



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT)
DENGAN TEKNIK BIBLIOTERAPI UNTUK
MENGATASI KECEMASAN PADA SEORANG
MAHASISWA DI UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

SKRIPSI

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

Oleh :

Annisa Andalutia Istiqhfarin

NIM : B93217123

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA
2021

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Annisa Andalutia Istiqhfarin
NIM : B93217123
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar – benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Surabaya, 5 Januari 2021

Yang menyatakan



Annisa Andalutia Istiqhfarin

B93217123

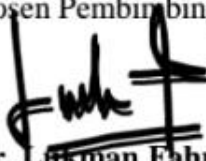
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Annisa Andalutia Istiqhfarin
NIM : B93217123
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam Judul
Skripsi : *COGNITIVE BEHAVIOUR
THERAPY (CBT) DENGAN TEKNIK
BIBLIOTERAPI UNTUK
MENGATASI KECEMASAN PADA
SEORANG MAHASISWA DI UIN
SUNAN AMPEL SURABAYA*

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 5 Januari 2021

Telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing,



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT) DENGAN TEKNIK BIBLIOTERAPI UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA SEORANG MAHASISWA DI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

SKRIPSI

Disusun Oleh

Annisa Andalutia Istiqhfarin
B93217123

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu Pada tanggal 12 Januari 2021
Tim Penguji

Penguji I



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag.M.Pd.
NIP. 196303031992032002

Penguji III



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

Penguji II



Dr. Ragwan Albaar, M. Fil. I.
NIP. 197311212005011002

Penguji IV



Dr. H. Cholil. Pd.I
NIP. 196506151993031005



Surabaya, 12 Januari 2021

Dekan,

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



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : ANNISA ANDALUTIA ISTIGHFARIN
NIM : 893217183
Fakultas/Jurusan : FDK / Bimbingan konseling Islam
E-mail address : nisaanda13@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 :

COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT) DENGAN TEKNIK
BIBLIOTERAPI UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA SEORANG
MAHASISWA DI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA


berserta 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.

Surabaya, 27 Januari 2021

Penulis


(Annisa Andalusia Istighfarin)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Annisa Andalutia Istiqhfarin, B93217123, 2021. *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Teknik Biblioterapi untuk Mengatasi Kecemasan pada Seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dengan menggunakan Teknik Biblioterapi untuk mengatasi kecemasan pada seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya. (2) Bagaimana hasil dari proses Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dengan teknik Biblioterapi untuk mengatasi kecemasan pada seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif untuk menjawab permasalahan tersebut dimana peneliti mengumpulkan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi yang peneliti bandingkan antara sebelum dan sesudah proses penerapan terapi.

Hasil penerapan terapi, konseli mulai belajar memperbaiki cara berfikir yang negatif dan irrasional menjadi positif, serta cara bertindak yang sebelumnya dipengaruhi oleh overthingking sekarang sudah mulai menyiapkan diri untuk membuat rencana setelah lulus nanti seperti mengikuti kelas bercocok tanam.

Kata Kunci : Cognitive Behaviour Therapy, Biblioterapi, Kecemasan.

ABSTRACT

Annisa Andalutia Istiqhfarin, B93217123, 2021. Cognitive Behavior Therapy (CBT) with Bibliotherapy Techniques to Overcome Anxiety on a Students at UIN Sunan Ampel Surabaya.

The focus of this research is (1) How is the Cognitive Behaviour Therapy (CBT) process using Bibliotherapy Technique to overcome anxiety in UIN Sunan Ampel Surabaya students. (2) What is the results of the Cognitive Behaviour Therapy (CBT) process with Biblioteraphy technique to overcome anxiety in a student at UIN Sunan Ampel Surabaya.

Researchers used qualitative research methods with descriptive analysis to answer the problem that is where researchers collect data through observation, interview and documentation by the researcher compare between before and after the application process therapy.

The results of the application of therapy, the counselee begins to learn improve negative and irrational thinking to be positive, as well as the previous way of acting affected by overthingking has now started prepare to make plans after graduation like taking a farming class.

Keywords : Cognitive Behavior Therapy, Bibliotherapy, Worry.

زبذة مخنصرة

أريسة أريلسية إسنادارن، B93217123, 2021. العالج السلوكي المعرفي (CBT) مع نؤنؤات العالج الكتابي للذغلب على الؤلق لؤى طالب ني جامعة وُلؤة سزان السالمؤة أهل سوراباؤا.

يركز هذا البحث على 1) كؤف نم العالج السلوكي المعرفي (CBT) باسؤخدام نؤنؤات العالج الكتابي للذغلب على الؤلق ني جامعة وُلؤة سزان أهل سوراباؤا السالمؤة. 2) ما هي نؤؤة عملؤة العالج السلوكي المعرفي (CBT) بنؤنؤات العالج الكتابي للذغلب على الؤلق ني جامعة وُلؤة سزان أهل سوراباؤا السالمؤة. اسؤخدم الباحثون طرق البحث النوعي مع الكؤل الوصفي لإجابة على هذه المشكالت كؤث جمع الباحثون البؤانات من خلال المالحظة والمؤابالت والتؤؤيق الني ؤارنها الباحثون ؤبل وبعد عملؤة تطبيق العالج. نؤائج تطبيق العالج ، بدأ المسؤشارون ني نعلم نؤسؤن طرق النؤؤور السلؤية وؤور العالؤة لنكون إؤابة ، وطرق النصرف الني نأؤرت سابقًا بالنراط ني النؤؤور بدأت آلن ني إعداء أنفسم لوضع خطط بعد النؤرج ، مثل الؤضمام إلى نصل الزراعة.

الكلمات المفتاحية: العالج السلوكي المعرفي ، العالج بالؤراءة ، الؤلق.

DAFTAR ISI

Judul Penelitian	i
Persetujuan Dosen Pembimbing	ii
Pengesahan Tim Penguji	iii
Motto dan Persembahan	iv
Pernyataan Otentisitas Skripsi.....	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	9
E. Definisi Konsep.....	9
1. <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT).....	9
2. Biblioterapi	10
3. Kecemasan	10
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II : KAJIAN TEORITIK	
A. <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	13
1. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i> CBT	13
2. Konsep <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	14
3. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	15
4. Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	16

B. Biblioterapi.....	18
1. Pengertian Biblioterapi	18
2. Tujuan Biblioterapi	20
3. Manfaat Biblioterapi	20
4. Tipe – Tipe Biblioterapi.....	21
5. Tahap – Tahap Biblioterapi.....	24
C. Kecemasan	26
1. Pengertian Kecemasan	26
2. Ciri Kecemasan.....	27
3. Jenis Kecemasan	27
4. Tingkat Kecemasan.....	29
5. Faktor – Faktor Penyebab Kecemasan...	30
D. Implementasi <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT) dengan Teknik Biblioterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya	30
E. Penelitian Terdahulu	32
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	36
B. Obyek dan Lokasi Penelitian	37
C. Jenis dan Sumber Penelitian.....	38
D. Tahap Penelitian.....	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Teknik Validitas Data	42
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	45
1. Deskripsi Umum Objek Penelitian	45
a. Lokasi Penelitian.....	45
b. Deskripsi Konselor	46
c. Deskripsi Konseli.....	48

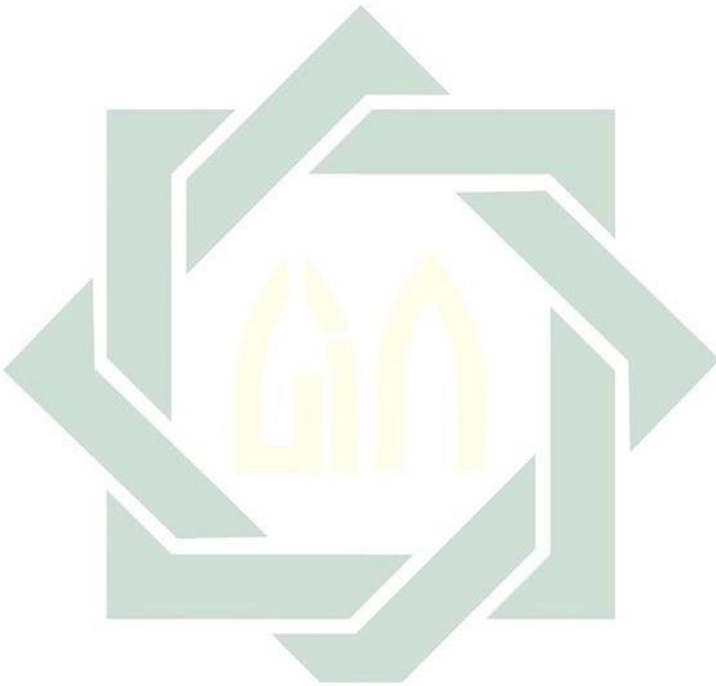
2. Deskripsi Masalah.....	52
B. Penyajian Data	55
1. Tingkat Kecemasan.....	56
2. Proses Penerapan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT) dengan Teknik Biblioterapi	62
3. Hasil dari Proses Penerapan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT) dengan Teknik Biblioterapi	114
C. Analisis Data	
1. Analisis Tingkat Kecemasan Konseli	116
2. Kajian Teori	127
a. Analisis Proses Penerapan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT) dengan Teknik Biblioterapi untuk Mengatasi Kecemasan	127
b. Analisis Hasil Proses Penerapan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT) dengan Teknik Biblioterapi untuk Mengatasi Kecemasan.....	138
3. Kajian Keislaman.....	142
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan	146
B. Saran	147
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

2.1 Sub – Sub Bab Buku	24
4.1 Riwayat Pendidikan Konselor.....	48
4.2 Riwayat Pendidikan Konseli	49
4.3 Daftar Pertanyaan Konseli	56
4.4 Good Rappot Pertemuan Pertama	69
4.5 Diskusi Pertemuan Pertama	73
4.6 Good Rappot Pertemuan Kedua.....	82
4.7 Diskusi Pertemuan Kedua.....	87
4.8 Good Rappot Pertemuan Ketiga	94
4.9 Diskusi Pertemuan Ketiga.....	98
4. 10 Perubahan Konseli Sebelum Dan Sesudah	115
4.11 Jawaban Konseli	117
4.12 Hasil Jawaban Konseli	124
4.13 Range Tingkat Kecemasan.....	126
4.14 Perubahan Konseli Sebelum dan Sesudah Penerapan....	139

DAFTAR GAMBAR

2.1 Buku yang digunakan dalam Biblioterapi.....	19
2.2 Tahap – Tahap Biblioterapi.....	26



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gangguan psikologis pada umumnya dialami oleh setiap orang. Salah satu gangguan psikologis yang dialami oleh manusia adalah kecemasan. Kecemasan adalah gangguan psikologis akibat ketidakmampuan untuk menerima kenyataan antara persepsi dengan fakta yang ada. Gangguan kecemasan ini muncul akibat rasa khawatir berlarut – larut dalam diri individu. Kecemasan pada setiap orang muncul antara satu dengan yang lain berbeda - beda, begitu juga dengan reaksi. Ada reaksi dimunculkan seseorang bersikap wajar dan ada pula berlebihan sehingga menimbulkan masalah bagi yang mengalami secara berlebihan. Kecemasan biasanya ditunjukkan dengan kegelisahan, kebingungan, ketegangan otot, jantung berdegub kencang, buang air kecil, berkeringat, tidak bisa tidur, mudah lelah, hilangnya motivasi, konsentrasi menurun dan binggung.² Kecemasan ini bisa muncul diakibatkan oleh beberapa permasalahan seperti permasalahan dalam pekerjaan, permasalahan dalam hubungan sosial, permasalahan terkait pengalaman di masa lalu, hal yang berkaitan dengan kesejahteraan, finansial atau materi, serta deadline yang harus dikerjakan.

Kekhawatiran berlebihan dapat menimbulkan dampak negative pada aktivitas kesehariannya. Apabila aktivitas keseharian seseorang terganggu maka secara tidak langsung

² Hartono dan Soedarmadji, “*Psikologi Konseling*”, (Jakarta : Kencana, 2012), 86.

akan berdampak pada tekanan psikologis seseorang, begitu juga dengan gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan apabila dibiarkan begitu saja akan menimbulkan dampak pada psikologis seseorang. Oleh karena itu perlu adanya penanganan khusus agar gangguan kecemasan tidak terjadi pada masalah yang lebih serius.

Berdasarkan yang peneliti temukan dilapangan menunjukkan, bahwa pada dasarnya setiap individu pasti mempunyai masalah dan masing – masing dari individu mempunyai cara untuk menyelesaikan masalahnya.³ Tentu sesuai kemampuan masing – masing dari individu itu sendiri. Terkadang individu yang tidak mampu untuk menyelesaikan masalahnya akan mengalami kecemasan. Kecemasan adalah suatu keadaan atau emosi yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.⁴ Umumnya kecemasan ditandai dengan perasaan takut, denyut nadi meningkat, khawatir, over thinking, tegang, nervous. Seseorang akan mengalami kecemasan apabila menghadapi situasi yang membahayakan dirinya seperti seorang mahasiswa tidak nyaman dengan jurusannya, mendapatkan ujian di mata kuliah yang dianggap susah, belum mendapatkan persetujuan ketika revisi skripsi, susah bertemu dengan dosen pembimbing dan mahasiswa yang menghadapi persoalan kuliah maupun organisasi yang ia ikuti. Orang yang mengalami kecemasan akan memiliki reaksi fisiologis dan juga reaksi psikologis seperti halnya penjelasan diatas.

Salah satu contoh kasus tentang rasa cemas dialami oleh konseli peneliti. Konseli merasa cemas akibat salah masuk

³ Hasil observasi peneliti pada tanggal 4 Agustus 2020

⁴ Hartono dan Soedarmadji, “*Psikologi Konseling*”, 84.

jurusan akibat ketidak sesuaian antara pengalaman konseli di SMP dengan ekspektasi konseli saat ini. Konseli saat ini sedang menempuh semester 7 dengan mengambil jurusan pendidikan bahasa dan sastra arab. Sebelum konseli mengambil PBSA ia berpikir jika bahasa arab adalah mudah namun ketika sudah masuk perkuliahan ia merasakan betul jika ekspektasi yang berasal dari pengalamannya SMP tidak semudah apa yang dirasakan saat ini. Dari ketidak nyamanan konseli dengan jurusannya ia menjadi kurang bersemangat ketika berkuliah, sering merasa bosan, menyendiri, malas beraktivitas, sering tiduran, hingga nilai ipk akhir – akhir ini semakin menurun.⁵ Semakin bertambahnya semester konseli merasa khawatir, takut, gelisah, cemas, binggung terlebih ketika lulus dari kampus nantinya. Ia binggung nanti bekerja dimana, bagaian apa dll karena konseli merasa tidak menguasai betul dari jurusan yang diambil.

Untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh konseli peneliti menggunakan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan menggunakan Teknik biblioterapi. *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) adalah salah satu pendekatan konseling dimana konseli diajarkan untuk belajar mengenali dirinya bahwa pola pikir yang salah, pola pikir yang negative konseli dapat membuat konseli bisa salah mempersepsikan dan memunculkan emosi atau perasaan negatif. Pikiran dan emosi yang salah pada akhirnya akan mempengaruhi tingkah laku individu, sehingga dianggap membutuhkan terapi intervensi psikologis pada proses kognitif dan perilaku yang nantinya akan didapatkan perubahan pada pemikiran, perasaan, dan perilaku. Sedangkan biblioterapi adalah salah

⁵ Hasil wawancara peneliti pada tanggal 13 Agustus 2020

satu teknik terapi yang digunakan oleh konselor pada konseli untuk memodifikasi cara berpikir negative menjadi positive menggunakan buku sebagai media terapi. Dengan menggunakan biblioterapi secara bertahap peneliti berharap rasa cemas yang dialami oleh konseli bisa berkurang dengan menggunakan media buku sebagai cara mengatasi rasa cemas yang konseli alami. Adapun buku yang peneliti pakai dalam penelitian ini adalah buku yang berjudul “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan”. Buku yang memberikan sentuhan semangat secara verbal cocok digunakan untuk mengatasi rasa cemas, rasa putus asa dalam menjalani hidup terutama menghadapi masa – masa sulit karena didalam buku ini memberikan sentuhan kata – kata verbal yang bisa memotivasi pembacanya seperti memberikan semangat jika dibalik masalah selalu ada solusi, selalu ada jalan, dan selalu ada harapan bagi siapapun yang mau berusaha melewati masa – masa sulit. Harapan peneliti dengan adanya biblioterapi yang berjudul “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan” bisa memberikan dampak positif untuk mengatasi rasa cemas yang dialami konseli. Oleh karena itu, peneliti memberikan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik biblioterapi untuk membantu mengatasi kecemasan yang dialami oleh konseli.

Terapi tingkah laku (behavior therapy) adalah terapi yang digunakan konselor kepada konseli dimana pada terapi ini difokuskan kepada kemampuan konseli untuk merespon dan mengajarkan perilaku-perilaku yang bersifat umum. Behavioristic diperkenalkan John.B. Watson pada tahun 1878 - 1958. Pada dasarnya, behavior therapy mencoba mengilmiahkan semua perilaku manusia yang kemudian memunculkan paradigma baru bahwa semua perilaku

manusia seharusnya bisa diamati sehingga penelitian nanti bisa dilakukan secara objektif.⁶ Adapun tokoh dalam behavioristic antara lain Edward, Clark, Bandura, Pavlov, Neal, John Doral dan B. F Skinner. Karya yang banyak membantu dalam proses konseling dari tokoh – tokoh tersebut adalah karya B. F Skinner.

Pada pelaksanaannya terapi behavioristic dapat menggunakan beberapa teknik terapi untuk menangani konseli. Teknik – teknik yang kurang sesuai diganti dengan teknik lain agar tujuan dalam proses konseling bisa tercapai. Menurut Corey teknik yang diterapkan dalam terapi behavioristic diantaranya adalah ⁷ (1) Reinforcement Positif (Penguatan positif). Penguatan positif adalah teknik yang digunakan oleh konselor kepada konseli dalam bentuk pemberian afirmasi positif agar tingkah laku yang diharapkan bisa muncul. Contoh – contoh penguatan positif adalah memberikan senyuman, memberikan persetujuan, memberikan pujian, memberikan bintang, koin, uang, dan hadiah lainnya. Tujuan dari pemberian penguatan positif sendiri adalah agar konseli bisa mempertahankan tingkah laku baru yang sudah terbentuk. (2) Modelling (Pencontohan). Modelling (Pencontohan) adalah teknik dimana konseli mencontoh seseorang atau model untuk ditiru dalam berperilaku. Model yang akan ditiru oleh konseli adalah konselor. (3) Token ekonomi. Token ekonomi adalah teknik yang diberikan konselor kepada konseli agar tingkah laku konseli dapat tercapai dengan

⁶ Hartono dan Soedarmadji, “*Psikologi Konseling*”, 117.

⁷ Namora Lumongga, “*Memahami Dasar – Dasar Konseling*”, (Jakarta: Kencana, 2014), 175.

pemberian bintang atau hadiah yang diberikan oleh konselor. Teknik ini menekankan pada penguatan yang dapat dilihat dan disentuh oleh konseli. Token ekonomi dapat dijadikan pemikat konseli untuk mencapai sesuatu. (4) *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Teknik yang dimana konselor membantu, mengarahkan konseli untuk berpikir dari kejadian yang pernah konseli alami yang memunculkan perilaku konseli dimana konseli mampu, bisa untuk melewati masa – masa sulit yang konseli hadapi.

Dari keempat teknik terapi behavioristic yang peneliti ambil yaitu *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), karena *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) merupakan salah satu pendekatan konseling yang berfokus pada rekonstruksi kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang pernah dialami dirinya baik secara fisik maupun psikis. Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) difokuskan kepada modifikasi cara berpikir, menangkap respon, mengambil keputusan, dan bertindak dengan menekankan otak sebagai alat untuk menganalisis, mengambil keputusan, kemampuan bertanya, bertindak, dan memutuskan berdasarkan serangkaian proses tersebut. Pada dasarnya konsep *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) lebih menekankan untuk mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT), konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam suatu kegiatan untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain yang mengacu pada self-regulation. Adapun salah satu teknik dari *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) adalah biblioterapi. Biblioterapi merupakan teknik terapi yang menggunakan

karangan atau literatur bacaan dengan jangka waktu yang lama.⁸

Dengan menarik kesimpulan rasa cemas yang dialami konseli sehingga berdampak pada aktivitas dan rutinitas konseli membuat konseli overthinking terhadap masa depannya, kurang bersemangat dalam mengikuti perkuliahan sehingga menyebabkan konseli mencemaskan masa depannya. Peneliti menggunakan buku “Ada Pelangi Dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan” untuk membantu mengatasi kecemasan konseli serta memberikan penguatan bahwa setiap kesulitan yang konseli alami pasti ada kemudahan. Dari sini peneliti menemukan fokus penelitian pada konseli, yaitu dengan melakukan pengembangan, mengaktualisasi diri konseli menggunakan biblioterapi sebagai upaya mengatasi kecemasan. Dengan demikian peneliti membuat laporan penelitian dengan judul **“COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT) DENGAN TEKNIK BIBLIOTERAPI UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA SEORANG MAHASISWA DI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini secara operasional diwujudkan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut :

1. Bagaimana proses *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Teknik Biblioterapi untuk mengatasi kecemasan

⁸ Susan, “*Biblioterapi untuk pengasuhan*”, (Jakarta: Noura, 2017), 52.

- pada seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya?
2. Bagaimana hasil *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Teknik Biblioterapi untuk mengatasi kecemasan pada seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui proses *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Teknik Biblioterapi untuk mengatasi kecemasan pada seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Untuk mengetahui hasil dari proses *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Teknik Biblioterapi untuk mengatasi kecemasan pada seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian mengenai *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Teknik Biblioterapi untuk mengatasi kecemasan pada seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
Dapat memberikan sumbangan pemikiran mengenai *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik biblioterapi sebagai upaya mengatasi kecemasan pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya maupun global dan bisa menambah referensi kepustakaan di bidang Bimbingan Konseling Islam.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat memperluas pengalaman melalui penelitian sederhana, sehingga dapat memberikan dukungan atas profesi sebagai konselor yang diemban penulis.

b. Bagi Konseli

Dapat mengatasi rasa cemas yang ada didalam diri konseli sehingga konseli akan lebih mudah untuk menjalani kegiatan maupun aktivitas seperti biasanya. Baik perkuliahan, social, organisasi maupun rutinitas lainnya.

E. Definisi Konsep

1. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Cognitive Behavior Therapy adalah terapi yang meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui beberapa proses seperti stimulus, kognisi dan respon.⁹ Proses tersebut saling berkaitan yang kemudian membentuk suatu sistem jaringan didalam otak manusia, dimana proses kognisi (cognitive) akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, peka terhadap lingkungan, dan bertindak. Adapun *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam penelitian ini adalah peneliti membantu pemikiran konseli yang irrasional menjadi rasional.

⁹Singgih, "*Konseling dan Psikoterapi*", (Jakarta: PT BPK Gunung, 2007), 229.

