai aspek seorang individu, suatu kelompok, suatu organisasi, suatu program atau suatu situasi sosial.<sup>50</sup> Jenis penelitian ini dipilih karena penulis ingin menelaah data sebanyak mungkin secara rinci dan mendalam selama waktu tertentu mengenai subyek yang diteliti sehingga dapat membantunya keluar dari permasalahannya dan memperoleh penyesuaian diri yang lebih baik.

---

<sup>48</sup> Afifuddin, Beni Ahmad Saebani. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: CV Pustaka Setia, 2012). Hlm 41.

<sup>49</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006, hal 12.

<sup>50</sup> Dedy Mulyuna, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung : Remaja Rosdakarya, 2004, hal. 201.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif karena peneliti ingin mengetahui bagaimana aplikasi bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan *cognitive behavior therapy* melalui terapi sholat bahagia untuk menghilangkan label “anak nakal” seorang remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo.

## **B. Sasaran dan Lokasi**

Sasaran dalam penelitian ini ada tiga, yakni:

### **1. Konseli**

Konseli adalah seorang remaja korban pelabelan “anak nakal” oleh orang tua dan lingkungan sekitarnya. Konseli merasa percuma jika dia ingin melakukan hal baik karena orang lain akan tetap menganggapnya bahwa dia adalah anak nakal. Perkataan “anak nakal” dari Ibunya seringkali membayangi dirinya karena jika Ibunya marah kata yang diucapkan seringkali menyalahkan dirinya karena dia adalah anak yang nakal.

### **2. Ibu Konseli**

Ibu konseli merupakan Ibu kandungnya yang bekerja sebagai pedagang. Konseli sering tinggal bersama Ibu dan adiknya, karena ayahnya yang sering berlayar ke luar pulau Jawa. Jika ibunya lelah bekerja bawaanya suka marah dan melampiaskannya seringkali ke konseli karena konseli merupakan anak pertama dan adik konseli masih kecil.

### **3. Informan**

Informan adalah guru BK dan teman sekolahnya

Lokasi penelitian ini bertempat di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo.

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

### **1. Jenis Data**

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, maka jenis data yang digunakan adalah data yang diperoleh dalam bentuk kata verbal. Penelitian



ini menggunakan dua jenis dan sumber data yakni primer dan sekunder. Data primer adalah data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumber pertama. Sedangkan data sekunder adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama dan bisa dikatakan sebagai data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen. Data yang dibutuhkan adalah:

a. Data Primer

Data Primer yaitu data yang diambil dari sumber pertama dilapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukannya.<sup>51</sup> Yang mana hal ini diperoleh latar belakang dan masalah klien yang sedang di hadapi, pelaksanaan proses pada klien serta hasil akhir pelaksanaan konseling.

Data informasi pertama yang telah saya peroleh yakni dari konseli lansung. Saya memberikan selemba angket untuk dijawab oleh konseli seputar dirinya. Pada angket poin pertama saya menuliskan “aku adalah...” dan konseli menjawab “anak nakal”. Ketika konseli selesai menjawab semua angket, saya menanyakan terkait alasan dia menjawab demikian. Ternyata setelah konseli banyak bercerita kepada saya, bisa disimpulkan bahwa konseli telah diberi label nakal oleh orang tuanya sejak kecil. Dan seringkali label tersebut membuat konseli merasa percuma jika dia berperilaku baik jika orang disekelilingnya tetap menganggapnya bahwa dia anak yang nakal. Padahal setelah saya dan konseli banyak cerita mengenai aktifitas atau kebiasaanya,

---

<sup>51</sup> Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, Jakarta: Media Grafika, 2004, hal. 19

saya banyak menemukan kebiasaan baik yang ada pada dirinya. Misalnya, konseli rela meluangkan waktu bermainnya ketika sore sampai malam hari untuk bekerja membantu perekonomian keluarganya.

#### b. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer.<sup>52</sup> Data yang diperoleh dari lingkungan konseli, seperti kondisi keluarga konseli, kondisi lingkungan konseli. Dan data diperoleh dari orang lain untuk melengkapi data primer.

Data sekunder saya dapatkan dari wawancara langsung oleh Ibu kepala sekolah tempat konseli bersekolah. Beliau merupakan tetangga konseli. Beliau sedikit bercerita bahwa konseli bertempat tinggal didaerah yang padat penduduk dan ibunya bekerja sebagai pedagang di pasar. Beliau juga tahu kalau konseli setiap hari berjualan jajanan keliling karena membantu perekonomian keluarga, tetapi sayangnya beliau tidak mengetahui mengenai pokok masalah yang sedang konseli alami. Saat saya sedikit menceritakan mengenai masalah konseli, beliau hanya kaget dan tidak menyangka jika konseli mempunyai masalah tersebut.

## 2. Sumber Data

Sumber data utama dalam penelitian kualitatif, yaitu data yang disajikan dalam bentuk kata verbal bukan dalam bentuk angka.<sup>53</sup> Selain itu juga dalam

<sup>52</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-formal Kualitatif dan Kuantitatif*, Surabaya: Universitas Airlangga, 2001, hlm. 128

<sup>53</sup> Noeng Muhadjir, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta : Rakesarasin, 1996), hal. 2.

bentuk tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen-dokumen. Namun untuk melengkapi data dalam penelitian dibutuhkan dua sumber data, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Berikut uraian sumber data primer dan sumber data sekunder:

- a. Sumber data primer, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumber pertamanya,<sup>54</sup> melalui interview, observasi, dan instrumen yang khusus dirancang sesuai dengan tujuannya. Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah konseli itu sendiri.
- b. Sumber data sekunder, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Dapat juga dikatakan data yang tersusun dalam bentuk dokumen-dokumen.<sup>55</sup> Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan tambahan informasi dari kepala sekolah, guru BK dan teman sekolah konseli. Selain itu dokumentasi dan juga angket merupakan sumber data sekunder.

#### **D. Tahap-tahap Penelitian**

##### **1. Tahap Pra-Lapangan**

###### **a. Menyusun Rencana Penelitian**

Peneliti telah membuat rumusan masalah yang akan dijadikan di dalam obyek penelitian. Setelah itu membuat usulan judul penelitian sebelum melaksanakan penelitian hingga membuat proposal penelitian.

###### **b. Memilih Lapangan Penelitian**

Peneliti memilih penelitian lapangan di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo karena terdapat

<sup>54</sup> Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Rajawali, 1987), hal. 93.

<sup>55</sup> Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Rajawali, 1987), hal 94.

siswa korban pelabelan “anak nakal” baik dari orang tua, keluarga, guru, maupun teman sehingga sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui perilaku anak tersebut dalam sekolahnya.

### c. Mengurus Perizinan

Peneliti mengurus surat izin kepada Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam dan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi untuk terjun langsung ke lapangan di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo.

#### 1) Menjajaki dan Menilai Keadaan Lingkungan

Peneliti terjun ke lapangan untuk memperoleh data di lapangan dengan mewawancarai subyek serta dokumentasi terkait keadaan tersebut guna mengetahui langkah selanjutnya dalam penelitian tersebut.

#### 2) Memilih dan Pemanfaatan Informasi Penelitian

Informan dalam penelitian ini diperkuat oleh Kepala Sekolah, Guru BK dan teman sekolah klien. Hal ini agar dapat menjadi sumber informasi untuk membantu berjalannya penelitian serta mendapatkan data yang real.

#### 3) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Peneliti menyiapkan perlengkapan seperti hardtools dan softtools meliputi buku kecil, bulpoin, dan handphone untuk merekam dan mendokumentasikan hasil dari penelitian yang bertujuan agar mendapatkan deskripsi hasil data di lapangan.

#### 4) Persoalan Etika Penelitian

Peneliti harus mampu memahami kebudayaan, norma, adat istiadat dan bahasa

yang berlaku di tempat lapangan dengan baik. Peneliti harus mempunyai sikap sopan santun dan menjaga nama baik dari subyek penelitian.

## 2. Tahap Pekerjaan Lapangan

### 1) Memahami Latar Belakang Penelitian

Peneliti memahami latar belakang dari penelitian terlebih dahulu dan mempersiapkan diri untuk melaksanakan penelitian di lapangan.

### 2) Memasuki Lapangan Penelitian

Peneliti berperan serta dalam proses konseling dari awal hingga akhir dengan menjalin keakraban agar peneliti dapat menggali informasi lebih dalam dari konseli dengan baik.

### 3) Berperan dan Mengumpulkan Data

Peneliti mempertimbangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam melakukan penelitian untuk mempersiapkan penelitian dihari berikutnya.

## 3. Tahap Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan peneliti adalah analisis deskripsi. Setelah peneliti mendapatkan data dari lapangan, maka akan dilakukan pengecekan untuk proses analisis data.

## E. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Teknik Observasi

Observasi disebut juga pengamatan, yang meliputi kegiatan pemantaun perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indera.<sup>56</sup>

Teknik observasi yang peneliti gunakan adalah observasi partisipatif. Observasi partisipatif mengharuskan peneliti terlibat langsung dalam

---

<sup>56</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006, hal. 156.

berbagai kegiatan klien, agar peneliti dapat mudah untuk mengetahui kehidupan dan perilaku klien.

