



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

PENERAPAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN
ISTIGHFAR UNTUK MENGURANGI FOBIA KORAN
PADA REMAJA DI LAMONGAN

SKRIPSI

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

Oleh :

Anna Dlofatul Mahmudah

NIM. B93217122

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

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim.

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Anna Dlofatul Mahmudah
Nim : B93217122
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Alamat : Sendangagung- Paciran-Lamongan

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

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

Lamongan, Februari 2021
Yang Menyatakan,



Anna Dlofatul Mahmudah
NIM.B9321712

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Anna Dlofatul Mahmudah
Nim : B93217122
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy*
Dengan Istighfar Untuk Mengurangi Fobia
Koran Pada Remaja Di Lamongan

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing
untuk di ujikan.

Surabaya, Februari 2021

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. H. Rudy Al- Hana, M.Ag

NIP. 196803091991031001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Istighfar
Untuk Mengurangi Fobia Koran pada Remaja di Lamongan
SKRIPSI

Disusun Oleh :
Anna Dlofatul Mahmudah
B93217122

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal 4 Februari 2021
Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

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

Penguji III

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

Penguji IV

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

Surabaya, 4 Februari 2021
Dekan

Dr. H. Abd. 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 : Anna Dlofatul Mahmudah
NIM : B93217122
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ BKI
E-mail address : annadlofatulmahmudah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Penerapan Cognitive Behavior Therapy Dengan Istighfar Untuk Mengurangi Fobia Koran Pada Remaja Di Lamongan

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 04 Februari 2021

Penulis

(Anna Dlofatul Mahmudah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Anna Dlofatul Mahmudah (B93217122), Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Istighfar Untuk Mengurangi Fobia Koran Pada Remaja di Lamongan.

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses konseling menggunakan Terapi *Cognitive Behavior* (CBT) dengan istighfar untuk mengurangi fobia koran pada remaja di Lamongan, (2) Bagaimana hasil dari proses konseling menggunakan terapi *Cognitive Behavior* (CBT) dengan istighfar untuk mengurangi fobia koran pada remaja di Lamongan.

Untuk mendeskripsikan kedua permasalahan tersebut, peneliti akan menggunakan metode penelitian kualitatif jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data yang di gunakan dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan deskriptif komparatif.

Dari hasil analisis dapat di simpulkan bahwa penerapan *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan teknik desesitisasi sistematis yang di padukan dengan istighfar dalam penelitian ini di lakukan menggunakan 5 langkah yaitu : identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/*treatment*, evaluasi dan *follow up*. Setelah di lakukanya proses konseling terdapat perubahan pada diri konseli dimana tingkat ketakutan yang ada pada diri konseli perlahan-lahan mulai menurun. Konseli sudah bisa mengendalikan pemikiran, perasaan serta tindakanya ketika bertemu dengan koran.

Kata kunci : *Cognitive Behavior Therapy*, *Istighfar*, *Fobia*.

ABSTRACT

Anna Dlofatul Mahamudah (B93217122), Application of Cognitive Behavior Therapy with Istighfar to Reduce Newspaper Phobia in Adolescents in Lamongan.

The focus of this research is (1) How is the counseling process using Cognitive Behavior Therapy (CBT) with istighfar to reduce newspaper phobia among adolescents in Lamongan, (2) How is the result of the counseling process using Cognitive Behavior (CBT) therapy with istighfar to reduce newspaper phobia in teenagers in Lamongan.

To describe these two problems, the researcher will use a qualitative research method, a type of case study research. Data collection techniques used were interviews, observation and documentation. The data analysis technique used descriptive comparative.

From the results of the analysis it can be concluded that the application of Cognitive Behavior Therapy using systematic desensitization techniques combined with istighfar in this study was carried out using 5 steps, namely: problem identification, diagnosis, prognosis, therapy / treatment, evaluation and follow-up. After doing the counseling process, there is a change in the counselee's self, where the level of fear in the counselee slowly begins to decline. The counselee can control his thoughts, feelings and actions when he meets the newspaper.

Keywords: *Cognitive Behavior Therapy, Istighfar, Phobia.*

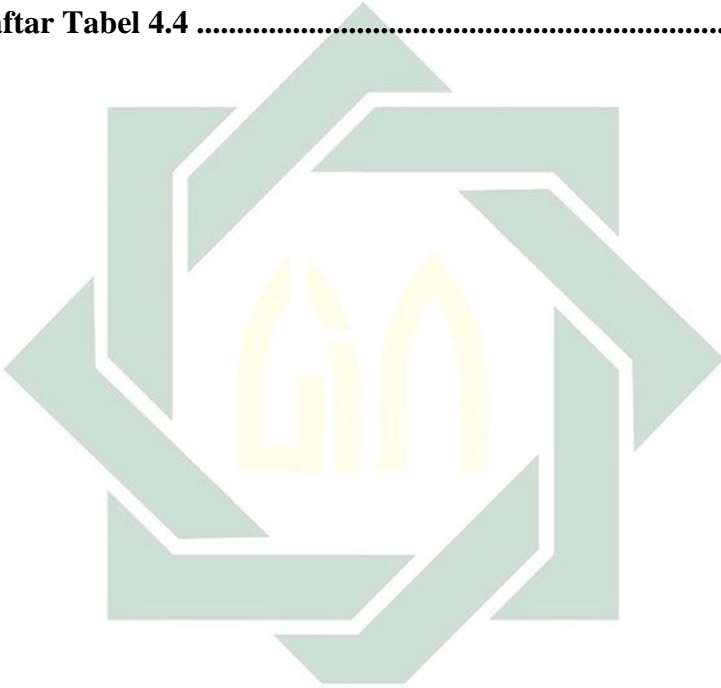
DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Konsep	10
F. Sistematika Pembahasan	14
BAB II KAJIAN TEORITIK	16
A. Kerangka Teoritik	16
1. Cognitive Behaviour Therapy	16
2. Istighfar	22
3. Fobia	26
4. Hubungan CBT dan Istighfar	35

B. Penelitian Terdahulu	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	40
B. Lokasi Penelitian.....	41
C. Jenis dan Sumber Data.....	41
D. Tahap Penelitian	42
E. Teknik Pengumpulan Data	45
F. Teknik Validitas.....	46
G. Teknik Analisis.....	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Gambaran Umum	50
B. Penyajian Data	61
C. Pembahasan Hasil.....	111
BAB V KESIMPULAN.....	129
A. Kesimpulan.....	129
B. Saran dan Rekomendasi.....	130
C. Keterbatasan Penelitian	131
DAFTAR PUSTAKA.....	133
LAMPIRAN.....	137

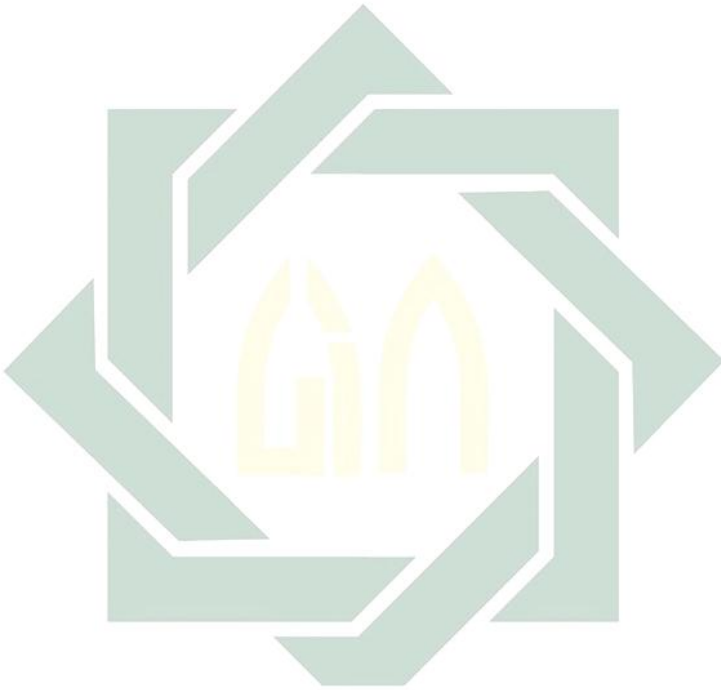
DAFTAR TABEL

Daftar Tabel 4.1	119
Daftar Tabel 4.2	122
Daftar Tabel 4.3	127
Daftar Tabel 4.4	133



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 85



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia yang ada di muka bumi ini pasti tidak luput dari berbagai permasalahan dalam kehidupannya. Setiap manusia juga memiliki respon yang berbeda-beda dalam menghadapi permasalahan yang ada, seperti respon dalam menghadapi rasa takut. Setiap orang pasti pernah merasakan takut karena sesuatu, karena rasa takut sendiri merupakan hal yang wajar terjadi dalam hidup seseorang. Namun jika perasaan takut dan cemas pada suatu hal yang tidak rasional berlangsung terus menerus dan berlebihan sehingga dapat mengganggu pikiran serta dapat membuat seseorang kesulitan melakukan sesuatu maka hal itu bisa disebut dengan fobia. Rasa takut yang berlebihan tergantung pada sifat setiap orang, ada yang mengalami peristiwa yang sama namun tidak terpengaruh sama sekali ada juga yang mudah sekali terpengaruh sehingga menjadi sebuah fobia. Seseorang dapat memiliki ketakutan yang berlebihan pada objek, aktivitas, dan situasi tertentu apabila ketakutan itu menyebabkan distress emosional. Fobia sendiri bisa berlangsung hingga bertahun-tahun, kecuali jika fobia tersebut di tangani dengan baik. Perempuan memiliki dua kali kemungkinan lebih besar mengalami fobia di bandingkan dengan laki-laki.²

²Agustini, *Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Fobia Darah Pada Usia Dewasa Awal*, Jurnal Ilmiah Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta, vol.2 No.1 (2018) hlm.2

Fobia merupakan ketakutan yang tidak rasional terhadap objek, aktivitas atau situasi tertentu yang di takuti. Reaksi terhadap fobia menyebabkan individu mengalami gangguan dalam kehidupan sehari-harinya jika bertemu langsung dengan objek, aktivitas atau situasi yang di takutinya. Seseorang yang memiliki fobia terhadap sesuatu sebenarnya mereka sadar bahwa apa yang di takutkan sebenarnya tidak masuk akal. Namun orang tersebut tidak mampu melawan dan mengendalikan rasa takut yang ada dalam dirinya.³ Seseorang yang memiliki ketakutan berlebih memiliki gejala-gejala tertentu. Kecemasan yang di tandai perubahan fisiologis seperti gemetar, jantung berdetak lebih cepat, pucat, lemas, dan tubuh menjadi tegang merupakan gejala yang sering terjadi pada seseorang yang memiliki fobia. Adapun perubahan secara psikologis seperti rasa panik, bingung, khawatir, gelisah, bahkan sebagian orang yang memiliki fobia tertentu bisa mengalami pingsan. Kecemasan sendiri muncul di saat seseorang yang memiliki fobia bertemu dan menghadapi objek yang di takutinya secara langsung.⁴

Fobia sendiri dapat di bedakan menjadi 3 yaitu fobia sosial yang merupakan ketakutan terhadap situasi sosial takut di permalukan, *Agorofobia* yang merupakan ketakutan terhadap ruang publik atau tempat-tempat berkumpul, dan fobia spesifik yaitu ketakutan yang tidak masuk akal pada hewan, situasi, objek atau aktivitas tertentu.⁵ Fobia yang umum terjadi adalah dari jenis

³Widjaja Kusuma, *Kedaruratan Psikiatrik dalam Praktek*, (Jakarta: Profesional Books, 1997), hlm. 215

⁴Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana, 2009), hlm.10

⁵Thomas F. Oltmanns & Robert E. Emery, *Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 199-200.

fobia spesifik sehingga fobia spesifik sendiri menjadi salah satu gangguan psikologis yang banyak di temui di Amerika Serikat dan di seluruh dunia. Penderita fobia spesifik banyak di alami oleh kebanyakan orang dan mayoritas penderitanya adalah perempuan.⁶ Menurut data yang ada di Rumah Sakit Pusat AU Dr. M. Salamun bagian Psikologi Klinis, di rumah sakit ini fobia terhadap hewan paling banyak di jumpai yaitu sekitar 57% dari semua jenis fobia yang pernah di tangani seperti fobia terhadap ketinggian, fobia air, fobia sosial, fobia ruang sempit, fobia gelap dan lain sebagainya.⁷ Fobia bisa di derita oleh siapa saja baik laki-laki, perempuan, anak-anak, remaja, maupun dewasa.

Seperti fenomena yang terjadi di sekitar lingkungan tempat tinggal peneliti, di mana ada seorang remaja yang memiliki ketakutan yang berlebihan terhadap koran atau bisa di sebut dengan *Chloephobia* yang merupakan ketakutan berlebih di sertai kecemasan jika menghadapi koran. Remaja ini mengalami ketakutan berlebih terhadap koran sejak masih kecil hingga saat ini. Awal mula konseli mengalami ketakutan terhadap koran adalah saat masih berada di bangku sekolah dasar (SD), konseli melihat berita kecelakaan yang sangat parah di koran. Konseli juga pernah melihat jika ada kecelakaan di pinggir jalan di tutup dengan kertas koran.