2. Biblioterapi

Biblioterapi adalah teknik pemberian bantuan yang diberikan konselor kepada konseli melalui metode membaca menggunakan literature, sastra atau pustaka lainnya sebagai media terapi.¹⁰ Buku dalam proses pemberian biblioterapi ini tidak hanya berfungsi sebagai menambah wawasan bagi konseli, namun juga digunakan sebagai alat terapi melalui konteks buku yang dipakai. Dimana, tujuan dari biblioterapi ini adalah sebagai informasi kepada konseli dari literature atau bacaan yang sudah dibaca untuk bisa membantu konseli mengubah perilaku dengan serangkaian proses yang nantinya dilakukan. Adapun biblioterapi yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah buku yang berjudul “Ada Pelangi Dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan.”

3. Kecemasan

Kecemasan merupakan reaksi normal seseorang terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang yang biasanya berlangsung cukup lama akibat ketakutan yang tidak bersifat nyata.¹¹ Reaksi itu muncul berasal dari suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak terancam (halusinasi). Kecemasan (anxiety) juga dapat diartikan perasaan khawatir, cemas, gelisah, dan takut yang muncul secara bersamaan, yang biasanya disertai dengan berdebar-debar jantung, keringat dingin. Kecemasan juga

¹⁰ Dede Rahmat, “Konseling Di Sekolah”, (Jakarta: Prenadamedia, 2018), 52.

¹¹ Savitri Ramaiah, “*Kecemasan. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*”, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003).

bisa terjadi akibat dari reaksi terhadap bahaya baik sungguh – sungguh maupun tidak. Adapun kecemasan yang konseli alami dalam penelitian ini adalah kecemasan yang berasal dari pemikiran konseli yang irrasional sehingga menyebabkan konseli cemas terhadap masa depannya.

F. Sistematika Pembahasan

Agar pembahasan dalam penelitian ini mengarah pada maksud yang peneliti teliti, maka pembahasan ini penulis susun sebagai berikut :

BAB I : PENDAHULUAN

Dalam bagian ini, dijelaskan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian dan sistematika pembahasan

BAB II : KAJIAN TEORI

Bab ini membahas pengertian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), konsep dasar *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), tujuan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), pengertian biblioterapi, tujuan biblioterapi, manfaat biblioterapi, tipe – tipe biblioterapi, tahap – tahap biblioterapi, pengertian kecemasan, ciri -ciri kecemasan, jenis – jenis kecemasan, tingkat – tingkat kecemasan dan factor – factor penyebab kecemasan.

BAB III : METODE PENELITIAN

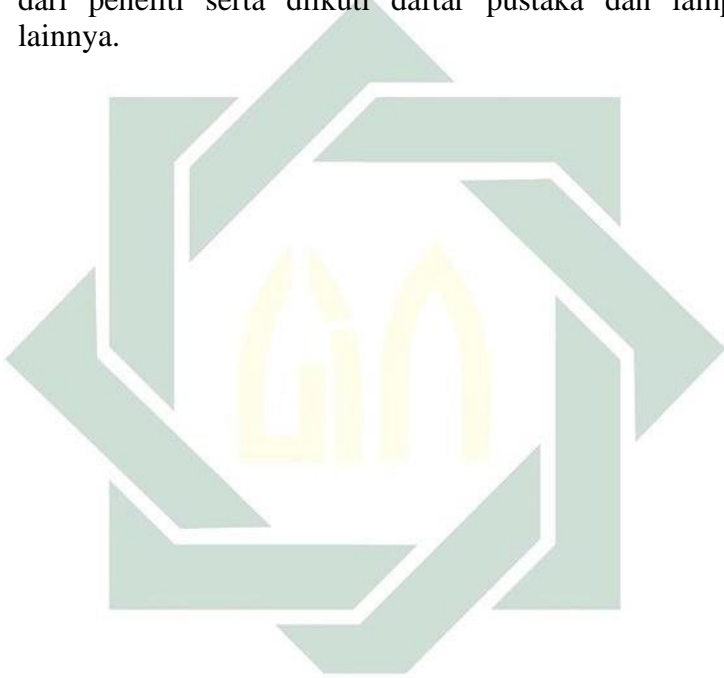
Bab ini membahas pendekatan dan jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data dan teknik analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini membahas gambaran umum subjek, penyajian data dan pembahasan proses dan hasil penelitian.

BAB V : PENUTUP

Bab ini membahas kesimpulan hasil penelitian dan saran dari peneliti serta diikuti daftar pustaka dan lampiran lainnya.



BAB II KAJIAN TEORI

A. Cognitive Behaviour Therapy

a. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah terapi yang dikembangkan oleh Beck tahun 1976, konsep dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus – Kognisi – Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan dalam otak manusia, dimana proses cognitive akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak. Adapun proses dalam perubahan perilaku antara lain mengenali diri sendiri, memulai dialog, menggunakan kemampuan diri dengan efektif.¹²

Terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavior Therapy*) menggunakan serangkaian proses kognitif yang berfokus pada kognisi.¹³ Pada faktanya terapi tersebut menggunakan gabungan paradigma kognitif dan belajar. Para terapis perilaku kognitif memberikan perhatian pada peristiwa-peristiwa dalam diri, pemikiran, persepsi, penilaian, pernyataan diri, asumsi-asumsi yang tidak diucapkan (tidak disadari), dan mempelajari serta memanipulasi proses-proses tersebut dalam upaya memahami dan mengubah perilaku bermasalah yang terlihat maupun tidak terlihat.

¹² Singgih, “*Konseling dan Psikoterapi*”, 229.

¹³ Jeffrey S. Navid dkk, “*Psikologi Abnormal Edisi Ke Lima*”, (Jakarta: Erlangga,2003), 111.

Terapi kognitif-behavioral (*Cognitive Behaviour Therapy*) ini berusaha untuk mengintegrasikan teknik-teknik terapi yang berfokus untuk membantu individu melakukan perubahan-perubahan, tidak hanya perilaku nyata tetapi juga dalam pemikiran, keyakinan, dan sikap yang mendasarinya. Terapi kognitif-behavioral beranggapan bahwa pola pikir dan keyakinan mempengaruhi perilaku, dan perubahan pada kognisi konseli. Hal tersebut dapat menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan oleh konseli.¹⁴

b. Konsep Dasar *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Cognitive Behavior Therapy pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui beberapa proses seperti rangkaian stimulus – kognisi – dan juga respon. Proses tersebut saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan respons dalam otak manusia, dimana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka Terapi *Cognitive Behavior* diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memusatkan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pikiran

¹⁴ Jeffrey S. Navid dkk, “*Psikologi Abnormal Edisi Ke Lima*”, 113.

dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya dari yang negatif menjadi positif.

Cognitive Behavior Therapy berfokus pada identifikasi permasalahan dan membantu meyakinkan konseli untuk bisa mengubah pikiran – pikiran negative yang ada didalam diri konseli menjadi pikiran yang positif. Shakespeare dan hamlet percaya bahwa emosi, pikiran, tindakan negative seperti kecemasan dan depresi disebabkan ketidakmampuan diri seseorang terhadap peristiwa yang dialami yang tidak selaras dengan persepsi konseli.¹⁵

c. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada umumnya adalah¹⁶ :

- 1) Membantu konseli untuk mengubah perilaku yang negative.
- 2) Membantu menyembuhkan gangguan psikologis konseli.
- 3) Memberikan tempat agar konseli bisa bebas berekspresi dengan terbuka.
- 4) Membantu konseli untuk bisa mengembangkan perubahan positif dalam diri konseli.

Adapun tujuan khusus CBT adalah :

- 1) Konseli bisa bertanggung jawab dengan keputusan yang diambil berdasarkan sebab akibat pikiran negative – positif.

¹⁵ Jeffrey S. Navid dkk, “*Psikologi Abnormal Edisi Ke Lima*”, 110.

¹⁶ Arif Ainur, “*Teori Teknik Konseling*”, (Surabaya: Raziev, 2017), 3.

- 2) Membantu konseli untuk mengenali lebih dalam tentang diri konseli.
- 3) Membantu menyadarkan konseli dari pikiran pikiran negative.
- 4) Membantu melawan rasa cemas yang dialami oleh konseli.¹⁷

d. Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu kearah yang lebih positif. Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi, dan tingkah laku menjadi bagaian terpenting dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, dimana konselor bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, terstruktur, dan berpusat pada konseli.

Konselor atau terapis biasanya menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai salah satu teknik intervensi untuk membantu mengubah perilaku konseli. Teknik yang biasa digunakan oleh para ahli dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) antara lain:

1) Self Management

Self management adalah teknik yang diberikan konselor untuk membantu memunculkan harapan konseli agar bisa aktif dan berperan dalam proses konseling.

¹⁷ Arif Ainur, “*Teori Teknik Konseling*”, 8.

- 2) Biblioterapi
Biblioterapi adalah teknik dimana konseli bisa menerima kondisi emosional diridengan menggunakan media buku sebagai media terapi.
- 3) Role Play
Role play adalah mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dengan konselor.
- 4) Disentisasi Sistematis.
Disentisasi Sistematis adalah gabungan dari beberapa teknik behavioristic yang melingkupi berpikir, relaksasi, dan menggambarkan sesuatu. Dalam pelaksanaannya konselor mengganti respon takut dan cemas menjadi respon relaksasi. Dengan cara mengungkapkan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon takut yang terberat hingga yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.¹⁸
- 5) Modelling.
Modelling adalah teknik yang dilakukan oleh konselor dengan memberikan contoh kepada konseli agar konseli tidak merasa takut untuk berhadapan langsung dengan objek yang dihadapi.
- 6) Assertive training.
Assertive training adalah teknik behaviouristik atau pelatihan keterampilan agar konseli bisa bertindak tegas dan percaya diri.
- 7) Convert conditioning
Convert conditioning adalah upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses

¹⁸ Hartono dan Soedarmadji, “*Psikologi Konseling*”, 125.

psikologis yang terjadi didalam diri individu. Peranannya didasarkan pada imajinasi dan persepsi individu untuk mengontrol perilaku.¹⁹

B. Biblioterapi

a. Pengertian Biblioterapi

Biblioterapi menurut bahasa Yunani berasal dari kata biblus yang berarti buku, dan therapy yang berarti upaya bantuan psikologis.²⁰ Dari pengertian dua kata tersebut dapat didefinisikan biblioterapi adalah upaya bantuan psikologis yang diberikan konselor kepada konseli dengan menggunakan buku sebagai media terapi. Dalam pengertian yang lain biblioterapi adalah teknik pemberian bantuan dari konselor ke konseli melalui metode membaca menggunakan literature, penggunaan sastra atau pustaka lainnya seperti esensi buku atau bahan bacaan yang bertujuan membantu mengaktualisasi diri konseli.²¹ Menurut Jachma, biblioterapi adalah dukungan psikoterapi melalui bahan bacaan untuk membantu konseli yang mengalami permasalahan personal.²² Buku dalam proses terapi ini menjadi multifungsi yaitu selain untuk menambah wawasan dari konseli, juga digunakan sebagai alat terapi melalui konteks buku yang dipakai. Dimana, tujuan dari biblioterapi ini adalah informasi yang didapat oleh konseli dari literature atau bacaan yang

¹⁹Hartono dan Soedarmadji, *“Psikologi Konseling”*, 130.

²⁰ Dede Rahmat, *“Konseling Di Sekolah”*, 51.

²¹ Ardo Trihantoro, *“Pengaruh Teknik Biblioterapi Untuk Mengubah Konsep Diri Siswa”*, Jurnal Bimbingan Konseling 5 (1), 9.

²² Kushariyadi, *“Terapi Modalitas Leperawatan Pada Klien Psikogeratik”*, (Jakarta:Salemba, 2011), 49.

digunakan dalam terapi dapat mengubah perilaku konseli, dengan syarat konseli dapat betul - betul berusaha mematuhi konteks dari literature tersebut.

Menurut peneliti biblioterapi adalah terapi yang digunakan fasilitator (konselor) kepada konseli untuk membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan menggunakan media buku yang sesuai dengan permasalahan konseli. Sehingga setelah konselor mengarahkan konseli untuk membaca buku yang sesuai dengan permasalahan konseli Konseli bisa mengatasi permasalahan dengan serangkaian proses yang diikuti.

Gambar 2.1
Buku yang digunakan dalam Biblioterapi



b. Tujuan Biblioterapi

Secara umum, tujuan biblioterapi sama dengan tujuan bimbingan konseling yakni agar konseli bisa mengaktualisasi dirinya yang lebih baik.

Tujuan dari biblioterapi yaitu:

- 1) Meningkatkan self concept konseli.
- 2) Meningkatkan pemahaman konseli terhadap perilaku dan motivasi.
- 3) Meningkatkan penerimaan terhadap diri sendiri.
- 4) Memberikan konseli cara untuk menemukan solusi dari permasalahannya melalui buku yang dibaca.
- 5) Mengurangi tekanan psikologis dan mental
- 6) Memberikan support.
- 7) Membantu konseli untuk mendiskusikan masalah yang dialami dengan terbuka.

Secara khusus, tujuan biblioterapi adalah untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh konseli. Sehingga tujuan khusus biblioterapi sangat bergantung pada jenis masalah konseli dan juga kemampuan konseli dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi.

c. Manfaat Biblioterapi

Manfaat biblioterapi adalah:

- 1) Menangani rasa dilema dan situasi sulit lainnya dengan menggunakan buku.
- 2) Memperoleh pemecahan masalah melalui buku yang dibaca.
- 3) Mendapatkan wawasan sekaligus solusi alternatif dari keputusan yang konseli ambil. Melalui biblioterapi, konseli dapat memecahkan masalah yang

dihadapi melalui melihat dan membaca karakter atau cerita yang ada dalam sebuah buku.²³

- 4) Mengubah konsep diri konseli.
- 5) Meningkatkan motivasi konseli.
- 6) Menemukan jati diri yang lebih baik dari sebelumnya.
- 7) Menjadi alternative untuk berdiskusi.
- 8) Membantu merencanakan sebuah langkahkerja dalam menyelesaikan masalah.²⁴

d. Tipe – Tipe Biblioterapi

Tipe - tipe biblioterapi dibagi menjadi dua macam tipe, yaitu²⁵ :

1) Tipe klinis

Tipe klinis merupakan bentuk psikoterapi yang dilakukan oleh orang yang berprofesi dibidang kesehatan atau orang yang sudah ahli dibidangnya seperti konselor, psikiater, psikolog, pekeja sosial, dan sebagainya. Fasilitator klinis biasanya adalah orang terapis dan partisipannya adalah orang yang sakit. Adapun tujuan biblioterapi dari tipe klinis adalah membantu konseli untuk memperoleh keadaan diri menjadi lebih baik. Dalam tipe ini fungsi terapi biblioterapi adalah membentuk kehidupan individu. Seorang pasien yang menderita penyakit atau mengalami cacat tertentu dapat

²³ Wawan Darmawan dkk, “Penerapan Biblioterapi di Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo”, *e-Jurnal Mahasiswa Universitas Padjajaran, Vol.1, No. 1*, (2012), 5.

²⁴ Ardo dkk, “Pengaruh Teknik Biblioterapi Untuk Mengubah Konsep Diri Siswa”, *Jurnal Bimbingan Konseling* 5 (1), 2016, 10.

²⁵ Dede Rahmat, “*Konseling Di Sekolah*”, 52.

merasakan suatu kepuasan tertentu dengan membaca biografi atau cerita keberhasilan penyesuaian diri dari orang yang mengalami penderitaan yang sama. Begitupun orang yang mengalami gangguan psikologis seperti mengalami cemas terhadap masa depan akan mengalami rasa tenang ketika membaca buku tentang mempersiapkan diri dimasa depan.

2) Tipe pendidikan atau humanistik.

Tipe Pendidikan atau humanistic merupakan tipe yang dilaksanakan oleh konselor, guru, dan petugas perpustakaan dalam setting pendidikan. Fasilitatornya adalah pimpinan atau manajer kelompok dan partisipannya adalah orang yang sehat, misalnya siswa. Tujuan dari tipe ini adalah membantu partisipan untuk bisa mengaktualisasi diri yang lebih besar. Dalam tipe pendidikan ini, terapi biblioterapi dapat memperluas pandangan seseorang tentang perbedaan kondisi manusiawi, sehingga diperoleh pandangan yang luas mengenai perbedaan kondisi yang sifatnya manusiawi. Di samping itu, terapi ini juga membantu membuka wawasan adanya nilai-nilai yang beraneka ragam yang dapat membangun hidup seseorang. Pada akhirnya seseorang dapat memahami berbagai kondisi sosial seperti kemiskinan, prasangka sosial, dan sebagainya serta dapat memberikan tekanan terhadap pola-pola kehidupan individu.

Adapun para penerima kedua macam terapi itu antara lain: pasien rumah sakit, veteran perang, anak-anak nakal, orang yang memerlukan bantuan dalam mengatasi penyalahgunaan obat dan alkohol, siswa yang memerlukan bimbingan pendidikan dan karier,

serta individu yang sedang berada dalam kegiatan psikoterapi, konseling perkawinan, dan sebagainya.²⁶

e. Tahap – Tahap Bibliotherapy

Tahap – tahap biblioterapi dalam mengatasi kecemasan pada seorang mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya²⁷ :

1) Good Rapport (Membangun Hubungan yang Baik)

Membangun hubungan yang baik antara peneliti dengan konseli di awal sangatlah penting karena di dalam rapport terjadi suatu kondisi dimana konseli dan konselor bisa saling memahami, menyepakati tujuan yang sudah dibuat dan terciptanya hubungan yang akrab sehingga dapat menumbuhkan rasa saling percaya. Tujuan utama rapport adalah untuk menjembatani hubungan konselor dengan konseli, dan membantu konseli terkait permasalahan yang dihadapi.

2) Identifikasi Buku yang cocok digunakan

Tahap selanjutnya dalam penerapan biblioterapi adalah identifikasi. Dalam identifikasi ini, peneliti menyesuaikan buku yang digunakan berdasarkan permasalahan yang dihadapi konseli, kepribadian konseli, dan

²⁶ Eva Imania, “*Bibliotherapy Sebagai Sebuah Metode Tindakan Yang Bermakna*”, Jurnal, 5.

²⁷ Dede Rahmat, “*Konseling Di Sekolah*”, 60.

ketertarikan konseli dengan bidang buku. Hal tersebut sangat penting dilakukan dalam proses identifikasi agar target yang diinginkan bisa tercapai, serta meminimalisir hambatan dalam proses penelitian yang memicu tidak maksimalnya penerapan terapi akibat ketidaksesuaian buku yang dipakai, dan juga menjaga mood konseli agar tidak bosan atau jenuh melalui kesesuaian buku yang dipakai.

- 3) Memberikan waktu untuk membaca buku
Konselor memberikan waktu untuk membaca kepada konseli. Dalam proses ini peneliti sudah menentukan sub – sub buku yang sesuai untuk dibaca konseli agar sub – sub buku yang dibaca dapat membantu konseli, mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Tabel 2.1
Sub – Sub Bab Buku

No.	Jadwal	Sub Bab Buku	Halaman
1.	Pertemuan 1	Ada Pelangi Dibalik Hujan	37
2.	Pertemuan 2	Positive Thingking	79
3.	Pertemuan 3	La Tahzan	150

4) Diskusi

Setelah konselor memberikan waktu, selanjutnya adalah diskusi. Diskusi sendiri merupakan interaksi komunikasi yang terjalin antara dalam hal ini konselor dengan konseli untuk membahas sub buku yang sudah konseli baca. Tujuan adanya diskusi yaitu agar konseli bisa menjelaskan alur cerita sub buku yang sudah dibaca, dan hal lain yang berkaitan dengan sub buku yang sudah konseli baca.

5) Evaluasi

Pada tahap terakhir dalam penerapan biblioterapi adalah evaluasi. Evaluasi merupakan proses pengukuran atau perbaikan dari kegiatan yang sudah dilakukan. Evaluasi dilakukan oleh peneliti disini seperti menarik kesimpulan yang bisa diambil dan juga bisa menerapkan sikap atau kebiasaan positif dalam permasalahan yang dialami konseli berdasarkan dari sub buku yang sudah dibaca.

Gambar 2.2
Alur Tahap – Tahap Biblioterapi



C. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

.Kecemasan adalah suatu perasaan khawatir yang berlebihan dan tidak jelas, dan merupakan respon yang menimbulkan gejala emosial, kognitif, fisik, dan tingkah laku dalam diri manusia dan biasanya berlangsung cukup lama.²⁸ Dalam pengertian yang lain kecemasan adalah suatu kondisi kurang menyenangkan yang dialami oleh seseorang akibat pengalaman yang pernah terjadi. Kecemasan umumnya bersifat subjektif, ditandai perasaan khawatir, tegang, takut, disertai denyut nadi meningkat, perubahan tekanan darah, dan pernapasan. Seorang mahasiswa akan mengalami rasa cemas apabila berada di lingkungan atau situasi yang membahayakan

²⁸ Savitri, “Kecemasan. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya”, 6.

dirinya seperti belum mengerjakan proposal skripsi, konsultasi skripsi dipersulit, belum mendapatkan hasil revisi seminar proposal dan lain sebagainya.²⁹

b. Ciri – Ciri Kecemasan

Adapun ciri – ciri kecemasan antara lain³⁰ :

1) Ciri Fisik dari Kecemasan :

Rasa gelisah, gugup, cemas, khawatir, tangan gemetar, tubuh mengeluarkan banyak keringat, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, suara yang terbata - bata, merasa mudah marah atau sensitive.

2) Ciri Behavioral:

Menghindar, menarik diri dari keramaian, menyendiri, dan lain sebagainya.

3) Ciri Kognitif:

Mengkhawatirkan sesuatu termasuk hal-hal sepele, over thinking, takut tidak bisa mengatasi masalah, susahfocus atau konsentrasi.

c. Jenis – Jenis Kecemasan.

Jenis – jenisterbagi menjadi empat jenis kecemasan antara lain³¹ :

1) Kecemasan normal

Kecemasan normal adalah gangguan psikologis yang berupa rasa cemas yang masih ringan seperti kurang percaya diri, mencari alasan yang rasional agar bisa

²⁹ Hartono dan Soedarmadji, “*Psikologi Konseling*”, 84.

³⁰ Jeffrey S. Navid dkk, “*Psikologi Abnormal*”, 164.

³¹ Hartono dan Soedarmadji, “*Psikologi Konseling*”, 84

menghindar dari keadaan atau kondisi yang membuat seseorang tidak nyaman.

2) Kecemasan abnormal

Kecemasan abnormal adalah gangguan psikologis rasa cemas kronis yang menyebabkan perasaan dan tingkah laku seseorang menjadi tidak sesuai seperti mahasiswa yang mengulang mata kuliah karena sering mengikuti kegiatan lomba diluar.

3) Kecemasan state anxiety

Kecemasan state anxiety adalah gangguan psikologis yang berupa rasa cemas dimana rasa cemas ini muncul apabila seseorang berada di situasi yang tidak aman bagi individu tersebut seperti konseli mengalami rasa tidak aman apabila pergi di waktu malam karena beberapa minggu yang lalu pernah mendengar orang yang memanggilnya tetapi tidak ada orang ketika ia menoleh ke belakang.

