



TERAPI ISTIGHFAR DENGAN CBT UNTUK
MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* PADA REMAJA DI
DESA DUMPIAGUNG KEMBANGBAHU LAMONGAN

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

Fitri Nur Indah Rochmana

B03217016

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA 2021

PERNYATAAN OTENSITITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fitri Nur Indah Rochmana

Nim : B03217016

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

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

Surabaya, 14 Februari 2021



Fitri Nur Indah Rochmana

B03217016

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Fitri Nur Indah Rochmana

Nim : B03217016

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : *Terapi Istigfar Dengan CBT Untuk Meningkatkan Self Efficacy Pada Remaja di Desa Dumpiangung Kembangbahu Lamongan*

Proposal ini telah di terima dan di setujui untuk diajukan pada seminar proposal skripsi.

Surabaya, 04 Februari 2021

Telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing



Dr. H. Rudy Al Hana, M.Ag

NIP. 196803091991031001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Terapi Istighfar dengan CBT untuk Meningkatkan Self
Efficacy pada Remaja di Desa Dumpiangung Kembangbahu
Lamongan

SKRIPSI

Disusun Oleh

Fitri Nur Indah Rochmana

B03217016

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 9 Februari 2021

Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil
NIP. 196303031992032002

Penguji III

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

Penguji IV

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

Surabaya, 9 Februari 2021



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

II

III



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uin-sby.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 : Fitri Nur Indah Rochmana
NIM : B03217016
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : fitriindahrachmana@gmail.com

Demikian 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 :

TERAPI ISTIGHFAR DENGAN CBT UNTUK MENINGKATKAN SELF EFFICACY

PADA REMAJA DI DESA DUMPIAGUNG KEMBANGBAHU LAMONGAN

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, 14 Februari 2021

Penulis

(Fitri Nur Indah Rochmana)

Istighfar, Waktu Membaca Istighfar, Fadhila Membaca Istighfar, Point kedua *Cognitive Behavior Therapy* yang meliputi: Pengertian *Cognitif Behavior Therapy*, Konsep Dasar *Cognitif Behavior Therapy*, Tujuan *Cognitif Behavior Therapy*, Teori *Cognitif Behavior Therapy*, Tahap *Cognitif Behavior Therapy*. Point ketiga yaitu *Self Efficacy* yang meliputi: Pengertian *Self Efficacy*, Perkembangan *Self Efficacy*, Aspek-aspek Perkembangan *Self Efficacy*, Terapi Istighfar dengan CBT untuk Meningkatkan *Self Efficacy* pada Remaja di Desa Dumpiangung Kembangbahu Lamongan dan penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III Metode Penelitian, yang berisi Pendekatan dan Jenis Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap -Tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Validitas Data, dan Teknik Analisis Data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, yang berisi Gambaran Umum Subyek Penelitian, Penyajian Data, Pembahasan Hasil Penelitian yang meliputi, Prespektif Teori dan Perspektif Islam.

Bab V Penutup yang mana pada bagian ini berisi Kesimpulan, Saran dan Keterbatasan Penelitian.

diri yang berkaitan dengan kesuksesan atau kegagalan seseorang sebagai seorang manusia. Akan tetapi, keduanya juga memiliki perbedaan, yaitu bahwa efikasi diri tidak mempunyai komponen penghargaan diri seperti pada *self-esteem*.

Harga diri (*Self-esteem*) mungkin suatu sifat yang menyamaratakan, efikasi diri selalu situasi khusus dan hal ini mendahului aksi dengan segera. Sebagai contoh, yang mana seseorang bisa memiliki efikasi diri secara umum yang tinggi, dia mungkin menganggap dirinya sanggup dalam banyak situasi, namun memiliki harga diri yang rendah karena dia percaya bahwa dia tidak memiliki nilai pokok pada banyak hal yang dia kuasai.

Efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan. Meskipun efikasi diri memiliki suatu pengaruh sebab-musabab yang besar pada Tindakan kita, efikasi diri bukan merupakan satu-satunya penentu tindakan. Efikasi diri berkombinasi dengan lingkungan, perilaku sebelumnya, dan variabel-variabel personal lain, terutama harapan pada hasil untuk menghasilkan perilaku. Efikasi diri akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang.

Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi diri

| | | |
|----|--|--|
| | | tuanya seperti sering membentak, dan lalai dalam menjalankan ibadah. |
| 3. | Prognosis adalah penetapan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli. | Pada tahap ini konselor menetapkan terapi istighfar dengan CBT untuk meningkatkan <i>self efficacy</i> yang mana agar konseli menjadi percaya diri, semangat, dan sabar saat dalam mencari pekerjaan. |
| 4. | <i>Treatment</i> / Terapi adalah prosese pemberian bantuan dari konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah. | Dalam hal ini konselor menggunakan terapi istighfar dengan CBT sebagai <i>treatment</i> yang diberikan kepada konseli. Alasan konselor memilih terapi istighfar dengan CBT yang mana terapi istighfar sendiri tujuannya agar konseli sadar akan perbuatannya yang seringkali membentak orang tuanya dan hampir tidak pernah menjalankan ibadah sholat. Terapi istighfar ini ada tahapannya yaitu: Berusaha menunda sikap amarahnya kurang lebih selama 15 detik (Tarik |