⁶V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hlm. 189

⁷Budiyanto, Pemanfaatan Augmented Reality Sebagai Media Terapi Penderita Fobia Terhadap Hewan (studi kasus: Rumah Sakit AU DR.M. Salamun Bandung), jurnal ilmiah computer dan informatika, 2016, (online), hlm.2 diakses pada 18 September 2020 pukul 18.15 WIB dari <https://elib.unikom.ac.id/download.php?id=296929>

Dari kejadian-kejadian itu jika konseli mengingat tentang koran seketika konseli langsung mual. Konseli memiliki persepsi yang irasional terhadap kertas koran dan munculah perasaan takut, merinding dan jijik jika mengingat atau melihat kertas koran. Saat melihat atau mencium bau koran yang khas konseli langsung mual dan tidak nafsu makan. Dan apabila kertas koran itu tersentuh oleh anggota tubuhnya konseli akan segera membersihkannya dengan sabun.⁸

Penderita fobia koran ini merasa kesulitan saat melakukan aktivitas sehari-hari baik di rumah, sekolah, tempat umum dan lain sebagainya. Jika melihat dan mengingat sumber fobia yaitu koran, konseli merasa takut dan cemas. Bahkan orang yang memiliki fobia koran ini mengalami reaksi dan sensasi fisik, seperti berkeringat, gemetar, jantung berdetak lebih keras, menangis, merasa mual dan pusing. Sebagian orang menganggap fobia yang dialami konseli ini adalah perihal sepele bahkan menjadikannya sebagai bahan candaan. Seseorang yang memiliki fobia terhadap sesuatu sebenarnya mereka sadar akan ketakutan yang di alaminya tersebut tidak masuk akal, namun ia tidak bisa melawan dan mengontrol rasa takut tersebut.⁹

Menurut peneliti Remaja yang memiliki fobia koran ini merupakan permasalahan yang unik, perlu untuk diteliti dan di atasi agar ketakutan terhadap koran ini tidak menjadi hambatan bagi konseli di kehidupan sehari-harinya. Jika permasalahan ini tidak di atasi di khawatirkan akan menimbulkan masalah baru di kehidupan konseli. Seperti konseli merasa tidak percaya diri jika berkumpul dengan teman-temannya karena

⁸Hasil wawancara dengan konseli pada 6 september 2020 pukul 10.38 WIB

⁹Hasil wawancara dengan konseli pada 6 september 2020 pukul 15.20 WIB

khawatir di ejek, di takut-takuti koran, dan masalah-masalah lain yang mungkin di temui konseli jika berhadapan dengan objek fobianya. Dengan adanya pendekatan kepada konseli adalah untuk membantu mengurangi rasa takut pada sumber fobia, merubah persepsi konseli terhadap objek fobia dan membantu mengelola reaksi jika berhadapan langsung pada sumber fobia tersebut. Masalah ketakutan atau fobia semacam ini pasti dapat diatasi dengan baik apabila mau bersabar dan berusaha. Asalkan konseli memiliki keinginan dan mau berusaha untuk berubah. Seperti firman Allah dalam Al-Qur'an:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum kaum itu sendiri mengubah apa yang ada pada diri mereka” (QS. Ar-Ra'd [13]: 11).¹⁰

Dari permasalahan yang di hadapi konseli yaitu fobia koran dapat di atasi dengan terapi kognitif perilaku. Dengan *cognitive behavior therapy* di berikan kepada konseli yang memiliki fobia koran agar konseli mampu mengendalikan kognitif serta mengendalikan kecemasan dan perilaku menghindari objek fobianya. Serta bisa memperbaiki keyakinan atau pola pikir yang awalnya irasional menjadi lebih rasional. Sehingga konseli dapat menyadari dan mampu merubah cara berfikirnya sesuai dengan realita.¹¹ Terapi ini berfokus untuk melatih cara berfikir dan cara bertindak, mengidentifikasi dan mengubah fikiran negatif, keyakinan disfungsional dan reaksi negatif terhadap sumber fobia. Membantu konseli

¹⁰Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hlm.250

¹¹Melianawati, *Penerapan CBT pada Penderita Fobia Spesifik*, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, Vol.3 No.1 (2014) hal.3

mengubah sudut pandang akan permasalahan yang di hadapinya atau situasi yang di anggap menantang, serta bagaimana cara bereaksi terhadap permasalahan yang di hadapinya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Konselor mendorong konseli untuk mengganti respon negatif dengan respon positif dalam menghadapi sumber fobianya. Dengan mengubah respon takut dan cemas terhadap sumber fobia menjadi lebih nyaman dan rileks sehingga meminimalisir rasa cemas dan takut terhadap sumber fobianya. Konseli membayangkan situasi tertentu yang menjadi sumber fobianya sesuai dengan hirarki rasa takut mulai dari yang tingkatan terendah kepada tingkatan yang tertinggi. Di sini konseli belajar untuk tetap rileks menghadapi stimulus yang mengganggunya. Pada saat kondisi konseli rileks dapat mengurangi ketegangan, rasa takut dan cemas terhadap sumber fobianya.¹²

Dalam penelitian ini peneliti menggabungkan terapi kognitif – perilaku (*Cognitive Behavior Therapy*) menggunakan teknik desensitisasi sistematis dengan Terapi Islam agar dalam penanganan fobia bisa lebih efektif. Terapi islam yang di pilih oleh peneliti adalah dengan bacaan istighfar. Bacaan istighfar merupakan bacaan yang mudah sekali di hafalkan dan di ucapkan serta memiliki banyak keutamaan. Jika seseorang dalam kondisi ketakutan mereka akan susah mengingat sesuatu yang belum sepenuhnya menempel dalam ingatan seseorang. Melalui bacaan istighfar ini di harapkan konseli yang memiliki fobia koran dapat mengamalkan bacaan istighfar saat menghadapi kondisi yang membuatnya cemas dan takut yang bisa di lakukan

¹²Garry Martin & Joseph Pear, *Modifikasi Perilaku; Makna dan Penerapannya*, terj. Yudi Santoso, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm. 788- 789.

dengan penuh penghayatan. Dengan menenangkan diri dan memperbanyak mengucapkan istighfar di harapkan konseli bisa mengontrol dirinya serta percaya bahwa masalah yang di hadapinya pasti akan teratasi jika kita mau berusaha dan berdoa kepada Allah agar masalah yang di hadapi bisa terselesaikan dengan baik. Jika sebelumnya saat bertemu dengan objek yang di takuti konseli akan berlari atau menangis maka untuk kali ini konseli di latih dan di biasakan untuk bersikap rileks dan membaca istighfar. Dengan mengucapkan istighfar keutamaan yang di peroleh antara lain adalah untuk mendapatkan ketenangan dan ketentraman hati, menemukan jalan keluar dari setiap permasalahan yang ada, serta memohon ampunan kepada Allah dan lain sebagainya.

Dari permasalahan yang ada peneliti akan membantu konseli mengatasi permasalahannya dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk menangani permasalahan fobia koran dengan memadukan terapi islam agar lebih efektif. Maka dari itu peneliti akan mengambil judul “ **Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* dengan Istighfar untuk Mengurangi Fobia Koran Pada Remaja di Lamongan**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses konseling menggunakan Terapi *Cognitive Behavior* (CBT) dengan istighfar untuk mengurangi fobia koran pada remaja di Lamongan ?

2. Bagaimana hasil dari proses konseling menggunakan terapi *Cognitive Behavior* (CBT) dengan istighfar untuk mengurangi fobia koran pada remaja di Lamongan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang ada, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui bagaimana proses Terapi *Cognitive Behavior* dengan istighfar untuk mengurangi fobia koran pada remaja di Lamongan.
2. Mengetahui bagaimana hasil dari proses Terapi *Cognitive Behavior* dengan istighfar untuk mengurangi fobia Koran pada remaja di Lamongan.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian di harapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan yang lebih luas lagi kepada pembaca terkait dengan ilmu dalam bimbingan konseling khususnya terkait dengan terapi *cognitive behavior* (CBT) yang di padukan dengan terapi islam menggunakan istigfar untuk mengurangi fobia. Memperkuat teori-teori konseling, dimana ilmu konseling memiliki peranan penting untuk membantu memecahkan permasalahan seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi konseli

Dengan adanya penelitian ini di harapkan mampu membantu konseli menangani permasalahan yang di hadapinya agar apa yang menjadi sumber fobianya perlahan – lahan bisa teratasi.

b. Bagi peneliti / konselor

Bagi peneliti sendiri di harapkan dalam penelitian ini dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif di lakukan untuk membantu seseorang dalam mengatasi masalah fobia serta menambah pengalaman dan ilmu baru dalam membantu menyelesaikan permasalahan.

c. Bagi pembaca

Bagi pembaca dan seseorang yang memiliki fobia, di harapkan hasil dari penelitian ini bisa bermanfaat dan jadikan salah satu sumber informasi agar dapat menangani fobia yang di alaminya atau membantu orang lain yang memiliki permasalahan yang sama agar dapat mengurangi rasa takut yang di derita.

E. Definisi Konsep

Definisi konsep merupakan sebuah kerangka pembahasan yang sesuai dan mengarah dengan penelitian.

1. *Cognitive Behavior Therapy*

Cognitive Behavior Therapy memiliki keyakinan jika pola pikir manusia itu terbentuk dari rangkaian proses Stimulus – Kognisi – Respon yang memiliki keterkaitan seperti jaringan pada otak manusia. Proses cognitive sendiri akan menjadi faktor penentu bagaimana manusia akan berfikir,

merasa, dan bertindak. Bagaimana seseorang menilai situasi dan kondisi serta bagaimana cara mereka menginterpretasikan suatu kejadian yang di alaminya akan memiliki pengaruh besar terhadap reaksi emosional yang kemudian akan mempengaruhi tindakan yang di lakukan. Dengan merubah pikiran dan perasaan konseli terhadap sesuatu di harapkan dapat merubah tingkah lakunya dari yang negative menjadi positif.¹³

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* melalui proses berfikir positif dan realistis. Dengan merubah pemikiran konseli yang tidak logis terhadap koran menjadi pemikiran yang lebih logis dan positif agar ketakutan yang di hadapinya selama ini bisa berubah. Konseli di harapkan mampu mengontrol emosi yang tampak serta tingkah laku juga akan secara otomatis menjadi positif. Peneliti menggunakan pendekatan melalui *cognitive behavior therapy* dengan merubah pemikiran konseli. Konseli yang memiliki pemikiran irasional terhadap sumber fobianya yaitu koran perlahan akan di rubah pemikiran irasional itu menjadi lebih rasional. Dengan begitu di harapkan setelah pemikirannya sudah menjadi positif secara tidak langsung emosi dan tingkah laku juga akan terkontrol dan menjadi lebih positif.

2. Istighfar

Istighfar merupakan lafal yang memiliki makna sebagai wujud penghambahaan manusia

¹³Kasandra Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003), hlm.6

kepada Allah SWT. Untuk selalu memohon ampun atas kesalahan dan ke khilafan yang pernah di lakukan seorang hamba dan berusaha untuk terus mentaati perintah dari Tuhan dan menjauhi larangannya. Dengan membaca istighfar yang di lakukan konseli juga sebagai wujud pendekatan diri seorang hamba kepada Tuhanya, mengharap Allah akan membantu memberikan pertolongan dan kemudahan atas permasalahan yang terjadi dalam hidupnya. Serta konseli memiliki tekad yang kuat untuk selalu berusaha menjadi yang lebih baik lagi dan dapat menyelesaikan masalah yang di hadapi.

Bacaan istighfar sendiri memiliki banyak keutamaan salah satunya adalah sebagai penenang hati terutama ketika konseli merasakan cemas dan takut. Dengan membaca doa dan dzikir serta senantiasa mengucapkan istighfar di harapkan konseli mampu bersikap lebih rileks lagi dalam menjalani kesehariannya terutama jika bertemu dengan objek yang di takutinya. Bacaan istighfar termasuk dalam terapi islam yang digunakan sebagai bentuk relaksasi yang dilakukan berulang ulang dan terus menerus agar konseli bisa lebih tenang, dan akan terjadi pemrograman di dalam otak, menyugesti alam bawah sadar konseli. Dengan relaksasi tersebut, diharapkan konseli yang memiliki fobia terhadap koran akan dapat bersikap rileks dan senantiasa memperbanyak mengucapkan istighfar dan terus meyakini bahwa Allah akan membantu menyelesaikan permasalahan hambanya asal hambanya terus berdoa dan berusaha. Konseli bisa menentang bayang-bayang penyebab hadirnya ketakutan tersebut dengan membanjiri pikiranya dengan hal-hal positif yang dapat menentang

persepsi buruk konseli terhadap objek fobianya serta terus membaca istighfar.

Dalam sunan Abu Daud di riwayatkan dari Ibnu Abbas, ia menceritakan : Rasulullah SAW. Bersabda :

مَنْ لَزِمَ الْإِسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا وَمِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا
وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

“ Barangsiapa yang selalu beristighfar, Allah akan memberikan penyelesaian dari segala kesulitannya, dan jalan keluar dari setiap kesempitannya serta rezeki dari arah yang tidak di sangka- sangka.”¹⁴

3. Fobia

Menurut kamus psikologi fobia sendiri merupakan suatu bentuk ketakutan yang tidak rasional, muncul dari suatu stimulus dan situasi tertentu, seperti ketakutan-ketakutan yang tidak biasa pada situasi tertentu, benda atau tempat.¹⁵ Fobia merupakan ketakutan dan kecemasan yang sulit di kontrol oleh penderitanya jika berhadapan langsung dengan situasi atau objek tertentu.¹⁶ Ahli psikologi mengartikan fobia sebagai wujud penolakan yang sifatnya mengganggu karena di dasari rasa takut. Dimana sebenarnya penderita fobia sadar bahwa apa yang di takutinya

¹⁴Ibnu Qoyyim Al- Jauziyyah, *Metode Pengobatan Nabi*, (Jakarta : Griya Ilmu , 2019), Hlm. 262

¹⁵JP. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono, (Depok: PT. Raja grafindo Persada, 2014), hlm. 366

¹⁶Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2012) hlm. 135.

merupakan hal yang tidak rasional namun ia tidak mampu untuk menghiangkan perasaan takutnya itu dan terus menerus menghindari objek yang di takutinya.¹⁷ Ketakutan yang berlebihan terhadap objek dan situasi tertentu dapat menghambat aktivitas seseorang.¹⁸

Seperti fenomena dalam penelitian ini di mana ada seorang remaja yang memiliki fobia terhadap koran yang sudah ia rasakan sejak masih kecil. Awal mula konseli menyadari adanya rasa takut itu adalah ketika ia melihat kertas koran yang memuat berita kecelakaan yang sangat tragis. Konseli juga memiliki pemikiran biasanya kecelakaan di jalan korbanya di tutup dengan koran. Dari situ konseli merasa jijik dan takut jika melihat dan mencium aroma khas koran pasti konseli akan merasa ketakutan bahkan mual sehingga tidak nafsu makan karena masih kepikiran dengan koran.

F. Sistematika Pembahasan

BAB I Pendahuluan, pada bab ini diawali dengan pendahuluan yang di dalamnya memuat tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

BAB II Kajian Pustaka, pada bab ini berisi tentang kajian teoritik yang membahas tentang *cognitive*

¹⁷ Suhendri C. Purnama & Re! Media Service, *Phobia? NO WAY...!! Kenali Berbagai Jenis Phobia & Cara Mengatasinya*, (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2016), hlm. 11

¹⁸ Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, (Bandung: CV. Mandar Maju, 2009), hlm. 112-119

behavior therapy yang meliputi: pengertian *cognitive behavior therapy*, teknik dan prosedur dalam *cognitive behavior therapy*, prinsip-prinsip dalam *cognitive behavior therapy*. Pembahasan tentang istigfar yang meliputi pengertian istigfar dan keutamaannya. Pembahasan tentang fobia yang meliputi pengertian fobia, gejala-gejala pada fobia dan factor-faktor terjadinya fobia.