Saya melakukan observasi langsung di sekolah tempat konseli bersekolah, yakni di SMP Islam Parlaungan. Saya mempunyai banyak kesempatan untuk melakukan observasi langsung karena kebetulan saya sedang melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah tersebut. Hasil yang saya dapatkan ketika mengamati konseli di sekolah setiao harinya yakni konseli sering telat masuk sekolah, sering keluar kelas tanpa alasan dan tidak segera kembali, termasuk anak yang suka jail kepada teman saat di kelas dan jarang mengerjakan tugas jika diberi tugas oleh guru.

## 2. Teknik Wawancara

Teknik wawancara atau kuesionar lisan adalah dialog yang dilakukan oleh peneliti untuk memperoleh informasi dari subyek dalam penelitian.<sup>57</sup> Diteknik wawancara ini peneliti menggunakan bentuk wawancara tidak terstruktur, karena peneliti ingin menggali informasi dari klien secara mendalam, baik dari klien, guru BK maupun teman klien atau siapapun yang terlibat dalam kehidupan klien.

Saat saya melakukan wawancara di sekolah konseli, saya telah mendapat banyak informasi dari konseli langsung, guru BK, kepala sekolah dan teman kelas konseli. Pendapat dan cerita mereka semua hampir sama, bahwa konseli sedikit bandel di sekolah, misalnya, saat konseli di kelas sering keluar tanpa ijin dan tidak segera kembali, sering terlambat masuk sekolah dan juga sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

---

<sup>57</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta:

Rineka Cipta, 2006, 155.

### 3. Studi Dokumentasi

Teknik dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengambilan foto atau gambar serta rekam medis ketika penelitian berlangsung.

Berikut adalah tabel teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini:

**Tabel 3.1**  
Teknik Pengumpulan Data

No	Jenis Data	Sumber Data	TPD
1	Gambar Lokasi Penelitian	Dokumen	D
2	Informasi mengenai konseli	Kepala sekolah, guru BK dan teman kelas	W + O
3	Informasi kehidupan konseli	Kepala sekolah, guru BK dan teman kelas	W
4	Perubahan diri konseli	Teman kelas konseli + peneliti	W + O

### F. Teknik Validasi Data

Perpanjang waktu dalam penelitian adalah salah satu cara meminimalisir kesalahan dalam keabsahan data. Hal ini dilakukan untuk menumbuhkan kepercayaan antara peneliti dan konseli.<sup>58</sup> Karena apabila data yang didapat kurang, maka perpanjangan waktu dilakukan agar memperoleh data sesuai dengan kondisi di lapangan. Dilakukannya cek ulang dapat meminimalisasi kesalahan

<sup>58</sup> Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 200.



yang dilakukan dipertengahan penelitian. Tetapi jika data sudah valid maka memperpanjang waktu dapat diakhiri.<sup>59</sup>

Dalam menentukan keabsahan data, penelitian ini melakukan triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu.<sup>60</sup>

Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian adalah Triangulasi Sumber dan Triangulasi Metode. Triangulasi Sumber yaitu membandingkan apa yang dikatakan didepan umum dengan apa yang dikatakan orang tentang situasi penelitian. Sedangkan, Triangulasi Metode yaitu membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara. Pada penelitian ini peneliti melakukan wawancara terhadap konseli, ibu konseli, kepala sekolah, guru BK dan teman kelas konseli.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya kedalam suatu pola, kategori dan uraian dasar. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif comparative karena penelitian ini menggunakan study kasus. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.<sup>61</sup> Dalam metode deskriptif peneliti bisa membandingkan fenomena-fenomena tertentu sehingga merupakan suatu studi komparatif.

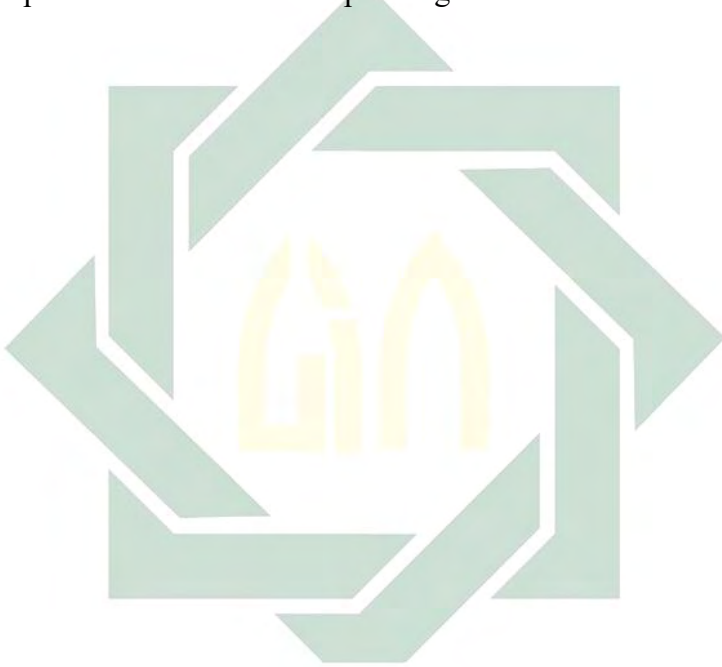
---

<sup>59</sup> Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 205.

<sup>60</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000), hal. 330.

<sup>61</sup> Ibid, hal. 131.

Teknik analisis data ini meliputi dua langkah yaitu peneliti membandingkan antara proses teknik *cognitive Behavior Therapy* dengan terapi sholat bahagia secara teori dan kenyataan yang ada di lapangan. Peneliti membandingkan hasil pertemuan diawal dan akhir dengan objek apakah ada perbedaan dalam segi pemikiran, perasaan atau emosi maupun tingkah laku.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Subyek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Peneliti melakukan penelitian di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo. Menurut letak geografisnya, SMP Islam Parlaungan berdiri diatas lahan seluas kurang lebih 5.085 m<sup>2</sup>. Lokasi penelitian berada di kawasan industri, bangunan sekolahnya dikelilingi oleh pabrik-pabrik besar. Di sebelah barat bangunan sekolah terdapat pabrik logistik dan disebelah timur bangunan sekolah terdapat jalan raya berbek yang sangat padat digunakan untuk akses keluar masuk kendaraan besar yang membawa barang-barang hasil dan bahan industri yang menuju kota Sidoarjo ke arah kota Surabaya dan sebaliknya.

Proses konseling dilaksanakan di Ruang Bimbingan Konseling milik sekolah, kelas, lab komputer dan di tempat tinggal konseli yang tidak jauh dari SMP Islam Parlaungan. Alasan untuk memutuskan memilih lokasi penelitian di SMP Parlaungan adalah karena melihat dari masalah yang telah dialami oleh konseli akan membuat dampak yang sangat tidak baik bagi diri konseli sendiri dan akan berakibat fatal jika tidak segera diberi pengarahan yang baik. Selain itu peneliti juga mendapat tugas untuk melakukan PPL di sekolah tersebut yang akan mempermudah dalam melakukan proses konseling. Saat peneliti melakukan tugas PPL juga telah banyak menemukan banyak permasalahan pada siswa di sekolah tersebut dan salah satunya yang telah peneliti coba selesaikan saat ini.

## 2. Deskripsi Konselor dan Konseli

### a. Data Diri Konselor

Konselor merupakan seseorang yang telah memiliki pengetahuan untuk melakukan proses konseling kepada individu atau kelompok dalam mengatasi suatu masalah yang telah dihadapi oleh konseli agar bisa memilih jalan keluar atas pilihannya dan siap menerima resiko yang sudah diambilnya dan untuk mencapai kehidupan selanjutnya yang sejahtera dan lebih baik. Tugas utama seorang konselor adalah untuk membantu konseli yang telah mempunyai masalah agar bisa keluar dari permasalahannya dengan pilihannya sendiri. Sehingga konseli membutuhkan bantuan konselor atau peneliti agar konseli bisa hidup, berperilaku dan berpikir yang positif.

Peneliti atau konselor merupakan seorang mahasiswa semester tujuh program studi Bimbingan dan Konseling Islam dengan konsentrasi komunitas, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang saat ini sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir yaitu SKRIPSI. Adapun biodata dan data diri konselor pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### 1) Biodata Konselor

Nama Lengkap	: Faulita Nisfa Lailatin
Nama Panggilan	: Fita
NIM	: B03216011
Jurusan	: Bimbingan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi
Perguruan Tinggi	: UIN Sunan Ampel Surabaya

Tempat Tanggal Lahir : Jombang, 19 Oktober  
1997

Umur : 22 tahun

Anak ke : 2 dari 2 bersaudara

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Dsn. Candi, Ds.  
Sidomulyo

Kecamatan : Megaluh

Kabupaten : Jombang

Provinsi : Jawa Timur

Pendidikan Formal :

1. RA Baitul Muttaqin  
Sidomulyo  
(2000-2004)
2. SDN Sidomulyo  
(2004-2010)
3. SMPN 1 Tembelang  
Jombang  
(2010-2013)
4. SMAN Ploso  
Jombang  
(2013-2016)

## 2) Pengalaman Konselor

Pengalaman adalah guru yang paling baik dalam hidup. Ini menunjukkan bahwa suatu pengalaman yang telah didapatkan sangatlah diperlukan dalam menyelesaikan masalah apapun, khususnya dalam hal konseling. Dengan pengalaman memecahkan masalah tersebut konselor bisa lebih mempertajam pemahaman lagi tentang materi teoritis saat di bangku perkuliahan juga diluar perkuliahan. Beberapa masalah dan penyelesaian itulah yang bisa menjadi

acuan untuk melaksanakan sebuah penelitian agar bisa memenuhi perkembangan potensi diri serta untuk mengetahui sudah sejauh mana materi yang telah didapatkan saat di bangku perkuliahan.