4) Trait anxiety

Trait anxiety gangguan psikologis yang berupa rasa cemas dimana rasa cemas ini sudah melekat pada diri individu. Umumnya kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian individu. Seseorang yang mengalami rasa trait anxiety yang tinggi akan cenderung mempersepsikan situasi sebagai ancaman sedangkan orang yang mengalami rasa trait anxiety yang rendah akan mempersepsikan situasi lebih rendah disbanding orang yang mempunyai trait anxiety tinggi. Sehingga orang yang mempersepsikan atau merespon situasi yang membuat seseorang menjadi tidak aman tergantung dari intensitas kecemasan dari masing – masing orang.

d. Tingkat - Tingkat Kecemasan

Kecemasan yang dialami seseorang terdapat empat macam tipe antara lain³² :

1) Kecemasan ringan

Kecemasan ringan adalah rasa cemas yang dialami seseorang sehari – hari seperti waspada terhadap kemungkinan buruk yang akan terjadi.

2) Kecemasan sedang

Kecemasan sedang adalah seseorang yang hanya berfokus pada pemikirannya saja sebagai pusat perhatiannya sehingga bisa terjadi penyempitan persepsi ketika berada dilapangan.

3) Kecemasan berat

Kecemasan berat adalah menyempitnya persepsi individu. Pusat perhatian seseorang yang mengalami kecemasan berat sulit focus pada hal - hal yang detail atau spesifik.

4) Panik

Panic adalah seseorang yang kehilangan kendali dirinya karena hilangnya control diri sehingga tidak bisa melakukan apapun termasuk dengan perintah.

³² Hafiziani dan Idat Muqadas, “Pendekatan CPA”, (Sumedang: UPI Sumedang Press, 2019), 15.

e. Factor Penyebab Kecemasan

Factor penyebab kecemasan ada tiga macam antara lain³³

:

- 1) Factor kepribadian yang berupa rasa penghargaan diri yang rendah, ketidakmampuan dalam mengontrol emosi, rasa malu dan lain lain.
- 2) Ketidakmampuan memahami diri
- 3) Factor lingkungan
Factor lingkungan terbagi menjadi dua yaitu :
 - a) Lingkungan keluarga
Lingkungan keluarga disini yang sangat berpengaruh adalah orang tua. Peran orang tua sangat penting karena harapan dan tekanan persepsi mereka berpengaruh terhadap psikologis dari anak – anaknya.
 - b) Lingkungan luar
Lingkungan yang berasal dari luar lingkungan keluarga seperti mendapatkan ejekan dari teman, sering di jahilin dan lain sebagainya.

D. Implementasi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Teknik Biblioterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya

Seiring perkembangan teknologi keberadaan buku saat ini bisa diakses dimana dan kapan saja. Keberadaan buku digital yang bisa diakses dalam bentuk non fisik dengan memanfaatkan ponsel, tab, laptop atau media elektronik lainnya buku digital dapat digunakan secara langsung. Hal

³³ Hafiziani dan Idat Muqadas, “Pendekatan CPA”, 16.

tersebut dapat memudahkan buku non fisik bisa diakses dengan cepat dan mudah. Baik buku non fisik maupun fisik mempunyai berbagai manfaat didalamnya. Salah satu manfaat dari penggunaan buku bisa menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan konselor untuk mengatasi permasalahan dengan menggunakan buku atau biblioterapi sebagai teknik dalam membantu problem konseli.

Biblioterapi adalah dukungan psikoterapi melalui bahan bacaan untuk membantu konseli yang mengalami permasalahan personal. Buku dalam proses terapi ini mempunyai manfaat yang multifungsi selain untuk menambah wawasan konseli, buku pada terapi ini juga bisa digunakan sebagai alat terapi melalui konteks buku yang dipakai. Dimana, tujuan dari biblioterapi ini adalah informasi yang didapat oleh konseli dari literature atau bacaan yang digunakan dalam terapi dapat mengubah perilaku konseli, dengan syarat konseli dapat betul - betul berusaha mematuhi konteks dari literature tersebut. Berdasarkan tipe – tipe biblioterapi salah satu permasalahan yang dapat ditangani biblioterapi adalah permasalahan kecemasan (lihat hal. 22). Dapat peneliti simpulkan, bahwa permasalahan kecemasan dapat ditangani dengan menggunakan teknik biblioterapi.

Biblioterapi dapat dijadikan sebagai salah satu teknik keilmuan dalam dunia konseling. Hal tersebut dibuktikan pada tujuan dan manfaat biblioterapi dalam teori yakni membantu serta mengaktualisasi diri konseli agar bisa lebih baik dari sebelumnya. Adapun implementasi proses dan hasil Cognitive Behaviour Therapy dengan teknik biblioterapi untuk mengatasi kecemasan menggunakan beberapa tahap yang terdiri dari (1) Good Rapport, (2) Identifikasi Buku, (3) Memberikan Waktu Membaca, (4)

Diskusi, (5) Evaluasi, dengan menggunakan tahap – tahap tersebut terdapat adanya perubahan pada aspek cognitive maupun perilaku konseli.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Idat Muqodas, 2011 yang berjudul *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*. Bahwa ada perubahan kognitif yang diperkuat dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT).³⁴
 - a. Persamaan :

Persamaan dalam penelitian Idat Muqodas dengan penelitian yang peneliti teliti yaitu Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai teknik terapi.
 - b. Perbedaan :

Perbedaan antara penelitian Idat Muqodas dengan penelitian yang peneliti teliti. Jika penelitian Idat Muqodas Cognitive Behavior Therapy sebagai Solusi Pendekatan Praktek Konseling sedangkan peneliti menggunakan Cognitive Behavior Therapy sebagai salah satu pendekatan untuk mengurangi kecemasan
2. Nurodin, 2017 yang berjudul *Pendekatan Cognitive Behavioral Teraphy (CBT) Dalam Mereduksi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Penyandang Tuna Daksa*. Bahwa terdapat pengaruh pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mereduksi kecemasan

³⁴Idat Muqodas, “*Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*” *Jurnal*.

menghadapi dunia kerja pada penyandang tunadakasa di Panti Asuhan Nurul Haq.³⁵

a. Persamaan :

Persamaan dalam penelitian Nurodin dengan penelitian yang peneliti teliti yaitu Cognitive Behavioral Teraphy (CBT) sebagai teknik pendekatan terapi dan sama – sama mereduksi untuk kecemasan.

b. Perbedaan :

Perbedaan antara penelitian Nurodin dengan penelitian yang peneliti teliti yaitu di objek yang diteliti. Jika penelitian Nurodin objek yang diteliti adalah penyandang tuna daksa sedangkan penelitian penelitiobjeknya adalah mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

3. Nailul Faizah, 2018 yang berjudul *Teknik Biblioterapi Dalam Pengembangan Moral Anak Terhadap Orang Tua di Kelurahan Jemursari Wonocolo Surabaya*. Bahwa teknik biblioterapi berhasil dalam mengembangkan moral anak terhadap orang tua di kelurahan Jemursari Wonocolo Surabaya.³⁶

a. Persamaan :

Persamaan dalam penelitian Nailul Faizah dengan penelitian yang peneliti teliti yaitu menggunakan teknik biblioterapi.

³⁵Nurodin. “Pendekatan Cognitive Behavioral Teraphy (CBT) Dalam Mereduksi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Penyandang Tuna Daksa”, Tesis, Jurusan Ilmu Agama Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017.

³⁶ Nailul Fauziah. “Teknik Biblioterapi Dalam Pengembangan Moral Anak Terhadap Orang Tua di Kelurahan Jemursari Wonocolo Surabaya”, Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.

b. Perbedaan :

Perbedaan antara penelitian Nailul Faizah dengan penelitian yang peneliti teliti yaitu diobjek yang diteliti. Jika penelitian Nailul Faizah objek yang diteliti adalah anak sedangkan penelitian peneliti objeknya adalah mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

4. Ahmad Faozi, 2011 yang berjudul *Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotive Dalam Menangani Kecemasan (Anxiety) Pada Seorang Pria Pra – Wawancara Kerja*. Bahwa terapi rasional emotive dapat dijadikan acuan untuk menangani kecemasan (Anxiety) pada seorang pria pra – wawancara kerja.³⁷

a. Persamaan :

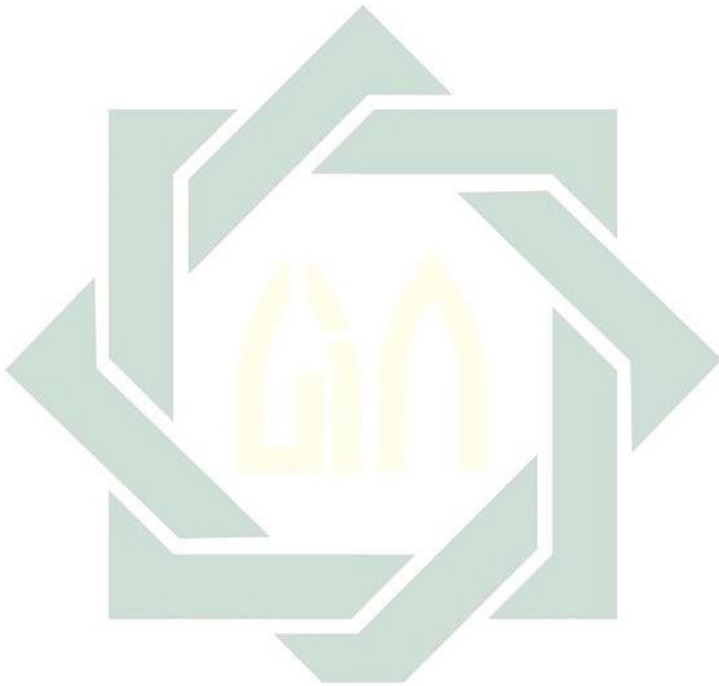
Persamaan dalam penelitian Ahmad Fauzi dengan penelitian yang peneliti teliti yaitu kecemasan sebagai masalah yang diteliti.

b. Perbedaan :

Perbedaan antara penelitian Ahmad Fauzi dengan penelitian yang peneliti teliti yaitu terapi dan objek yang diteliti. Jika penelitian Ahmad Fauzi menggunakan Terapi Rasional Emotive sedangkan penelitian peneliti menggunakan Cognitive Behavioral Teraphy (CBT). Dan objek yang diteliti Ahmad Fauzi adalah Pria Pra – Wawancara Kerja

³⁷Ahmad Faozi. “*Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotive Dalam Menangani Kecemasan (Anxiety) Pada Seorang Pria Pra – Wawancara Kerja*”. Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, 2011.

sedangkan objek penelitian peneliti adalah mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.



BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu data yang disajikan dalam bentuk kata – kata verbal bukan angka – angka.³⁸ Pendekatan penelitian ini bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti. Proses penelitian ini dilakukan dengan pengamatan secara langsung terhadap sumber data, berinteraksi serta berupaya memahami tafsiran dan bahasa terkait dengan keadaan sekitar.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus (case study). Penelitian studi kasus dilakukan dengan penggalian data secara mendalam yang melibatkan beragam sumber informasi yang saling berkaitan dengan objek yang diteliti peneliti.³⁹ Dalam menela'ah masalah-masalah atau fenomena dilakukan dengan cara yang komprehensif, intens, terperinci, dan mendalam.⁴⁰

Dengan metode kualitatif jenis studi kasus, peneliti melakukan penelitian secara alami, mendalam dan intens serta mempelajari secara terperinci tentang kecemasan yang dialami oleh konseli peneliti di kelurahan Jemursari Wonocolo Surabaya. Kemudian peneliti berinteraksi

³⁸ Mukhammad Ilyasin dkk, “*Teroris Dan Agama*”, (Jakarta: Kencana, 2017), 24.

³⁹Rukin, “*Metodologi Penelitian Kualitatif*”, (Sulawesi: Yayasan Ahmar:2019), 38.

⁴⁰ Mukhammad Ilyasin dkk, “*Teroris Dan Agama*”, 26.

langsung dengan konseli beserta orang-orang terdekat konseli seperti teman kos konseli, teman yang sering bersama konseli dan lainnya untuk mendapatkan berbagai informasi mengenai konseli secara menyeluruh.

B. Objek dan Lokasi Penelitian

1. Objek penelitian

- a. Objek penelitian adalah seseorang yang akan dimintai suatu keterangan guna membantu proses penelitian berhasil. Dalam hal ini objek penelitian yang diteliti peneliti adalah mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

2. Lokasi penelitian

Penelitian dilakukan di kelurahan Jemursari Wonocolo Surabaya. Dengan identitas konseli sebagai berikut⁴¹ :

- a. Nama : Matahari (Nama Samaran)
- b. TTL : Mojokerto, 30 Februari 1999
- c. Alamat : Jln. Arjuno I No.15 RT 03 RW
Kel.Wates, Kec. Magersari Kota
Mojokerto.
- d. Usia : 21 tahun
- e. Jenis kelamin : Perempuan
- f. Anak ke : 2 dari 4 bersaudara

- g. Riwayat Pendidikan :
 - TK Permata Kota Mojokerto
 - SDIT Permata Kota Mojokerto
 - SMP Permata Kota Mojokerto
 - SMAN 2 Kota Mojokerto

⁴¹ Hasil wawancara peneliti pada tanggal 28 September 2020.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data yang terdapat dalam metode kualitatif berupa data-data non statistik, data yang berupa deretan kalimat-kalimat yang memperjelas factor yang melatarbelakangi konseli mempunyai rasa cemas terhadap masa depan dan hasil temuan lainnya yang berkaitan dengan konseli serta informasi tentang konseli. Hasil dari data tersebut dideskripsikan menjadi susunan kalimat bukan data yang dirumuskan berupa angka-angka.

2. Sumber Data

Adapun sumber data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah dua yaitu⁴² :

a. Data primer

Data primer adalah data yang berasal dari sumber pertama dan asli. Data primer tersebut adalah data yang berasal dari konseli. Data tersebut melingkupi data mengenai diri konseli, kepribadian konseli, kehidupan konseli, permasalahan konseli, kebiasaan konseli serta hal lain yang berkaitan dengan konseli. Data yang diperoleh dari penelitian ini dilakukan peneliti dengan berinteraksi langsung dengan konseli dari signifikan others konseli sebagai data tambahan tentang konseli.

⁴² Ratu Ile, "*Mangement Penelitian Guru*", (Jakarta: PT Grasindo, 2016), 88.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang berasal dari sumber kedua yang diperoleh secara tidak langsung. Data sekunder ini diperoleh dari gambaran lokasi penelitian. Data sekunder juga berupa referensi serta literature-literatur yang berkenaan dengan cognitive behavioral therapy (CBT), biblioterapi serta kecemasan yang bertujuan sebagai data pendukung.

D. Tahap - Tahap Penelitian

Adapun tahap-tahap penelitian ini sebagai berikut:

1. Tahap Pra Lapangan

Pada tahap pertama ini, peneliti menyusun rancangan penelitian, memilih tempat lokasi penelitian, memilih dan menentukan signifikan other konseli, menyiapkan perlengkapan dan persoalan ketika di lapangan. Kemudian peneliti menyiapkan instrument penelitian yang dibutuhkan di lapangan seperti pedoman wawancara, buku yang akan digunakan sebagai media terapi, alat tulis serta perlengkapan lain yang diperlukan saat penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai subyek, deskripsi lapangan serta keterangan lain yang berkaitan dengan konseli. Peneliti memilih penelitian tentang cbt dengan teknik bibliotherapy untuk mengatasi kecemasan. Bibliotherapy yang peneliti gunakan yaitu menggunakan buku yang berjudul “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan”. Buku yang memberikan semangat untuk tidak berputus asa dalam menjalani hidup terutama menghadapi masa – masa sulit. Karena dibalik masalah selalu ada solusi, selalu

ada jalan, dan selalu ada harapan bagi siapa saja yang mau berusaha untuk melewatinya. Harapan peneliti dengan adanya bibliotherapy yang berjudul “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan” bisa memberikan dampak positif untuk mengatasi kecemasan konseli.

2. Tahap Lapangan

Pada tahap ini, peneliti memahami latar belakang konseli peneliti dan mempersiapkan diri untuk bisa memperoleh data dari konseli maupun signifikan other konseli. Persiapan tersebut seperti menyiapkan pertanyaan – pertanyaan yang akan ditanyakan, menjalin hubungan yang baik agar proses dalam memperoleh data bisa dengan mudah didapatkan dan berinteraksi dengan signifikan other konseli. Peneliti sudah cukup mengenal dengan konseli dan juga signifikan others konseli sehingga proses untuk bisa masuk dalam penelitian ini bisa dikatakan mudah karena rapport (hubungan) antara peneliti dengan konseli maupun signifikan other konseli sudah terjalin cukup baik.

Wawancara mendalam dilakukan pada sumber data primer. Peneliti juga mengamati perilaku konseli, kebiasaan konseli berdasarkan interaksi selama proses yang peneliti lakukan. Fokus peneliti pada tahap ini adalah menggali informasi serta mengumpulkan data di lapangan beserta penerapan teknik biblioterapi sebagai media terapi untuk mengatasi rasa cemas yang dialami oleh konseli.

3. Tahap Analisis Data

Setelah data-data terkumpul dan proses penerapan terapi pada konseli sudah dilakukan, tahap selanjutnya

yaitu analisis data. Data yang diperoleh, dianalisis menggunakan deskriptif komparatif yaitu peneliti membandingkan kondisi cemas konseli sebelum dan sesudah pemberian teknik biblioterapi. Dari proses tersebut dapat diketahui hasil pemberian teknik biblioterapi, bahwa ada kemajuan yang signifikan atau tidak.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, peneliti merupakan instrument utama dalam penelitian. Instrument yang efektif dalam mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah wawancara dan observasi. Dua cara tersebut digunakan peneliti untuk menggali data tentang diri konseli, data mengenai proses serta hasil dari penerapan teknik biblioterapi dalam membantu konseli mengatasi rasa cemas yang dialami antara lain⁴³ :

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mengamati, mendengar, perilaku seseorang selama beberapa waktu tanpa melakukan manipulasi data. Teknik ini digunakan oleh peneliti dimulai pada saat awal memulai penelitian, proses berjalannya penelitian, gejala dan hal – hal lain yang berkaitan dengan konseli. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui berbagai aspek subyek penelitian, termasuk perilaku konseli.

⁴³ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kualitatif*”, (Bandung: Alfabeta, 2017), 137.

2. Wawancara

Salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti selain observasi adalah wawancara. Wawancara merupakan pelengkap dari teknik observasi. Wawancara ditujukan kepada konseli secara langsung serta ditujukan ke beberapa orang terdekat konseli seperti keluarga konseli, teman jurusan konseli, dan teman – teman terdekat konseli. Tujuan wawancara ini adalah agar peneliti bisa lebih mengenal diri konseli berdasarkan signifikan others mengenai self report konseli.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu dan catatan peristiwa selama proses penelitian yang diteliti. Adapun macam – macam bentuk dokumentasi antara lain foto, gambar, tulisan, dan karya-karya yang berkaitan dengan subjek penelitian. Dokumentasi yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (life histories), cerita yang berkaitan dengan konseli, biografi dan lain - lain. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto yang berkaitan dengan penelitian seperti foto buku yang digunakan, dan lain-lain. Pada penelitian ini, dokumentasi menggunakan data yang menjadi pendukung dalam penelitian lapangan.

F. Teknik Validitas Data

Dalam pengujian validitas atau keabsahan data terhadap data hasil penelitian, peneliti menggunakan beberapa cara, antara lain⁴⁴ :

1. Memperpanjang waktu pengamatan

Memperpanjang waktu penelitian adalah salah satu cara untuk meminimalisir kesalahan dalam keabsahan data. Dengan adanya perpanjangan waktu, memungkinkan peneliti untuk melakukan cek ulang data apabila data yang dibutuhkan masih kurang atau tidak valid terkait data konseli. Perlunya perpanjangan waktu juga untuk menciptakan trust antara peneliti dengan konseli. Cara ini dilakukan peneliti dengan melanjutkan pertemuan meskipun proses pemberian terapi telah berakhir.

2. Cek ulang data

Cara ini juga dapat meminimalisir kesalahan serta untuk memastikan apakah data yang didapat sudah valid atau belum. Cek ulang biasanya dilakukan pada pertengahan perjalanan penelitian. Hal tersebut dilakukan agar data yang diteliti bisa dijelaskan hasil penelitiannya. Apabila setelah berkali-kali melakukan cek ulang kemudian data yang diteliti sudah valid, maka pengamatan atau memperpanjang waktu bisa diakhiri.

3. Triangulasi

Triangulasi adalah memeriksa ulang data baik sebelum maupun sesudah data dianalisis. Peneliti

⁴⁴ Helaluddin dan Hengki, "*Analisis Data Kualitatif*", (Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019), 134.

memeriksa data-data yang diperoleh dari subyek peneliti, baik melalui observasi maupun wawancara. Data – data yang sudah diperoleh kemudian dilakukan perbandingan dengan data yang ada di luar yaitu sumber data lain, sehingga keabsahan data dapat dipertanggungjawabkan.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif comparative. Analisis yang dilakukan dengan dua langkah, yaitu⁴⁵ :

1. Teknik analisis dengan membandingkan proses teknik biblioterapi secara teoritik dengan yang terjadi di lapangan.
2. Teknik analisis data dengan melihat hasil penelitian, dengan cara membandingkan hasil akhir dari pelaksanaan teknik biblioterapi antara sebelum dan sesudah penerapan cognitive behavioral therapy (cbt) dengan teknik biblioterapi untuk mengetahui apakah ada perkembangan perilaku antara sebelum dan sesudah penerapan cognitive behavioral therapy (cbt) dengan teknik biblioterapi.
3. Menyimpulkan data berdasarkan hasil penelitian yang ada.

⁴⁵ Mukhammad Ilyasin, “*Teroris Dan Agama*”, 29.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Umum Objek Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Lokasi dalam penelitian ini sangat penting dibahas, karena lokasi penelitian ini dapat membantu peneliti untuk mendapatkan data terkait konseli baik data dari konseli sendiri maupun signifikan others konseli.

Dari lokasi penelitian, peneliti mengetahui secara langsung bahwa kecemasan yang dialami oleh konseli juga dirasakan oleh teman – teman sekontarkan konseli. Hal tersebut ditandai dengan perubahan perilaku konseli yang tidak seperti biasanya, seperti malas makan, malas beraktivitas, pendiam dan sering sakit – sakitan. Teman – teman yang tinggal bersama konseli memahami jika konseli adalah orang yang tertutup dan hanya bercerita ke beberapa teman yang terdekat dengan konseli. Selain orang terdekat konseli, konseli jarang bercerita terkait permasalahan yang dialaminya. Dari sini, peneliti mengetahui kondisi konseli baik dalam hal berinteraksi dengan teman sekontrakannya, kehidupan konseli dikontrakan, maupun yang lain. Sehingga dari sini peneliti dapat dengan mudah memperoleh data yang berkaitan dengan konseli baik data yang berasal dari konseli maupun signifikan other konseli.