BAB III Metodologi Penelitian, dalam bab ini berisi tentang pendekatan dan jenis penelitian yang di gunakan, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, teknik analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, dalam bab ini berisi tentang gambaran umum objek penelitian, penyajian data yang meliputi deskripsi proses konseling dan deskripsi hasil pelaksanaan konseling penerapan *Cognitive Behavior Therapy* dengan istigfar utuk mengurangi fobia koran, dan pembahasan hasil penelitian (analisi data).

BAB V Penutup, dalam bab ini yaitu berisikan tentang kesimpulan penelitian yang telah dilakukan, saran dan rekomendasi, serta keterbatasan dalam penelitian.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. *Cognitive Behavior Therapy*

a. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy*

Cognitive behavior therapy atau yang dikenal dengan Terapi kognitif-perilaku merupakan sebuah pendekatan yang memiliki tujuan untuk membantu memecahkan permasalahan mengenai disfungsi emosi, perilaku dan kognitif. Pada terapi ini berusaha memodifikasi pemikiran yang irasional agar menjadi rasional dan secara tidak langsung juga akan merubah perilaku yang tampak.¹⁹

Proses kognitif menjadi proses penentu manusia dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak.²⁰ Menurut Matson & Ollendick *cognitive behavior therapy* merupakan suatu pendekatan dengan menggunakan kognisi sebagai bagian penting dalam proses konseling. Proses konseling ini berfokus pada persepsi, kepercayaan dan pikiran.²¹ Terapi *cognitive behavior* lebih

¹⁹Nanik dan Vensi Anita, “*Terapi Perilaku untuk Fobia Lift*”, jurnal ilmiah psikologi universitas gunadarma, vol.5 No. 2 (2011) hlm.216

²⁰ Kasandra Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003), hlm.6

²¹ Jhonny L Maston & Thomas H. Ollendick, *Enhancing Children’s Sosial Skill: Assessment and Training*, (New York: Pergamon Press, 1988), hal. 44.

mengarahkan kepada fungsi berfikir, merasa dan bertindak, dengan merubah pikiran dan perasaan di harapkan mampu mengubah tingkah laku yang negative menjadi lebih positif.

Tujuan dari konseling dengan teknik *cognitive behavior therapy* adalah mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti- bukti yang bertentangan dengan keyakinan yang ada di pikiranya tentang masalah yang di hadapinya.²² Di sini konselor berperan untuk mampu membantu konseli mencari keyakinan yang bersifat dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat konseli akan mencoba menguranginya. Konselor membantu konseli untuk merubah pemikiran dan pernyataan negatif serta keyakinan yang tidak rasional. Menurut sebagian ahli pada pendekatan *Cognitive behavior therapy* ini berusaha menerima masa lalu konseli sebagai bagian hidupnya dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya dan berusaha untuk melakukan perubahan pada pola pikir untuk masa sekarang dan masa yang akan datang. Dalam pendekatan ini masa lalu tidak menjadi fokus penting dalam terapi karena *cognitive behavior therapy* lebih fokus kepada masa kini.²³

²² KasandraOemardi, Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi, (Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003), hlm.9

²³M.Hafiz Akhiriwan, *Bimbingan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Mencegah Masalah Kesehatan Mental (ANXIETY) Seorang Siswa di Madarasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo*, Skripsi Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014, hlm.45

Pendekatan dengan *Cognitive Behavior Therapy* yang dilakukan untuk memperbaiki proses pengolahan informasi dan memodifikasi keyakinan atau pola pikir yang terdistorsi pada individu sehingga individu dapat menciptakan keyakinan atau pola pikir yang adaptif. Melalui teknik kognitif ini, individu yang memiliki gangguan neurotik yang mengalami fobia akan dibantu untuk mengendalikan distorsi kognitifnya tentang stimulus fobianya dengan cara menguji distorsi kognitifnya sendiri, sehingga individu dapat menyadari dan terdorong untuk mengubah distorsi kognitifnya dan dapat memandang situasi sesuai dengan realita.²⁴

Asumsi dari *Cognitive Behavior Therapy* sendiri adalah bahwa pola pikir dan keyakinan akan mempengaruhi perilaku yang di timbulkan. Terapi *Cognitive Behavior* berfokus untuk membantu melakukan perubahan-perubahan, bukan hanya perubahan perilaku namun juga perubahan dalam pemikiran dan keyakinan.

b. Teknik dan prosedur dalam *Cognitive Behavior Therapy*

Dalam pendekatan Terapi *Cognitive Behavior* terdapat beberapa teknik intervensi yaitu:

- 1) Menata keyakinan konseli yang tidak logis.
- 2) *Bibliotherapy*, menerima kondisi emosional sebagai sesuatu hal yang menarik bukan sesuatu yang menyakitkan.

²⁴ Melianawati , “Penerapan CBT pada Penderita Fobia Spesifik “, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, Vol.3 No.1 (2014) hal.3

- 3) Mengukur perasaan yang di alami konseli dengan menggunakan skala.
- 4) Mengulang pernyataan diri dengan *role play* bersama konselor.
- 5) Mencoba menggunakan pernyataan diri yang berbeda dengan situasi nyata.
- 6) Menghentikan pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional.
- 7) Desensitisasi sistematis yaitu di gantinya respon takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan mengungkapkan permasalahan yang di alami konseli secara berulang-ulang dan berurutan.
- 8) Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan diri di lingkungan social
- 9) Melatih konseli untuk bisa bertindak tegas (*Assertivess skill training*).
- 10) Tugas rumah, memberikan tugas rumah kepada konseli untuk mempraktikan perilaku baru dan strategi kognitif.
- 11) *In vivo exporsure* yaitu mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan masuk kesituasi tersebut.
- 12) *Convert conditioning* yaitu mengondisikan secara sembunyi dengan menekankan proses psikologis yang terjadi dalam diri konseli. Berperan mengontrol perilaku berdasarkan persepsi dan imajinasi.²⁵

²⁵Khusnul Maulidyah, *Bimbingan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Akibat Culture Shock Mahasiswi dari Malaysia di UIN Sunan Ampel Surabaya*, Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya,2015, hlm.61-62

c. Prinsip – prinsip dalam *Cognitive Behavior Therapy*

Aron T Back mengungkapkan bahwa ada beberapa prinsip dari *Cognitive Behavior Therapy* yaitu sebagai berikut :

- 1) *Cognitive Behavior Therapy* berdasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan dan konseptualisasi kognitif konseli. Konselor membantu meluruskan pemikiran konseli yang menyimpang dan tidak logis.
- 2) *Cognitive Behavior Therapy* antara kedua belah pihak memiliki pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang sedang dihadapi konseli.
- 3) *Cognitive Behavior Therapy* harus adanya partisipasi yang aktif dari kedua belah pihak yaitu konselor dan konseli untuk diadakanya proses konseling.
- 4) *Cognitive Behavior Therapy* Pada setiap sesi konseling perlu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian yang sudah berhasildi lakukan.
- 5) *Cognitive Behavior Therapy* berfokus pada kejadian saat ini. Konseling diawali dengan melakukan analisis permasalahan pada saat ini dan disini.
- 6) *Cognitive Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mampu menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada kemampuan konseli untuk melakukan pencegahan terjadinya permasalahan.

- 7) *Cognitive Behavior Therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang terlalu panjang konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan self-help agar konseli bisa belajar menangani permasalahannya secara mandiri.
- 8) *Cognitive Behavior Therapy* yang terstruktur terbagi menjadi tiga bagian. Bagian awal yaitu menganalisis perasaan dan emosi konseli. Bagian tengah yaitu membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang berlangsung. Bagian akhir melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling. Sesi konseling yang terstruktur membuat proses konseling lebih dipahami oleh konseli dan meningkatkan kemungkinan mereka mampu melakukan *self help* diakhir sesi konseling.
- 9) *Cognitive Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi pemikirannya yang irasional. Konselor juga membantu konseli mengidentifikasi kognitifnya di sesuaikan dengan realita yang ada.
- 10) *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Dalam proses konseling, CBT tidak mempermasalahkan konselor menggunakan teknik teknik konseling yang lain selama teknik tersebut di rasa dapat membantu proses konseling

sehingga memudahkan konselor membantu konseli menyelesaikan permasalahannya.²⁶

2. Istighfar

Ibnu Qayyim Al- Jauziyah menerangkan Istighfar merupakan cara memohon perlindungan pada Allah atas hal-hal buruk yang pernah kita lakukan sebelumnya.²⁷ Apabila seorang manusia mengalami permasalahan dalam hidupnya sudah seharusnya kembali kepada Allah untuk mendekatkan diri dan memohon ampunan kemudian memohon pertolongan kepada Allah agar permasalahan yang ada dalam hidupnya bisa di selesaikan dengan baik.

Membaca istighfar memiliki pengaruh yang luar biasa untuk menghilangkan penderitaan, rasa takut, kesedihan, keadaan sulit, juga penyakit hati. Hal itu yang dikatakan oleh Ibn al-Qayyim. Istighfar yang diucapkan juga harus dilakukan dengan penuh keikhlasan untuk memohon ampunan dan bertaubat kepada Allah SWT, bahkan Rasulullah SAW menganjurkan untuk membaca istighfar setiap saat, agar selalu didekakan kepada Allah SWT. Dalam penelitian ini konselor berharap agar konseli bisa menerapkan dan membiasakan dalam kehidupan sehari-hari untuk senantiasa membaca istighfar dengan khushyuk semata-mata karena Allah. Terlebih saat konseli merasa takut atau sedih terutama saat konseli melihat, berhadapan atau merasakan sesuatu yang dapat membuatnya takut

²⁶ Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy*, hlm.6-21

²⁷ Ariffian Jayanegara, *Istighfar*, (Jakarta: Republika, 2005), hlm. 11-12

atau sedih. Seperti permasalahan konseli yang memiliki ketakutan berlebih terhadap koran atau lebih tepatnya konseli memiliki fobia dengan kertas koran. Jika konseli merasa takut konseli bisa menenangkan diri kemudian pelan-pelan konseli bisa membaca istighfar dengan ikhlas dan penuh penghayatan mengarang ridlo Allah dan yakin bahwa Allah akan menolong hambanya asalkan hambanya mau terus berdoa dan berusaha pasti Allah akan memberikan jalan dari setiap permasalahan yang sedang di hadapi.

مَنْ لَزِمَ الْإِسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا
وَمِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

“Barangsiapa yang selalu beristighfar, Allah akan memberikan penyelesaian dari segala kesulitannya, dan jalan keluar dari setiap kesempitannya serta rezeki dari arah yang tidak di sangka- sangka.”²⁸

Dalam hadist tersebut di jelaskan bahwasanya barangsiapa yang senantiasa mengucapkan istighfar semata-mata karena Allah dengan penuh harapan maka Allah akan membantu memberikan jalan untuk membantu menyelesaikan permasalahan atau kesulitan yang sedang di hadapi dengan memberikan jalan keluar dari setiap permasalahannya asalkan hambanya juga mau untuk terus berusaha dan terus berdoa. Allah juga akan memberikan rezeki dari arah yang tidak di sangka-sangka maka sudah seharusnya seorang hamba terus

²⁸Ibnu Qoyyim Al- Jauziyyah,*Metode Pengobatan Nabi*,(Jakarta : Griya Ilmu , 2019), Hlm. 262

mendekatkan diri kepada Allah, memohon ampunan dan pertolongan serta senantiasa bersyukur dengan apa yang terjadi dalam hidupnya.

Adapun hal-hal yang harus di perhatikan dalam pengamalan terapi istighfar untuk menenangkan diri adalah dengan mensucikan diri, kemudian mendekatkan diri kepada Allah, memohon ampunan atas kesalahan yang pernah di lakukan baik di sengaja atau tidak, memiliki keyakinan bahwa Allah akan mengampuni dosanya dan akan memberikan petunjuk dari permasalahan yang sedang di hadapi, memperbanyak dzikir serta mengucapkan istighfar dengan khusyuk penuh penghayatan. Senantiasa mengucapkan istighfar setiap saat terutama pada kondisi dimana seseorang merasa sedih, takut, atau mengalami kesulitan lainnya. Serta memiliki keyakinan bahwa setiap permasalahan pasti ada solusinya, Allah tidak akan memberikan permasalahan melebihi batas kemampuan hambanya. Maka dari itu selain dengan melakukan pendekatan kepada Allah dan berdoa harus di iringi dengan usaha untuk mencari solusi dari permasalahan dan tetap tenang dan mampu berfikir positif bisa mengambil hikmah dari apa yang sudah terjadi dalam hidup.

Istighfar juga merupakan suatu bentuk permohonan ampun kepada Allah atas dosa dan kesalahan.²⁹ Istighfar sebagai wujud

²⁹Hani Sa'ad Ghunaim, *Cinta Istighfar*, (Jakarta: Amzah, 2011), hlm 1.

penghambaan manusia kepada Allah, manusia hanyalah ummat yang lemah dan tidak luput dari salah dan khilaf. Membaca istighfar berarti kita telah mengakui kesalahan baik itu yang di sengaja maupun tidak. Manusia sering kali lupa dan terlalu sibuk dengan dunia hingga lupa bahwa kita juga mempunyai kewajiban sebagai seorang hamba. Dalil di syariatkannya istighfar dalam Al-Quran yang berbunyi :

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَأَسْتَغْفِرْهُ ۚ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا

Artinya: “Maka bertasbihlah dengan memuji Rabbmu dan memohon ampunlah kepadanya. Sesungguhnya dia Maha penerima taubat”. (QS. An-Nashr : 3)³⁰

وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا

Artinya : “Dan barang siapa mengerjakan kejahatan dan menganiaya dirinya sendiri, kemudian dia memohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. (QS. An-Nisa : 110)³¹

Ibn al- Qayyim mengatakan bahwa istighfar ini memiliki pengaruh yang luar biasa untuk menghilangkan penderitaan, ketakutan, kesedihan, kesulitan, dan penyakit hati. Cara

³⁰Departemen Agama RI, *Al -Qur'an dan Terjemahannya*, hlm. 203

³¹Departemen Agama RI, *Al -Qur'an dan Terjemahannya*, hlm.96

menghilangkannya adalah dengan memohon ampun kepada Allah dan bertaubat kepada-Nya.³²

Bacaan istighfar memiliki beberapa keutamaan sebagai berikut :

1) Sebab seorang hamba di ampuni dosanya

Setiap manusia pasti tidak akan luput dari masalah dan dosa. Sebagai seorang muslim sudah sepantasnya kita senantiasa memohon ampun kepada Allah atas apa yang sudah kita lakukan dengan senantiasa memperbanyak istighfar, karena Allah Maha Pengampun dan menerima taubat hambanya. Dalam Al-Qur'an surat Ali-Imron ayat 135 yang berbunyi :

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ
فَاسْتَعْفَرُوا لِدُنُوْبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ الدُّنُوْبَ إِلَّا اللَّهُ وَمَنْ يُصِرُّوا
عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ

“Dan juga orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menzalimi diri sendiri, segera mengingat Allah, lalu memohon ampun atas dosa-dosanya, dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa-dosanya selain Allah? Merekapun tidak meneruskan perbuatan dosa itu, sedang mereka mengetahui. (QS. Ali-Imron 135)³³

2) Dengan beristighfar bisa mendatangkan keberuntungan

³² Su'aib H. Muhammad, *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua*, (Malang: UIN Maliki Press, 2011) hlm. 236

³³Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahanya*, hlm. 67

Seseorang yang banyak mengamalkan dan membaca istighfar akan mendapatkan keberuntungan dalam hidupnya, terutama keberuntungan di akhirat kelak. Dalam sebuah riwayat juga disebutkan bahwa Aisyah RA berkata, “Beruntunglah, orang-orang yang menemukan istighfar yang banyak pada setiap lembar catatan harian amal mereka” (HR. Bukhori).