Konselor atau peneliti telah menempuh beberapa mata kuliah yang terkait dengan Bimbingan dan Konseling Islam dengan konsentrasi komunitas yang sekarang berada di semester 7 diantaranya yaitu: Teori dan Teknik Konseling, Hadits BKI, Konseling Profetik, Keterampilan Komunikasi Konseling, Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Islam, Konseling Sekolah dan Pesantren, Konseling Karier, Konseling Spiritual, Konseling Rumah Sakit, dan lain-lain. Konselor juga dibekali berbagai model praktek konseling disetiap semester, mulai dari praktek konselor dengan diberi pelatihan terlebih dahulu bagaimana cara menangani permasalahan yang dialami oleh konseli. Konselor dibekali pengalaman dengan terjun secara langsung di lokasi, diantaranya di rumah sakit bagian bimbingan rohani selama dua minggu, SDLB untuk mendampingi anak-anak ABK dengan berbagai kebutuhan khusus selama satu minggu, PPL (Pengalaman Praktik Lapangan) selama dua bulan di SMP Islam Parlaungan yang berlokasi di Jl. Berbek I, Turipinggir, Berbek, Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo, serta KKN (Kuliah Kerja Nyata) selama satu bulan di Desa Sememu, Kecamatan Pasirian, Kabupaten Lumajang. Konselor juga pernah melakukan *study*

banding di RSJ Lawang dan bisa berhadapan langsung dengan para pasien berbagai macam penyebab gangguan jiwa. Konselor juga seringkali mendengarkan curahan hati saudara, teman bahkan orang tua sendiri ketika dirumah. Pengalaman tersebut bisa digunakan oleh konselor sebagai acuan untuk menunjang penelitian ini, karena konselor mempunyai inisiatif untuk mengangkat salah satu permasalahan siswa yang ada di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo tersebut.

Berdasarkan dari berbagai pengalaman tersebut, peneliti atau konselor berusaha untuk membantu konseli dalam penelitian ini yaitu menghilangkan dampak label “anak nakal” yang dialami salah satu siswa tersebut agar konseli bisa hidup dengan positif dan lebih baik.

b. Deskripsi Konseli

1) Biodata Konseli

Nama Lengkap	: Ahmadul Hakim
Nama Panggilan	: Hakim
Tempat Tanggal Lahir	: Rembang, 27 Oktober 2004
Umur	: 16 tahun
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Agama	: Islam
Alamat	: Jl. Wadung Asri, No. 8
Kecamatan	: Waru
Kabupaten	: Sidoarjo
Provinsi	: Jawa Timur
Pendidikan Formal	: a) RA Darul Ulum Gedongan (2010-2012)



b) MI Darul Ulum  
Gedongan (2012-2018)  
c) SMP Islam  
Parlaungan Waru  
(2019-sekarang)

Nama Ayah : Ahmadi  
Nama Ibu : Uswatun Chasanah  
Pekerjaan Ayah : Nelayan  
Pekerjaan Ibu : Pedagang  
Hobi : Memancing  
Cita-cita : Pemain sepak bola

Agar bisa lebih mengetahui kondisi konseli lebih dalam lagi, maka peneliti akan menguraikan tentang kepribadian, latar belakang keluarga, latar belakang keagamaan, kondisi ekonomi dan kondisi lingkungan sosial konseli sebagai berikut:

## 2) Kepribadian Konseli

Konseli merupakan anak yang baik dan mempunyai rasa kepedulian yang tinggi dengan orang lain terutama dengan keluarganya. Konseli juga mempunyai banyak teman karena konseli mudah bergaul dengan teman-temannya. Konseli kadangkala patuh terhadap orang tua jika lagi enak hati saja. Karena orang tua konseli seringkali suka membentak konseli jika menginginkan sesuatu. Karena orang tua konseli beranggapan jika tidak dengan dibentak maka konseli tidak akan melaksanakannya. Jika konseli sudah marah maka dia tidak akan memperdulikannya karena konseli beranggapan bahwa jika konseli menanggapinya dengan baikpun dia tetap dipandang bandel terhadap orang tuanya.

Tetapi dibalik hal tersebut ternyata konseli mau membantu ibunya mencari nafkah dengan berjualan jajanan anak-anak ketika sore sampai malam hari. Setelah itu konseli bermain dengan teman-temannya di warung kopi yang terdapat koneksi internet gratisnya karena konseli suka bermain game online dan sosial media hingga larut malam baru konseli pulang ke rumah.

### 3) Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Konseli mempunyai satu adik perempuan yang sekarang masih dibangku sekolah dasar. Konseli berada di keluarga yang kurang akan kasih sayang, karena ibunya yang sibuk bekerja sebagai pedagang dan ayahnya yang jarang pulang karena berlayar di luar pulau. Ibunya yang sering marah karena sudah terlalu capek bekerja dan harus mengurus dua orang anaknya dirumah sendiri. Ketika dirumah konseli susah untuk dimintai tolong membantu pekerjaan rumah.

### 4) Latar Belakang Agama Konseli

Konseli dan keluarganya merupakan seorang yang beragama Islam. Dia mengaku sudah bisa sholat rutin lima waktu dan seringkali dia melaksanakan sholat dhuha ketika di sekolah. Kalo membaca Al-Qur'an konseli masih jarang-jarang dengan alasan malas padahal sebenarnya dia sudah lumayan lancar dalam membaca Al-Qur'an. Konseli pernah sekolah dan bertempat tinggal di pondok selama satu tahun, karena dia kabur dengan alasan tidak suka dengan pengasuh

pondok pesantrennya yang suka bermain fisik ketika santrinya berbuat salah dan konseli juga sudah pernah dipukul sampai memar. Untuk masalah penampilan konseli sedikit terlihat urakan (tidak beraturan) karena memang kondisi ekonomi konseli yang kurang tercukupi.

#### 5) Kondisi Ekonomi Konseli

Keadaan ekonomi keluarga konseli merupakan keluarga yang kurang mampu. Bisa dilihat dari pekerjaan ibu konseli yang bekerja sebagai pedagang kerupuk yang ditaruhnya diwarung-warung sekitar dan konseli juga membantu bekerja sebagai pedagang jajanan (papeda dan sempol) keliling untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Ayahnya yang sering tidak pulang dan tidak mengirim uang ke rumah malah seringkali ayahnya yang minta kiriman uang kepada konseli. Seringkali konseli menambah penghasilannya dengan membantu tukang yang ada di sekolah konseli dengan dibayar seadanya.

#### 6) Kondisi Lingkungan Sosial Konseli

Konseli merupakan seorang remaja yang sangat mudah bergaul dengan orang lain. Selain itu konseli juga peduli terhadap teman dan keluarganya. Karena kepedulian tersebut maka konseli mempunyai banyak teman yang baik pula. Konseli hampir setiap hari sepulang sekolah main keluar dengan teman-temannya di warung kopi yang menyediakan koneksi internet gratis. Saat berkumpul dengan teman-temannya konseli suka bermain game online bersama-sama

kadang juga berbincang-bincang mengenai banyak hal dengan teman-temannya tersebut. Meraka adalah teman konseli saat di sekolah dan sebagian teman dekat di rumah. Konseli yang ramah dan sangat mudah akrab dengan orang baru membuat konseli memiliki cukup banyak teman.

### 3. Deskripsi Masalah

Masalah adalah suatu takdir dan cobaan yang telah diberikan oleh Allah kepada manusia yang diharapkan supaya manusia bisa memohon meminta pertolongan dan mengharap ridho-Nya semata. Ketika mempunyai masalah seringkali manusia mengalami rasa kegelisahan yang berlebih karena suatu harapan yang diimpikan tidak sesuai dengan kenyataannya saat ini yang akan menjadi beban pikiran, perasaan bahkan perilaku yang harus segera mendapatkan penyelesaian. Jika mengalami suatu masalah tetapi tidak diungkapkan juga akan menjadi dampak yang tidak baik terhadap diri sendiri.