Adapun lokasi penelitian ini berada di Wonocolo gang IV No. 12 A. Lokasi penelitian ini

terletak diantara masjid An Nur dan masjid Zubair. Mayoritas penduduknya beragama Islam dan berprofesi sebagai pegawai swasta, pemilik kos – kosan dan wiraswasta, terbukti banyak didekat kontrakan konseli yang menjual berbagai macam kebutuhan pokok, makanan maupun yang lain.

b. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan orang yang membantu, mengarahkan permasalahan yang dihadapi oleh konseli sekaligus peneliti dalam penelitian ini. Saat ini konselor menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan jurusan Bimbingan Konseling Islam semester 7.

Pengalaman konselor dalam Bimbingan Konseling Islam yaitu konselor sudah dibekali teori teknik konseling, keterampilan komunikasi konseling atau biasa disebut juga K3, mata kuliah Neurosains yang turun dilapangan dalam membantu orang yang mempunyai gangguan psikis, anak berkebutuhan khusus (ABK), mata kuliah konseling krisis dan trauma yang melakukan proses konseling dengan waria.

Semester 6 konselor mengambil KKN Literasi dengan subjeknya yaitu sekolah dan taman baca masyarakat (TBM) dengan indicator 3 T tertinggal, terpelosok, dan tidak terjangkau. Dari KKN Literasi konselor banyak berinteraksi dan bertemu dengan berbagai permasalahan yang

dihadapi seperti kenakalan remaja, usia dini yang sudah mengenal konten dewasa, criminal dll.

Semester 7 konselor melakukan PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) di LPA Jatim (Lembaga Perlindungan Anak Jawa Timur) dimanakonselor melakukan proses konseling dengan berbagai konseli dan juga latar belakang yang berbeda – beda. Konselor melakukan PPL selama kurang lebih dua bulan. Adapun data diri konselor sebagai berikut :

Nama : Annisa Andalutia Istiqhfarin
NIM : B93217123
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Jenis Kelamin : Perempuan
TTL : Surabaya, 13 September 1999
Umur : 21 Tahun
Agama : Islam
Alamat : Jln. Penjaringan 30 B RT 03
RW 02, Kelurahan Penjaringan Sari Kec. Rungkut
Surabaya.

Tabel 4.1
Riwayat Pendidikan Konselor

No	Pendidikan	Nama Sekolah	Tahun
1.	TK	TK AL FITROH	2003 – 2005
2.	SD/MI	MI AL BUKHORI	2005 – 2011
3.	SMP/MTs	MTsN Surabaya 1	2011 – 2014
4.	SMA/MA	MAN Surabaya	2014 – 2017

c. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan orang yang konselor bantu dalam mengatasi permasalahan yang ia hadapi. Konseli dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang saat ini mengalami cemas terhadap masa depan terutama ketika konseli lulus nanti. Konseli berasal dari Mojokerto yang tinggal di daerah Wonocolo, Kelurahan Jemursari. Adapun data diri konseli sebagai berikut :

Nama : Matahari (Nama Samaran)
TTL : Mojokerto, 30 Februari 1999
Umur : 21 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam

Tabel 4.2
Riwayat Pendidikan Konseli

No	Pendidikan	Nama Sekolah	Tahun
1.	TK	TK Permata Kota Mojokerto	2003 – 2005
2.	SD/MI	SDIT Permata Kota Mojokerto	2005 – 2011
3.	SMP/MTs	SMP Permata Kota Mojokerto	2011 – 2014
4.	SMA/MA	SMAN 2 Kota Mojokerto	2014 – 2017

Untuk mengetahui kondisi konseli secara mendalam peneliti mendeskripsikan tentang latar belakang keluarga konseli, latar belakang pendidikan konseli, latar belakang ekonomi konseli, dan latar belakang lingkungan konseli sebagai berikut:

1) Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli adalah anak kedua dari empat bersaudara. Ayah konseli bekerja sebagai pegawai swastadan ibu konseli bekerja sebagai guru TK. Karena kedua orangtua konseli yang sama – sama bekerja konseli jarang bercerita ke kedua orangtua konseli. Hal tersebut membuat konseli tidak mempunyai tempat untuk bercerita terkait permasalahan atau aktivitas yang ia lakukan selama di sekolah maupun yang lain. Sehingga sampai saat ini konseli jarang untuk bercerita ke kedua orangtuanya. Konseli

memahami jika kedua orangtua konseli sama – sama sibuk bekerja dan mencari uang untuk menghidupi kebutuhan konseli dan saudaranya.

2) Latar Belakang Pendidikan Konseli

Konseli saat ini sedang menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Konseli merupakan orang yang cukup pendiam. Semakin bertambahnya semester konseli merasa bahwa jurusan yang ia ambil saat ini adalah jurusan yang tidak sesuai dengan dirinya. Karena ia memilih berdasarkan pengalamannya namun tidak sesuai dengan ekspektasi yang ada saat ini. Akibatnya ia merasa tidak nyaman dengan jurusannya. Konseli sempat ingin mengulang untuk pindah jurusan. Namun, konseli tidak ingin mengecewakan kedua orangtuanya yang sudah membiayai kuliah konseli. Tentu, biaya yang dikeluarkan kedua orangtua konseli tidak sedikit terlebih konseli sudah memasuki semester tujuh dan saudara – saudaranya yang lain juga masih membutuhkan banyak uang untuk biaya sekolah. Oleh karena itu konseli harus bisa menyelesaikan perkuliahannya meskipun tidak nyaman dengan jurusan yang saat ini ia ambil.

3) Latar Belakang Ekonomi Konseli

Ayah konseli bekerja sebagai pegawai swsta dan ibu konseli bekerja sebagai guru TK dengan konseli yang mempunyai empat saudara dan masih aktif sekolah membuat kedua orangtua konseli pintar – pintar mengatur management keuangan keluarga. Jika dibilang kedua orangtua konseli tergolong orang yang cukup mampu seperti tidak juga karena perekonomian kedua orangtua konseli seringkali naik turun. Konseli pernah mengetahui jika keadaan ekonomi orangtuanya berada dibawah secara tidak langsung, ia mendengar jika kedua orangtua konseli akan meminjam uang untuk biaya kebutuhan sehari – hari, biaya kuliah ataupun yang lain.

4) Latar Belakang Lingkungan Konseli

Konseli merupakan orang yang pendiam dan tertutup. Hal tersebut dibuktikan ketika ia bercerita bahwa ia tidak begitu mengenali tetangganya sampai saat ini. Padahal konseli sudah cukup lama tinggal bersama keluarganya di Mojokerto. Ia baru akan keluar jika saudara - saudaranya mengajaknya keluar, jika tidak ada yang mengajaknya keluar maka konseli tidak ingin keluar rumah termasuk ketika konseli diundang ulang tahun dirumahnya ia tidak datang karena takut jika sendirian dan takut jika ia yang paling besar di acara ulangtahun tetangganya yang jarak dari rumah konseli dekat dengan

rumah tetangganya. Ketakutan – ketakutan konseli muncul berdasarkan persepsi konseli yang tidak rasional sehingga menghasilkan perilaku yang cenderung tertutup.

2. Deskripsi Masalah

Setiap masing – masing orang tentu mempunyai permasalahan yang dihadapi. Terkadang, permasalahan yang datang dalam kehidupan seseorang bisa berasal dari berbagai macam hal seperti dari individu itu sendiri, social, lingkungan, ekonomi dan lain – lain. Kemampuan untuk mengatasi permasalahan antara satu orang dengan yang lain juga berbeda – beda. Ada seseorang yang bisa mengatasi permasalahannya dengan wajar dan ada juga seseorang yang mengatasi atau menyelesaikan permasalahan dengan berlebihan. Pada dasarnya, kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh seseorang berasal dari kemampuannya dalam berpikir, bersikap dan bertindak. Jika seseorang tidak mempunyai kemampuan berpikir, bersikap dan bertindak dengan baik dalam menyelesaikan permasalahannya maka seseorang tersebut akan mengalami gangguan psikis yang nantinya akan berakibat pada keberlangsungan hidupnya.

Seperti salah satu permasalahan yang dialami oleh konseli peneliti. Konseli mengalami gangguan kecemasan terhadap masa depan konseli ketika lulus nanti. Konseli bernama matahari (nama samaran) yang saat ini sedang menempuh pendidikannya diperkuliahan semester 7 mengalami cemas terhadap

masa depannya. Konseli mengambil jurusan pendidikan Bahasa dan sastra arab di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Konseli mengambil jurusan pendidikan Bahasa dan sastra arab berawal dari pengalamannya dahulu ketika konseli SMP. Pelajaran Bahasa arab dahulu ketika konseli SMP itu mudah membuat konseli bersemangat untuk mempunyai mimpi melanjutkan studinya nanti mengambil Bahasa arab. Namun ketika konseli sudah berhasil masuk di jurusan Bahasa arab diawal perkuliahan konseli masih bisa menerima jurusan yang ia ambil. Setelah beberapa semester, konseli merasa bahwa Bahasa arab yang dahulu pernah konseli pelajari ketika di SMP berbanding terbalik dengan ekspektasi konseli ketika konseli melanjutkan studi di perkuliahan. Rasa khawatir, cemas, bingung konseli rasakan seiring bertambahnya semester. Konseli merasa bahwa ia tidak menguasai betul dari jurusan yang sudah ia ambil hingga konseli pernah berpikir untuk berhenti dari jurusannya dan memilih untuk mengambil jurusan yang lain. Namun konseli tidak tega jika ia harus bilang ke kedua orangtuanya untuk meminta izin keluar dari jurusannya dan mengambil jurusan yang lain. Konseli memahami bahwa biaya yang dikeluarkan oleh kedua orangtuanya tidak sedikit terlebih konseli sudah memasuki semester 7, sangat disayangkan jika konseli harus mengulang kembali untuk mengambil jurusan yang lain. Belum lagi kedua orangtua konseli harus membiayai kuliah kakaknya yang belum lulus kuliah, adiknya yang baru masuk kuliah dan adik yang terakhirnya yang

baru masuk SMP. Konseli harus berfikir dua kali jika ia harus mundur atau memilih keluar dari jurusannya.

Akibat dari ketidaknyamanan konseli dengan jurusannya mau tidak mau konseli harus bisa menyelesaikan studinya karena ia tidak tega jika kedua orangtuanya menanggung biaya yang lebih jika konseli keluar dari jurusan Bahasa dan sastra arab. Dari memaksakan konseli untuk melanjutkan jurusannya konseli merasa khawatir, cemas, binggung, overthingking terkait masa depannya nanti. Karena konseli tidak begitu faham, dan menguasai dari penjelasan yang dipelajari di jurusannya. Semakin bertambah semester semakin konseli banyak memikirkan setelah lulus nanti konseli menjadi apa dan kemana ia akan bekerja karena ketidak mampuan konseli untuk banyak menguasai terkait mata kuliah yang dipelajari. Dari ketidak nyamanan konseli dengan jurusannya, konseli menjadi kurang bersemangat ketika berkuliah, sering merasa bosan, menyendiri, malas beraktivitas, sering tiduran, hingga yang paling parah nilai ipk konseli semakin menurun. Selain berakibat dalam perkuliahan konseli, gangguan psikis juga dialami oleh konseli akibat ketidaknyamanan konseli dengan jurusannya. Gangguan psikis yang dialami oleh konseli seperti merasa khawatir seiring bertambahnya semester, kemudian takut, gelisah, cemas akan masa depan, binggung terlebih ketika lulus dari kampus nantinya akan kemaana dan bekerja dimana, overthingking (banyak berfikir dan juga disertai ketakutan akan kemungkinan – kemungkinan buruk yang nantinya akan terjadi pada

konseli), memendam permasalahan sendiri, tertutup, menarik diri dari lingkungan, pemalu, dan jarang bercerita kepada orang lain terkait permasalahan yang ia alami dll.⁴⁶

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi konseli, konseli memerlukan bantuan peneliti untuk bisa membantu mengatasi kecemasan dengan menggunakan biblioterapi sebagai media terapi.

B. Penyajian Data

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 13 Agustus 2020, pada tanggal tersebut peneliti mulai meminta izin kepada konseli untuk dijadikan objek yang akan peneliti teliti sekaligus melakukan wawancara untuk mendapatkan informasi mengenai permasalahan yang dialami konseli serta factor penyebab permasalahan konseli. Peneliti mulai menerapkan teknik biblioterapi pada awal November secara daring. Hal tersebut dikarenakan kondisi di masa pandemi yang tidak memungkinkan antara konseli dengan peneliti bertemu serta konseli yang berada di Mojokerto. Buku yang digunakan dalam proses terapi biblioterapi ini menggunakan buku yang berjudul “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan”. Menurut peneliti buku ini cocok digunakan konseli untuk membantu mengatasi kecemasan karena buku yang peneliti gunakan mempunyai kalimat yang ringan dibaca dan mempunyai kalimat verbal yang memberikan penguatan positif secara tidak langsung kepada orang yang membacanya. Oleh karena itu peneliti

⁴⁶ Hasil wawancara peneliti pada tanggal 13 Agustus 2020

menggunakan buku yang berjudul “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan” untuk membantu mengatasi kecemasan yang dialami oleh konseli.

1. Tingkat Kecemasan

Sebelum penerapan teknik biblioterapi, peneliti mengukur tingkat kecemasan yang dialami oleh konseli dengan menggunakan pertanyaan yang sudah peneliti buat dengan indicator kenyamanan jurusan yang diambil konseli, interaksi social, dan keterbukaan konseli. Dimana tiga indicator tersebut akan mengarah konseli termasuk orang tertutup atau terbuka dan juga tingkat kecemasan yang dialami oleh konseli. Adapun pertanyaan yang peneliti buat sebagai berikut :

Tabel 4.3
Daftar Pertanyaan Konseli

Nama :
Instansi :

Isilah jawaban dari pertanyaan dibawah ini dengan tanda checklist (v) pada kolom IYA atau TIDAK.

No	Pertanyaan	IYA	TIDAK
1)	Apakah kamu nyaman berada di jurusanmu saat ini?		
2)	Apakah kamu kurang nyaman berada di jurusanmu saat ini?		
3)	Apakah kamu menikmati jurusanmu saat ini?		
4)	Apakah kamu merasa bosan di jurusanmu saat ini?		

5)	Apakah kamu terpaksa berada di jurusan yang kamu jalani saat ini?		
6)	Apakah ketika dosen menjelaskan materi yang dijelaskan kamu paham dengan penjelasan yang disampaikan?		
7)	Apakah ketika dosen menjelaskan materi yang dijelaskan kamu sering tidak paham dengan penjelasan yang disampaikan?		
8)	Apakah jika kamu tidak faham dari materi yang dijelaskan oleh dosen, kamu langsung menanyakan saat itu juga?		
9)	Apakah jika kamu tidak faham dari materi yang dijelaskan oleh dosen kamu lebih memilih diam daripada harus menanyakannya?		
10)	Apakah jika ada waktu istirahat, kamu banyak menghabiskan waktu bersama teman - temanmu daripada sendirian?		
11)	Apakah jika ada waktu istirahat kamu banyak menghabiskan waktu dengan dirimu saja daripada bersama temanmu?		
12)	Apakah jika ada jam kosong atau tidak ada dosen ketika di kelas, kamu banyak melakukan sesuatu hal dengan teman		

	kelasmu seperti cerita ataupun yang lain?		
13)	Apakah jika ada jam kosong atau tidak ada dosen ketika di kelas, kamu memilih untuk melakukan aktivitas sendirian daripada bersama teman seperti bermain hp, membaca buku atau yang lain?		
14)	Apakah kamu termasuk orang yang mudah berinteraksi dalam segala hal?		
15)	Apakah kamu termasuk orang yang mudah berinteraksi di beberapa lingkungan saja?		
16)	Apakah kamu termasuk orang yang pemalu dalam berinteraksi?		
17)	Apakah kamu suka berinteraksi dengan orang baru?		
18)	Apakah kamu hanya suka berinteraksi dengan orang yang sudah lama kamu kenal?		
19)	Apakah kamu biasa memulai percakapan jika bertemu dengan orang baru?		
20)	Apakah jika kamu bertemu dengan orang baru, orang baru tersebut yang biasa memulai percakapan?		
21)	Apakah ketika kamu keluar ke suatu tempat lebih suka pergi		

	ramai - ramai daripada pergi sendiri?		
22)	Apakah ketika kamu keluar ke suatu tempat lebih suka pergi sendiri daripada ramai - ramai?		
23)	Apakah kamu bisa lebih bebas berekspresi dan bercerita dengan orang yang sudah lama kamu kenal daripada orang baru?		
24)	Apakah kamu bisa lebih bebas berekspresi dan bercerita dengan siapapun?		
25)	Apakah kamu banyak menghabiskan waktu bersama temanmu daripada sendiri?		
26)	Apakah kamu suka bercerita jika mempunyai permasalahan?		
27)	Apakah kamu lebih memilih menyembunyikan permasalahan yang kamu hadapi daripada bercerita ke orang lain?		
28)	Apakah kamu sering menyimpan permasalahan yang kamu hadapi daripada menceritakannya?		
29)	Apakah kamu sering bercerita jika kamu mempunyai permasalahan?		
30)	Apakah kamu bercerita ke semua orang yang kamu kenal		

	tentang permasalahan yang kamu rasakan?		
31)	Apakah kamu bercerita ke beberapa orang saja tentang permasalahan yang kamu rasakan?		
32)	Apakah ketika ada permasalahan kamu menjadi malas beraktivitas ataupun malas mengerjakan yang lain?		
33)	Apakah ketika ada permasalahan aktivitas yang biasa kamu lakukan masih bisa berjalan seperti biasanya?		
34)	Apakah ketika ada permasalahan kamu akan terus memikirkannya?		
35)	Apakah ketika ada permasalahan kamu akan bersikap bodo amat?		
36)	Apakah dari permasalahan yang kamu pikirkan secara tidak langsung akan berefek pada kesehatanmu?		
37)	Apakah dari permasalahan yang kamu pikirkan secara tidak langsung akan berefek pada perkuliahanmu?		
38)	Apakah dari permasalahan yang kamu pikirkan tidak berefek pada kesehatanmu,		

	perkuliahanmu maupun yang lain?		
39)	Apakah ketika ada permasalahan kamu lebih memilih menyendiri daripada bertemu oranglain?		
40)	Apakah ketika ada permasalahan kamu lebih memilih bertemu dengan oranglain daripada menyendiri?		
41)	Apakah ketika kamu ada permasalahan, orang lain sering bilang jika kamu tidak seperti biasanya (tidak baik – baik saja)?		
42)	Apakah ketika kamu ada permasalahan, orang lain masih bisa mengenali jika kamu baik baik saja?		
43)	Apakah ketika ada permasalahan kamu lebih memilih diam daripada bercerita ke oranglain?		
44)	Apakah ketika ada permasalahan kamu akan bercerita ke banyak orang?		
45)	Apakah ketika ada permasalahan kamu bercerita ke orang tertentu saja?		
46)	Apakah kamu saat ini mulai mencemaskan setelah lulus nanti akan kemana?		

47)	Apakah kamu saat ini sudah mempunyai bayangan ketika lulus nanti akan kemana?		
48)	Apakah kamu merasa tidak bisa melakukan apa yang orang lain lakukan?		
49)	Apakah kamu akhir – akhir ini merasa khawatir, takut, bingung jika kamu nantinya berada di pekerjaan yang tidak sesuai dengan apa yang kamu inginkan?		
50)	Apakah kamu akhir – akhir ini merasa bingung, khawatir dengan masa depan nanti akan kemana dan akan menjadi apa?		

2. Proses Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik Biblioterapi untuk Mengatasi Kecemasan.

Sebelum *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik biblioterapi diterapkan, peneliti melakukan observasi dan wawancara terlebih dahulu baik kepada konseli sendiri maupun signifikan others konseli. Hal tersebut dapat memudahkan peneliti untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli tidak hanya berdasarkan data dari konseli sendiri melainkan data dari signifikan others juga penting. Data dari signifikan others peneliti gunakan sebagai data tambahan terkait kepribadian konseli, kebiasaan konseli maupun hal lain yang berkaitan dengan konseli. Selain observasi dan wawancara hal

penting lainnya yang tidak kalah penting yaitu membangun hubungan yang baik dengan konseli, ketika dalam proses membangun hubungan baik dengan konseli bisa tercapai dengan baik maka konseli akan lebih mudah menceritakan permasalahan yang ia alami dan lebih nyaman dalam bercerita ke peneliti. Dengan begitu, proses konseling akan lebih mudah dilakukan karena hubungan baik sudah terjalin dan peneliti dapat lebih mudah mengidentifikasi permasalahan konseli sekaligus menetapkan terapi yang sesuai digunakan dalam mengatasi permasalahan yang konseli alami.

a. Identifikasi Masalah

Penelitian biasa dimulai dari mengidentifikasi masalah yang akan diteliti. Peneliti mulai mengidentifikasi masalah berawal dari keluhan konseli terhadap masa depannya. Konseli bercerita jika ia akhir – akhir ini mencemaskan masa depannya. Konseli merasa takut, khawatir hingga overthinking setelah ia lulus nanti ia akan kemana. Berawal dari keluhan konseli, peneliti mulai mencari dan mengumpulkan informasi mengenai konseli seperti kepribadian konseli, latar belakang konseli, maupun permasalahan yang konseli alami. Peneliti menggunakan wawancara dan observasi dengan konseli maupun signifikan others konseli. Signifikan others peneliti gunakan sebagai data tambahan mengenai konseli.

Adapun hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

Konseli mengaku bahwa ia tidak begitu paham dengan jurusan yang saat ini ia ambil yaitu jurusan bahasa dan sastra arab. Konseli ingin mengambil jurusan lain namun karena pertimbangan lain seperti sudah beberapa kali konseli gagal tes, biaya yang dikeluarkan dari mengikuti tes dan kekhawatiran jika ia tidak diterima di tes membuat konseli mengurungkan niatnya untuk berganti jurusan lain. Oleh karena itu, berdasarkan pengalaman tersebut konseli berusaha meneruskan jurusan yang saat ini ia ambil yakni jurusan bahasa dan sastra arab. Awalnya konseli mengira jurusan bahasa dan sastra arab sama dengan pelajaran bahasa arab di SMP namun setelah mengikuti kelas ternyata tidak sesuai dengan apa yang konseli bayangkan. Jurusan bahasa dan sastra arab lebih sulit jika dibandingkan pelajaran dulu di SMP konseli. Dari situ konseli merasa takut, khawatir, cemas jika ia lulus nanti ia akan kemana, bekerja dimana dll. Rasa cemas yang ia alami berdampak pada diri konseli meskipun konseli tidak meyakini itu hingga rasa cemas yang ia alami berdampak pula pada perkuliahannya. Nilai ipk konseli semakin menurun dari semester ke semester dan konseli merasa kurang bersemangat dalam mengikuti perkuliahan.