3) Menghapuskan keburukan menjadi kebaikan

Istighfar tidak hanya menghapus dosa-dosa saja, tapi juga menghapus keburukan menjadi kebaikan. Allah SWT berfirman dalam surat Al-Furqon

إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا

“Kecuali orang-orang yang bertaubat, beriman dan mengerjakan amal sholeh, maka kejahatan mereka diganti oleh Allah dengan kebajikan dan adalah Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (QS Al-Furqon: 70)³⁴

4) Membuat hidup lebih bahagia

Rosulullah SAW bersabda, “Barang siapa ingin bahagia dengan catatan amalnya (pada hari kiamat), hendaklah ia beristighfar kepada Allah.” (HR. At-Thabrani). Dalam riwayat yang lain juga dijelaskan Rasulullah SAW bersabda, “Sangat beruntunglah orang yang menemukan bahwa catatan amalnya terdapat banyak istighfar.” (HR. Ibnu Majjah)

5) Menenangkan hati

³⁴Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, hlm.366

مَنْ لَزِمَ الْإِسْتِعْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرْجًا وَمِنْ
كُلِّ ضَيْقٍ مَخْرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

“Barangsiapa yang selalu beristighfar, Allah akan memberikan penyelesaian dari segala kesulitannya, dan jalan keluar dari setiap kesempitannya serta rezeki dari arah yang tidak di sangka- sangka.”³⁵

6) Melancarkan rezeki

Allah SWT berfirman,

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا يُرْسِلِ السَّمَاءَ
عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ
وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا

“Beristighfarlah kepada Tuhanmu sesungguhnya Dia Maha Pengampun niscaya Dia akan mengirimkan hujan kepadamu dengan lebat, dan membanyakkan harta dan anak-anakmu, dan mengadakan untukmu kebun-kebun dan mengadakan pula didalamnya untukmu sungai-sungai.” (QS. An-Nuh: 10-12)³⁶

3. Fobia

a. Pengertian fobia

Fobia sendiri berasal dari bahasa Yunani dari kata “*phobos*” yang bermakna

³⁵Ibnu Qoyyim Al- Jauziyyah, *Metode Pengobatan Nabi*, (Jakarta : Griya Ilmu , 2019), Hlm. 262

³⁶Departemen Agama RI, *Al -Qur'an dan Terjemahannya*, hlm. 570-571

objek atau situasi yang ditakuti.³⁷ Menurut Gross dalam rumusnya fobia merupakan ketakutan berlebih yang tidak rasional terhadap objek atau situasi tertentu. Biasanya, pengidap fobia mengakui bahwa objek ketakutan tidak berbahaya, namun ia masih merasa ketakutan.³⁸ Menurut Sururin fobia merupakan perasaan takut (*al- khauf*) yang tidak rasional dan penderitanya tidak mengetahui alasan mengapa ia takut.³⁹ Sedangkan menurut Izzuddin fobia adalah perasaan takut yang berlebihan dan tidak wajar. Stimulus yang memicu rasa takut pada fobia dan ketakutan alami baik ketakutan yang logis maupun yang tidak logis secara umum karena sama-sama mengguncangkan jiwa sehingga dapat memunculkan rasa lemas, pusing dan lain sebagainya.⁴⁰

Fobia berasal dari pengalaman secara langsung (*direct experience*), melalui bahaya dan kesakitan yang sesungguhnya dalam sebuah respon alarm, yaitu alarm yang

³⁷ Triantoro Safaria & Nofrans E. Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), 62-63.

³⁸Richard Gross, *Psikologi The Science of Mind and Behaviour*, terj. Helly P. Soetjipto dan Srimulyantini Soetjipto, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm.462

³⁹ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004), hlm.156.

⁴⁰ Muhammad Izzuddin Taufiq, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, (Depok: Gema Insani, 2006), 539.

sebenarnya (*true alarm*). Bukan hanya melalui pengalaman yang tidak menyenangkan dengan hal yang ditakuti, namun, ketakutan juga dapat diperoleh dengan mengalamai alarm yang salah (*false alarm*) berupa mengobservasi atau menirukan reaksi orang lain (*vacarious learning*), serangan panik/stres dalam situasi yang spesifik (*stress due to live even*). Bahkan fobia juga dapat dipelajari melalui instruksi verbal atau deskripsi dari orang lain (*information transmission*).⁴¹

Fobia dalam dalam pandangan Islam termasuk dalam gangguan cemas (*khauf*), yang memiliki makna kondisi hati yang tidak tenang tentang perkara dimasa yang akan datang. Hal ini sendiri terjadi akibat mental yang lemah. Meskipun yang ditakuti merupakan hal atau sesuatu yang biasa saja dan terlihat sepele. Sedangkan kata *yahzanun* berasal dari kata *hazn* atau *huzn* yang berarti sedih. Sedih merupakan kondisi hati tidak tenang yang berkaitan dengan keadaan dimasa lalu.⁴² Cemas (*khauf*) merupakan ungkapan derita hati dan kegundahan karena ada sesuatu yang tidak disenangi yang akan terjadi pada dirinya. Seseorang yang takut atau cemas dalam

⁴¹ Fitri fausiah & Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia, 2005), hlm. 80

⁴² Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat Islam, *Al-Qur'an dan Tafsirnya jilid 1*. (Jakarta: Kementreian Agama RI, 2012), hlm. 88-89

kategori ini disebabkan karena mengikuti bisikan syetan yang menebarkan benih kecemasan kepada diri manusia.⁴³ Pikiran negative datangnya dari setan yang kemudian terefleksikan dalam perilaku yang negative. Perilaku tersebut muncul karena suatu stimulus, setan menggunakan kesempatan yang ada untuk menanamkan pemikiran dalam diri manusia, hingga kemudian kelak akan menjadi pandangan yang di wujudkan dalam bentuk perilaku.⁴⁴

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa fobia adalah suatu bentuk ketakutan yang tidak rasional yang timbul karena objek atau situasi yang membuat individu merasa takut dan tidak berdaya, sehingga dapat menghambat aktifitas sosial maupun kehidupan pribadi individu itu sendiri apabila bertemu atau berhadapan secara langsung oleh objek yang di takutinya.

Fobia sendiri memiliki tiga jenis, yaitu *Agorafobia* yang berarti ketakutan terhadap ruang publik atau ketakutan di tempat tempat berkumpul/ tempat ramai, Fobia social berupa ketakutan terhadap situasi sosial (takut akan dipermalukan) dan Fobia

⁴³Sri Rejeki, *Psikologi Abnormal Tinjauan Islam*, (Semarang: CV Karya Abadi Jaya, 2015), hlm. 79-80

⁴⁴ M. Izzudin Taufiq, *At-Ta'shil al-Islami lil Dirasaat an-Nafsiyah*, terj. Sari Narulita, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, (Depok: Gema Insani, 2006), hlm. 514

spesifik yang berarti ketakutan yang tidak masuk akal pada objek atau situasi tertentu.⁴⁵

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil satu kasus yang di alami seorang remaja dimana ia memiliki ketakutan yang unik yaitu ketakutan terhadap kertas koran. Ketakutan terhadap kertas koran sendiri termasuk ke dalam kategori fobia spesifik.

b. Gejala fobia spesifik

1) Reaksi emosional

Kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, adapun bentuknya meliputi tegang, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.

2) Reaksi kognitif

Ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir sehingga dapat mengganggu seseorang dalam memecahkan masalah yang ada.

3) Reaksi fisiologis

Reaksi yang ditampilkan oleh tubuh akibat adanya sumber ketakutan dan kekhawatiran. Adapun bentuk reaksi fisiologis seperti jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.⁴⁶

⁴⁵ Thomas F. Oltmanns & Robert E. Emery, *Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013) hlm. 199-200

⁴⁶ Triantoro Safaria & Nofrans E. Saputra, *Manajemen Emosi*, hlm. 55-56.

Secara umum ada beberapa gejala yang sering muncul antara lain: jantung berdetak lebih cepat, nyeri di dada, Sesak napas, keringat berlebih, wajah memerah, merasa tubuhnya sakit namun tidak jelas penyebabnya, tubuh terasa panas dingin, Gemetar, Pusing, Perut terasa tidak nyaman, Gangguan tidur, Menurunnya gairah seksual, kehilangan kontrol diri, kadang penderitanya berfikir ingin mengakhiri hidup, keinginan kuat untuk menghindari dan menjauhi objek fobia, lemas, pingsan dan lain-lain.

Dalam hal ini, konseli menunjukkan gejala fobia yang muncul dalam dirinya, yaitu ia merasakan Cemas atau panik, Pusing, Lemas, Berkeringat dingin, mual, menangis, Detak jantung berdebar kencang, Merinding, tidak nafsu makan, cuci tangan dan membersihkan diri, Sensitif mendengar cerita dan kata-kata “koran”.

c. Faktor penyebab fobia

Adapun faktor-faktor penyebab terjadinya fobia spesifik, yaitu:

1) Trauma masa lalu

Adanya trauma masa lalu menjadi penyebab terbesar munculnya fobia pada seseorang. Trauma sendiri dapat berupa peristiwa menakutkan yang membekas pada dirinya (trauma psikis), pengalaman pribadi yang di rasa sangat memalukan, atau peristiwa yang mengakibatkan

seseorang merasa bersalah. Dari kejadian-kejadian itu, kemudian ditekan ke alam bawah sadar. Upaya seseorang dalam meredakan peristiwa yang tidak menyenangkan tersebut merupakan cara untuk melindungi dirinya yaitu dengan melupakan atau menyangkal pengalaman trauma masa lalu tersebut. Dalam jangka pendek, upaya yang dilakukan seseorang itu memang berhasil meredakan perasaannya bahkan menghilangkan berbagai gejala ketakutan yang terjadi. Namun, ketika seseorang kembali mengalami situasi yang hampir sama dengan pengalaman trauma masa lalunya, maka akan muncul gejala ketakutan dalam diri orang tersebut. Kondisi ini yang kemudian menjadi tanda munculnya fobia pada seseorang dan fobia itu akan terus menetap sepanjang usianya, jika orang itu tidak memiliki usaha dan keinginan untuk menghilangkan fobia yang ada dalam dirinya.⁴⁷

2) Pembelajaran yang salah

Pola pembelajaran yang salah terjadi saat seseorang bersosialisasi di lingkungan, baik di lingkungan keluarga, pendidikan, dan lingkungan masyarakat juga bisa menjadi salah satu penyebab munculnya fobia. Lingkungan dapat

⁴⁷Suhendri C. Purnama & Re! Media Service, *Phobia? NO WAY...!! Kenali Berbagai Jenis Phobia & Cara Mengatasinya*, hlm.30

memberikan pengaruh mulai dari pergaulan, berfikir, bertingkah laku, serta pendidikan yang didapatkannya. Mowrer menjelaskan bahwa fobia merupakan salah satu model pembelajaran *avoidance conditioning*, yaitu suatu bentuk reaksi menghindar yang secara sistematis dipelajari. Adapun penjelasan menurut Mowrer adalah sebagai berikut :

- a) Fobia awal mula muncul karena adanya pembelajaran secara kondisioning klasik dimana seseorang mulai belajar takut pada suatu stimulus yang awalnya biasa saja namun ketika stimulus itu dikaitkan dengan stimulus yang lain atau peristiwa lain secara nyata terlihat menakutkan atau menyakitkan. Dari situ seseorang mulai mengembangkan perilaku fobia suatu objek, kondisi atau peristiwa karena mengaitkannya dengan peristiwa lain yang menakutkan.
- b) Kemudian seseorang itu akan belajar caranya mengurangi ketakutan dengan cara menghindar atau melarikan diri ketika bertemu stimulus penyebab fobia yang menurutnya sangat menyakitkan. Perilaku yang seperti ini akan semakin kuat dan dipertahankan

karena merasa yakin dapat mengurangi ketakutan yang ada.⁴⁸

3) Faktor kognitif

Teori kognitif fokus pada bagaimana proses berfikir seseorang dapat menjadi penyebab dan bagaimana pikiran-pikiran tersebut dapat mempertahankan reaksi fobia. kecemasan berhubungan dengan kecenderungan untuk lebih memerhatikan stimulus negatif, kemudian menginterpretasikan informasi yang ambigu sebagai bentuk ancaman, dan percaya bahwa peristiwa-peristiwa yang dianggap tidak menyenangkan akan terjadi lagi nanti.⁴⁹

4) Faktor genetik

Seseorang yang memiliki riwayat fobia akan ada kemungkinan menurunkan fobia kepada anak cucunya. Individu membawa kecenderungan yang sifatnya diturunkan untuk takut pada situasi-situasi yang sepanjang sejarah dianggap menakutkan dan membahayakan.⁵⁰

Dari beberapa uraian tentang faktor penyebab fobia di atas, permasalahan yang dialami konseli dalam

⁴⁸ Suhendri C. Purnama & Re! Media Service, *Phobia? NO WAY...!! Kenali Berbagai Jenis Phobia & Cara Mengatasinya*, hlm.18-19.

⁴⁹ Suhendri C. Purnama & Re! Media Service, *Phobia? NO WAY...!! Kenali Berbagai Jenis Phobia & Cara Mengatasinya*, hlm. 81.