Latar belakang masalah yang sering dirasakan oleh konseli adalah ia seringkali melakukan perilaku membangkang kepada orang tua dan guru. Dia sering tidak patuh terhadap perintah yang diberikan. Contoh dari perilaku nakal yang akhirnya membuat ibunya marah dan mengatakan bahwa ia anak yang nakal adalah:

- a) Konseli sering ketahuan merokok padahal orang tuanya setiap mengetahui dirinya merokok selalu langsung dimarahi
- b) Ketika disuruh ibunya untuk membantu melakukan pererjaan rumah ia tidak langsung melakukannya malah masih melanjutkan untuk bermain *handphone* dulu baru mau melakukannya dengan wajah kesal

- karena ibunya yang tidak henti-hentinya memarahinya
- c) Bermain bersama teman-temannya di warung kopi hingga larut malam, bahkan pernah tidak pulang
  - d) Tidak shalat karena ketiduran
  - e) Tidak pernah mau belajar
  - f) Poin hukuman semakin bertambah karena sering melanggar aturan sekolah
  - g) Bermain *handphone* terus hingga lupa waktu
  - h) Bertengkar dengan adik perempuannya

Setiap kali ibu atau ayahnya marah selalu mengatakan kalau konseli adalah anak yang nakal dan tidak bisa diatur. Dulu ketika konseli kecil saat ayahnya masih sering dirumah, kalau ayahnya marah pernah sampai memukul keras konseli karena perbuatan yang dianggap nakal oleh orang tuanya. Ayah konseli mempunyai watak yang keras jika marah. Ibu konseli yang selalu tidak tega ketika tau konseli dipukul oleh ayahnya.

Dari kecil, konseli sudah menjadi pelampiasan ibunya jika sedang ada masalah baik karena masalah ekonomi maupun masalah dengan ayahnya. Jika ibunya sudah memarahinya maka semua masalah seolah-olah karena akibat dari kenakalannya. Ibunya juga sering bercerita kepada tetangga dan juga guru sekolahnya bahwa dia merupakan anak yang nakal. Kata-kata nakal selalu dikaitkan dengan masalah apapun yang dialaminya. Jadi dimanapun dia berada dia selalu merasa bahwa dirinya anak yang nakal yang tidak mempunyai aturan hidup, sehingga dia suka seenaknya sendiri jika melakukan sesuatu. Karena dia berpikir bahwa percuma dia melakukan hal baik jika orang lain tetap menganggapnya bahwa dia anak yang nakal. Dia merasa bahwa label anak nakal sudah menancap di pikirannya dan pikiran orang lain,

sehingga dia merasa bahwa jika dia melakukan hal baik serasa percuma karena label anak nakal tersebut sudah melekat pula di pikiran orang lain yang mengenal dia.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Deskripsi Proses Teknik *Cognitive Behavior Therapy* melalui Terapi Shalat Bahagia untuk Menghilangkan Dampak Label “Anak Nakal” Seorang Remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo**

Didalam tahap penyajian data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan cara dari penelitian kualitatif yang meghasikan data berupa uraian dari perilaku yang telah diamati. Semua data yang telah diperoleh dari lapangan akan dideskripsikan melalui fokus penelitian, yaitu perilaku akibat dampak dari label anak nakal dengan menggunakan terapi sholat bahagia dengan teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*).

Proses pelaksanaan teknik CBT dalam terapi sholat bahagia untuk menghilangkan dampak dari label anak nakal seorang remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo dilakukan dengan penyesuaian jadwal oleh konseli dan beberapa narasumber lainnya. Konselor berdiskusi dengan guru BK (Bimbingan konseling) konseli mengenai waktu, tempat dan suasana yang bisa peneliti gunakan untuk melakukan proses konseling. Setelah itu konselor juga membuat kesepakatan bersama guna suksesnya proses konseling. Jadwal penelitian dan proses konseling pertama hanyalah rencana apa saja yang akan dilakukan selama proses konseling dan mengenai waktu bisa menyesuaikan dengan kegiatan sekolah. Adapun hasil akhir jadwal yang telah tersusun dan terlaksana sebagai berikut :

**Tabel 4.1**  
Jadwal Penelitian dan Proses Konseling

<b>No</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Informan</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Tempat</b>
1	Jum'at, 30 Agustus 2019	Kepala Sekolah	Mencari masalah yang banyak terjadi di SMP Islam Parlaungan	Ruang Kepala sekolah
2	Senin, 02 September 2019	Guru BK	Observasi Menyebarkan angket	Sekolah SMP Islam Parlaungan
3	Selasa, 09 September 2019	Konseli	Observasi Bertemu dengan konseli, membantu konseli & meminta konseli untuk menjadi sbyek penelitian	Sekolah SMP Islam Parlaungan
4	Kamis, 12 September 2019	Konseli dan Guru BK	Observasi & wawancara mengenai kasus yang dialami konseli Meminta biodata konseli dan orang tua	Sekolah SMP Islam Parlaungan
5	Rabu, 18	Teman kelas	Observasi & wawancara	Sekolah SMP



	September 2019	konseli	mengenai kebiasaan konseli di kelas	Islam Parlaungan
6	Jum'at, 27 September 2019	Orang tua konseli	Observasi & wawancara mengenai kegiatan konseli yang biasa dilakukan di rumah  Observasi & wawancara mengenai kasus yang dialami konseli	Tempat tinggal konseli
7	Senin, 30 September 2019	Konseli	Mengidentifikasi Pikiran Otomatis	Sekolah SMP Islam Parlaungan
8	Senin, 07 Oktober 2019	Konseli	Mengulas masalah ibadah konseli  Cara menerapkan terapi sholat bahagia	Sekolah SMP Islam Parlaungan
9	Kamis, 17 Oktober 2019	Konseli	Evaluasi Menguji Nilai dan Manfaat Pemikiran	Sekolah SMP Islam Parlaungan

10	Selasa, 22 Oktober 2019	Konseli	Evaluasi Menyiapkan eksperimen <i>behavioral</i> untuk menguji keyakinan	Sekolah SMP Islam Parlaung an
11	Senin, 28 Oktober 2019	Konseli	Evaluasi Mengembangk an pemikiran dan strategi yang lebih adaptif	Sekolah SMP Islam Parlaung an
12	Kamis, 12 Desemb er 2019	Konseli	Evaluasi <i>Follow up</i>	Sekolah SMP Islam Parlaung an
13	Kamis, 13 Desemb er 2019	Ibu Konseli	Wawancara tentang perubahan sifat dan sikap konseli ketika di rumah	Tempat tinggal konseli
14	Senin, 16 Desemb er 2019	Konseli	Evaluasi hasil treatment  Wawancara kenyamanan atas perubahan sifat dan sikap konseli	Sekolah SMP Islam Parlaung an

Berikut merupakan langkah-langkah konselor selama proses konseling:

#### **a. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah merupakan langkah pertama peneliti dalam menjalankan proses konseling. Langkah tersebut digunakan untuk mencari tahu permasalahan yang sesungguhnya kepada konseli. Sebelum melakukan identifikasi masalah, konselor melakukan pertemuan untuk menciptakan kedekatan antara konselor dengan konseli agar tercipta suasana yang nyaman dan aman. Apabila suasana sudah tercipta dengan baik, konseli akan nyaman jika ingin mengungkapkan masalah dan yang menjadi keluhan kesahnya selama ini. Berikut data yang diperoleh dari berbagai sumber, sebagai berikut:

##### 1) Data yang Bersumber dari Konseli

Ketika proses konseling, konselor mengajukan pertanyaan secara langsung kepada konseli, terlihat ekspresi konseli yang terlihat santai tapi tidak berani menatap mata konselor. Cara konseli menjawab cukup tenang, tegas dan lancar.<sup>62</sup> Menurut konseli, dia mengakui sendiri bahwa dia adalah anak yang nakal. Semenjak kelas 6 MI konseli sering membantah apa yang diperintahkan orang lain, terutama orang tua. Alasan konseli berbuat demikian karena dia sudah capek dimarahi terus sama orang tuanya. Padahal kadang tanpa disuruh terlebih dahulu pun konseli seringkali mau berbuat baik kepada orang tuanya, tetapi masih saja konseli dimarahi kalau konseli tidak

---

<sup>62</sup> Hasil observasi pada tanggal 9 September 2019

menuruti apa yang orang tuanya mau. Pada saat membantahpun konseli mengakui karena waktu itu konseli sudah merasa capek karena habis pulang dari bekerja. Konseli bekerja sebagai pedagang jajanan (papeda dan sempol). Alasan konseli mau bekerja karena konseli ingin membantu mencari uang untuk mencukupi perekonomian keluarganya karena ayahnya sering tidak pulang dan tidak mengirim uang ke rumah dan pekerjaan ibunya hanya seorang pedagang kerupuk dan kacang goreng yang ditiptkan ke warung-warung. Konseli berangkat bekerja mulai pukul 16.00-20.00. Sesampainya dirumah konseli istirahat sebentar dan seringkali berangkat main ke warung kopi dekat rumahnya bersama teman-temannya untuk bermain game online sampai larut malam dan pernah sampai tidak pulang ke rumahnya. Akibatnya, konseli sering terlambat ketika masuk sekolah.

Saudara konseli suka menghina atas keadaan keluarga konseli yang demikian. Tetapi konseli dan orang tuanya tidak pernah menghiraukannya. Konseli sangat ingin menjadi anak yang pintar karena konseli sadar bahwa dia anak pertama yang seharusnya memberikan contoh yang baik kepada adiknya dan supaya bisa membahagiakan orang tuanya kelak.