Tahap wawancara selanjutnya kepada signifikan others konseli, pada tahap ini peneliti mencari informasi lebih dalam dan jelas mengenai konseli. Peneliti mencari informasi ke kakak kandung konseli dan kakak tingkat konseli

sekaligus teman konseli. Hasil dari wawancara dengan signifikan other menunjukkan bahwa konseli termasuk orang yang tertutup, cenderung orang lain dulu yang memulai percakapan daripada konseli terutama orang baru, termasuk orang yang pendiam, cara konseli jika mempunyai masalah cenderung menyendiri, menarik diri dari lingkungan, dan menyembunyikan permasalahan yang dialami dari orang lain namun dari ekspresi wajah konseli bisa ditebak jika ia mempunyai masalah tapi berusaha terlihat baik – baik saja.

b. **Diagnosis**

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

Dari hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan baik dengan konseli maupun beberapa orang terdekat konseli, peneliti menyimpulkan beberapa gejala-gejala yang dialami oleh konseli, antara lain:

- 1) Overthingking (Berpikir kemungkinan – kemungkinan yang terjadi terkait masa depan) yang menyebabkan khawatir berlebih terkait masa depan.
- 2) Termasuk orang yang tertutup seperti menarik diri dari lingkungan, menyendiri, menangis sendirian, tidak banyak bicara dengan orang lain.

- 3) Sensitive dengan hal yang berhubungan dengan permasalahan yang ia alami seperti menangis jika teringat atau memikirkan masa depan.
 - 4) Hanya bercerita dengan orang terdekat dan ia percaya.
- c. Prognosis

Setelah memahami permasalahan yang dialami oleh konseli, langkah selanjutnya yakni prognosis yaitu langkah untuk menetapkan bantuan apa yang akan peneliti terapkan untuk membantu mengatasi permasalahan konseli. Dalam hal ini peneliti menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah konseli agar dalam proses konseling bisa berjalan dengan maksimal. Setelah peneliti melakukan observasi, wawancara dengan konseli dan juga signifikan others konseli serta pertimbangan lain, maka peneliti menetapkan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik biblioterapi sebagai bantuan yang akan diberikan kepada konseli.

Adapun tujuan dari terapi ini adalah mengajak konseli untuk melatih cara berpikir dan perilaku negatif dengan menunjukkan bukti – bukti yang bertentangan dengan pemahaman konseli melalui buku bacaan yang konseli baca. Proses terapi ini lebih menitik beratkan untuk mengubah kognitive dan perilaku negative konseli akibat pengalaman pribadi yang tidak sesuai harapan dengan berfokus pada masa depan konseli. Peneliti berupaya membantu konseli untuk menyadarkan pikiran dan perilaku negatif

serta keyakinan irrasional yang konseli alami melalui *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan menggunakan teknik biblioterapi.

d. Terapi

Terapi merupakan langkah atau upaya untuk melaksanakan perbaikan dan penyembuhan atas permasalahan yang konseli hadapi. Langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan pemberian bantuan. Dalam hal ini peneliti mulai memberikan bantuan dengan jenis terapi yang sudah ditentukan. Peneliti menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik Biblioterapi dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh konseli, dengan tujuan mengajak konseli untuk melatih pikiran dan perilaku yang salah dengan menunjukkan bukti-bukti melalui buku yang dibaca dan didiskusikan. Bahwa anggapan yang konseli pikirkan terkait masa depannya tidak seburuk dengan apa yang ia bayangkan. Oleh karena itu, peneliti memberikan penguatan melalui buku berjudul “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan” yang didalam buku tersebut memberikan semangat dan energi positive bagi para pembaca. Peneliti menggunakan beberapa sub tema yang akan peneliti terapkan pada konseli. Judul sub tema tersebut antara lain Ada Pelangi Dibalik Hujan, Positive Thingking dan La Tahzan sebagai bantuan penguatan terapi pada permasalahan konseli.

Adapun tahap – tahap penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik Biblioterapi yang dilakukan peneliti antara lain :

Good raport

Identifikasi buku

Memberikan waktu membaca

Diskusi

1) Pertemuan pertama

Pertemuan pertama ini peneliti menggunakan sub bab buku yang berjudul “Ada Pelangi di Balik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan”.⁴⁷ Adapun tahapan peneliti dalam proses penerapan menggunakan tahap – tahap yang sudah peneliti jelaskan diatas.

⁴⁷ Hasil wawancara peneliti pada tanggal 9 November 2020

a) Good raport

Peneliti mencoba menanyakan kesibukan konseli saat ini dan menanyakan keadaan konseli. Hal tersebut bertujuan untuk bisa membangun hubungan yang baik antara peneliti dengan konseli agar ketika proses konseling nanti bisa berjalan sesuai harapan. Hasil dari good raport konseli menjelaskan bahwa saat ini ia sibuk mengerjakan skripsi dan baru menyelesaikan sempro.

Tabel 4.4
Good Raport Pertemuan Pertama

Peneliti (P) / Konseli (K)	Verbal
P	lagi sibuk apa sekarang?
K	lagi sibuk mengerjakan skripsi sekarang masih proses menyiapkan buat sempro.
P	bukannya kapan hari uda sempro? (peneliti sudah mengetahui sebelumnya jika konseli sebelum sempro dimulai konseli meminta doa kepada peneliti agar sempronya lancar)
K	iya ternyata pas waktu itu semproku banyak yang

	<p>kurang akhirnya disuruh untuk mengulang sempro lagi.</p>
P	<p>emang proses skripsi kamu bagaimana kalo di fakultas atau jurusanmu. Kalo aku uda dibikin timeline sama sekbid prodiku. Timeline dari awal bikin outline sampai sidang, sama pembagian dospem sebelum sempro. Apakah kamu juga seperti itu?</p>
K	<p>Wah enak yah jurusanmu, kalo dijurusanku ngga ada timelinenya jadi kemarin itu proses skripsinya ngajuin judul, nyiapin buat sempro, setelah sempro selesai baru dapet dospem. Sistemnya emang beda sama jurusan lain. Jurusan lain tahap skripsinya outline, pembagian dospem, sempro. Berbanding terbalik sama jurusanku emang lebih enak pembagian dosen dulu baru sempro biar kita kalo bingung tau letak kesalahannya ada dimana dan ada yang bisa dijadikan</p>

	acuan atau konsultasi terkait rencana skripsi kita
P	Iya bener, emang lebih enak pembagian dospem sebelum sempro biar kitanya juga ngga binggung dalam melangkah. Oh yah gimana rasanya semester akhir di jurusan sastra arab?
K	enak ngga enak dijalani aslinya pingin pindah jurusan tapi binggung mau ganti jurusan apa sama kalo misal mau ngulang juga mikir. Akhirnya aku memutuskan buat menetap di jurusanku saat ini

b) Identifikasi Buku

Sebelum melakukan proses penerapan terapi, peneliti menyiapkan sub bab yang akan dibaca oleh konseli. Adapun sub bab pada pertemuan pertama ini adalah sub bab yang berjudul “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan.” Peneliti memilih buku ini sebagai pengantar awal dalam memberikan penguatan dan membuka pikiran konseli bahwa masa depan yang ia pikirkan tidak seburuk dengan apa yang di bayangkan. Rasa takut, cemas dan khawatir membuat konseli stagnan

ditempat dan binggung untuk memulai atau menyiapkan masa depan karena ketakutan, kecemasan yang mempengaruhi pikiran dan perbuatannya.

Oleh karena itu peneliti memilih Sub bab “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan” sebagai awal dalam pemberian terapi agar mindseat negative konseli terhadap masa depan bisa terbuka.

c) Memberikan waktu membaca

Tahap ini peneliti memberikan waktu kepada konseli untuk membaca buku yang sudah peneliti siapkan.

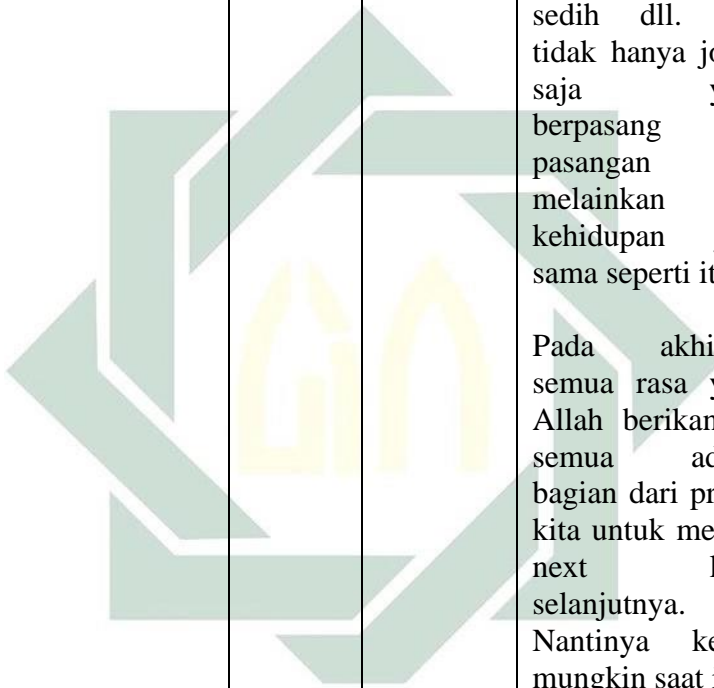
d) Diskusi

Setelah konseli selesai membaca buku, peneliti mengajak konseli untuk berdiskusi terkait sub bab buku yang berjudul “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan”. Pertemuan pertama ini peneliti mendiskusikan sub bab buku dari satu halaman yang sudah dibaca kemudian berdiskusi lanjut membaca halaman berikutnya dan mendiskusikan halaman tersebut sampai halaman yang terakhir. Sub buku yang berjudul “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan” mempunyai halaman dari satu halaman ke halaman berikutnya tidak sulit untuk dibuat berdiskusi perhalaman karena sub bab ini mempunyai plot yang

pas diakhir halaman ke awal halaman sehingga peneliti bisa dengan mudah mendiskusikan pokok penting buku dari halaman satu ke halaman selanjutnya. Selain plot akhir halaman pas untuk didiskusikan perhalaman, peneliti mencoba mendiskusikan perhalaman agar konseli lebih rinci dalam menjelaskan pokok – pokok penting buku yang sudah konseli baca.

Tabel 4.5
Diskusi Pertemuan Pertama

Hal	Peneliti (P) / Konseli (K)	Verbal
Hal 1	P	Apa yang bisa kamu ambil hikmah atau pelajaran dari halaman 1?
	K	Dalam hidup pasti ada roda kehidupan terus berputar ada enak, ada ngga enak, ada seneng, ada sedih.
	P	Bener banget, seperti dalam surah adz dzariyat ayat 49 “Allah



		<p>telah menciptakan segala suatunya secara berpasang – pasangan.” Ada siang ada malam, ada bahagia ada sedih dll. Jadi tidak hanya jodoh saja yang berpasang – pasangan melainkan alur kehidupan juga sama seperti itu.</p> <p>Pada akhirnya semua rasa yang Allah berikan itu semua adalah bagian dari proses kita untuk menuju next level selanjutnya.</p> <p>Nantinya ketika mungkin saat ini kamu berada di fase – fase sulit maka suatu saat nanti kamu akan bahagia dan bakal bersyukur ada di fase – fase sulit</p>
--	--	---

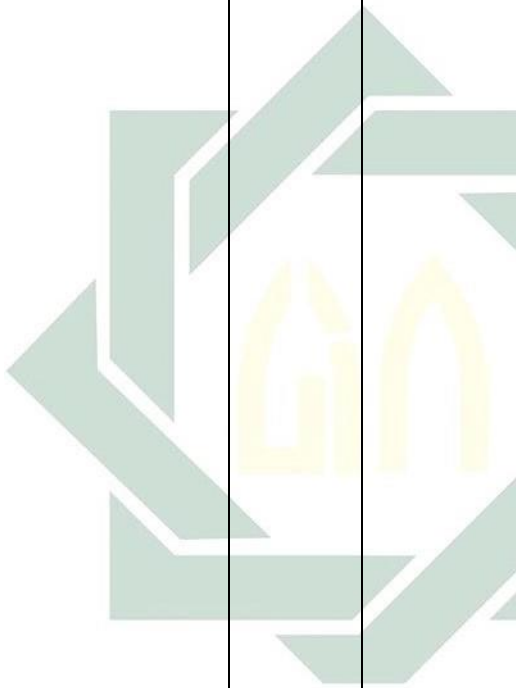
		<p>yang sudah terlewati.</p> <p>Kamu pernah merasa begitu ngga?</p>
	K	<p>Iya, aku pernah ngerasain gitu dan setelah dipikir – pikir aku kayak bersyukur pernah ada di masa – masa sulit yang sudah terlewati.</p>
Hal 2	P	<p>Kalo halaman 2, apa aja yang bisa kamu ambil pelajaran dan bisa kamu terapkan dalam kehidupan kamu?</p>
	K	<p>Kita bertanggung jawab atas diri kita dan berusaha dengan baik tidak hanya untuk diri kita sendiri melainkan kepada oranglain juga.</p>
	P	<p>Bener, seperti halnya pemimpin yang harus bisa</p>

		bertanggung jawab kepada pengikutnya, karyawan yang harus bisa amanah sebagai karyawan yang baik, mahasiswa pun juga sama sebisa mungkin berusaha untuk menjadi mahasiswa yang baik. Kira – kira seperti apa sih menjadi mahasiswa yang baik itu?
	K	(Tersenyum) dengan menjadi mahasiswa yang tidak malas – malasan, tugasnya dikerjain.
	P	Nah bagus, jadi mahasiswa yang baik itu ngga boleh males – malesan, tugasnya juga harus dikerjain dan sebisa mungkin berusaha untuk

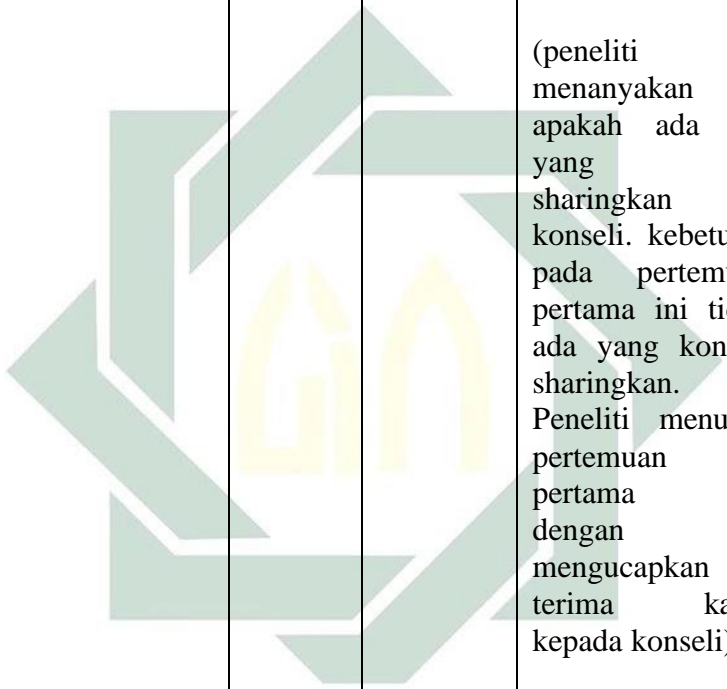
		menjadi mahasiswa yang baik.
	K	(tersenyum malu) karena konseli sering malas – malas terutama kuliah.
Hal 3	P	Sekarang halaman 3, kira – kira pelajaran apa yang bisa kamu ambil dan bisa diterapin dalam kehidupan kamu?
	K	Jika kita mengalami kegagalan maka kita harus sabar karena Allah pasti ngasih kesuksesan itu tepat pada waktunya. Jika sedang berada dikondisi terpuruk maka kita harus sabar karena setiap masa – masa sulit pasti akan diiringi dengan kemudahan.

	P	<p>Bener, dibalik setiap kejadian pasti ada hikmahnya. Jika kita mau mengambil hikmah, mau melihat dari perspektif atau sisi positif maka kita akan lebih mudah untuk mensyukuri atas apa yang sudah terjadi. Jika hidup kita selalu senang tanpa adanya rasa sedih justru hidup kita akan menjadi biasa – biasa saja. Tidak ada tantangan yang lebih dalam menghadapi persoalan hidup karena kehidupan kita bahagia terus berbanding halnya dengan seseorang yang mengalami naik turunnya persoalan hidup</p>
--	---	--

		<p>pasti orang tersebut sudah siap, sudah tidak kaget dan lebih bisa menyiapkan diri baik mental maupun rohani dll dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.</p>
Hal 4	P	<p>Halaman 4 terakhir, masih sama pertanyaannya menurut kamu pelajaran apa yang bisa kamu ambil dari halaman terakhir ini yang kamu baca?</p>
	K	<p>Menurutku kita tetap memerlukan rasa senang – sedih, tertawa – menangis, mudah – sulit agar lebih bermakna.</p>
	P	<p>Bener, karena jika dalam hidup senang terus tanpa ada rasa sedih kita</p>



		<p>tidak mengalami bahagia terus begitupun di dunia perkuliahan. Ada kalanya apa yang kita impikan – impikan misal jurusan yang kita inginkan ternyata tidak sesuai harapan, masuk perkuliahan terutama di semester akhir susah dan lain lain. Namun, tidak selamanya dalam perkuliahan itu banyak senengnya terus pasti ada sedihnya ibarat air laut ada pasang surut begitupun juga dengan kehidupan yang kita jalani. Pastinya semua rasa yang Allah beri adalah bagian dari proses untuk menuju next level</p>
--	--	--



		<p>kehidupan kita dan Allah tidak akan menguji hambanya diluar kemampuan hambanya.</p> <p>(peneliti menanyakan apakah ada hal yang di sharingkan ke konseli. kebetulan pada pertemuan pertama ini tidak ada yang konseli sharingkan. Peneliti menutup pertemuan pertama ini dengan mengucapkan terima kasih kepada konseli).</p> <p>Terima kasih konseli atas waktu dan kesempatan yang sudah diberikan</p>
	K	Sama sama

2) Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua peneliti menggunakan sub bab buku yang berjudul “Positive Thingking”.⁴⁸ Adapun tahapan peneliti dalam proses penerapan menggunakan tahap – tahap yang sama seperti sebelumnya.

a) Good raport

Peneliti mencoba mengawali pertemuan kedua ini dengan menanyakan kabar konseli, kondisi konseli, aktivitas konseli yang sering dilakukan dan kesibukan konseli. Hal tersebut bertujuan untuk bisa membangun hubungan yang baik antara peneliti dengan konseli sehingga proses konseling bisa berjalan dengan lancar.

Tabel 4.6
Good Raport Pertemuan Kedua

Peneliti (P) / Konseli (K)	Verbal
P	Bagaimana kabarnya?
K	Alhamdulillah sehat
P	Kabar keluarga gimana?
K	Alhamdulillah sehat juga

⁴⁸ Hasil wawancara peneliti pada tanggal 18 November 2020

P	Ibu sama ayah gimana keadaan ekonominya terlebih dimasa pandemi seperti ini?
K	Alhamdulillah ayah kerja di pabrik dan ngga di phk meskipun ada pandemi dan emang ayah termasuk orang lama dan dari dulu. Kalo ibu dulu awal covid 19 masuk sempet diberhentikan sementara diganti work form home, jadi ibu ngajar lewat online di rumah. Sekarang uda mulai masuk tapi terbatas. Ibuku ngajar ke rumah wali muridnya nanti disana buka kelas kecil untuk belajar bareng.
P	Kira – kira cukup ngga buat kebutuhan keluarga sehari – hari?
K	Kalo dibilang cukup tidaknya aku kurang tahu soalnya yang tahu pengeluaran pemasukan hanya ibu sama ayah yang tahu. Tapi pernah dulu sempet ngga sengaja kedengeran kalo ibu sama ayah mau pinjam uang ke saudara buat mencukupi kebutuhan sehari – hari.

	(konseli menetasakan air mata saat bercerita)
P	(peneliti berusaha menenangkan konseli) Gapapa, mungkin Allah sengaja ngasih tau ke kamu biar kamu semakin tahu keadaan ekonomi ibu ayah pada saat itu. Kamu semakin berusaha untuk lebih bersemangat lagi kuliahnya.
K	(konseli tersenyum dan menyapi air matanya).
P	Masih inget ngga pertemuan kemarin kita ngebahas tentang sub bab judul apa? Iya tentang ...
K	(konseli terdiam dan berpikir)
P	Masih inget poin – poin yang bisa kamu terapin dalam kehidupan kamu itu tentang apa sub bab judulnya?
K	(masih berpikir, mungkin konseli lupa)
P	Iya sub bab pertemuan kemarin judulnya tentang “Ada Pelangi di Balik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan.”

b) Identifikasi Buku

Peneliti menyiapkan sub bab buku yang akan dibaca oleh konseli di pertemuan kedua. Pertemuan kedua ini peneliti menggunakan sub bab yang berjudul “Positive Thingking.”

Salah satu alasan penulis mengambil sub bab “Positive Thingking” pada pertemuan kedua ini karena di sub bab “Positive Thingking” menceritakan tentang pengalaman pribadi penulis buku yang gagal berkali – kali dalam masuk perguruan tinggi negeri dan cerita tersebut itu hampir sama dengan pengalaman pribadi yang dialami oleh konseli peneliti. Oleh karena itu, peneliti memberikan sub bab “Positive Thingking” sebagai penguatan positive terhadap kognitive maupun behaviour konseli bahwa apa yang selama ini konseli cemasakan tidak seburuk dengan apa yang ada dan Allah akan memberikan sebaik – baik rencana sesuai kebutuhan kita.

c) Memberikan waktu membaca

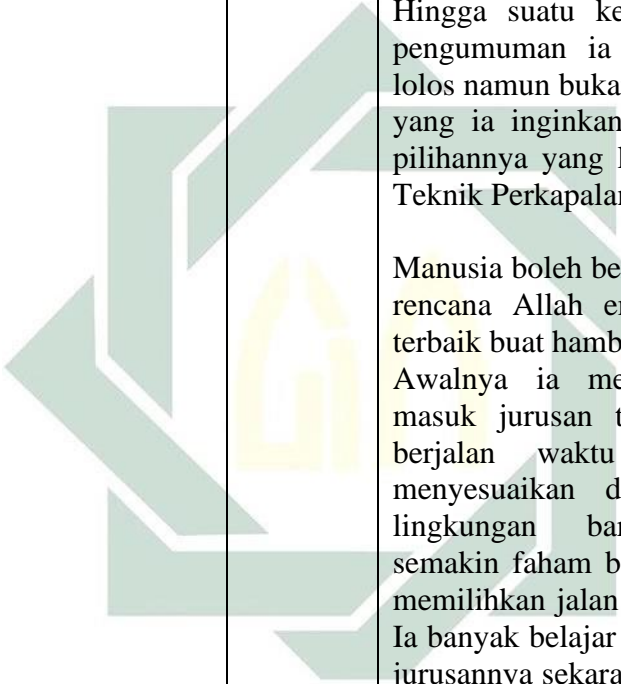
Tahap ini peneliti memberikan waktu kepada konseli selama beberapa menit untuk memberikan kesempatan membaca buku dari sub bab yang sudah peneliti persiapkan.

d) Diskusi

Selesai konseli membaca buku, peneliti mengajak konseli untuk berdiskusi terkait sub bab buku yang berjudul “Positive Thingking.” Pertemuan kedua ini peneliti mendiskusikan sub bab buku dengan cara konseli membaca halaman awal sub bab “Positive Thingking” sampai akhir. Sub bab buku “Positive Thingking” ini berbeda dengan judul sub bab sebelumnya yang berjudul “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan” jika pada sub bab “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan” mempunyai plot yang pas di akhir halaman pada sub bab pertemuan kedua ini berbeda. Sub bab “Positive Thingking” mempunyai plot langsung sehingga cukup sulit jika berdiskusi dengan menggunakan perhalaman. Oleh karena itu peneliti menggunakan diskusi pada pertemuan kedua ini dengan membaca dari awal hingga akhir kemudian mendiskusikannya.