⁵⁰ V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, hlm.193

penelitian ini yaitu termasuk factor trauma masa lalu yang di alami konseli yaitu pengalaman masa kecil konseli saat melihat koran yang berisi berita tentang kecelakaan yang sangat parah. Kemudian persepsi konseli terhadap koran menjadi irasional, konseli merasa sangat takut jika harus melihat dan berhadapan dengan koran apalagi jika mencium aroma khas koran konseli merasa mual dan pusing hingga nafsu makanya hilang.

4. Hubungan *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Istighfar Untuk Mengurangi Fobia Koran Pada Remaja

Cognitive behavior therapy adalah suatu pendekatan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat suatu kejadian tertentu yang dapat merugikan diri konseli. Terapi kognitif perilaku (CBT) menekankan pada konsep-konsep untuk mengubah pemikiran-pemikiran negative pada diri konseli. Disini konseli diarahkan pada pemikiran-pemikiran yang positif dengan menekankan perubahan pemikiran konseli dari pemikiran yang awalnya negatif menjadi positif. Dengan selalu membiasakan berpikir positif maka akan menemukan mana hal yang baik dan harus di lakukan dan mana hal yang buruk yang seharusnya tidak di lakukan atau di fikirkan. Dengan berfikiran positif akan memiliki dampak kondisi seseorang bisa lebih tenang tanpa di hantui rasa cemas dengan pikiran pikiran negative. Selain itu dengan berpikir positif juga

akan membuat hidup diliputi dengan kebaikan kebahagiaan.⁵¹

Seseorang yang memiliki fobia akan mengalami ketakutan, ketegangan dan kegelisahan terhadap objek fobianya. Pada penelitian ini peneliti menggunakan terapi cognitive perilaku menggunakan Desensitisasi sistematis yang merupakan pembiasaan belajar (*counter conditioning*) menghilangkan kecemasan dan ketakutan yang dialami konseli saat bertemu dengan objek fobianya. Perasaan takut yang tidak rasional yang dialami konseli terhadap objek fobianya yaitu koran di ganti dengan relaksasi. Prinsip dari desensitisasi sistematis sendiri adalah dengan mengganti suatu respon kecemasan dengan relaksasi.⁵²

Dalam menangani masalah fobia juga dapat di tangani dengan terapi islam seperti dengan membaca ayat- ayat Al-quran, dzikir, sholawat dan lain-lain. Dalam penelitian ini peneliti akan membantu mengurangi fobia koran yang dihadapi konseli dengan terapi islam menggunakan bacaan istighfar. Terapi islam yang di pilih oleh peneliti adalah dengan bacaan istighfar, bacaan istighfar merupakan bacaan yang mudah sekali di hafalkan dan di ucapkan serta memiliki banyak keutamaan diantaranya

⁵¹Musa Rasyid El-Bahdal, *Asyiknya Berpikiran Positif*, (Jakarta : Zaman, 2010),hal.82

⁵² Rani Azmarina, Desensitisasi Sistematis dengan Dzikir Tasbih Untuk Menurunkan Simtom Kecemasan Fobia Spesifik, HUMANITAS, Vol. 12, No. 2, 90-104.

bisa membuat seseorang lebih tenang ceria dan bahagia. Allah juga akan membantu memberikan penyelesaian dari permasalahan hambanya apabila hambanya senantiasa beristighfar. Melalui bacaan istighfar ini di harapkan konseli yang memiliki fobia koran dapat mengamalkan bacaan istighfar saat menghadapi kondisi yang membuatnya cemas dan takut. Dengan menenangkan diri dan mengucapkan istighfar di harapkan konseli bisa lebih rileks dan bisa mengontrol dirinya. Penerapan konseling ini dirancang dengan mengkombinasikan *Cognitive Behavior Therapy* Dengan membaca Istighfar dalam tahapan proses konseling yang akan dilakukan. Dengan membaca istighfar, perlahan keadaan psikologis konseli akan menjadi lebih tenang, sehingga keadaan tenang ini secara bertahap akan melemahkan keadaan emosional yang penuh dengan ketegangan.

Hubungan antara terapi cognitive perilaku menggunakan desensitisasi sistematis dengan membaca istighfar, yaitu terapi cognitive perilaku fokus mengubah pola pikiran konseli yang negative terhadap objek fobianya agar konseli mampu berfikir lebih rasional terhadap objek yang di takutinya. Desensitisasi sistematis sebagai sebuah teknik dengan prosedur-prosedur yang telah ditentukan. Teknik ini membentuk hirarki atau suatu tingkatan ketakutan yang disebabkan oleh stimulus penyebab fobia dari tingkatan yang rendah ke tingkatan yang tertinggi. Kemudian, bacaan istighfar merupakan sebuah terapi dalam islam yang digunakan sebagai bentuk relaksasi yang dilakukan berulang

ulang dan terus menerus agar konseli bisa lebih tenang, dan akan terjadi pemrograman di dalam otak, menyugesti alam bawah sadar konseli. Dengan relaksasi tersebut, diharapkan konseli yang memiliki fobia terhadap koran akan dapat mengurangi bayang-bayang penyebab hadirnya ketakutan tersebut dan ia dapat menyeimbangkan perasaan takutnya menjadi suatu hal yang wajar dan menjadikan konseli lebih tenang.

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Adapun karya- karya ilmiah yang di jadikan acuan dalam penelitian ini yang memiliki adalah

1. Penelitian karya Ainun Jariyah dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan judul “Konseling Islam Melalui *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menangani Trauma Seorang Anak Korban Pelecehan Seksual Fisik di Lembaga Perlindungan Anak Jawa Timur”.
 - a. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama menggunakan penelitian kualitatif dan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* untuk menangani permasalahan.
 - b. Perbedaan dari penelitian ini lebih ke trauma pada anak korban pelecehan seksual fisik sedangkan fokus penelitian yang akan di lakukan adalah tentang fobia yng di alami oleh remaja.
2. Penelitian karya Nur Hanik Sunani dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan judul Terapi Realitas Dengan Istighfar dan Sholawat Untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri Seorang Remaja di Desa Tambak Sawah Waru Sidoarjo”.

- a. Persamaan dalam penelitian ini sama-sama menggunakan penelitian kualitatif, terapi islam yang di gunakan istighfar, dan menangani permasalahan pada remaja.
 - b. Perbedaanya adalah pendekatan yang di lakukan menggunakan terapi realitas sedangkan penelitian yang akan di lakukan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*.
3. Penelitian karya Alfi Nadzirotul Majid dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan judul “Teknik Desensitisasi Sistematis Melalui Sholawat Wahidiyah Untuk Mengatasi Fobia Sirine Ambulan Pada Seorang Remaja di Desa Kendal Kecamatan Kendal Kabupaten Ngawi”.
- a. Persamaanya adala sama-sama menggunakan penelitian kualitatif, teknik yang di gunakan dalam proses terapi sama yaitu teknik desensitisasi sistematis, menangani masalah fobia yang di alami remaja.
 - b. Perbedaan terapi islam yang di gunakan adalah sholawat wahidiyah sedangkan penelitian yang akan di lakukan menggunakan terapi islam dengan istighfar.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari konseli.⁵³ Pendekatan kualitatif sendiri merupakan suatu penelitian yang bersifat subjektif dengan melakukan pengamatan yang mendalam secara langsung terhadap suatu kejadian guna mendapatkan hasil yang akurat tentang perilaku, tindakan dan lain-lain.⁵⁴

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian studi kasus yang dilakukan untuk menggali data secara detail dan dari berbagai sumber yang meliputi aspek kelompok, individu, maupun sosial untuk mendapatkan hasil yang mendalam.⁵⁵ Studi kasus fokus memperhatikan satu kasus secara detail dan mendalam. Dalam studi kasus yang perlu di amati dan di perhatikan adalah semua aspek yang akan diteliti, termasuk latar belakang terjadinya suatu kondisi atau masalah yang ada.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil satu objek yang akan dijadikan studi kasus yaitu tentang seorang remaja yang mengalami fobia koran. Dengan pendekatan yang bersifat deskriptif ini merupakan suatu

⁵³Lexy j. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 5

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), 7-9.

⁵⁵ Dedy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004), 201.

metode yang di gunakan untuk menganalisis keadaan objek yang akan di teliti pada saat kondisi sebelum dan sesudah di adakanya penelitian ini sesuai dengan fakta di lapangan.

B. Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti (konselor) akan menyajikan gambaran dari lokasi yang di jadikan objek penelitian. Karena hal ini di perlukan dalam mencari data-data dari konseli. Di samping itu terdapat keterkaitan antara lokasi penelitian dengan masalah konseli. Dengan adanya gambaran lokasi penelitian dapat membantu dan menggambarkan bagaimana lokasi dan kondisi lingkungan di sekitar konseli termasuk hubungan pertemanan, kebiasaan konseli, kehidupan sosial konseli, dan lain lain. Sehingga secara tidak langsung konselor dapat mengetahui bagaimana lingkungan tempat tinggal konseli yang sekiranya memiliki hubungan atau keterkaitan dengan adanya masalah yang di hadapi oleh konseli.

Lokasi yang di jadikan penelitian ini adalah rumah konseli di salah satu desa di Lamongan. Selain itu tempat penelitian juga di lakukan di beberapa tempat yang biasanya konseli sering menghabiskan waktunya di sana seperti rumah nenek konseli yang lokasinya dekat dengan rumah konseli, rumah teman konseli yang biasanya sering di kunjungi, kampus dan lain-lain yang sekiranya memiliki hubungan dengan kehidupan konseli khususnya yang ada kaitanya dengan masalah yang di teliti.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis data

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bersifat non statistic (angka). Data yang di

peroleh berupa kata-kata dan akan di susun dalam bentuk deskripsi. Dalam penelitian ada jenis- jenis data:

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang di peroleh secara langsung di lapangan dari sumber utama melalui wawancara, dan observasi kepada konseli, Dalam data primer dapat di peroleh keterangan secara mendalam terkait permasalahan yang di alami konseli baik terkait dengan latar belakang permasalahan, identitas konseli, ucapan, kegiatan sehari-hari, perilaku, dan lain sebagainya yang menyangkut kehidupan konseli yang ada huibunganya dengan permasalahan yang di hadapi.

b. Data sekunder

Data sekunder di dapatkan dari sumber kedua yang akan di gunakan untuk melengkapi data primer. Data sekunder ini berfungsi untuk mendukung dan memperjelas informasi terkait permasalahan konseli. Data ini biasa di peroleh dari keluarga, teman-teman konseli dan orang-orang yang dekat dengan konseli (*signifikan other*) yang mengerti terkait permasalahan konseli.

D. Tahap- Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian dengan berapa tahapan:

1. Tahapan Pra Lapangan

Pada tahap ini merupakan tahap peneliti mencari dan menemukan fenomena yang ada di sekeliling peneliti. Berikut langkah yang harus dikerjakan peneliti yaitu sebagai berikut :

a. Menyusun Rancangan Penelitian

Sebelum menyusun rancangan penelitian terlebih dahulu peneliti menemukan fenomena atau permasalahan yang ada di sekelilingnya atau lingkungan sekitarnya yang bisa dijadikan objek penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk mengamati dan meneliti satu fenomena yaitu fobia koran yang dialami oleh seorang remaja tetangga peneliti. Dari fenomena yang ada peneliti tertarik untuk menjadikannya sebagai objek penelitian serta peneliti juga bisa membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahannya. Langkah selanjutnya peneliti akan menyusun latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan beberapa hal lain yang sekiranya diperlukan untuk penelitian.

b. Memilih lapangan penelitian

Setelah menemukan fenomena yang ada di sekitar lingkungan konseli, maka sasaran penelitian adalah seorang remaja perempuan yang tinggal di salah satu desa di Lamongan.

c. Mengurus perizinan

Setelah menemukan lapangan penelitian, selanjutnya peneliti mengurus perizinan terkait penelitian yang akan di lakukan. Baik kepada konseli dan keluarga sebagai bentuk bahwa sudah ada kesepakatan dan tidak ada paksaan serta bersedia untuk mengikuti tahapan-tahapan konseling yang akan di lakukan.

d. Mencari informasi dari objek penelitian

Yang menjadi sumber Informasi yang di cari dalam penelitian ini tentang situasi dan kondisi serta latar belakang permasalahan yang di hadapi adalah konseli dan signifikan other.

e. Menyiapkan perlengkapan penelitian

Peneliti menyiapkan perlengkapan-perengkapan yang di butuhkan dalam penelitian ini seperti buku, alat tulis, perekam suara, handphone dan perlengkapan yang sekiranya di perlukan dan berhubungan dengan penelitian.

2. Tahap pengerjaan lapangan

a. Memahami latar belakang penelitian dan mempersiapkan diri

Pada tahapan ini peneliti perlu mempersiapkan diri dengan baik. Baik persiapan secara fisik maupun mental. Peneliti juga harus mampu memahami kondisi lapangan dan latar belakang penelitian agar penelitian bisa berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan yang di inginkan.

b. Memasuki lapangan penelitian

Peneliti menjalin hubungan baik dengan konseli juga dengan signifikan other. Agar penelitian yang di lakukan bisa berjalan dengan baik karena sudah adanya kenyamanan satu sama lain. Sehingga apa yang ingin di lakukan dalam penelitian ini bisa sesuai dengan apa yang di rencanakan dan sesuai dengan fakta yang ada di lapangan.

c. Berperan dan mengumpulkan data

Di ini peneliti memiliki peran aktif saat penelitian di lapangan. Peneliti mencatat dan mendokumentasikan apa yang di peroleh saat bertemu dengan konseli maupun Signifikan other.

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun beberapa teknik yang di gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Wawancara

Wawancara atau interview merupakan suatu teknik pengumpulan data yang di lakukan dengan cara Tanya jawab secara lisan baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada penelitian ini menggunakan wawancara untuk melakukan pengamatan dan mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada konseli maupun *signifikan other* terkait dengan permasalahan yang kan di teliti.⁵⁶

Dalam melakukan wawancara peneliti dapat mengajukan berbagai pertanyaan kepada konseli terkait permasalahan yang di hadapi konseli, kehidupan pribadi yang menyangkut permasalahan konseli yang akan di teliti, seperti masalah apa yang ada dalam diri konseli, sejak kapan masalah itu muncul, mengapa permasalahan itu bisa terjadi, apa yang di rasakan konseli, apa yang di fikirkan konseli terkait permasalahan itu, dan pertanyaan- pertanyaan yang ada kaitanya dengan maslaah yang akan di teliti.