## 2) Data yang Bersumber dari Keluarga

Ibu konseli bekerja sebagai pedagang kerupuk dan kacang goreng yang di titipkan di warung-warung sekitar tempat tinggalnya. Beliau sangat ramah dan baik terhadap

konselor. Saat pertama kali konselor menemuinya di rumah, beliau sempat bingung dan takut, karena jarang-jarang ada orang lain yang mau bertamu di rumahnya. Beliau mengira kalau konseli telah melakukan kesalahan di sekolah. Kemudian konselor berkenalan dan menjelaskan semua mengenai identitas konselor dan tujuan konselor menemuinya.<sup>63</sup>

Ibu konseli banyak bercerita mengenai tingkah laku konseli ketika di rumah. Beliau mengakui bahwa konseli dari kecil merupakan anak yang nakal dan bandel ketika diperintah dan dinasehati. Seringkali konseli membantah apa yang ibunya perintahkan untuk melakukan sesuatu. Beliau hampir setiap hari memarahi konseli karena ada saja kelakuan konseli yang membuat beliau emosi. Konseli sering menunda apa yang diperintahkan ibunya untuk membantu mengerjakan pekerjaan rumah, misalnya mengambil air bersih di sumber air, waktunya sholat konseli malah bermain *handphone*, waktunya belajar konseli malah bermain ke warung kopi bersama teman-temannya dan lain-lain. Tetapi disisi lain, konseli sangat bisa mengerti keadaan ekonomi keluarganya yang tidak mampu. Konseli mau membantu orang tuanya bekerja. Konseli tidak pernah malu ketika bekerja berjualan dan hasil dari bekerjanya juga sebagian dikasihkan ke ibunya. Pernah sampai uang 500.000 hasil konseli bekerja

---

<sup>63</sup> Hasil observasi pada tanggal 27 September 2019

digunakan untuk mengirimkan kepada ayahnya yang tidak bisa pulang karena habis ditipu orang yang memperkerjakan beliau di kapal untuk mencari cumi dan ikan di laut.

### 3) Data yang Bersumber dari Guru BK Sekolah

Saat konselor masih melakukan tugas PPL di sekolah konseli, konselor bisa menanyakan banyak hal terkait konseli ketika di sekolah.<sup>64</sup> Guru BK konseli menceritakan bahwa konseli seringkali terlambat ketika masuk sekolah. Saat konseli terlambat selalu diberi poin *punishment* oleh beliau tetapi konseli tidak pernah jera akan hukuman tersebut. Selain diberi poin *punishment* konseli juga sering diberi hukuman fisik berupa lari jongkok keliling lapangan dan kadang juga diberi hukuman *skuat jump* oleh kesiswaan dan guru BK, tetapi jera konseli hanya beberapa hari saja dan akan kembali lagi dikemudian hari untuk terlambat masuk sekolah. Selain itu konseli juga sering keluar kelas dan tidak kembali sampai pelajaran tersebut habis yang akibatnya tas konseli dibawa ke ruang BK dan diberikan hukuman berupa poin *punishment* agar jika sudah terkumpul banyak orang tua konseli akan dipanggil ke sekolah dan diberi tahu peraturan apa saja yang telah dilanggar oleh konseli ketika di sekolah dan diberi peringatan agar tidak sampai melebihi batas yang bisa membuat konseli dikeluarkan dari sekolah.

### 4) Kesimpulan dari Hasil Wawancara

---

<sup>64</sup> Hasil observasi pada tanggal 12 September 2019

Berdasarkan deskripsi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya dan setelah terkumpulnya beberapa data dan informasi dari konseli, ibu konseli dan guru BK sekolah konseli yang diperoleh dari observasi dan wawancara ketika di sekolah konseli dan *home visit*. Maka, konselor dapat mengetahui faktor apa saja telah menyebabkan konseli mempunyai perilaku nakal dengan gejala yang menyertainya. Sehingga, konselor dapat menentukan bagaimana langkah selanjutnya dalam mengurangi label anak nakalnya tersebut menggunakan terapi sholat bahagia dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavriot Therapy* (CBT). Berikut merupakan hasil kesimpulan dari identifikasi masalah yang konselor dapat analisis:

a) Penyebab Konseli diberi label anak nakal:

- (1) Dari kecil konseli sudah dianggap sebagai anak yang nakal oleh orang tuanya
- (2) Setiap hari ibunya memarahi konseli
- (3) Kurangnya kasih sayang dan perhatian dari orang tuanya
- (4) Konseli suka membantah dan mengacuhkan perintah orang tuanya
- (5) Konseli tidak suka disuruh dengan cara dibentak
- (6) Konseli merasa percuma melakukan hal baik karena tetap saja tiap hari dapat bentakan dari ibunya

b) Gejala yang tampak pada konseli:

- (1) Mengabaikan perintah orang tuanya



- (2) Tidak takut hukuman yang diberikan sekolah
- (3) Lebih suka keluar rumah (bekerja dan bermain ke warung kopi dengan temannya)
- (4) Suka menunda perintah dari orang tua

### **b. Diagnosa**

Berdasarkan identifikasi masalah dari pengumpulan data yang telah dilakukan sebelumnya, konselor menetapkan masalah utama terhadap konseli adalah perilaku konseli yang tidak betah ketika berada di rumah, tidak suka dibentak dan suka mengabaikan perintah dan perkataan orang lain. Masalah tersebut disebabkan oleh orang tuanya yang sudah menganggap konseli anak yang nakal dari kecil, ibunya yang hampir setiap hari memarahi konseli ketika dirumah dan kurangnya perhatian dari orang tua konseli. Padahal ibu konseli juga mengakui sendiri jika konseli lagi enak hati, apapun pekerjaan rumah akan ia lakukan tanpa disuruh dan tanpa dibentak terlebih dahulu. Selain itu ibu konseli juga bersyukur mempunyai anak seperti konseli yang tidak malu akan keadaan ekonomi keluarganya dan konseli tidak malu dan mau membantu bekerja sebagai penjual jajanan di pinggir jalan.

### **c. Prognosa**

Berdasarkan data dan kesimpulan yang telah diambil dan diidentifikasi masalah dan diagnosanya, konselor menetapkan bahwa perilaku nakalnya timbul karena anggapan dari orang tua konseli yang selalu menganggap konseli sebagai anak yang nakal dan bandel.

Akibatnya konseli sering malas kalau mau melakukan hal baik karena sudah terlanjur dilabel demikian dan dimarahi sebelum konseli melakukan hal baik (membantu pekerjaan rumah dan bekerja). Sebenarnya, tanpa bentakan dari orang tuanya konseli mau melakukannya karena konseli bisa mengerti keadaan orang tuanya dan masih mempunyai rasa kasihan kepada orang tuanya. Tetapi karena orang tua konseli yang menganggap bahwa konseli masih butuh arahan dan perintah untuk melakukan sesuatu, sehingga orang tua konseli selalu menyuruhnya dengan bentakan karena konseli yang suka menunda-nunda perintah dari orang tuanya. Penerapan terapi sholat bahagia dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang mana dengan terapi dan teknik tersebut akan bisa membuat konseli menyadari akan kesalahannya karena telah berfikir bahwa dia merupakan anak yang nakal karena telah dianggap nakal oleh orang tuanya sejak kecil.

Konselor dapat membantu konseli menghilangkan pikiran tidak benar dia menggunakan terapi sholat bahagia dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) agar pikiran bahwa dia anak yang nakal dapat dihilangkan agar jika akan melakukan sesuatu hal baik bisa melakukannya dengan ikhlas dan tulus.

#### **d. Treatment (Terapi)**

*Treatment* atau terapi merupakan proses pemberian bantuan dari konselor kepada konseli yang sedang memiliki masalah. Dalam langkah ini, konselor menggabungkan antara terapi Islam dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy*

(CBT) sebagai *treatment* yang diberikan kepada konseli. Berikut merupakan penjelasannya:

1) Tahapan Awal

a) Melakukan pendekatan dengan konseli

Dimulai dengan perkenalan dengan konseli, bertanya seputar hobi, cita-cita, game yang paling disukai dan lain-lain. Agar memiliki hubungan yang baik dengan konseli, konselor harus bisa mengikuti alur pembicaraan konseli mengenai dirinya sendiri dan harus bisa menanggapi pembicaraan konseli dengan memahami fenomena apa yang terjadi pada saat ini dan diusia konseli saat ini. Selain itu, hubungan yang nyaman dan akhirnya akrab sangat dibutuhkan, agar konseli bisa mempercayai konselor sepenuhnya dan bisa bebas mengungkapkan apapun yang sedang terjadi pada dirinya.

b) Assesment

Mencari tahu semua yang telah dialami oleh konseli dengan cara konseli bercerita semua yang sedang ia alami dan rasakan saat ini. Sambil konseli bercerita, konselor mencatat semua poin dari yang telah diceritakan oleh konseli agar tidak ada yang terlewatkan dari masalah yang konseli ceritakan.