Tabel 4.7
Diskusi Pertemuan Kedua

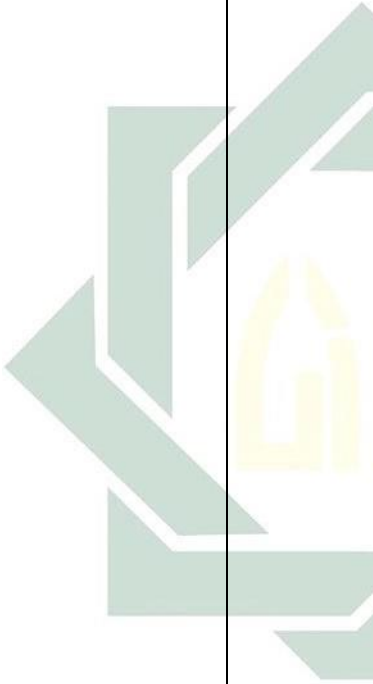
Peneliti (P) / Konseli (K)	Verbal
P	Coba ceritakan kembali dari apa yang sudah kamu baca?
K	Jadi ada orang yang mendaftar kuliah lewat jalur pmdk sama ujian di UGM. Dia memilih jurusan teknik komputer UGM sama teknik informatika ITS dan dua-duanya ternyata tidak diterima. Ikut tes STAN juga tidak diterima. Daftar beasiswa di Bakrie lolos tapi bukan di beasiswanya dan itu pasti mahal apalagi di Jakarta. Belum lagi biaya makan, kos dan yang lain dengan berbagai pertimbangan dia nggak masuk kesitu. Dia kembali mencoba jalur snmptn dengan jurusan Teknik Informatika ITS, karena Teknik Informatika ITS adalah jurusan yang ia ingin sekali masuk akhirnya ia tetapkan jurusan tersebut sebagai pilihan pertama dan



tanpa pikir panjang ia menetapkan pilihan keduanya Teknik Perkapalan ITS padahal ia tidak tahu sama sekali tentang jurusan pilihannya yang kedua. Hingga suatu ketika waktu pengumuman ia dinyatakan lolos namun bukan di jurusan yang ia inginkan melainkan pilihannya yang kedua yaitu Teknik Perkapalan ITS.

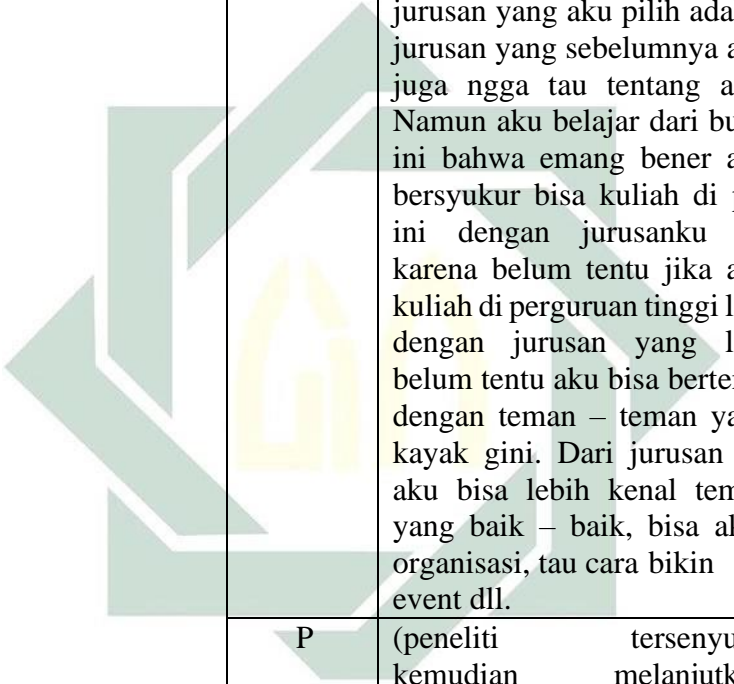
Manusia boleh berencana tapi rencana Allah emang yang terbaik buat hambanya. Awalnya ia merasa salah masuk jurusan tapi seiring berjalan waktu ia bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Ia semakin faham bahwa Allah memilihkan jalan yang tepat. Ia banyak belajar terutama di jurusannya sekarang bisa jadi di jurusan yang inginkan ia tidak bisa ketemu dengan orang yang mengajari dia untuk membantu banyak hal.

Hingga pernah suatu ketika ia ada keperluan mendesak ke



Surabaya. Tiket kereta menuju Surabaya sudah habis hingga ia mencoba memesan tiket online dan travel juga habis. Posisi dia di Tangerang, mau berangkat pake pesawat mahal mau pake bus juga lama. Akhirnya ia pasrah memilih bus sebagai alternatif karena ia tidak mendapatkan tiket kereta. Ia mencoba bertanya ke sopir angkot apakah busnya bisa membawanya ke Surabaya dan sopirnya mengangguk. Setelah ditengah perjalanan bus yang ia tumpangi seharusnya lurus malah berbelok kiri. Dari situ ia kesal dan menyuruh sopir bus untuk memberhentikan busnya. Tidak jauh dari situ ia istirahat sebentar ke supermarket dan mencoba mengecek barangkali ia bisa memesan tiket meskipun ia sudah tahu jika tiketnya sudah habis. Ternyata setelah ia mengecek tiketnya tersedia. Ia langsung berterima kasih kepada sopir bus yang sudah membawanya

	kesini jika ia tidak membelokkan saya kesini mungkin saya akan lebih lama sampai ke surabaya.
P	Pelajaran apa yang bisa kamu ambil dari cerita tersebut?
K	Setiap peristiwa pasti ada hikmahnya. Secara ngga langsung ngerimender diri aku pribadi untuk lebih sabar lagi, lebih kuat lagi, lebih ikhlas lagi.
P	Bagaimana jika kamu berada diposisi dia yang kebingungan mendaftar ptn?
K	(konseli kaget jika cerita penulis buku yang ia baca hampir sama dengan pengalaman pribadinya. Konseli bertanya – tanya ke peneliti apakah kejadian di buku ini beneran atau gimana) (penelitipun tersenyum dan meyakinkan bawa ini memang pengalaman pribadi penulis buku karena peneliti paham bagaimana perjuangan konseli menemukan jurusannya saat ini)



	<p>Mirip sama ceritaku yah ini cerita orangnya. Emang aku juga merasakan hal yang sama dialami penulis buku ini. Awalnya emang susah dan berat banget terlebih jurusan yang aku pilih adalah jurusan yang sebelumnya aku juga ngga tau tentang apa. Namun aku belajar dari buku ini bahwa emang bener aku bersyukur bisa kuliah di ptn ini dengan jurusanku ini karena belum tentu jika aku kuliah di perguruan tinggi lain dengan jurusan yang lain belum tentu aku bisa bertemu dengan teman – teman yang kayak gini. Dari jurusan ini aku bisa lebih kenal temen yang baik – baik, bisa aktif organisasi, tau cara bikin event dll.</p>
P	<p>(peneliti tersenyum, kemudian melanjutkan pertanyaan selanjutnya)</p> <p>Hikmah apa yang bisa kamu ambil dan kamu pribadi rasakan dari cerita ini terlebih pengalaman penulis buku ini sama dengan kamu?</p>

K	lebih bisa berpikir positive dari sebelumnya yang overthingking, percaya sama takdir Allah kalo semuanya Allah yang ngatur kita hanya bisa berusaha semaksimal mungkin selebihnya terkait hasil itu urusan Allah, lebih ngerasa plong dari sebelumnya, dan selalu ada hikmah di setiap cerita.
---	--

3) Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga peneliti menggunakan sub bab buku yang berjudul “La Tahzan”.⁴⁹ La Tahzan merupakan sub bab buku yang peneliti gunakan dalam pertemuan terakhir dengan konseli. Alasan peneliti mengambil sub bab buku dengan judul “La Tahzan” agar rasa cemas, khawatir tentang masa depan, sedih berlarut – larut bisa teratasi karena menjadi hal yang wajar dalam meraih atau menginginkan sesuatu ada ketidaksesuaian yang bisa saja terjadi di luar kemampuan manusia. Manusia hanya bisa berikhtiar namun selebihnya adalah urusan Allah yang memberikan terbaik atas rencana manusia.

⁴⁹ Hasil wawancara peneliti pada tanggal 2 Desember 2020

Harapan penulis dari sub bab buku yang berjudul “La Tahzan” bisa membantu konseli untuk mengubah pikiran maupun perilaku negative konseli menjadi positive terutama dalam menghadapi masa depan yang konseli cemaskan. Sesuai dengan judul sub bab “La Tahzan” jangan bersedih dan berlarut - larut dalam kesedihan.

Adapun tahapan peneliti dalam proses penerapan ini menggunakan tahap – tahap yang masih sama dengan sebelumnya.

a) Good raport

Pertemuan ketiga ini peneliti sudah tidak sulit membangun hubungan yang baik dengan konseli karena sudah ada trust konseli ke peneliti sehingga dalam menjalani serangkaian proses konseling sudah tidak sulit. Pentingnya menjaga trust antara peneliti dengan konseli akan sangat menentukan keberhasilan goals dari konseling. Semakin baik trust yang sudah dibangun dari awal dengan baik maka semakin mudah untuk bisa mencapai goals dari konseling. Begitu pula sebaliknya, akan lebih sulit jika dari awal trust yang sudah dibangun tidak bisa dibangun cukup baik maka dalam proses konseling untuk mencapai goals konseling juga cukup sulit. Good raport pada pertemuan ketiga ini peneliti menanyakan kabar konseli dan keluarga, serta menanyakan perkembangan skripsi konseli yang sudah

pernah ceritakan di pertemuan sebelumnya.

Tabel 4.8
Good Raport Pertemuan Ketiga

Peneliti (P) / Konseli (K)	Verbal
P	Bagaimana kabarnya?
K	Alhamdulillah
P	Kabar keluarga gimana?
K	Alhamdulillah baik
P	Alhamdulillah, oh yah kabar skripsi sudah sampai mana?
K	(tersenyum) Masih males buat ngerjain, sama aku juga harus gantian laptop sama kakakku karena kebetulan kakakku juga lagi ngerjain skripsi.
P	Emangnya laptopmu kemana? Bukannya kamu punya laptop sendiri?
	(menceritakan kronologi laptopnya)

	Iya, jadi laptopku mati ngga tau kenapa. Tiba – tiba pas ngerjain skripsi mati.
P	Kenapa ngga coba benerin ke service laptop?
K	Uda sering laptopku aku service tapi tetep sering kejadiannya kayak gini. Dan biaya yang dikeluarin buat ngeservice gini juga ngga murah. Jadi sementara aku pake laptopnya kakakku tapi gantian.
P	Oh gitu, file skripsimu terus gimana? Aman?
K	Untungnya aku uda inisiatif dari awal file skripsiku uda aku simpan di google dokument jadi meskipun laptopku mati dadakan file yang aku ketik masih ada asalkan di simpen di google dokument nanti akan muncul otomatis ke email pribadi. Google dokument emang cocok buat nyimpan file – file penting dan cukup membantu orang – orang dengan permasalahan yang sama kayak aku.
P	Alhamdulillah kalo gitu

	Oh yah, ini sekarang kita sudah masuk pertemuan terakhir lho. Ngga terasa sudah beberapa pekan kita bersama dan pada pertemuan ketiga ini kita akan membahas tentang sub bab buku yang berjudul “La Tahzan”.
--	--

b) Identifikasi Buku

Peneliti menyiapkan sub bab buku yang cocok untuk dibaca konseli di pertemuan ketiga. Peneliti memilih sub bab yang berjudul “La Tahzan.” Sub bab buku yang berjudul “La Tahzan” ini mempunyai halaman sedikit yakni hanya empat halaman. Halaman sedikit yang ada pada sub bab buku “La Tahzan” akan memudahkan konseli untuk bisa mengingat setiap halaman ke halaman yang lain. Peneliti menggunakan buku dengan sub bab “La Tahzan” sebagai penutup pertemuan terakhir terapi agar peneliti berharap konseli tidak berlarut – larut dalam kesedihan, bisa move on dari kecemasan yang selama ini mengganggu kehidupan konseli serta bisa mulai menyiapkan masa depannya dari sekarang dengan bantuan peneliti menggunakan

buku “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan.”

c) Memberikan waktu membaca

Tahap ini sama dengan tahapan yang dilakukan sebelumnya yakni peneliti memberikan waktu kepada konseli untuk membaca buku yang sudah peneliti persiapkan.

d) Diskusi

Setelah tahapan konseli membaca buku selesai, proses selanjutnya adalah diskusi. Diskusi ini sama dengan pertemuan sebelumnya yakni mendiskusikan pokok – pokok penting dari sub bab buku yang sudah dibaca oleh konseli. Pertemuan ketiga ini peneliti mendiskusikan sub bab buku yang berjudul “La Tahzan”. Model diskusi yang peneliti gunakan pada pertemuan ketiga ini sama dengan model diskusi pertemuan pertama yakni mendiskusikan pokok – pokok penting buku perhalaman. Namun ada sedikit perbedaan antara model pertemuan pertama dengan model pertemuan ketiga ini, model diskusi pertemuan pertama menggunakan model diskusi sekali baca perhalaman, berhenti, kemudian lanjut diskusi sedangkan model pertemuan ketiga langsung baca dari awal hingga akhir kemudian didiskusikan perhalaman.

Alasan penulis menggunakan model diskusi baca dari awal hingga akhir kemudian didiskusikan perhalaman. Pertama, jumlah halaman sub bab “La Tahzan” cukup sedikit yakni empat halaman sehingga waktu untuk membaca buku lebih cepat. Kedua, memudahkan konseli dalam membaca. Ketiga, menguji kemampuan konseli mengingat poin – poin penting dari setiap halaman yang sudah dibaca. Peneliti memilih sub bab “La Tahzan” sebagai penutup pertemuan agar ketika konseli membaca buku dan mendiskusikannya secara tidak langsung rasa takut konseli, khawatir, cemas, sedih berlarut – larut, overthingking terhadap masa depan bisa sedikit berkurang dengan membaca buku yang sudah dibaca terutama dalam hal ini sub bab “La Tahzan” sebagai penutup penerapan terapi.

Tabel 4.9

Diskusi Pertemuan Ketiga

Hal	Peneliti (P) / Konseli (K)	Verbal
Hal 1	P	Kira – kira poin penting apa aja yang bisa kamu ambil dari halaman 1?

	K	Sedih itu boleh aja asalkan nggak berlebihan.
	P	Bener, cara mengatasi kesedihan yang kamu alami seperti apa?
	K	(konseli menangis) Biasanya kalo aku dapet masalah itu nangis sendirian di kamar, kepikiran, mencari tau penyebab dari hal yang tak pikirin itu apa
	P	Misal permasalahan apa?
	K	Misal ikut tes gagal terus menerus. Ikut snmptn, spanptkin, sbmptn, dan umptkin tidak lolos dari situ mencari tau penyebabnya. Setelah coba mencari tau, ternyata penyebabnya kurang belajar. Tapi, emang berada dikondisi seperti itu membuat pikiran kemana – kemana hingga seringkali ditolak oleh ptn dari tes

		<p>- tes yang uda aku ikutin jadi lebih sensi dan badmood. Ditambah di tanya - tanyain ama keluarga besar waktu lebaran jadi lebih gimana gimana gitu tapi aku punya rencana mau coba ikut tes mandiri setelah lebaran. Mau ngga mau pas lebaran pasti ditanyain kuliah dimana, masuk mana aku menghindar dari keluarga besar khawatir ditanyain tapi ngga mungkin juga buat selalu menghindar pasti ada yang nanyain tapi aku uda nyiapin jawaban jika ditanyain itu karena berada dikondisi seperti itu emang ngga enak sampai aku pernah mau nangis tapi tak tahan ketika ditanyain masuk mana, kuliah dimana dan aku jawab iya masih belum diterima rencana mau</p>
--	--	---

		<p>coba daftar ke uinsa atau uinma.</p> <p>Aku juga uda ngeplanning kalo misal aku ngga diterima di uinsa atau uinma aku bakal coba daftar ke universitas swasta tapi yang ada beasiswanya soalnya kasian ibu sama ayah pts kalo ngga beasiswa pasti mahal. Setelah aku coba cari ketemu pts di malang tapi aku lupa nama ptsnya apa pokoknya ada di Malang.</p>
	P	Rencana dulu di uinsa sama uinma mau ambil jurusan apa?
	K	Kalo di uinsa aku lupa apa tapi yang tak inget dulu sering ambil jurusan pendidikan agama islam tapi karena sering ngga lolos dan emang jurusan itu adalah jurusan favorite dan nilainya juga tinggi

		akhirnya aku ganti dengan jurusan yang nilainya ngga tinggi – tinggi banget. Aku ganti dengan jurusan bahasa dan sastra arab dan akhirnya masuk.
	P	(peneliti memfollow up terkait skripsi konseli dan berusaha menyemangati konseli) Berarti masih semangat dong di jurusan saat ini, gimana kabarnya skripsinya?
	K	(konseli menangis)
	P	Gapapa luapkan semuanya jika menangis itu bisa membuatmu tenang. Kalo uda bisa cerita, cerita aja.
	K	Sekarangkan aku ngga ada laptop karena laptopku rusak. Jadi terpaksa gantian pinjem laptopnya kakak soalnya kakakku juga ngerjain skripsi.

		Sebenarnya aku pengen wisuda semester ini tapi (konseli menangis) Tapi kasian kakakku kalo misal wisuda kita barengan.
	P	Kan yang wisuda kakakmu kenapa kamu juga ikut merasakan apa yang kakakmu alami?
	K	Eh iya yah, kenapa aku ikut mikir kan yang wisuda enggaknya kakakku (tersenyum)
	P	Berarti masih semangat buat ngerjain skripsinya?
	K	(tersenyum) Iya masih, aku tak berusaha ngerjain skripsinya. Pokoknya desember ini aku uda harus ngerjain skripsi.
	P	Bagus
Hal 2	P	Kalo poin penting di halaman dua menurut kamu apa?

	K	<p>Kesedihan itu teman dari kecemasan, kesedihan bisa mempengaruhi hidup seseorang, males – malesan, ngga percaya diri dalam menghadapi hidup.</p> <p>(Konseli diam sejenak)</p>
	P	Ada lagi?
	K	Kesedihan itu akan mendapatkan pahala jika kita bisa melawan kesedihan itu.
	P	<p>Bener banget, bahayanya kesedihan sama kecemasan bisa melemahkan semangat seseorang. Ibarat hp yang tadi batrainya full tiba – tiba jadi setengah atau bahkan mau abis. Semangatnya sama jika banyak didominasi dengan kesedihan dan kecemasan maka semangat yang dimiliki oleh seseorang akan perlahan habis atau bahkan hilang.</p>

Kesedihan dan kecemasan seperti racun berbisa yang dapat menyebabkan lemah semangat, galau dalam menghadapi hidup, tidak peduli dengan kebaikan, hilangnya semangat untuk meraih kebahagiaan dan masih banyak lagi.

Meskipun begitu kita tidak bisa berlarut – larut terus dalam kesedihan justru dengan adanya itu kita harus bisa mengambil hikmah, mengambil pelajaran dari setiap kejadian yang kita alami untuk bisa bersyukur dan bangkit dari kesedihan.

Menurut kamu, setelah melalui banyaknya ditolak di berbagai ptn dengan jurusan yang bermacam – macam hikmah apa yang bisa

		kamu ambil dari kejadian yang sudah terlewati?
	K	Mmm, aku semakin bersyukur bisa berada di sekarang ini meskipun jurusan yang tak ambil ngga sesuai tapi aku ngga bakal bisa dapet pengalaman, dapet teman yang baik sama aku kalo aku ngga kuliah di sini.
	P	MasyaAllah emang luar biasa sekali yah skenario Allah bahwa kalo kita mengambil dari segi positif, mengambil hikmah dari setiap kejadian yang terlewati justru kita malah banyak – banyak bersyukur karena bisa jadi yang menurut kita baik belum tentu baik menurut Allah.
Hal 3	P	Okai lanjut halaman berikutnya, poin apa yang bisa kamu ambil dari halaman ketiga?

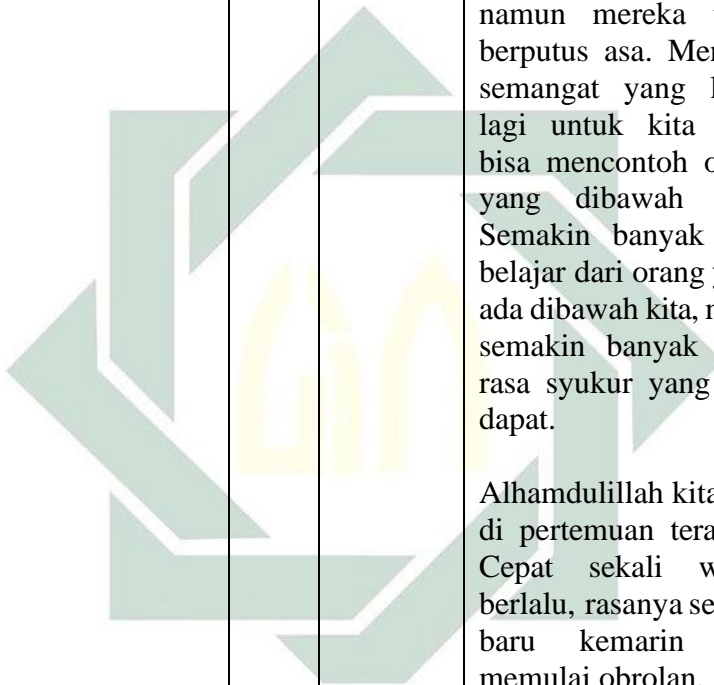
	K	Jangan takut bersedih karena gagal adalah awal dari kesuksesan.
	P	<p>Bener, bisa jadi kegagalan kita sekarang adalah awal dari kesuksesan kita suatu saat nanti.</p> <p>Disini juga dibahas bahwa kesedihan itu terbagi menjadi dua. Pertama, kesedihan karena tidak taat kepada Allah agar seseorang menjadi lebih baik. Misal sedih karena liat orang istiqomah membaca al qur'an kitanya jarang membaca Al Qur'an dari situ kita belajar untuk lebih semangat lagi dalam membaca Al Qur'an. Memperbaiki diri untuk meluangkan waktu membaca Al Qur'an. Kedua, kesedihan karena hal buruk (duniawi). Kesedihan kedua ini</p>

sering kita jumpai di sekitar kita atau bahkan terjadipada kita sendiri mungkin. Misal temen kita punya tas yang bagus, bermerek, kekinian kemudian dibandingkan dengan diri kita yang ngga punya. Hal – hal semacam inilah yang termasuk sedih dalam hal duniawi. Dampak dari orang yang sedih dalam hal duniawi seseorang akan cenderung tidak akan merasa puas terhadap apa yang ia miliki, iri terhadap orang lain dll.