2. Observasi

⁵⁶Fattah Hanurawan, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016) hlm.50

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dikerjakan secara sistematis melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala yang di alami konseli guna memperoleh gambaran, pengetahuan, serta pemahaman mengenai data konseli untuk melengkapi data yang diperoleh saat di lakukanya wawancara.⁵⁷

Pada saat melakukan observasi peneliti mengamati semua aspek yang ada pada diri konseli mulai dari pengamatan verbal maupun non verbal selama proses konseling berlangsung maupun pada saat keseharian konseli. Kegiatan ini di lakukan untuk mengetahui tingkah laku konseli yang di tampilkan, mengamati lebih dalam apa yang sebenarnya ada dala pikiran dan dan yang di rasakan oleh konseli serta mengassesment perubahan yang terjadi selama proses konseling.

3. Dokumentasi

Dokumentasi atau teknik pengumpulan data yang di gunakan sebagai data pendukung dalam suatu penelitian. Robert C. Bodgan menuturkan bahwa dokumen merupakan catatan peristiwa, bisa dalam wujud tulisan, gambar, atau karya monumental seseorang.⁵⁸ Peneliti dapat mengambil gambar saat bertemu atau saat proses konseling berlangsung, identitas konseli, dan lain- lain yang ada keterkaitan dengan penelitian.

F. Teknik Validitas Data

Teknik validitas data dapat di pergunakan untuk mengetahui keabsahaan suatu data. Data yang sudah

⁵⁷Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), hlm.153

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2015), 310.

terkumpul merupakan bahan awal yang berharga dalam sebuah penelitian, dari data yang sudah terkumpul akan dilakukan analisis yang kemudian digunakan sebagai bahan yang selanjutnya akan di gunakan untuk menarik kesimpulan dari apa yang di dapat. Keabsahan data memiliki pengaruh yang besar, data yang salah akan menghasilkan penarikan kesimpulan yang salah juga demikian pula sebaliknya, data yang sah akan menghasilkan kesimpulan hasil penelitian yang benar atau sesuai

1. Perpanjangan Penelitian

Perpanjangan penelitian di lakukan untuk meminimalisir adanya kesalahan dalam keabsahan data, juga bisa digunakan untuk menumbuhkan kepercayaan antara peneliti dan konseli selama penelitian berlangsung.⁵⁹ Jika dalam penelitian di rasa data yang di butuhkan masih kurang, maka dapat di lakukan perpanjangan waktu untuk melengkapi data yang kurang lengkap atau yang belum sesuai dengan yang di kebutuhan dalam penelitian.

2. Ketekunan Pengamatan

Dalam proses penelitian, untuk meningkatkan keabsahan data, peneliti harus bisa memahami pokok tingkah laku, situasi, kondisi, dan proses sebagai pokok dalam penelitian. Jika dalam perpanjangan penelitian di lakukan dan telah memperoleh data yang lengkap, maka data yang sudah di dapat bisa di periksa ulang serta melakukan penelitian secara kontinu. Data yang sudah diketahui kevalidannya, maka perpanjang waktu penelitian dapat diakhiri.

3. Triangulasi

⁵⁹Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hlm. 200.

Triangulasi merupakan teknik keabsahan data yang menggunakan data dari luar untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan data itu.⁶⁰ Peneliti menggabungkan dan meneliti data yang sudah di dapat dari wawancara, observasi, maupun dokumentasi yang sudah dilakukan untuk melakukan perbandingan data yang di peroleh untuk meminimalisir adanya data yang tidak valid.

G. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, kemudian data tersebut akan di analisis dengan menggunakan analisa deskriptif, yaitu sebagai pemecahan masalah yang diselidiki, dengan menggambarkan keadaan objek penelitian berdasarkan pada fakta-fakta di lapangan atau sebagaimana adanya.⁶¹ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis *descriptive comparative*. Deskriptif komparatif sendiri yaitu menggambarkan objek penelitian yang dianalisis, memperhatikan pelaksanaan proses konseling yaitu untuk mengetahui bagaimana proses konseling dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan istighfar untuk mengurangi fobia koran pada remaja. Di sini Peneliti akan membandingkan antara teori dan pelaksanaan konseling di lapangan. Sedangkan untuk melihat keberhasilan proses konseling, peneliti membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling ini di lakukan.

⁶⁰ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm. 330

⁶¹Hadari Nawawi, Dkk, *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996), hlm. 73

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

a. Sejarah Singkat Desa Payaman

Lokasi penelitian ini dilakukan di salah satu Desa di Kabupaten Lamongan. Tepatnya di Desa Payaman Kecamatan Solokuro Kabupaten Lamongan. Seperti Desa atau daerah – daerah lain Desa Payaman sendiri juga memiliki sejarah dimana konon ada seorang ulama dari Batu Ampar Madura murid dari Syekh Syamsudin yang bernama Yaman beliau memiliki kelebihan di lingkungan masyarakatnya sehingga beliau di perintahkan oleh gurunya untuk mengembara ke Pulau Jawa. Yaman mulai mengembara dengan menggunakan perahu jaten untuk menyebrangi laut. Namun di tengah-tengah perjalanan perahu Yaman di terjang badai ombak hingga tenggelam. Yaman kemudian di tolong oleh seekor ikan cucut, Yaman naik ke punggung ikan cucut dan akhirnya terdampar di Tanjung Kodok. Kemudian Yaman melanjutkan perjalanannya, beliau berhenti di Tlogo Ploso untuk singgah kemudian mendirikan padepokan yang di beri nama padepokan Tlogo Ploso.

Suatu hari Yaman mendengar ada sayembara yang di adakan oleh padepokan Ringin Tujuh Santri dan murid Sunan Drajat. Sayembara itu adalah barangsiapa yang mampu menangkap burung perkutut putih kesayangan Santri Ringin Tujuh akan di beri hadiah untuk

tinggal di padepokan itu. Akhirnya Yaman mengikuti sayembara itu dan meminta jika ia berhasil menangkap burung perkutut putih beliau meminta hadiah daerah seluas burung perkutut itu terbang hingga tertangkap sebagai tempat tinggal Yaman dan berkuasa. Sayembara di mulai burung perkutut putih itu terbang dari padepokan ringan tujuh santri dan akhirnya berhasil tertangkap di Tlogo Ploso. Karena keberhasilan menangkap burung perkutut Pak Yaman terkenal dan namanya di abadikan menjadi sebuah nama desa menjadi PAK YAMAN / PAYAMAN yang berarti orang yang selalu memakai jubah besar atau longgar yang di gunakan untuk menangkap burung perkutut.

b. Luas dan Batas Wilayah

Desa Payaman merupakan dataran sedang yang memiliki ketinggian 36 m di atas permukaan air laut dan memiliki luas wilayah desa Payaman 865.136 Ha dengan jumlah penduduk sekitar 12.176 jiwa. Desa Payaman terdiri dari 7 Dusun yaitu Dusun Sawo, Dusun Ringin, Dusun, Gayam, Dusun Asem, Dusun Palirangan, Dusun Bango, Dusun Sejajar. Desa Payaman memiliki batas wilayah sebelah utara berbatasan dengan Dusun Sidodadi Desa Kranji Kecamatan Paciran, sebelah selatan dengan Desa Godog dan Desa Tenggulun, sebelah timur dengan Desa Solokuro, dan sebelah barat Dengan Desa Sugihan dan Desa Sendangagung. Jarak tempuh Desa Payaman dengan Kecamatan bisa di

tempuh sekitar 5 menit sedangkan jarak tempuh ke Kabupaten sekitar 1 jam atau sekitar 30 Km.⁶²

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi Konselor

Konselor dalam penelitian ini merupakan seorang mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Program Studi Bimbingan Konseling Islam . Konselor memiliki keahlian di bidang Bimbingan dan Konseling Islam dari apa yang sudah di pelajari, baik dari segi teori dan teknik dalam bimbingan konseling yang di dapat pada mata kuliah di semester lalu. Konselor sendiri juga sudah beberapa kali melakukan praktek di lapangan untuk memenuhi tugas-tugas kuliah. Konselor juga pernah melaksanakan praktek di lapangan untuk membantu menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang ada seperti permasalahan siswa di sekolah, permasalahan santri di pondok pesantren, permasalahan yang di alami sebagian mahasiswa yang menjadi konseli saat praktek lapangan dan lain-lain. Adapun dalam penelitian ini mahasiswa berperan sebagai peneliti sekaligus konselor yang akan membantu konseli dalam menangani permasalahan yang ada.

Konselor pada penelitian ini bernama Anna Dlofatul Mahmudah. Adapun riwayat pendidikan konselor yaitu TK ABA Payaman tahun (2003-2005), MI Muhammadiyah 01 Payaman Tahun (2005-2011), SMP Muhammadiyah 14 Paciran Tahun (2011-2014),

⁶²Wawancara dengan perangkat Desa Payaman pada 10 Desember 2020 pukul 08.30

SMA Muhammadiyah 06 Paciran Tahun (2014-2017) dan Saat ini peneliti sedang menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tepatnya di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2017. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan untuk memenuhi tugas akhir dalam memperoleh gelar strata satu pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam.

b. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan seseorang yang memerlukan bantuan konselor untuk membantu menangani permasalahan yang di hadapi sesuai dengan kemampuannya agar masalah yang di alaminya bisa di tangani dengan tepat agar tidak mengganggu kehidupan sehari-hari konseli. Pada penelitian ini konseli merupakan seorang remaja di salah satu desa di Lamongan.

Adapun Identitas konseli pada penelitian kali ini adalah seorang remaja perempuan yang bernama Fitri (nama samaran) yang lahir di Lamongan pada tanggal 2 Desember 2000. Saat ini konseli tinggal bersama keluarganya di salah satu desa di Lamongan. Ayah konseli yang bernama Amin (nama samaran) bekerja sebagai pedagang dan ibu konseli yang bernama Rohmah (nama samaran) sebagai ibu rumah tangga. Konseli memiliki adik yang saat ini berada di bangku sekolah menengah pertama. Keluarga konseli termasuk keluarga kalangan menengah bawah.

c. Latar Belakang Keluarga

Konseli merupakan remaja yang terlahir dari keluarga sederhana. Konseli merupakan anak pertama dari 2 bersaudara adiknya sekarang masih berada di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP). Keluarga konseli merupakan keluarga yang sederhana dan harmonis di tengah-tengah sibuknya mencari nafkah ayah konseli sangat perhatian dan sayang dengan keluarganya. Beliau juga merupakan sosok yang bijaksana dan humoris ketika berbicara sehingga selalu membuat keluarganya tersenyum. Begitu juga dengan ibu konseli yang pengertian terhadap keluarganya dan selalu mencukupi kebutuhan keluarganya seperti masak, belanja kebutuhan, beres-beres rumah dan lain-lain.

d. Kepribadian Konseli

Konseli adalah seorang yang introvert, konseli lebih nyaman sendiri dari pada berkumpul dengan orang banyak. Konseli hanya bercerita, berbicara, dan bercanda dengan orang yang di anggap dekat dengannya dimana ia merasa nyaman. Sebenarnya konseli merupakan orang yang ramah dan humoris, seringkali teman-teman dekatnya terhibur dengan cara bicaranya yang lucu. Namun, jika konseli merasa kurang nyaman ia cenderung akan diam dan menyendiri.

e. Latar Belakang Pendidikan Konseli

Sejak kecil konseli mendapatkan pendidikan yang layak dari orang tuanya. Konseli pernah mengenyam pendidikan di TK di desanya selama 3 tahun. Kemudian ia melanjutkan di SD Negeri selama 6 tahun. Setelah lulus dari SD

Negeri kemudian konseli melanjutkan pendidikan di Madrasah Tsanawiyah selama 3 tahun dan melanjutkan sekolah di Madrasah Aliyah di desanya selama 3 tahun. Dan saat ini konseli melanjutkan pendidikan di salah satu kampus di Lamongan.

f. Kondisi Ekonomi Keluarga Konseli

Kondisi perekonomian keluarga konseli termasuk dalam tingkat perekonomian menengah kebawah. Kehidupan keluarganya sederhana Dimana orang tua konseli berprofesi sebagai pedagang. Ayah konseli juga bisa kerja bangunan jadi selain berdagang kadang ayahnya juga bekerja bangunan jika ada yang membutuhkan dan Ibu konseli mengurus rumah tangga serta merawat anak-anaknya.

g. Kondisi Lingkungan Konseli

Konseli tinggal di lingkungan yang baik, tetangga-tetangganya juga baik. Di mata tetangga konseli adalah anak yang pendiam, pemalu. Konseli jika keluar rumah dan bertemu tetangganya selalu di sapa dengan ramah, sejak kecil dia tinggal di sana dan sering berinteraksi dengan mereka. Teman-teman konseli juga merupakan teman-teman yang baik yang bisa mengerti tentang kelebihan dan kekurangan konseli. Tetangga dan teman-teman dekat konseli juga paham dengan permasalahan konseli yang takut dengan koran sejak kecil. Mereka orang-orang yang paham dengan konseli menganggap ketakutan yang dialami konseli meskipun sedikit aneh tapi memang setiap orang pasti ada

ketakutan tersendiri dengan sesuatu hal entah karena dulu pernah ada pengalaman yang tidak menyenangkan yang membuat konseli takut hingga sekarang.

h. Deskripsi Masalah Konseli

Dalam hidup pasti seorang individu memiliki masalah dalam hidupnya. Masalah yang di hadapi pasti beragam ada yang berat, sedang dan ringan. Dalam hal ini sebaiknya masalah yang ada segera di atasi agar tidak menjadi beban di kemudian hari yang kemungkinan bisa mengganggu kehidupan di masa yang akan datang. Dalam menghadapi permasalahan yang ada seseorang yang mampu mengatasi masalahnya sendiri ada juga yang membutuhkan bantuan orang lain. Pada penelitian ini masalah yang sedang di hadapi Putri (nama samaran). Konseli menceritakan awal mula ketakutanya yang sudah berlangsung sejak konseli masih kecil sekitar awal-awal masuk bangku Sekolah Dasar. konseli melihat berita kecelakaan yang sangat parah di koran. Konseli juga pernah melihat jika ada kecelakaan di pinggir jalan di tutup dengan kertas koran. Dari kejadian-kejadian itu jika konseli mengingat tentang koran seketika konseli langsung mual. Konseli memiliki persepsi yang irasional terhadap kertas koran dan muncul perasaan takut, merinding dan jijik jika mengingat atau melihat kertas koran. Saat melihat atau mencium bau koran yang khas konseli langsung mual dan tidak nafsu makan. Ketakutan dengan koran sejak konseli kecil sampai sekarang

masih di rasakan. Ketakutan itu belum hilang dan kerap sekali mengganggu keseharian konseli.