2) Tahapan Inti

a) Mengidentifikasi Pikiran Otomatis

Konselor mengilustrasikan hubungan antara kejadian, pikiran dan perasaan dengan meminta konseli mengungkapkan bagaimana suasana

hatinya yang negatif dan pikiran yang menyertainya saat ibunya sedang memarahinya. Sambil konseli mengungkapkan semua yang dia rasakan, konselor mencatat dikertas kosong dengan sambil tetap memperhatikan semua yang diungkapkan konseli. Yang konseli ucapkan antara lain:

- (1) Saat ibu marah-maraha saya ikut jengkel dengan ibu dan akhirnya malah saya tinggal keluar rumah untuk bermain dengan teman-teman di warung kopi.
- (2) Saat ibu menyuruh saya untuk melakukan sesuatu dengan segera, saya abaikan dan ketika ibu sudah selesai marah baru saya lakukan pekerjaan itu.
- (3) Saat saya dihukum akibat kesalahan saya di sekolah, saya hanya diam menerima dan dalam hati berkata “ya sudah memang saya nakal kok”

#### b) Menerapkan Terapi Sholat Bahagia

Pada awalnya, klien saya beri cerita mengenai pengalaman saya dalam menerapkan terapi sholat bahagia terlebih dahulu. Setelah itu saya menawarkan kepada klien untuk mengajari klien bagaimana cara menerapkan terapi sholat bahagia ini. Klien sedikit bingung dengan kata “bahagia” dalam terapi ini. Setelah saya beri tahu makna kata “bahagia” menurut versi saya, klien sedikit tertarik untuk mau belajar, meskipun awalnya sedikit

ragu karena menurut dia sholatnya akan menjadi lama kalau dia menerapkan cara ini. Saya menyadari kalau memang untuk anak seusia klien akan sulit untuk melakukannya, selain karena waktu yang dibutuhkan sedikit lama dari sholat dia biasanya juga karena klien akan bosan dan akhirnya malah terbebani. Akhirnya saya memilih untuk mengolah kata dalam penerapan terapi sholat bahagia ini dengan kalimat yang intinya “ya sudah kalau kamu kurang pas dengan terapi ini, tetapi saat sholat kamu harus benar-benar khusyuk dalam bacaan sholat setiap gerakannya, karena pada setiap gerakan mengandung do’a yang sangat bagus untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah dan jangan lupa setelah selesai sholat berdo’a meminta pertolongan, petunjuk dan ampunan kepada Allah, nanti saya kasih do’a nya yang gampang biar kamu bisa hafal”, kemudian klien menganggukkan kepala dan senyum dengan menatap saya yang pertanda klien sangat setuju dengan ucapan saya. Setelah itu saya memberi tahu makna bacaan sholat pada setiap gerakan dalam sholat dan yang terakhir saya menyuruh klien untuk menghafalkan inti dari do’a yang telah diajarkan dalam buku terapi sholat bahagia milik Prof. Moh. Ali. Kemudian di sesi terakhir saya berjanji kalau klien bisa melakukannya selama 1 minggu berturut-turut maka klien akan

mendapatkan hadiah dari saya berupa salah satu buku ciptaan Prof. Ali Aziz dengan tanda tangan asli dari penulis.

c) Menguji Nilai dan Manfaat Pemikiran

Sebelum merubah pikiran klien secara langsung, konselor dan konseli dapat menguji bersama-sama motivasi klien untuk mengubah pemikirannya. Klien seringkali yakin bahwa pikiran negatifnya memiliki beberapa manfaat. Pikiran negatif yang paling kuat dapat diuji apakah mempunyai banyak manfaat bagi konseli atau bahkan banyak merugikan konseli. Saat itu konselor meminta klien untuk memikirkan tentang perbuatan nakalnya (membantah ibunya dan membiarkan ibunya marah-marah dahulu sebelum konseli melakukannya) membuat dia menjadi lebih baik dalam hal hubungannya dan manfaatnya. Setelah ditimbang-timbang lagi dan bernegosiasi antara konselor dan konseli ternyata konseli tidak banyak menemukan manfaatnya bagi konseli sama sekali, hal tersebut malah membuat dia semakin jengkel dengan ibunya dan konseli berpikir bahwa kasihan juga ibu seperti itu terus dan kapan kai konseli bisa membahagiakan ibunya.

d) Menyiapkan eksperimen *behavioral* untuk menguji keyakinan

Bagian ini adalah untuk menguji pikiran negatif pada konseli kepada orang yang lain yang suka mengatakan bahwa dia anak yang nakal. Tahap ini

dilakukan setelah tahap yang sebelumnya selesai. Tahap ini merupakan tugas yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk mengujinya dirumah, yaitu orang tua. Yang awalnya konseli mempunyai pikiran bahwa “kata orang tuaku, aku adalah anak yang nakal” hal tersebut dapat diuji dengan cara berjabat tangan setiap mau berangkat sekolah dan sepulang sekolah langsung mengambil air bersih di sumber air sebelum disuruh dan melakukan sholat lima waktu sebelum ibunya memerintahkannya dan setelah sholat berdoa kepada Allah meminta pertolongan dengan membaca doa yang telah diberikan oleh konselor dengan cara menghayati setiap kalimat yang diucapkan kepada Allah. Tiga tugas rumah tersebut diberikan konselor kepada konseli agar dalam satu minggu konseli mempunyai kebiasaan baru dan sedikit merubah pikiran orang tuanya mengenai kenakalan konseli.

Tugas lain yang diberikan konselor yang harus dilakukan satu minggu selanjutnya yaitu berangkat sebelum bel sekolah berbunyi dan tidak boleh keluar kelas tanpa alasan kepada guru yang sedang mengajar dikelas. Tugas-tugas tersebut diberikan oleh konselor kepada konseli agar konseli mempunyai sedikit perubahan pada perilakunya dan diharapkan bisa menjadi kebiasaan baik yang bisa konseli lakukan dengan



*istiqomah* selamanya. Konselor bisa mengontrolnya dengan menanyakan setiap hari ketika bertemu di sekolah konseli.

e) Mengembangkan pemikiran dan strategi yang lebih adaptif

Salah satu tujuan utama dalam *cognitive behavior therapy* adalah mengembangkan cara baru untuk berpikir dalam mengatasi masalah. Konseli harus bisa mengubah pikiran dan perilaku negatifnya menjadi pikiran dan perilaku yang lebih adaptif yang harus menjadi fokus perhatiannya. Cara-caranya sudah disebutkan dalam poin-poin diatas. Dan tahap ini konseli sudah menyadari kesalahannya dan lebih bisa mengontrol diri dalam berperilaku yang baik dan bisa merubah pikirannya yang negatif menjadi positif agar perilakunya bisa mengikuti menjadi lebih baik dan lebih positif dari sebelumnya.

**e. Evaluasi dan *Follow Up***

Evaluasi dan *follow up* merupakan langkah selanjutnya untuk dilakukan proses menindaklanjuti proses konseling yang telah dilaksanakan sebelumnya. Evaluasi dilakukan konselor setiap selesai pertemuan, karena setiap pertemuan selalu diberikan tugas yang harus dilakukan konseli untuk melihat bagaimana perubahan yang telah terjadi dan sejauh mana keberhasilan yang dilakukan konseli.

Selain itu, evaluasi dan *follow up* juga dilakukan dengan melakukan wawancara

terhadap data sekunder untuk mengetahui bagaimana keseharian konseli setelah dilakukannya proses konseling. Apakah konseli dan orang disekitarnya mengalami banyak perubahan pasca konseling dilaksanakan ataukah tidak ada perubahan sama sekali. Namun, perubahan pasca konseling kadangkala tidak langsung terlihat pada konseli maupun orang sekitarnya melainkan bertahap dan harus dilakukan secara terus menerus agar menjadi sebuah kebiasaan baru yang baik.

Dari hasil wawancara dengan ibu dan teman konseli, perubahan yang terjadi adalah saat berangkat dan pulang sekolah selalu berjabat tangan dengan ibunya selagi ibunya masih ada dirumah dan belum berangkat bekerja, sepulang sekolah langsung mengambil air bersih di sumber air sebelum disuruh dan melakukan sholat lima waktu sebelum ibunya memerintahkannya dan setelah sholat berdoa kepada Allah meminta pertolongan dengan membaca doa yang telah diberikan oleh konselor dengan cara menghayati setiap kalimat yang diucapkan kepada Allah.

Perubahan-perubahan yang terjadi pada diri konseli merupakan perubahan yang sangat diinginkan oleh kedua orang tuanya dan dampak positif yang dihasilkan sangatlah berguna bagi konseli dan orang-orang di sekitar terutama ayah dan ibunya.

## **2. Deskripsi Hasil Akhir Teknik *Cognitive Behavior Therapy* melalui Terapi Sholat Bahagia untuk Menghilangkan Dampak Label “Anak Nakal” Seorang Remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo**

Setelah dilakukan proses konseling berjalan sesuai dengan tahapannya, konselor memperoleh hasil bahwa perilaku nakal dan pikiran nakalnya mendapatkan hasil setelah tugas-tugas yang diberikan oleh konselor dilakukannya dengan baik dan benar dan mendapatkan perubahan pada ibunya yang sudah jarang memarahinya dan pikiran “anak nakal” konseli bisa berubah menjadi baik. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil wawancara dengan data sekunder yaitu ibu konseli dan guru BK sekolahnya. Setelah *treatment* diterapkan pada konseli, pikiran bahwa dia merupakan anak nakal berubah karena dia lebih sering mendapatkan pujian atas perilakunya dibandingkan amarah dari ibunya. Pada tahap inti, konselor tidak hanya melakukan *treatment* kepada konseli tetapi juga menerapkannya terhadap ibu konseli secara langsung agar bisa lebih menghargai usaha konseli dengan memberi pujian atas perbuatan baik konseli dan untuk berubah menjadi anak yang lebih baik lagi.