Jadi, Jangan pernah takut sedih dalam kegagalan. Bisa jadi kegagalan yang kita alami saat ini adalah bagian dari pengalaman berharga yang akan menjadi sumber kekuatan kita untuk berhasil. Semua

		<p>pasti ada waktunya. Semua pasti ada masanya. Jika saat ini kita sedang mengalami kegagalan, suatu saat kita akan berhasil. Gelap tidak akan bertahan lama, sebab sebentar lagi mentari akan segera terbit.</p>
	K	<p>(konseli terharu) Jadi langsung flashback sama apa yang sudah telah berlalu dan tambah bersemangat dalam menjalani hari - hari.</p>
Hal 4	P	<p>(tersenyum) Lanjut halaman terakhir, poin penting apa yang bisa kamu ambil?</p>
	K	<p>Jangan terlalu bersedih sama kekurangan karena jika fokus sama kekurangan maka kita bisa melupakan kelebihan.</p>
	P	<p>Betul, ada lagi?</p>
	K	<p>Tidak hanya aku aja yang punya masalah</p>

		tapi orang lain pun juga punya masalah.
	P	Betul banget, bisa jadi masalah yang kita keluhkan ternyata ada orang yang mempunyai masalah lebih berat lagi dari kita. Misal masalah kamu saat ini mengkhawatirkan masa depan, bingung nanti ketika lulus nanti mau kemana bisa jadi ada orang yang mempunyai masalah seperti kamu plus dia harus memikirkan biaya sekolah adik – adiknya karena kebetulan dia adalah anak yang paling tua. Bisa dibayangkan ngga itu rasanya diposisi dia seperti apa. Pasti ngga karuan, bingung tapi dia tidak mengeluh atas kondisinya seperti itu. Justru ia berusaha semaksimal mungkin untuk menghidupi keluarga kecilnya.



		<p>Dari situ kita kembali belajar, bahwa ternyata ada orang yang mempunyai masalah lebih berat dari kita namun mereka tidak berputus asa. Menjadi semangat yang lebih lagi untuk kita agar bisa mencontoh orang yang dibawah kita. Semakin banyak kita belajar dari orang yang ada dibawah kita, maka semakin banyak pula rasa syukur yang kita dapat.</p> <p>Alhamdulillah kita uda di pertemuan terakhir. Cepat sekali waktu berlalu, rasanya seperti baru kemarin kita memulai obrolan.</p> <p>Terima kasih atas waktunya yang sudah diberikan selama bebrapa pertemuan ini.</p>
	K	Sama – sama, aku juga terima kasih.

e. Evaluasi (Follow Up)

Evaluasi atau follow up merupakan tahap terakhir yang dilakukan peneliti dalam proses konseling. Setelah proses konseling telah dilakukan, peneliti melakukan evaluasi (follow up) untuk mengetahui sejauhmana perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli selama cognitive behaviour therapy dengan teknik biblioterapi diterapkan pada permasalahan konseli. Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan, sejauh ini pelaksanaan konseling menggunakan cognitive behaviour therapy dengan teknik biblioterapi dari waktu ke waktu mengalami perubahan. Peneliti menggunakan wawancara dengan beberapa pertanyaan yang sudah peneliti siapkan sebagai tolak ukur berpengaruh atau tidak cognitive behaviour therapy dengan teknik biblioterapi dalam mengatasi kecemasan yang konseli alami. Sebelum peneliti menutup pertemuan terakhir, peneliti menanyakan terkait perasaannya antara sebelum dan sesudah melaksanakan konseling. Konseli menuturkan jika saat ini konseli lebih tenang dan bisa berpikir positive. Konseli juga membuat rencana jika ia setelah lulus nanti mencari

kesibukan lain dibidang tertentu sembari mencari pekerjaan dengan begitu ia tidak merasa cemas ketika lulus dari kuliahnya nanti dan semakin bersemangat dalam mengerjakan apapun setelah peneliti terapi. Berbanding terbalik sebelum peneliti memberikan terapi ke konseli, ia merasa kurang bisa berpikir positive, over thingking yang menyebabkan konseli merasa cemas, khawatir, sedih berlarut – larut yang berdampak pada perkuliahan konseli yakni ipk konseli semakin menurun dari tiap semester dan kurang bersemangat dalam mengikuti perkuliahan.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti menyimpulkan bahwa perubahan positif terjadi pada diri konseli. Hal tersebut dibuktikan antara sebelum dan sesudah pemberian *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik biblioterapi diberikan. Hasilnya menunjukkan perubahan positif sebagai berikut: konseli mulai bisa mengatasi rasa cemas, khawatir dan overthingking tentang masa depannya dengan cara berfikir positif, rasa sedih yang konseli alami juga lebih terkontrol dengan konseli berpikir positive, konseli juga belajar menghilangkan pikiran negatif dari rasa cemas terhadap masa depan dengan menyiapkan diri untuk membuat rencana

setelah lulus nanti. Hal tersebut membuat konseli semakin semangat dari sebelum penerapan terapi diberikan.

3. Hasil dari Proses Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik Biblioterapi untuk Mengatasi Kecemasan

Setelah peneliti melakukan pertemuan beberapa kali dengan konseli dalam proses konseling dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik biblioterapi untuk mengatasi kecemasan, maka hasil dari konseling diketahui adanya perubahan dalam diri konseli meskipun perubahan terjadi secara bertahap. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti kepada konseli bahwa proses konseling yang dilakukan selama beberapa pertemuan cukup membawa perubahan pada diri konseli. Peneliti dalam proses ini membantu mengarahkan, menyadarkan pikiran negatif yang berdampak pada perilaku konseli dengan menggunakan buku yang berjudul “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan”. Setelah peneliti mengarahkan dan memberikan penguatan positif melalui *cognitive behaviour therapy* dengan teknik biblioterapi melalui buku yang berjudul “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan” konseli mengalami perubahan positif baik kognitif maupun *behaviour* meskipun perubahan terjadi secara bertahap. Adapun perubahan konseli sesudah maupun sebelum proses konseling adalah sebagaimana yang telah peneliti paparkan pada bagian evaluasi (*follow up*).

Tabel 4.10
Perubahan Konseli Sebelum dan Sesudah
Penerapan

Tolak ukur	Sebelum penerapan diberikan	Sesudah penerapan diberikan
Kognitive	Berpikir negatif dan berlebihan	Mulai belajar berpikir positive untuk mengatasi kecemasan terhadap masa depannya
Behaviour	Khawatir, takut, cemas ketika lulus nanti mau kemana karena konseli tidak begitu paham dengan jurusan yang ia ambil.	Menyiapkan diri untuk membuat rencana setelah lulus nanti seperti mengikuti kelas bercocok tanam dll.
	Kurang bersemangat dalam mengikuti perkuliahan.	Semakin semangat dan membuat target seperti berusaha mengerjakan skripsi pada bulan desember ini.

C. Analisis Data

Analisis data merupakan hasil atau informasi yang disajikan pada pembahasan sebelumnya yang diperoleh dari wawancara dan observasi baik dengan konseli maupun signifikan other konseli. Berdasarkan judul “*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik Biblioterapi untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya”. Analisis data dalam hal ini berhubungan dengan tingkat kecemasan konseli, proses yang telah dilakukan peneliti untuk membantu mengatasi kecemasan dengan menggunakan langkah-langkah yaitu dengan dimulai perjanjian dengan konseli, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/treatment, evaluasi/follow up. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif komparatif, yakni membandingkan pelaksanaan konseling antara di lapangan dengan teori yang ada, serta membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah penerapan teknik diberikan. Berikut ini merupakan analisis data tentang tingkat kecemasan konseli, proses serta hasil akhir dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik biblioterapi.

1. Analisis Tingkat Kecemasan Konseli

Berdasarkan kecemasan yang dialami oleh konseli, peneliti membuat pertanyaan guna memudahkan peneliti untuk mengetahui seberapa parah atau tidaknya konseli mengalami kecemasan. Tujuan adanya tingkat kecemasan ini diberikan kepada konseli sebelum penerapan terapi agar peneliti bisa mengetahui tingkat kecemasan yang konseli alami sekaligus membantu

konseli untuk mencapai goals dari permasalahan yang ia hadapi agar masalah tersebut bisa segera teratasi.

Tabel 4.11
Jawaban Konseli

Nama : Matahari (Nama Samaran)
Instansi : UIN Sunan Ampel Surabaya

Isilah jawaban dari pertanyaan dibawah ini dengan tanda checklist (v) pada kolom IYA atau TIDAK.

No	Pertanyaan	IYA	TIDAK
1)	Apakah kamu nyaman berada di jurusanmu saat ini?	V	
2)	Apakah kamu kurang nyaman berada di jurusanmu saat ini?	V	
3)	Apakah kamu menikmati jurusanmu saat ini?	V	
4)	Apakah kamu merasa bosan di jurusanmu saat ini?	V	
5)	Apakah kamu terpaksa berada di jurusan yang kamu jalani saat ini?		V
6)	Apakah ketika dosen menjelaskan materi yang dijelaskan kamu paham dengan penjelasan yang disampaikan?	V	
7)	Apakah ketika dosen menjelaskan materi yang dijelaskan kamu sering tidak	V	

	paham dengan penjelasan yang disampaikan?		
8)	Apakah jika kamu tidak faham dari materi yang dijelaskan oleh dosen, kamu langsung menanyakan saat itu juga?		V
9)	Apakah jika kamu tidak faham dari materi yang dijelaskan oleh dosen kamu lebih memilih diam daripada harus menanyakannya?	V	
10)	Apakah jika ada waktu istirahat, kamu banyak menghabiskan waktu bersama teman - temanmu daripada sendirian?		V
11)	Apakah jika ada waktu istirahat kamu banyak menghabiskan waktu dengan dirimu saja daripada bersama temanmu?	V	
12)	Apakah jika ada jam kosong atau tidak ada dosen ketika di kelas, kamu banyak melakukan sesuatu hal dengan teman kelasmu seperti cerita ataupun yang lain?	V	
13)	Apakah jika ada jam kosong atau tidak ada dosen ketika di kelas, kamu memilih untuk	V	

	melakukan aktivitas sendirian daripada bersama teman seperti bermain hp, membaca buku atau yang lain?		
14)	Apakah kamu termasuk orang yang mudah berinteraksi dalam segala hal?		V
15)	Apakah kamu termasuk orang yang mudah berinteraksi di beberapa lingkungan saja?	V	
16)	Apakah kamu termasuk orang yang pemalu dalam berinteraksi?	V	
17)	Apakah kamu suka berinteraksi dengan orang baru?		V
18)	Apakah kamu hanya suka berinteraksi dengan orang yang sudah lama kamu kenal?	V	
19)	Apakah kamu biasa memulai percakapan jika bertemu dengan orang baru?		V
20)	Apakah jika kamu bertemu dengan orang baru, orang baru tersebut yang biasa memulai percakapan?	V	
21)	Apakah ketika kamu keluar ke suatu tempat lebih suka pergi ramai - ramai daripada pergi sendirian?	V	
22)	Apakah ketika kamu keluar ke suatu tempat lebih suka		V

	pergi sendirian daripada ramai - ramai?		
23)	Apakah kamu bisa lebih bebas berekspresi dan bercerita dengan orang yang sudah lama kamu kenal daripada orang baru?	V	
24)	Apakah kamu bisa lebih bebas berekspresi dan bercerita dengan siapapun?		V
25)	Apakah kamu banyak menghabiskan waktu bersama temanmu daripada sendiri?		V
26)	Apakah kamu suka bercerita jika mempunyai permasalahan?		V
27)	Apakah kamu lebih memilih menyembunyikan permasalahan yang kamu hadapi daripada bercerita ke orang lain?	V	
28)	Apakah kamu sering menyimpan permasalahan yang kamu hadapi daripada menceritakannya?	V	
29)	Apakah kamu sering bercerita jika kamu mempunyai permasalahan?		V
30)	Apakah kamu bercerita ke semua orang yang kamu		V

	kenal tentang permasalahan yang kamu rasakan?		
31)	Apakah kamu bercerita ke beberapa orang saja tentang permasalahan yang kamu rasakan?	V	
32)	Apakah ketika ada permasalahan kamu menjadi malas beraktivitas ataupun malas mengerjakan yang lain?	V	
33)	Apakah ketika ada permasalahan aktivitas yang biasa kamu lakukan masih bisa berjalan seperti biasanya?		V
34)	Apakah ketika ada permasalahan kamu akan terus memikirkannya?	V	
35)	Apakah ketika ada permasalahan kamu akan bersikap bodo amat?		V
36)	Apakah dari permasalahan yang kamu pikirkan secara tidak langsung akan berefek pada kesehatanmu?		V
37)	Apakah dari permasalahan yang kamu pikirkan secara tidak langsung akan berefek pada perkuliahanmu?	V	
38)	Apakah dari permasalahan yang kamu pikirkan tidak		V

	berefek pada kesehatanmu, perkuliahanmu maupun yang lain?		
39)	Apakah ketika ada permasalahan kamu lebih memilih menyendiri daripada bertemu oranglain?	V	
40)	Apakah ketika ada permasalahan kamu lebih memilih bertemu dengan oranglain daripada menyendiri?		V
41)	Apakah ketika kamu ada permasalahan, orang lain sering bilang jika kamu tidak seperti biasanya (tidak baik – baik saja)?	V	
42)	Apakah ketika kamu ada permasalahan, orang lain masih bisa mengenali jika kamu baik baik saja?		V
43)	Apakah ketika ada permasalahan kamu lebih memilih diam daripada bercerita ke oranglain?	V	
44)	Apakah ketika ada permasalahan kamu akan bercerita ke banyak orang?		V
45)	Apakah ketika ada permasalahan kamu bercerita ke orang tertentu saja?	V	

46)	Apakah kamu saat ini mulai mencemaskan setelah lulus nanti akan kemana?	V	
47)	Apakah kamu saat ini sudah mempunyai bayangan ketika lulus nanti akan kemana?	V	
48)	Apakah kamu merasa tidak bisa melakukan apa yang orang lain lakukan?		V
49)	Apakah kamu akhir – akhir ini merasa khawatir, takut, binggung jika kamu nantinya berada di pekerjaan yang tidak sesuai dengan apa yang kamu inginkan?		V
50)	Apakah kamu akhir – akhir ini merasa binggung, khawatir dengan masa depan nanti akan kemana dan akan menjadi apa?	V	

Jawaban konseli dari 50 pertanyaan yang peneliti buat didapatkan hasil beserta deskripsi sebagai berikut :

Tabel 4.12
Hasil Jawaban Konseli

No.	Hasil
1 – 4	Menunjukkan konseli bingung antara nyaman dan tidak
5	Normal
6 – 7	Menyesuaikan Situasi dan Kondisi
8 – 9	Menunjukkan bahwa konseli pemalu
10 – 11	Konseli lebih memilih menghabiskan waktu sendirian daripada bersama teman – temannya
12 – 13	Normal
14 – 25	Menunjukkan konseli tertutup, hanya bercerita ke orang yang sudah cukup lama ia kenal
26 – 35	Menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami oleh konseli berpengaruh pada aktivitasnya, konseli menyimpan permasalahan yang ia alami
36 & 38	Normal
37	Menunjukkan permasalahan yang dialami oleh konseli berefek pada perkuliahannya
39	Menunjukkan bahwa ketika ada permasalahan konseli lebih memilih menyendiri daripada bertemu dengan oranglain
40	Menunjukkan bahwa ketika ada permasalahan konseli lebih memilih untuk menarik diri dari lingkungan

41 – 42	Menunjukkan bahwa oranglain sering mengatakan kepada konseli jika ketika konseli memendam permasalahan yang ia hadapi oranglain mengetahui jika konseli tidak baik – baik saja (berusaha menutupi jika ia sebenarnya mempunyai permasalahan)
43	Menunjukkan bahwa ketika ada permasalahan konseli lebih memilih diam daripada bercerita (mood konseli menjadi kurang baik)
44 – 45	Menunjukkan bahwa ketika ada permasalahan konseli hanya bercerita ke orang yang benar – benar ia percaya
46	Menunjukkan konseli merasa cemas
47 – 49	Menunjukkan bahwa konseli mempunyai rasa optimis meskipun ada rasa cemas terhadap masa depan nantinya
50	Menunjukkan konseli merasa cemas

Keterangan Warna Table 4.12

Putih : Normal atau tidak berindikator cemas

Hijau Muda : Berindikator cemas

Hasil jawaban konseli dari 50 pertanyaan pada table 4.12 diatas menunjukkan bahwa 40 pertanyaan konseli berindikator cemas dan 10 pertanyaan berindikator normal atau tidak dominan cemas. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan pertanyaan yang peneliti buat dengan indicator kenyamanan jurusan yang diambil konseli, interaksi social, dan keterbukaan konseli. Dimana tiga indicator tersebut akan menunjukkan apakah konseli termasuk orang tertutup atau terbuka dan juga seberapa parah tingkat

kecemasan yang dialami oleh konseli sehingga berdampak pada diri konseli maupun yang lain

Tabel 4.13
Range Tingkat Kecemasan

No.	Jumlah Pertanyaan Indikator Cemas	Keterangan
1.	0 – 12	Normal
2.	13 – 24	Cukup Parah
3.	35 – 37	Parah
4.	38 – 50	Sangat Parah

Peneliti membuat tabel range kecemasan untuk memudahkan dalam memahami letak tingkat kecemasan konseli. Dari hasil jawaban konseli pada table 4.12 menunjukkan bahwa jumlah pertanyaan yang konseli jawab berindikator cemas berjumlah 40 pertanyaan. Jumlah 40 pertanyaan konseli tersebut peneliti simpulkan pada tabel 4.3 yang menunjukkan bahwa range tingkat kecemasan konseli berada pada range dengan jumlah pertanyaan 38 – 50 pada poin empat. Hal tersebut dibuktikan dari jawaban konseli berdasarkan table 4.12 yang menunjukkan konseli mengalami bingung, tertutup, pemalu, menarik diri dari lingkungan ketika mempunyai masalah, suka menyendiri. Dari jawaban konseli tersebut peneliti menarik kesimpulan bahwa rasa yang konseli alami termasuk dalam kategori indikator kecemasan.

2. Kajian Teori

a. Analisis Proses Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik Biblioterapi untuk Mengatasi Kecemasan.

Berdasarkan penyajian data yang sudah peneliti jelaskan, proses penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik biblioterapi untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah sebagai berikut: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi, evaluasi atau follow up. Analisis data tersebut menggunakan analisis data deskriptif komparatif sehingga peneliti membandingkan data yang berasal dari teori dengan data yang ada di lapangan.

No	Kajian Teori	Kajian Empiris
1.	Identifikasi Masalah	Pada tahap ini peneliti melakukan pendalaman informasi tentang konseli. Tahap ini didapat dengan cara wawancara dan observasi. Pada proses wawancara didapat hasil bahwa konseli merasa khawatir, cemas, binggung terhadap masa depan ia nantinya setelah lulus. Hal tersebut dibuktikan konseli yang bercerita langsung kepada peneliti bahwa ia mengeluhkan akhir – akhir semester ini ia sering mengalami cemas. Rasa

		<p>cemas yang ada pada diri konseli berasal dari overthingking konseli terhadap masa depan nanti setelah lulus kuliah ia mau kemana karena konseli paham betul jika ia tidak menguasai jurusan bahasa dan sastra arab yang saat ini ia ambil. Konseli mengaku bahwa ia sudah cukup lama merasakan kecemasan ini. Ia biasa melampiaskan kecemasannya ke hmp sebagai pelariannya karena konseli susah mencerna mata kuliah – mata kuliah yang ada di jurusannya sampai nilai semester konseli akhir – akhir ini semakin menurun. Selain mencari pelarian di hmp, konseli sering menangis sendirian kalo tidak ada orang di kamar, menyalahkan diri konseli, sering kepikiran jika ada sesuatu yang sensitive sama apa yang ia rasain, dan menyendiri ketika ia mempunyai masalah. Hal tersebut dikarenakan ekspektasi dan pengalaman konseli yang tidak sesuai dengan kenyataan. Pengalaman</p>
--	--	---

		<p>bahwa pelajaran bahasa arab itu mudah ketika di SMA berbanding terbalik dengan apa yang ada sekarang. Jurusan bahasa dan sastra arab yang awalnya konseli mengira mudah ketika SMA berbanding terbalik dengan sekarang. Awalnya konseli sulit mengikuti namun setelah beberapa kali kelas ia bisa mengikuti meskipun cukup sulit. Ia menyesal mengambil jurusan bahasa dan sastra arab tapi ia juga tidak ingin mencoba tes – tes lagi karena konseli sudah cukup banyak mecoba tes dan tidak lolos sebelum akhirnya ia lolos di uin surabaya dengan jurusan bahasa dan sastra arab.</p> <p>Data konseli berdasarkan signikan others konseli. Konseli termasuk orang yang pendiam, cukup membutuhkan banyak waktu untuk membuat konseli bisa nyaman dengan seseorang terutama orang baru, cenderung orang lain dulu memulai percakapan daripada konseli menanyakan orang lain apalagi orang baru, tidak</p>
--	--	--

		<p>banyak bicara, kalo ada masalah diam jarang menceritakan permasalahan yang ia alami, menarik diri dari lingkungan mungkin dengan keadaan seperti itu ia bisa sedikit merasa lebih baik, termasuk orang yang tertutup, hanya menceritakan permasalahan ke orang yang bener – bener deket dengan konseli dan ia percaya.</p>
2.	Diagnosis	<p>Pada tahap ini, peneliti menyimpulkan permasalahan yang didapat dari hasil pelaksanaan proses identifikasi masalah. Peneliti menyimpulkan bahwa permasalahan yang dihadapi konseli adalah rasa cemas konseli terhadap masa depan konseli nanti ketika lulus kuliah nantinya. Hal tersebut dibuktikan dengan beberapa gejala-gejala yang dialami oleh konseli seperti Overthingking (memikirkan kemungkinan – kemungkinan yang terjadi terkait masa depan) yang menyebabkan khawatir berlebih terkait masa depan., konseli menjadi orang yang</p>

		tertutup hingga rasa cemas yang ia alami berdampak pada nilai ipk konseli yang semakin menurun.
3.	Prognosis	Setelah dilakukan tahap diagnosis yang menyimpulkan permasalahan konseli, tahap selanjutnya yaitu prognosis. Prognosis merupakan tahap penentuan terapi yang sesuai untuk membantu konseli dalam mengatasi permasalahan konseli. Peneliti memutuskan untuk menggunakan cognitive behaviour therapy dengan teknik biblioterapi untuk membantu mengatasi kecemasan konseli. Adapun biblioterapi atau buku yang peneliti gunakan dalam penerapan terapi yaitu buku yang berjudul “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan”. Buku yang didalamnya terdapat sub – sub tema menarik yang memberikan penguatan dan semangat positive bagi para pembaca buku “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan.”