Konseli menceritakan beberapa kejadian yang mengganggu konseli jika ia bertemu, melihat atau menyentuh kertas koran. Konseli merasa kesulitan saat melakukan aktivitas sehari-hari baik di rumah, sekolah tempat umum dan lain-lain jika ada koran di dekatnya. Dulu pada saat konseli masih di bangku sekolah dasar ada tugas rumah membuat kliping menggunakan bahan dasar kertas koran. Konseli tidak bisa meminta bantuan keluarganya karena mereka sibuk kerja sehingga konseli terpaksa mengerjakannya sendiri demi mendapatkan nilai. Semenjak konseli mendapat tugas rumah membuat kliping dengan kertas koran membuatnya merasa sedih dan berharap pelajaran itu segera berakhir. Selama mengerjakan kliping dia selalu merasa pusing dan pengen mual karena mencium aromanya, setelah menyentuh koran dia langsung bergegas mencuci tangan dengan sabun berkali-kali konseli juga merasa tidak nafsu makan karena mengingat koran.⁶³

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Istighfar Untuk Mengurangi Fobia Koran Pada Remajadi Lamongan

Proses konseling yang akan di lakukan adalah untuk membantu konseli yang memiliki pemikiran yang tidak rasional terhadap kertas koran yang mengakibatkan konseli merasa takut dan cemas jika

⁶³Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 6 september 2020

bertemu objek yang di takutinya yaitu koran. Dengan di berikan pendekatan konseling melalui *Cognitive Behavior Therapy* dapat membantu konseli merubah pemikirannya yang awalnya irasional menjadi rasional. Sehingga dapat membantu konseli mengurangi ketakutan berlebih dengan koran.

Pada penelitian ini konselor membuat jadwal pertemuan dengan konseli untuk melakukan proses konseling sesuai dengan kesepakatan kedua belah pihak. Jadwal pertemuan dan tempat konseling di tentukan dan di sepakati agar proses konseling bisa lebih terstruktur dan efektif. Jika salah satu dari kedua belah pihak baik konselor atau konseli ada halangan maka proses konseling bisa di ganti di hari lain. Proses konseling sendiri rencana akan di lakukan selama kurang lebih 3 bulan terhitung mulai oktober, november dan desember. Konselor juga memberikan penjelasan tentang bagaimana alur dan teknis dari proses konseling yang akan di lakukan. Sebelum proses konseling berlangsung konselor juga sudah mencoba menjalin hubungan baik dengan konseli agar konseli lebih nyaman dan terbuka untuk bercerita dengan konselor. Setelah konselor melakukan pendekatan dengan konseli dan mengetahui permasalahan yang di hadapi konseli, disini konselor akan menggunakan langkah-langkah dalam proses konseling untuk memahami lebih dalam tentang permasalahan dan kondisi konseli. Adapun langkah-langkah konseling adalah sebagai berikut :

a. Identifikasi Permasalahan

Setelah konselor berhasil mengumpulkan data konseli, selanjutnya akan di lakukan wawancara dan observasi untuk

membandingkan data yang sudah ada dan menggali data secara mendalam terkait permasalahan yang di hadapi konseli. Identifikasi masalah yang di lakukan untuk mengetahui gejala apa yang muncul dari permasalahan yang di hadapi konseli. Konselor akan memberikan beberapa pertanyaan terkait permasalahan yang sedang di hadapi konseli. Konselor akan melakukan wawancara dan observasi dengan konseli dan signifikan other. Data-data yang sudah di peroleh dari berbagai sumber yang ada akan di uraikan sebagai berikut yaitu :

1) Hasil wawancara dan observasi dengan konseli

Saat konselor bertemu dengan konseli untuk mendapatkan informasi tentang permasalahan konseli. Selanjutnya konseli menceritakan awal mula ia merasa takut yang tidak biasa dengan koran. Kejadian itu berawal dari konseli melihat ada berita kecelakaan di koran. Dari situ konseli mulai merasa takut kemudian ketakutan itu di perkuat saat ia mengingat biasanya korban kecelakaan di jalan meninggal di tutup koran dari situ konseli mulai merasa takut dan muncul pemikiran yang irasional tentang koran. Jika konseli melihat koran ia bisa langsung tidak nafsu makan pengen mual, jantung berdetak lebih kencang, pusing gemetar dan lain-lain.

Dulu saat masih kecil konseli sering menangis jika melihat koran dan

berlari menjauhi apa yang membuatnya takut. Ketakutan itu berlangsung hingga sekarang, jika konseli melihat objek yang di takutinya ia hanya bisa menghidar karena konseli merasa tidak bisa mengendalikan rasa takutnya yang berlebihan. Dengan berlari menghindari apa yang di takutinya dirasa merupakan hal yang tepat.

Konseli merasa terganggu aktivitas kesehariannya jika ia harus bertemu dengan objek yang di takutinya. Konseli menceritakan seperti ketika ia melihat nasi bungkus yang di bungkus dengan koran ia tidak mau makan dan menyentuhnya karena merasa jijik seketika nafsu makanya hilang.

Teman konseli juga ada yang menakut-nakuti konseli dengan koran karena mereka menganggap konseli memiliki ketakutan dengan hal yang tidak biasa ditakuti orang. Dari situ kadang konseli merasa terganggu karena ulah temanya. Konseli juga tidak suka dan merasa jijik dengan sesuatu yang memiliki motif menyerupai kertas koran.

Dari beberapa cerita kejadian yang di ungkapkan konseli terkait dengan permasalahan yang di hadapinya sebenarnya konseli sadar apa yang di takutinya itu tidak wajar dan masuk akal namun pikirannya selalu terbayang-bayang dengan hal-hal yang kurang tepat

sehingga ia merasa takut dan tidak bisa mengontrol perasaan itu.⁶⁴

2) Hasil wawancara dan observasi dari orang tua konseli

Orang tua konseli paham dengan apa yang di takuti konseli sejak kecil. Orang tua konseli merasa ada yang aneh kenapa anaknya saat melihat koran ia menangis dan seperti orang yang ketakutan. Kemudian orang tua konseli bertanya apa yang menyebabkan anaknya seperti itu. Mereka berfikir wajar jika setiap orang punya rasa takut dengan sesuatu tergantung kita menyikapi ketakutan itu bagaimana. Maka dari itu jika ada koran di rumah selalu di singkirkan atau di sembunyikan agar anaknya tidak melihatnya.

Konseli juga tidak suka dan merasa jijik dengan sesuatu yang memiliki motif menyerupai kertas koran. Saat ibu pulang dari pasar kemudian membelikan konseli bubur yang di bungkus cup dengan desain warna yang menyerupai koran konseli merasa jijik dan tidak mau makan karena ia merasa cup bubur itu mirip dengan koran. Padahal cup bubur itu bergambar kartun upin dan ipin hanya saja warnanya mirip koran jika di lihat dari jauh.

Kadang orang tua konseli merasa kasihan dan khawatir dengan konseli

⁶⁴Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 6 september 2020

karena konseli kurang bisa mengelola perasaannya. Belum lagi jika konseli ada kegiatan di luar seperti acara sekolah yang biasanya makanan yang di sediakan di bungkus koran pasti konseli tidak mau makan dan hal itu bisa mengganggu kesehatan konseli juga. Orang tua konseli juga merasa kasihan karena ada beberapa teman-teman anaknya yang suka menakut-nakuti anaknya dengan kertas koran.⁶⁵

3) Hasil wawancara dan observasi dengan teman konseli

Konselor menemui teman konseli yang di anggap paling dekat dan mengerti kondisi konseli. Dari informasi yang didapatkan dari teman kuliah konseli adalah konseli anaknya baik, ramah dan humoris jika sudah kenal dekat. Teman konseli paham dengan kondisi konseli jika ada koran pasti langsung di jauhkan dari konseli sebelum konseli ketakutan dan pasti akan berlari menghindar, merasa pusing dan pengen mual.⁶⁶

b. Diagnosis

Setelah di lakukanya proses identifikasi permasalahan yang di dapat dari beberapa sumber terpercaya terkait masalah konseli yaitu signifikan other yang meliputi orang tua, konseli dan juga teman dekat konseli untuk mengetahui masalah apa saja yang di

⁶⁵Hasil wawancara dengan signifikan other pada tanggal 9 september 2020

⁶⁶Hasil wawancara dengan signifikan other pada tanggal 20 september 2020

miliki oleh konseli. Selanjutnya memasuki tahapan diagnosis untuk menemukan akar masalah dari permasalahan yang di hadapi konseli.

Dari hasil penelusuran konselor melalui wawancara dengan konseli dan signifikan other yang terdiri dari orang tua konseli, dan juga teman-teman dekat konseli dapat diambil kesimpulan bahwa konseli memiliki gangguan psikologis dimana konseli memiliki ketakutan yang tidak wajar dengan kertas koran. Ketakutan yang berlebihan di alami seseorang bisa di sebut dengan fobia. Fobia yang di alami konseli ini memiliki dampak yang bisa mengganggu aktivitas sehari-hari konseli. Saat konseli bertemu atau mencium aroma objek yang di takutinya ia akan merasa ketakutan, cemas, jijik, jantungnya berdetak lebih keras, lemas, pusing, pengen mual, menangis, nafsu makanya hilang, dan konseli merasa gelisah. Konseli menceritakan kondisi saat bertemu objek fobianya dimana ia akan merasakan beberapa gejala tersebut.

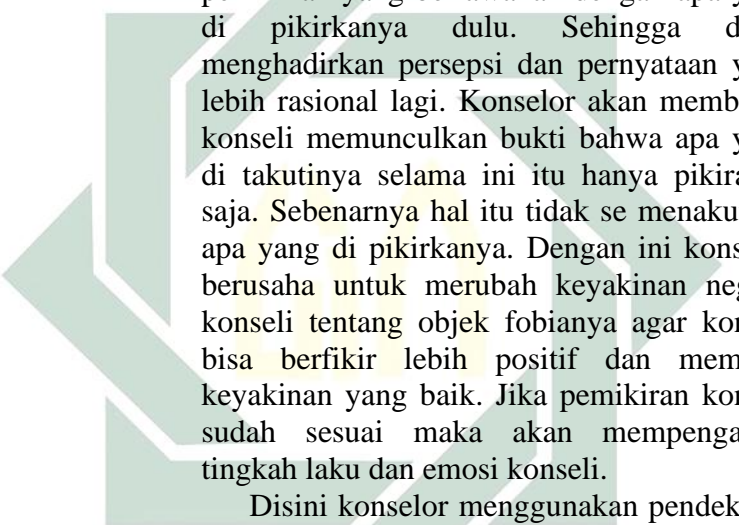
Konseli menuturkan gejala-gejala itu pernah di rasakanya saat bertemu kertas koran namun tidak semua gejala itu dirasakan konseli dalam satu waktu saja. Konseli menuturkan ia pernah merasa sangat takut saat melihat koran di dekatnya yang mengakibatkan konseli sampai sakit dan sawan. Dari ketakutan berlebihan yang di alami konseli dengan gejala-gejala tersebut maka dapat di simpulkan konseli memiliki gangguan psikologis yaitu Fobia Spesifik

yang berarti ketakutan yang muncul pada situasi tertentu jika di hadapkan dengan objek yang di takutinya. Lebih tepatnya konseli mengalami **Fobia Koran** yang bermula saat konseli melihat berita kecelakaan di koran dan melihat jika ada kecelakaan di jalan biasanya di tutup dengan kertas koran. Dari situ konseli memiliki persepsi buruk dengan kertas koran. Konseli akan merasa jijik dan takut jika melihat, menyentuh atau mencium aroma khas dari kertas koran.

c. Prognosis

Tahap selanjutnya yaitu tahap prognosis dimana pada tahap ini konselor akan memutuskan bantuan apa yang akan di berikan kepada konseli. Dari data dan hasil diagnosis yang telah di lakukan konselor kepada konseli atas permasalahan yang terjadi, pada tahapan ini konselor akan menentukan jenis bantuan apa yang di rasa tepat untuk membantu permasalahan yang di hadapi konseli. Dalam prognosis konselor memberikan keputusan di dasarkan pada tahapan identifikasi masalah dan diagnosis yang sudah di lakukan.

Konselor akan memberikan pendekatan yang sesuai dengan permasalahan yang di hadapi oleh konseli dengan harapan masalah yang ada dapat di berikan penanganan yang tepat agar sesuai dengan tujuan dan sasaran yang di inginkan. Disini konselor memberikan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan maksud agar konseli dapat mengelola pemikiranya yang awalnya



memiliki pemikiran yang irasional kemudian bisa mengubah dan memperbaiki pemikirannya agar menjadi lebih rasional. Sehingga apa yang di pikirnya dulu buruk tentang kertas koran bisa ubah menjadi pemikiran yang lebih rasional lagi. Konselor berharap agar konseli mampu menepis dan menentang pikiran yang irasional itu dan memunculkan pemikiran yang berlawanan dengan apa yang di pikirkanya dulu. Sehingga dapat menghadirkan persepsi dan pernyataan yang lebih rasional lagi. Konselor akan membantu konseli memunculkan bukti bahwa apa yang di takutnya selama ini itu hanya pikirannya saja. Sebenarnya hal itu tidak se menakutkan apa yang di pikirkanya. Dengan ini konselor berusaha untuk merubah keyakinan negatif konseli tentang objek fobianya agar konseli bisa berfikir lebih positif dan memiliki keyakinan yang baik. Jika pemikiran konseli sudah sesuai maka akan mempengaruhi tingkah laku dan emosi konseli.

Disini konselor menggunakan pendekatan dengan *Cognitive Behavior Therapy* untuk merubah pemikirannya yang irasional menjadi lebih rasional. Teknik yang di pilih konselor untuk membantu permasalahan yang di hadapi konseli adalah dengan salah satu teknik yang ada dalam CBT yaitu teknik Desensitisasi Sistematis. Teknik Desensitisasi sendiri merupakan teknik dimana digantinya respon takut dan cemas yang di alami konseli dengan relaksasi. Di sini konselor berfikir untuk memadukan pendekatan *Cognitive*

Behavior Therapy menggunakan teknik Desensistisasi Sistematis dengan terapi islam yaitu dengan terapi istighfar. Terapi islam menggunakan bacaan istighfar ini di pilih oleh konselor karena di sesuaikan dengan kondisi konseli. Ketika seseorang dalam kondisi takut dan cemas akan susah mengingat sesuatu yang belum menempel sepenuhnya dalam ingatan seseorang itu. Bacaan istighfar yang akan di pakai dalam konseling ini sendiri merupakan bacaan yang pendek, mudah sekali di ingat dan di ucapkan konseli serta memiliki arti yang baik yaitu permohonan ampun seorang Hamba kepada Allah. Perpaduan ini di rancang oleh konselor agar proses konseling dan terapi berjalan dengan lebih baik karena di lengkapi dengan terapi umum dan terapi islam. Di sini kedua pendekatan dan terapi ini saling menguatkan satu sama lain. Di saat konseli melakukan terapi di tengah-tengahnya di tambah dengan pendekatan keislaman yaitu terapi istighfar.