Berdasarkan data dari rangkaian hasil konseling yang telah dilakukan, melalui observasi dan wawancara, maka konselor dapat menarik kesimpulan bahwa anggapan konseli, orang tua dan orang disekitarnya yang menganggap bahwa dia anak yang nakal sedikit demi sedikit berkurang dan berubah menjadi lebih baik lagi.

Selain itu perubahan pada konseli juga dapat konselor lihat dari apa yang selalu konseli posting di sosial mediana (*whatsapp story*). Sebelum konseli

mendapatkan *treatment* dari konselor seringkali memosting hal negatif pergaulan anak zaman sekarang yang dianggap keren, seperti halnya bolos sekolah, menjadi anak jalanan dengan motor yang telah dirubah fisiknya, keinginan dia untuk meminum-minuman keras jika capek dan lain sebagainya. Sekarang setelah konseli sering mendapatkan masukan berupa kerohaniannya, cara berbicara yang baik dengan orang tua, dan masukan-masukan yang lain, konseli seringkali mem-*posting* hal-hal yang baik. Konseli menjadi sering mem-*posting* acara-acara keagamaan seperti banjari, ikut dalam pengajian dilingkungan rumahnya dan lain sebagainya.

Berikut ini adalah hasil lain dari observasi yang telah dilakukan oleh konselor terhadap konseli balik sebelum dan sesudah proses konseling dan *treatment* :

**Tabel 4.2**

Perubahan konseli sebelum dan sesudah dilakukan proses konseling

No	Gejala yang nampak	Sebelum Proses Konseling			Sesudah Proses Konseling		
		S	KK	TP	S	KK	TP
1	Selalu mengabaikan perintah orang tuanya	✓				✓	
2	Tidak takut hukuman yang diberikan sekolah	✓				✓	
3	Lebih suka keluar rumah (bekerja dan	✓				✓	

	bermain ke warung kopi dengan temannya)					
4	Suka menunda perintah orang tua	✓				✓
5	Suka menunda sholat wajib	✓			✓	

**Tabel 4.3**

Perubahan Ibu konseli sebelum dan sesudah dilakukan proses konseling

No	Gejala yang nampak	Sebelum Proses Konseling			Sesudah Proses Konseling		
		S	K	T	S	K	TP
1	Sering memarahi konseli	✓				✓	
2	Sering memberi hukuman kepada konseli	✓				✓	
3	Sering mengatakan bahwa konseli anak yang nakal	✓				✓	
4	Suka membedakan konseli dengan adik perempuannya	✓					✓

Keterangan :

S : Sering

KK : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

Dari tabel diatas kita dapat melihat perubahan konseli sebelum dan sesudah mendapatkan *treatment*. Sebelum mendapatkan terapi, konseli sering membentak ibunya, mengabaikan perintah ibunya, sering telat dan menghilang ketika di sekolah, dll. Dan akibatnya ibu menganggap bahwa konseli merupakan anak yang nakal dan akhirnya menancam dipiran konseli bahwa dia merupakan anak yang nakal dan percuma jika konseli melakukan perubahan mennjadi lebih baik.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa dalam pemberian dan pelaksanaan bimbingan dan konseling islam melalui *cognitive behavior therapy* melalui terapi sholat bahagia untuk menangani anak korban *labelling* sudah mencapai 100%.

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)**

Deskriptif komparatif digunakan dalam penelitian ini. Deskriptif komparatif adalah teknik analisis data yang membandingkan keadaan konseli sebelum konseling dan sesudah dilaksanakannya proses konseling. Setelah itu konselor membuat data perbandingan berupa uraian deskripsi dan tabel.

#### **1. Perspektif Teori**

Dalam pelaksanaan proses konseling, terdapat lima tahap yang telah dilaksanakan oleh konselor dalam mengatasi permasalahan yang dialami oleh konseli diantaranya adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi, evaluasi dan *follow up*. Analisis penelitian tersebut kemudian dideskripsikan oleh konselor dalam bentuk

perbandingan antara data teori dan data empiris atau lapangan sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Perbandingan Antara Data Teori dan Lapangan**

No	Data Teori	Data Empiris/ Lapangan
1	<p><b>Identifikasi Masalah</b> adalah langkah yang digunakan untuk memngumpul kan data dari berbagai sumber mengenai latar belakang konseli dan masalahnya sehingga konselor dapat mengenali dan memahami kasus atau masalah beserta gejala-gejala yang nampak.</p>	<p>Pada langkah pertama ini konselor melakukan <i>Assesment</i> dan pendalaman informasi tentang konseli. Informasi didapatkan dengan cara melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi kepada konseli dan informan yang berhubungan dengan masalah konseli. Wawancara terhadap narasumber utama atau data primer yaitu konseli yang sedang mengalami permasalahan. Selain melakukan wawancara terhadap konseli, wawancara juga dilakukan pada data sekunder yaitu keluarga konseli (Ibu konseli) dan waancara kepad guru BK sekolah konseli. Berdasarkan hasil dari identifikasi masalah, konselor memperoleh data bahwa konseli sering menampakkan perilaku nakalnya seperti sush untuk diberitau, membiarkan orang</p>



		tunya memarahiya, dan sulit untuk dinasehati sehingga mengakibatkan konseli semakin tidak suka berada di rumah dan jarang berkomunikasi dengan ibunya.
2	<b>Diagnosis</b> Menetapkan masalah yang dihadapi konseli beserta faktor-faktor yang menjadi latar belakang masalah konseli, sehingga dapat disimpulkan gejala-gejala yang dialami konseli pada kasus masalahnya	Berdasarkan identifikasi masalah sebelumnya diketahui bahwa konseli adalah anak yang nakal dan konseli mempunyai kebiasaan perilaku yang tidak betah ketika berada di rumah, tidak suka dibentak dan suka mengabaikan perintah dan perkataan orang lain. Masalah tersebut disebabkan oleh: orang tuanya yang sudah menganggap konseli anak yang nakal dari kecil, ibunya yang hampir setiap hari memarahi konseli ketika dirumah dan kurangnya perhatian dari orang tua konseli. Padahal ibu konseli juga mengakui sendiri jika konseli lagi enak hati, apapun pekerjaan rumah akan ia lakukan tanpa disuruh dan tanpa dibentak terlebih dahulu.

3	<p><b>Prognosis</b> Menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dari identifikasi masalah dan diagnosis yang telah disimpulkan peneliti sebelumnya</p>	<p>Konselor menetapkan bahwa perilaku nakalnya timbul karena anggapan dari orang tua konseli yang selalu menganggap konseli sebagai anak yang nakal dan bandel. Akibatnya konseli sering malas kalau mau melakukan hal baik karena sudah terlanjur dilabel demikian dan dimarahi sebelum konseli melakukan hal baik (membantu pekerjaan rumah dan bekerja). Sebenarnya, tanpa bentakan dari orang tuanya konseli mau melakukannya karena konseli bisa mengerti keadaan orang tuanya dan masih mempunyai rasa kasihan kepada orang tuanya. Tetapi karena orang tua konseli yang menganggap bahwa konseli masih butuh arahan dan perintah untuk melakukan sesuatu, sehingga orang tua konseli selalu menyuruhnya dengan bentakan karena konseli yang suka menunda-nunda perintah dari orang tuanya. Penerapan terapi sholat bahagia dengan teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) yang mana dengan terapi dan teknik tersebut akan bisa membuat konseli</p>
---	--	---

		<p>menyadari akan kesalahannya karena telah berfikir bahwa dia merupakan anak yang nakal karena telah dianggap nakal oleh orang tuanya sejak kecil.</p>
4	<p><b>Treatment/ Terapi</b> Langkah pengaplikasian bantuan yang telah diputuskan yaitu menata atau merubah pemikiran yang irrasional dan menghentikan pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif</p>	<p>Pada langkah ini merupakan tahap inti dari beberapa tahap dalam bimbingan dan konseling. Langkah ini merupakan upaya untuk melaksanakan perbaikan atau penyembuhan masalah yang dihadapi konseli berdasarkan keputusan yang diambil dalam langkah prognosis. Langkah ini adalah tahap konselor dalam melaksanakan proses konseling menggunakan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>. Konselor memberikan beberapa langkah dalam melakukan proses konseling, diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mengidentifikasi Pikiran Otomatis</li> <li>b. Menerapkan Terapi Sholat Bahagia</li> <li>c. Menguji Nilai dan Manfaat Pemikiran</li> <li>d. Menyiapkan eksperimen</li> </ol>