		<p>Peneliti berupaya membantu konseli untuk bisa mengubah pikiran dan perilaku negatif konseli menjadi positive dengan menggunakan teknik ini. Melalui teknik ini peneliti berharap, kecemasan yang dialami oleh konseli bisa segera teratasi.</p>
4.	Terapi	<p>Tahap selanjutnya yaitu terapi. Terapi merupakan proses inti dari sekian tahap dalam proses konseling, peneliti berharap dari tahap terapi ini, didapatkan hasil sesuai goals dan harapan konseli. Goals yang ingin dicapai dalam proses ini adalah adanya perubahan pada kognitive irrasional konseli yang berdampak pada perilaku konseli bisa teratasi.</p> <p>Sebelum terapi diberikan peneliti mengawali proses pertama terapi dengan membangun hubungan yang baik dengan konseli. Proses ini sangat penting dan berpengaruh dalam proses penerapan terapi berikutnya. Tahap kedua, good rapport (membangun hubungan) bisa terjalin dengan baik maka</p>

		<p>konseli bisa dengan mudah mengikuti serangkaian proses terapi dengan baik. Selanjutnya tahap ketiga peneliti mengidentifikasi sub bab buku yang cocok digunakan konseli. Tahap keempat waktu membaca yakni peneliti memberikan waktu sekitar 15–20 menit kepada konseli untuk membaca sub tema yang sudah peneliti siapkan. Setelah selesai konseli membaca tahap selanjutnya yaitu diskusi. Peneliti mencoba mengajak diskusi dengan menanyakan pesan moral dari sub tema yang sudah konseli baca. Diskusi ini sangat penting karena cognitive (pikiran) dan behaviour (perilaku) negative konseli bisa berubah positive dengan mendiskusikan sub bab yang sudah konseli baca sekaligus menghubungkan permasalahan konseli untuk menguatkan dan mengambil hikmah dari kesulitan maupun hambatan yang konseli alami. Dengan begitu cognitive (pikiran) maupun behaviour (perilaku) negative konseli bisa</p>
--	--	---

		<p>berubah positive seiring berjalannya proses penerapan terapi.</p> <p>Konseli bercerita ke peneliti jika ia sering merasa khawatir, cemas, bingung terhadap masa depannya setelah lulus kuliah nanti dengan keadaan bingung dan khawatir. Proses konseling yang dilakukan oleh peneliti dalam terapi ini menggunakan terapi cognitive behaviour therapy dengan biblioterapi yakni peneliti menyiapkan buku dengan beberapa sub bab yang nantinya konseli baca dan didiskusikan dengan peneliti. Peneliti menggunakan buku sebagai media terapi untuk memberikan stimulus agar pikiran irrasional konseli, pikiran negatif konseli yang berdampak pada perilaku konseli terkait rasa cemas terhadap masa depannya bisa teratasi sedikit demi sedikit menjadi positif. Peneliti mengajak konseli berdiskusi tentang buku yang sudah ia baca. Hasilnya dari waktu ke</p>
--	--	---

		<p>waktu rasa cemas yang konseli alami berkurang. Konseli yang sebelum terapi diberikan mengalami rasa cemas, berpikir irrasional dan negatif tentang masa depannya sekarang sudah bisa berpikir positive dengan mengambil hikmah dari setiap kejadian yang ia alami, membuat rencana kesibukan setelah lulus nanti, dan semakin bersemangat dalam berkuliah terutama mengerjakan skripsi. Hal tersebut dibuktikan dari pertemuan kedua yang membahas tentang sub bab buku berjudul Positive Thinking dalam diskusi antara peneliti dengan konseli. Peneliti menanyakan bagaimana rasa yang kamu alami setelah membaca buku dengan sub bab Positive Thinking ini. Konseli menjawab jika ia mulai belajar berpikir positive dengan mengambil hikmah dari setiap kejadian yang ia alami karena konseli percaya apa yang Allah berikan kepada ia adalah bagian dari awal keberhasilan</p>
--	--	--

		<p>konseli menuju tangga berikutnya dan bersemangat dalam meraihnya. Hasil penerapan terapi pada pertemuan kedua tersebut dapat peneliti simpulkan bahwa goals peneliti serta harapan yang konseli inginkan yakni kecemasan yang dialami konseli bisa berkurang. Teknik biblioterapi terus diberikan sampai pertemuan ketiga yang menunjukkan hasil lebih baik dari waktu ke waktu.</p> <p>Terapi cognitive behaviour therapy ini dilakukan dengan menggunakan biblioterapi (media buku). Buku yang digunakan dalam proses pelaksanaan terapi ini menggunakan buku yang berjudul “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan”. Buku ini memberikan semangat untuk tidak berputus asa dalam menjalani hidup terutama menghadapi masa – masa sulit, serta berpikir positive terhadap masalah yang dialami oleh seseorang. Adapun sub tema yang peneliti terapkan dalam</p>
--	--	---

		<p>terapi ini adalah sub bab buku yang berjudul Pertama, Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan. Kedua, Positive Thingking. Ketiga, La Tahzan.</p>
5.	Evaluasi atau Follow Up	<p>Tahap ini merupakan tahap akhir dari seluruh tahapan konseling dalam pelaksanaan dengan menggunakan teknik biblioterapi. Peneliti mengumpulkan data lanjutan mengenai rasa cemas yang konseli alami setelah pemberian teknik biblioterapi sudah diberikan melalui wawancara dan observasi dengan konseli. Hasilnya setelah beberapa pertemuan dan pemberian biblioterapi dengan judul “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan” diberikan terdapat hasil yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian biblioterapi diberikan kepada konseli. Setelah pemberian biblioterapi diberikan kini konseli bisa merasa lebih baik daripada sebelumnya yakni mencoba belajar berpikir positive atas</p>

		<p>kejadian yang ia alami, membuat rencana kesibukan setelah lulus kuliah nanti dan semakin bersemangat baik dalam mengikuti perkuliahan maupun lainnya. Berbanding terbalik dengan kondisi sebelum pemberian biblioterapi diberikan. Kondisi sebelum pemberian biblioterapi diberikan konseli sering merasa overthinking terhadap masa depannya yang membuat konseli merasa khawatir, cemas, bingung terhadap masa depannya.</p>
--	--	---

b. Analisis Hasil dari Proses Penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Teknik Biblioterapi untuk Mengatasi Kecemasan.

Setelah peneliti menerapkan terapi, maka selanjutnya peneliti menjelaskan hasil dari proses penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik biblioterapi untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. Tingkat keberhasilan proses konseling ini berpengaruh pada ada atau tidaknya perubahan konseli antara sebelum penerapan terapi maupun sesudah terapi diberikan. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berfokus mengubah cara berpikir konseli yang irrasional dan berdampak pada perilaku konseli menjadi berubah positif dengan

menggunakan media buku sebagai teknik terapi untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh konseli.

Tabel 4.14
Perubahan Konseli Sebelum dan Sesudah Terapi diberikan

Tolak ukur	Sebelum terapi diberikan	Sesudah terapi diberikan
Kognitive	Berpikir negatif dan irrasional	Mulai belajar berpikir positive untuk mengatasi kecemasan terhadap masa depannya
Behaviour	Overthingking masa depan (Memikirkan kemungkinan – kemungkinan yang terjadi dimasa depan dengan berlebihan) sehingga muncul rasa cemas, khawatir, takut dalam diri konseli.	Menyiapkan diri untuk membuat rencana setelah lulus nanti seperti mengikuti kelas bercocok tanam dll.
	Kurang bersemangat	Semakin semangat dan

	dalam mengikuti perkuliahan.	membuat target seperti berusaha mengerjakan skripsi pada bulan desember ini.
--	------------------------------	--

- 1) Sebelum *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik biblioterapi diberikan Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang sudah peneliti lakukan baik dengan konseli maupun signifikan others konseli peneliti memperoleh data bahwa rasa cemas yang konseli alami tidak hanya berdampak pada diri konseli, perkuliahan konseli namun juga sosial. Hal tersebut dibuktikan dari konseli bercerita langsung ke peneliti dan signifikan others konseli bahwa kecemasan yang konseli alami berdampak pada perkuliahan konseli yakni nilai ipk konseli semakin menurun, kurang bersemangat dalam mengikuti perkuliahan, menarik diri dari lingkungan, hanya bercerita ke orang tertentu saja seperti orang terdekat dan ia percaya, sering sedih hingga berlarut – larut serta overthingking (memikirkan kemungkinan yang terjadi tentang masa depan dengan berlebihan) sehingga menimbulkan rasa cemas dan khawatir pada diri konseli

2) Sesudah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik biblioterapi diberikan

Setelah cognitive behaviour therapy dengan teknik biblioterapi diterapkan pada konseli, peneliti melihat hasil perubahan dari konseli melalui proses terapi diterapkan pada pertemuan kedua. Perubahan konseli yang tampak pada saat proses terapi diterapkan dibuktikan konseli mengatakan jika ia merasa lebih lega dari sebelumnya saat peneliti menanyakan perasaannya setelah membaca buku dengan sub bab positive thinking, konseli juga mengatakan bahwa ia menjadi optimis dengan masa depannya jika ia berusaha semaksimal mungkin, belajar untuk bisa berpikir positif dari kecemasan yang ia alami, percaya bahwa takdir Allah selalu yang terbaik meskipun tidak sesuai dengan apa yang konseli mau dan berusaha mengambil hikmah dari setiap kejadian yang konseli alami. Dengan hal tersebut konseli lebih bisa mengontrol diri untuk bisa mengatasi kecemasan terhadap masa depan.

Selain dari proses terapi, hasil dari wawancara dengan konseli menunjukkan bahwa konseli kini sudah tidak berpikir negatif dan irrasional melainkan konseli mulai belajar berlatih berpikir positif dengan cara mengambil hikmah dari setiap kejadian yang konseli alami, membuat

rencana kegiatan dibidang tertentu untuk menyiapkan masa depan setelah lulus kuliah dan semakin bersemangat dalam menjalani perkuliahan maupun aktivitas lainnya.

Dari proses konseling yang sudah dilakukan oleh peneliti ada beberapa perubahan yang tampak pada diri konseli, diantaranya adalah aspek kognitif, dan behavior seperti yang sudah peneliti jelaskan pada tabel 4.14 diatas. Adapun perubahan yang dialami konseli sebelum dan sesudah proses konseling dapat dianalisis jika konseli mampu berfikir positif, membuat rencana untuk menyibukkan diri dibidang tertentu setelah lulus kuliah dan semakin bersemangat dalam mengikuti perkuliahan maupun yang lain.

3. Kajian Keislaman.

Berdasarkan kajian keislaman yang ada, peneliti mencoba mengkaitkan kajian dari perspektif islam dengan permasalahan konseli. Adapun kajian yang sesuai dengan permasalahan konseli terdapat pada Surah Al – Insyirah ayat 1 – 8 :

اِنْ شِرْكَ
اِذَا
اِذَا
اِذَا
اِذَا
اِذَا
اِذَا
اِذَا

۞ اِنْ اِمَّا عٰلَمٌ ۙ سَمِعْتُمْ رُفُؤًا ۙ س
 ۞ رَاۙ (۶)
 اِلَّا اِذَا نَا اِرغْت اِلَّا اُضْب (۷)
 ۞ وَاِلَّا ۙ اِدْرِبْك اِلَّا اُرْغِب (۸)

“Bukankah kami telah melampirkan untukmu dadamu?. Dan kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu. Yang memberatkan punggungmu? Dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh – sungguh (urusan) lain. Dan hanya kepada tuhanmulah hendaknya kamu berharap.” (Qs, Al Insyirah : 1 – 8).

Surah ini mengajarkan kepada kita untuk belajar bersyukur nikmat yang sudah Allah berikan karena nikmat yang Allah berikan kepada makhluknya sangatlah banyak. Didalam surah Ibrahim ayat 7 dijelaskan bahwa dengan kita bersyukur kenikmatan yang Allah berikan meskipun sedikit maka Allah akan menambah kenikmatan tersebut dengan yang lebih banyak. Selain tentang bersyukur atas kenikmatan, surah Al Insyirah mengajarkan kepada kita untuk belajar membangun pola pikir (mindseat) positif dan optimis dalam menghadapi berbagai ujian yang Allah berikan kepada para hambanya. Hal tersebut dijelaskan pada Ayat 5 dan 6 dalam Surah Al Insyirah yang artinya “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” mengandung makna spirit (semangat) bagi yang membaca atau mentadaburi arti dari ayat – ayat Surah Al Insyirah. Allah memberikan pernyataan dalam ayat 5 dan 6, bahwa ia memberikan ujian kepada para hambanya lengkap beserta solusi kemudahan yang mengiringi.

Didalam Surah At – Taubah Ayat 40 Allah juga berfirman:

رَأَاهُنَّ نَازِلَاتٍ نَاصٍ
 إِذْ أَخْرَجْنَا آلَ
 قُرَيْشٍ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِمْ
 إِذْ أَخْرَجْنَا آلَ قُرَيْشٍ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِمْ

إِذْ هَامَا
 قَوْلَ لِي يَا
 رَبِّهِمْ إِنَّ
 نَا أَلَّا نَعْنِ
 لِح

اللَّهُ هُوَ
 إِذْ هَامَا
 قَوْلَ لِي يَا
 رَبِّهِمْ إِنَّ
 نَا أَلَّا نَعْنِ
 لِح

لَقَدْ رَأَوْا لِسْمَاءَ بِنْتِ أَبِي
 قُرَيْشٍ إِذْ أَخْرَجْنَا آلَ قُرَيْشٍ
 مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِمْ إِذْ أَخْرَجْنَا
 آلَ قُرَيْشٍ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِمْ

“Jika kamu tidak menolongnya (Muhammad), sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Mekah); sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, ketika itu dia berkata kepada sahabatnya, “Jangan engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.” Maka Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Muhammad) dan membantu dengan bala tentara (malaikat-malaikat) yang tidak terlihat olehmu, dan Dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu rendah. Dan firman Allah itulah yang tinggi. Allah Mahaperkasa,

Mahabijaksana.”

Allah memberikan penekanan pada kalimat “La Tahzan Innallaha Ma’ana”, yang artinya “janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah beserta kita”. Kebenaran dari kalimat ini dirasakan ketika

seseorang sedang berada di fase kebingungan, kekhawatiran, bahkan pesimis terhadap masa depannya. Ketika manusia berada di titik tidak tahu lagi harus kemana dan meminta tolong kepada siapa, maka akan tersadar dan mengetahui bahwa hanya Allah lah satu – satunya jawaban yang dapat membantunya. Hanya Allah lah yang Maha Tahu dan Mengetahui baik buruk masa depan, Maha Luas dan Meluaskan segala kesempitan, dan hanya kepada Allah tempat terbaik untuk bersandar.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang sudah peneliti peroleh dari lapangan tentang kecemasan konseli. Peneliti menarik kesimpulan dari hasil penelitian *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Teknik Biblioterapi dalam mengatasi kecemasan pada Seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya sebagai berikut:

1. Proses *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik biblioterapi dalam mengatasi kecemasan pada Seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya dilakukan dengan langkah - langkah konseling pada umumnya yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi serta evaluasi atau follow up. Adapun proses penerapan terapi dilakukan dengan lima tahap yaitu: good raport, identifikasi buku, memberikan waktu membaca, dan diskusi. Buku yang digunakan dalam proses terapi ini menggunakan buku yang berjudul “Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan” dengan beberapa sub bab buku antara lain Ada Pelangi dibalik Hujan Bersama Kesulitan Ada Kemudahan, Positive Thingking, dan La Tahzan.
2. Hasil dari *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik biblioterapi dalam mengatasi kecemasan pada Seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya dikatakan cukup berhasil. Hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan konseli dari waktu ke waktu. Konseli yang awalnya mengalami kecemasan karena memikirkan masa depannya membuat konseli menjadi berpikir negatif yang berdampak pada perilaku konseli kini sudah menunjukkan hasil yang lebih baik seperti konseli sudah bisa berpikir positif dengan berusaha mengambil hikmah atau sisi positive

dari kejadian yang ia alami. Selain itu, pola pikir konseli yang positive membuat konseli bisa membuat rencana setelah lulus nanti ingin mengikuti kegiatan di bidang tertentu seperti bidang pertanian yang nantinya konseli mengikuti kelas bercocok tanam maupun kegiatan yang lain dan konseli juga semakin bersemangat dalam mengikuti perkuliahan maupun yang lain terutama dalam mengerjakan skripsi. Hal tersebut dibuktikan dari pengakuan konseli setelah peneliti menanyakan perasaannya setelah membaca sub buku yang sudah peneliti persiapkan.

B. Saran

Dari proses dan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran dari peneliti sebagai berikut:

1. *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik biblioterapi yang peneliti berikan alangkah baiknya jika terus diterapkan, karena akan memberikan pengaruh positif untuk bisa mengurangi rasa cemas pada konseli.
2. Penelitian ini telah menunjukkan hasil yang signifikan dari sebelum dan sesudah pemberian *teknik Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik biblioterapi, tetapi alangkah baiknya jika waktu pada penelitian ini diperpanjang, sehingga penerapannya akan menghasilkan perilaku yang seterusnya sampai tidak adanya *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan teknik biblioterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainur, Arif,. *Teori Teknik Konseling*. Surabaya: Raziev, 2017.
- Ardo dkk, *Pengaruh Teknik Biblioterapi Untuk Mengubah Konsep Diri Siswa*, Jurnal Bimbingan Konseling 5 (1), 2016, diakses pada Oktober 2020 dari <http://journal.unj.ac.id>
- Darmawan, Wawan dkk., *Penerapan Biblioterapi di Rumah Sakit Dr. Cipto Mangunkusumo, e-Jurnal Mahasiswa Universitas Padjajaran, Vol.1 No. 1*, 2012, diakses pada Oktober 2020 dari <http://jurnal.unpad.ac.id>
- Faozi, Ahmad,. *Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotive Dalam Menangani Kecemasan (Anxiety) Pada Seorang Pria Pra – Wawancara Kerja*. Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, 2011, diakses pada Oktober 2020 dari <http://www.malang.ac.id>
- Fauziah, Nailul,. *Teknik Biblioterapi Dalam Pengembangan Moral Anak Terhadap Orang Tua di Kelurahan Jemursari Wonocolo Surabaya*, Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, diakses pada Oktober 2020 dari <http://digilib.uinsby.ac.id>
- Hayat, Abdul. *Bimbingan Konseling Qur'ani*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren. 2017
- Hengki dan Helaluddin,. *Analisis Data Kualitatif*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019.
- Idat Muqadas dan Hafiziani,. *Pendekatan CPA*. Sumedang: UPI Sumedang Press, 2019.
- Ile, Ratu,. *Mangement Penelitian Guru*. Jakarta: PT Grasindo, 2016.

- Ilyasin, Mukhammad dkk, *Teroris Dan Agama*. Jakarta: Kencana, 2017.
- Imania, Eva ,*Bibliotherapy Sebagai Sebuah Metode Tindakan Yang Bermakna*. Jurnal, diakses pada Oktober 2020 dari <http://staffnew.uny.ac.id>
- Kushariyadi. *Terapi Modalitas Leperawatan Pada Klien Psikogeratik*. Jakarta:Salemba, 2011.
- Lumongga, Namora,. *Memahami Dasar – Dasar Konseling*”. Jakarta: Kencana, 2014.
- Muqodas, Idat,. *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*. Jurnal, diakses pada Oktober 2020 dari <https://scholar.google.co.id>
- Noor, Syamsuddin,. *Dahsyatnya Doa Para Nabi*. Jakarta: PT Wahyu Media, 2008.
- Nurodin. *Pendekatan Cognitive Behavioral Teraphy (CBT) Dalam Mereduksi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Penyandang Tuna Daksa*. Tesis, Jurusan Ilmu Agama Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017, diakses pada September 2020 dari <http://digilib.uin-suka.ac.id>
- Rahmat, Dede,. *Konseling Di Sekolah*, Jakarta: Prenadamedia, 2018.
- Ramaiah, Savitri,. *Kecemasan. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003.
- Rukin. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sulawesi: Yayasan Ahmar: 2019.
- S. Navid, Jeffrey dkk,. *Psikologi Abnormal Edisi Ke Lima*. Jakarta: Erlangga, 2003.
- Satih dan Aning,. *“Efektivitas Pelatihan Surah Al – Insyirah Untuk Mengurangi Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”*, Jurnal Intervensi Psikologi Vol

- 5 No 1, diakses pada September 2020 dari <https://journal.uui.ac.id>
- Singgih. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT BPK Gunung, 2007.
- Soedarmadji dan Hartono,. *Psikologi Konseling*. Jakarta : Kencana, 2012.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2017
- Susan. *Biblioterapi untuk pengasuhan*. Jakarta: Noura, 2017.
- Syarbini, Amirullah,. *Kedahsyatan Membaca Al - Qur'an*. Jakarta: Ruang Kata, 2012.
- Trihantoro, Ardo,. *Pengaruh Teknik Biblioterapi Untuk Mengubah Konsep Diri Siswa*”, Jurnal Bimbingan Konsleing 5 (1), diakses pada Oktober 2020 dari <http://journal.unj.ac.id>

Lampiran 1



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8410298 Fax. 031-8413300 email : fdk@uinstry.ac.id

Nomor : B- 2186/Un.07/S/D/PP.00.9/12/2020
Lampiran : Satu Berkas
Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Surabaya, 11 Desember 2020

Kepada Yth.
Kepala Kelurahan Jemur Wonosari
Di Surabaya

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan Hormat, diberitahukan bahwa mahasiswa :

Nama : Annisa Andalutia Istiqhfarin
NIM : B93217123
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : Tujuh

Akan mengadakan penelitian dalam rangka Penyusunan Penelitian Skripsi :

Judul : CBT dengan Teknik Biblioterapi untuk Mengatasi Kecemasan pada Mahasiswa
UIN Sunan Ampel Surabaya
Lokasi : Jl. Wonocolo gang IV No. 12 A RT 06 RW 02, Kelurahan Jemur Wonosari Kecamatan
Wonocolo Surabaya.
Waktu : 8 September 2020 – 22 Desember 2020

Selubungan dengan hal di atas, kami mohon kepada Bapak/ Ibu untuk memberikan izin dan membantu kelancaran proses penelitian tersebut. Bersama ini kami lampirkan proposal penelitian yang bersangkutan. Demikian atas kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Abd. Halim, M. Ag
196307251991031003

Lampiran 2

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Annisa Andalutia Istiqhfarin
Tempat, Tgl Lahir : Surabaya, 13 September 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Penjaringan No. 30 B RT
03 RW 02 Kec. Rungkut
Surabaya
Email : nisaanda13@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Al Fitroh : 2003 - 2005
2. MI Al Bukhori : 2005 - 2011
3. MTsN Surabaya 1 : 2011 - 2014
4. MAN Surabaya : 2014 - 2017
5. UIN Sunan Ampel Surabaya : 2017 - 2021

Surabaya, 5 Januari 2021

Annisa Andalutia Istiqhfarin