		<p><i>behavioral</i> untuk menguji keyakinan</p> <p>e. Mengembangkan pemikiran dan strategi yang lebih adaptif</p> <p>Langkah-langkah tersebut penjelasannya ada dibagian <i>treatment</i> yang sudah dipaparkan sebelumnya.</p>
5	<p><b>Evaluasi dan Follow Up</b></p> <p>Mengetahui sejauh mana langkah terapi yang dilakukan dalam mencapai hasil</p>	<p>Langkah yang terakhir adalah evaluasi atau follow up. Pada langkah ini konselor melakukan evaluasi dilakukan konselor setiap selesai pertemuan, karena setiap pertemuan selalu diberikan tugas rumah yang harus dilakukan konseli untuk melihat bagaimana perubahan yang telah terjadi dan sejauh mana keberhasilan yang dilakukan konseli.</p> <p>Selain itu, evaluasi dan <i>follow up</i> juga dilakukan dengan melakukan wawancara terhadap data sekunder untuk mengetahui bagaimana keseharian konseli setelah dilakukannya proses konseling. Apakah konseli dan orang disekitarnya mengalami banyak perubahan pasca konseling dilaksanakan ataukah tidak ada perubahan sama sekali. Namun, perubahan pasca konseling</p>

		kadang kala tidak langsung terlihat pada konseli maupun orang sekitarnya melainkan bertahap dan harus dilakukan secara terus menerus agar menjadi sebuah kebiasaan baru yang baik.
--	--	--

Perbedaan antara data teori dan data dari lapangan, keduanya menunjukkan perilaku yang mengarah pada pikiran negatif konsli dan orang tua koneli yang berfikir bahwa konseli merupakan anak yang nakal. Konselor memasukkan nilai-nilai keagamaan kedalam teknik *Cognitive Behavior Therapy* sesuai dengan terapi yang digunakan yaitu terapi sholat bahagia.

## 2. Perspektif Islam

Konselor menggunakan terapi sholat bahagia dalam melakukan konseling. Karena dalam terapi sholat bahagia terdapat beberapa renungan dan penghayatan yang terdapat pada setiap gerakan shalatnya dan doa selesai shalatnya. Dalam shalat bahagia konseli dapat mengingat segala nikmat yang telah Allah SWT berikan kepadanya, begitu pula dalam shalat bahagia dan yang paling utama adalah tidak mengesampingkan syarat-syarat sah, rukun-rukun shalat, syarat wajib shalat, sebab kualitas shalat juga sangat dipengaruhi oleh hal-hal tersebut. Kemudian dalam shalat juga diutamakan menjalankannya dengan *khusyuk* sekaligus *tumakninah*. Shalat bahagia juga dapat diartikan sebagai usaha seorang hamba untuk mengingat Allah SWT.

Dalam Al-Quran surat Al-Qhasas: 77 juga dijelaskan:

وَأَتَّبِعْ فِي مَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا  
وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا  
يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

*“Dan carilah apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan”<sup>65</sup>*

Maksud dari ayat diatas jika dihubungkan dengan kasus tersebut adalah sebaiknya konseli selalu berbuat baik dengan siapapun. Apapun niatnya yang akan terjadi konseli harus yakin akan menjadikan konseli dan orang disekitarnya menjadi berubah lebih baik. Baik dari segi pikiran maupun tingkakh lakunya.

Dengan terapi sholat bahagia ini konseli diharapkan bisa selalu optimis, berpikir positif dan selalu melakukan hal baik dalam segala usahanya dan bisa juga menjadi obat yang membuat hati dan pikiran menjadi tenang ketika mengalami suatu musibah.

---

<sup>65</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, Bandung: Syaamil Cipta Media, Al-Qhasas : 77.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari proses dan pelaksanaan terapi shalat bahagia dengan *cognitive behavior therapy* untuk menghilangkan label “anak nakal” seorang remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo, berikut adalah kesimpulannya:

1. Terapi shalat bahagia dengan *cognitive behavior therapy* untuk menghilangkan label “anak nakal” seorang remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo telah melalui lima langkah atau proses konseling, yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/ treatment, dan evaluasi atau *follow up*.
2. Hasil akhir dari pemberian teknik *cognitive behavior therapy* untuk menghilangkan label anak nakal menunjukkan perubahan yang terjadi pada perilaku dan pikiran konseli yaitu: berangkat dan pulang sekolah selalu berjabatan tangan dengan ibunya selagi ibunya masih ada dirumah dan belum berangkat bekerja, sepulang sekolah langsung mengambil air bersih di sumber air sebelum disuruh dan melakukan sholat lima waktu sebelum ibunya memerintahkannya dan setelah sholat berdoa kepada Allah meminta pertolongan dengan membaca doa yang telah diberikan oleh konselor dengan cara menghayati setiap kalimat yang diucapkan kepada Allah. Tiga tugas rumah tersebut diberikan konselor kepada konseli agar dalam satu minggu konseli mempunyai kebiasaan baru dan sedikit berubah pikiran orang tuanya mengenai kenakalan konseli.



## **B. Saran**

1. Saran bagi konselor, Sebaiknya lebih memperbanyak dalam membaca buku maupun literasi atau jurnal sebelum menerapkan treatment atau proses konseling agar dapat lebih maksimal dalam menangani konseli. Kemudian lebih meningkatkan skill dalam berkomunikasi dengan konseli dan keluarganya sehingga tidak kaku saat proses konseling dilaksanakan
2. Saran untuk konseli, tidak ada manusia yang sempurna di dunia ini tetapi setiap manusia menginginkan agar mempunyai perilaku dan pikiran yang positif dengan orang lain terutama dirinya sendiri.
3. Saran untuk pembaca, Siapapun yang telah membaca penelitian ini, diharapkan bisa menjadi pelajaran yang bagi dirinya sendiri terutama nanti jika mempunyai anak agar hati-hati dalam mengucapkan sesuatu yang tidak sepenuhnya benar kepada anaknya. Orang tua dan anak harus bisa semakin bijak dalam memberikan contoh melalui perbuatan maupun perkataan yang baik di depan anak-anaknya.

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini memiliki banyak kekurangan. Dalam melakukan penelitian, yang menjadi konseli adalah anak yang berusia 14 tahun yang mana saat penggalian data dan masalah melalui wawancara yang ia cenderung bersikap malu dan kadang malas menanggapi, sehingga konselor harus memancing pertanyaan yang sekiranya konseli antusias dalam menjawab pertanyaan tersebut terkadang saat konselor datang kekelasnya, konselor harus sabar menunggu respon konseli karena diabaikan oleh

konseli dia lebih memilih untuk berbicara sendiri dengan teman-temannya. Keterbatasan kedua yang dialami oleh konselor adalah jadwal bertemu dengan konseli yang sangat terbatas karena konselor ke kelas konseli menunggu jika kelas konseli kosong. Kemudian yang terakhir, konseli harus dibujuk berkali-kali agar mau melakukan treatment bersama konselor.



## DAFTAR PUSTAKA

- Afifuddin, Beni Ahmad Saebani. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2012.
- Anna Farida. *Pilar-Pilar Pembangunan Karakter Remaja*. Bandung: Nuansa Cendekia. 2013.
- Astrid Savitri. *Bijak Mendidik Anak di Era Milenial*. Yogyakarta: Briliant 2019.
- Burhan Bungin. *Metode Penelitian Sosial: Format-formal Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga. 2001.
- Christine Wilding dan Aileen Milne. *Cognitive Behavior Therapy*. Jakarta: Indeks. 2013.
- Dedy Mulyana. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya. 2004.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*. Bandung: Syaamil Cipta Media. Al-Qhasas.
- Haris Herdiansyah. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika. 2011.
- I Putu Diah Prabandari. *Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Pasien Post Kecelakaan Lalu Lintas di RSUP Sanglah Denpasar*. Jurnal studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Vol.3 No.2. November 2019.
- Iqbal Hasan. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Media Grafika. 2004.
- Jeffrey S. Nevid. *Psikologi Abnormal / Edisi Kelima / Jilid I*, Jakarta: Erlangga. 2005.
- Jhonny L Maston & Thomas H. Ollendick. *Enhancing Children's Sosial Skill: Assesment and Training*. New York: Pergamon Press. 1988.
- Kamus Pusat Bahasa. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa. 2008.
- Kasandra Oemarjoedi. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media. 2003.

- Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2000.
- Mohammad Ali Aziz. *Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat*. Surabaya : UIN Sunan Ampel Press. 2016.
- Mohammad Ali Aziz. *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press. 2015.
- Monty P. Satiadarma. *Persepsi Orang Tua Membentuk Perilaku Anak*. Jakarta: Pustaka Populer Obor. 2001.
- Muslih Abdul Karim. *Panduan Pintar Shalat*. Tangerang: Kultummedia. 2008.
- Noeng Muhadjir. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta : Rakesarasin. 1996.
- Raymond McLeod Jr. *Sistem Informasi Manajemen*. Jakarta: Salemba Empat. 2008.
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 2006.
- Sumadi Suryabrata. *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawali. 1987.
- Umar Yusuf & R. Luki Setianto. *Efektifitas “Cognitive Behavior Therapy” terhadap Penurunan Derajat Stress*. Bandung: Mimbar. Vol. 29, No. 2. 2016.