Adapun langkah-langkah yang akan di gunakan konselor dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dan istighfar yang sudah di tetapkan sebelumnya untuk membantu mengurangi fobia konseli adalah sebagai berikut :

1) Tahap pertama

Mengarahkan konseli agar mampu berfikir lebih rasional kemudian konselor memberikan penguatan positif kepada konseli.

2) Tahap kedua

konselor mengajak konseli untuk membuat tingkatan ketakutan dari yang terendah ke yang tertinggi terkait dengan fobianya.

3) Tahap ketiga

Pada tahap ini konselor mengajak konseli untuk mengetahui langkah-langkah relaksasi yang akan di lakukan dalam proses treatment.

4) Tahap keempat

Konselor mulai mengimplementasikan teknik yang sudah di tentukan.

5) Tahap kelima

Konselor melakukan refleksi dan evaluasi dari kegiatan yang sudah di lakukan oleh konseli. Konselor juga melihat perkembangan konseli dalam segi kemampuan kemandirian menyelesaikan permasalahanya.

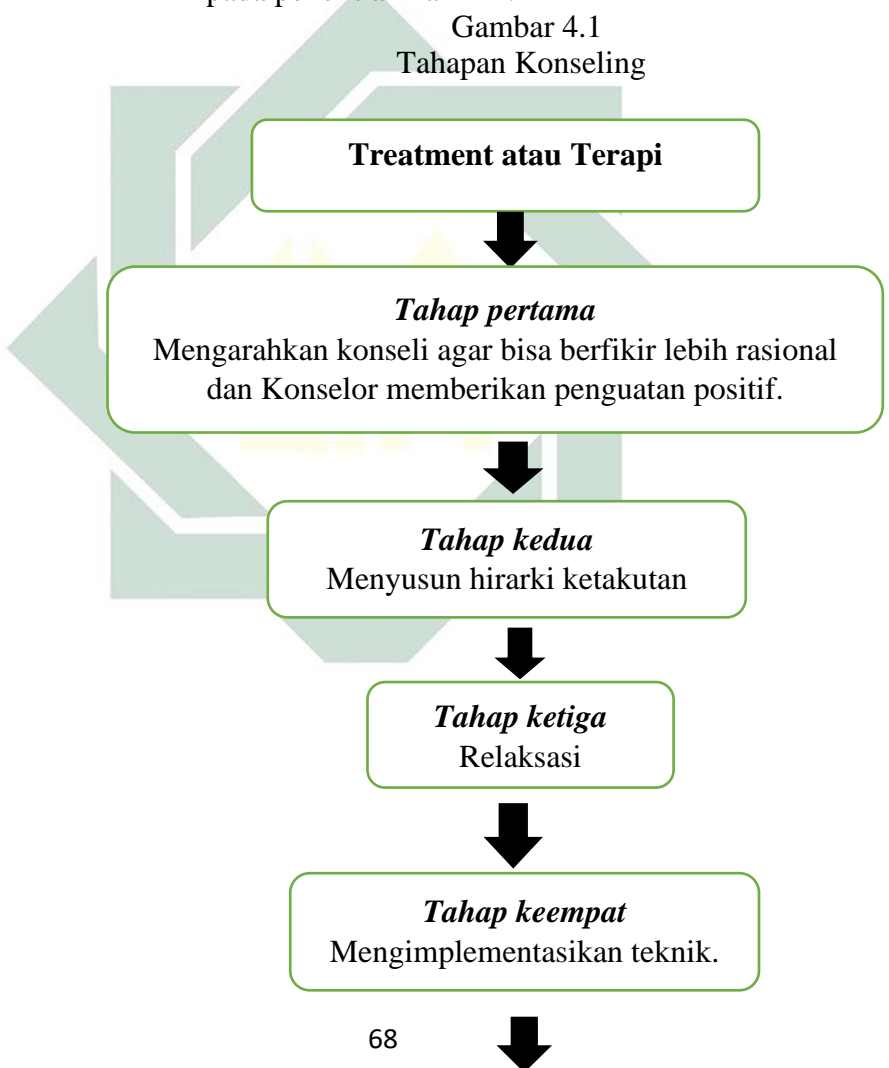
Sebelum di lakukanya proses konseling sesuai dengan langkah-langkah yang di susun oleh konselor, konseli sudah mendapatkan arahan dari konselor apa yang akan di lakukan nantinya dalam tahap treatment. Sehingga konseli bisa paham saat sesi konseling berlangsung.

d. Treatment

Langkah selanjutnya setelah konselor menetapkan terapi yang cocok untuk menangani masalah yang di hadapi konseli adalah dengan di laksanakanya proses inti dari sebuah konseling yaitu pemberian bantuan sesuai dengan ketetapan rancangan

yang sudah di buat konselor di prognosis. Proses ini di lakukan agar permasalahan yang di alami konseli bisa di tangani dengan baik dan tidak menjadi masalah yang berlarut-larut dalam hidup konseli. Berikut merupakan alur dari tahapan konseling yang akan di lakukan pada penelitian kali ini :

Gambar 4.1
Tahapan Konseling



Tahap kelima Refleksi dan evaluasi

Pada penelitian kali ini konselor akan memberikan bantuan untuk membantu menangani permasalahan konseli yaitu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik yang di rasa sesuai dengan masalah konseli yaitu Teknik Desensitisasi sistematis yang kali ini akan di padukan dengan terapi islam menggunakan bacaan istighfar untuk mengurangi fobia koran pada seorang remaja. Dalam pelaksanaan terapi ini konselor merancang pelaksanaan konseling di lakukan melalui 5 tahapan dalam 10 kali pertemuan. Adapun uraian dari proses konseling pada setiap tahapan adalah sebagai berikut :

1) ***Tahapan pertama***

Konselor mengarahkan konseli agar mampu berfikir lebih rasional dengan apa yang di takutinya serta konselor memberikan penguatan positif. Dalam pertemuan di tahapan ini konselor fokus untuk merubah persepsi konseli agar menjadi lebih rasional serta memberikan penguatan positif. Pada tahapan ini konselor menyusun jadwal pertemuan dengan konseli sesuai kesepakatan bersama yaitu tepat pada tanggal 6

Oktober 2020 yang bertempat di rumah konselor. Saat konseli sudah berada di rumah konselor untuk memulai proses konseling kemudian konselor mengajak konseli untuk pemanasan sekedar berbincang-bincang santai tentang keseharian konseli, tentang kuliah konseli agar konseli merasa lebih nyaman untuk bercerita sebelum mulai ke proses konseling. Setelah di rasa cukup konselor mulai menggiring percakapan ke arah pembahasan tentang fobia yang dimiliki konseli.

Di tahap ini konselor memberikan pemahaman kepada konseli tentang fobia dengan tujuan agar konseli faham tentang permasalahan yang ia hadapi saat ini sekaligus agar konseli bisa berfikir logis tentang apa yang ditakutinya. Konselor juga memberikan beberapa contoh kasus tentang fobia yang dialami orang lain. Konselor bukan hanya bercerita tentang fobia yang dialami orang lain namun konselor juga memberikan penjelasan dan pemahaman terkait fobia itu apa penyebabnya, dan cara menangani fobia itu bagaimana agar konseli perlahan-lahan bisa mengerti dan pemikiran irasional yang selama ini ada dalam pikirannya tentang fobia bisa berubah. Konseli bisa yakin bahwa pemikirannya selama ini tentang fobia yang menakutkan dan menjijikan baginya itu hanya bayang-bayang tidak sepenuhnya fobia itu sesuai

dengan pemikirannya. Kemudian konselor mengajak konseli untuk menentang pikiran-pikiran negatif tentang koran dengan pikiran dan pernyataan yang positif tentang koran. Konseli berusaha perlahan-lahan untuk menentang pikiran negatifnya dan merubah dengan kata-kata positif tentang koran. Konseli perlahan-lahan melatih pemikirannya dengan mengucapkan “koran tidak seburuk yang aku pikirkan, koran itu bagus di dalamnya juga tidak semua berita berisi hal-hal yang menakutkan”.

Kemudian konselor juga menceritakan beberapa pengalaman saat menghadapi suatu ketakutan dan kecemasan dengan mengingat Allah dan membaca Istighfar. Konselor juga menjelaskan hikmah-hikmah dari bacaan istighfar. Di sini konselor mengajak konseli untuk yakin bahwa ketika kita merasa takut kita bisa mengingat Allah SWT, membaca istighfar dan berdoa agar Allah membantu memudahkan urusan dan penyelesaian dari kesulitan yang ada. Dan konseli juga berdoa dan berusaha untuk mencari solusi. Ketika konseli merasa takut konseli bisa bersikap tenang dan membaca Istighfar jika sudah merasa lebih tenang konseli bisa untuk terus membanjiri pikiran-pikirannya dengan hal-hal positif tentang koran. Ketakutanya di tentang perlahan-lahan agar pikiran dan perasaanya bisa lebih tenang. Konseli

juga yakin bahwa setiap masalah yang di hadapi pasti ada jalan keluarnya asal kita memiliki keinginan dan kemauan untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang kita hadapi dan senantiasa mendekatkan diri kepada Allah agar di mudahkan urusanya.

Dari beberapa penjelasan tersebut yang sudah di jelaskan konselor kepada konseli dengan harapan agar pemikiran konseli bisa berubah menjadi lebih logis lagi tentang objek fobianya. Konselor meminta konseli untuk senantiasa melatih pikiran dan perasaanya dengan pikiran-pikiran positif, senantiasa mengucapkan istighfar dan bersikap tenang jika ia bertemu atau merasa takut dengan apa yang di takutinya. Selanjutnya konselor meyakinkan konseli bahwasanya segala sesuatu yang terjadi di muka bumi ini pasti ada hikmah yang bisa kita petik. Karena semua masalah dalam hidup tergantung sudut pandang kita, jika kita bisa melihat sudut pandang yang baik dari suatu masalah maka kita akan menemukan suatu pelajaran yang luar biasa jika kita mau menelaahnya. Allah tidak akan menguji hambanya melebihi batas kemampuan hamba itu sendiri. Seperti dalam Al- Qur'an surat Al-Baqoroh Ayat 286 yang berbunyi :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. “ (QS. Al- Baqoroh: 286)⁶⁷

Penjelasan dari ayat tersebut adalah setiap individu pasti memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menghadapi suatu permasalahan hidupnya. Dan Allah pasti memberikan sesuatu sesuai dengan kemampuan hambanya itu. Setiap orang memiliki cara tersendiri dalam menghadapi masalahnya. Seperti permasalahan yang di alami konseli yaitu ketakutan yang berlebih (fobia) dengan koran. Ada beberapa orang yang juga memiliki fobia terhadap sesuatu dan mereka memilih cara yang di anggap tepat untuk menangani permasalahannya. Apapun masalah yang terjadi dalam hidup maka sudah seharusnya untuk selalu berserah diri kepada Allah, memohon pertolongan dan ampunan serta senantiasa berusaha untuk mencari solusi agar masalah yang ada bisa teratasi dengan baik.

2) **Tahap kedua**

Konselor mengajak konseli untuk Menyusun hirarki ketakutan konseli terhadap koran. Pada tahap ini konselor dan konseli menyusun kembali kesepakatan di laksanakanya proses konseling memasuki tahap kedua yaitu tentang penyusunan hirarki fobia yang di

⁶⁷Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahanya*, hlm.49

lakukan pada tanggal 10 oktober 2020. Penyusunan hirarki ketakutan ini di dasarkan pada ketakutan yang di alami konseli dari tingkatan ketakutan paling rendah hingga ketakutan yang paling tinggi. Saat konseli menyusun tingkatan ketakutanya konseli berkata bahwa konseli merasa sedikit merinding karena saat ia menceritakan tingkatan-tingkatan ketakutanya spontan konseli membayangkan hal itu ada di dekatnya. Adapun uraian dari hirarki fobia koran adalah sebagai berikut :

- a) Konseli mendengarkan cerita atau pernyataan tentang koran.
- b) Konseli melihat spontan foto kertas koran di layar handphone.
- c) Konseli melihat dan mengamati foto koran tersebut.
- d) Konseli memegang foto koran yang ada di layar handphone.
- e) Konseli melihat koran berukuran besar dari jarak jauh.
- f) Konseli melihat secara langsung cup makanan yang memiliki design mirip koran.
- g) Konseli melihat koran yang berukuran kecil dengan jarak yang dekat.
- h) Konseli berada di dekat koran berukuran lebih besar jarak 1 meter posisi tetap diam di tempat dan mengamati.

- i) Konseli mencoba mendekati kertas koran dan menyingkirkan koran itu dengan bantuan benda.
- j) Konseli menyentuh koran secara langsung tanpa alas.

3) **Tahap ketiga**

Konselor mengajak konseli untuk mengenali apa saja langkah-langkah relaksasi yang akan di lakukan saat proses treatment berlangsung. Pada tahap ini konselor akan membuat rencana proses konseling dengan berfokus untuk mengenalkan konseli pada langkah-langkah relaksasi. Konseli akan mendapatkan arahan dari konselor terkait relaksasi agar konseli bisa memahami dan dapat mengikuti arahan konselor dengan baik saat proses konseling berlangsung nanti. Rencana pelaksanaan akan di lakukan sesuai kesepakatan antara konselor dan konseli. Di fase ke tiga ini di lakukan 1 kali pertemuan yang akan di lakukan pada tanggal 18 Oktober 2020.

Pada pertemuan yang di lakukan pada tanggal 18 Oktober 2020 konselor memberikan arahan kepada konseli terkait langkah-langkah dalam pelaksanaan relaksasi yang akan di lakukan. Berikut merupakan langkah proses relaksasi yang akan di lakukan konseli :

- a) Konselor menanyakan kesiapan konseli, jika konseli sudah siap konselor menghimbau konseli untuk mematikan (*silent*) suara

handphone agar tidak mengganggu atau memecah konsentrasi konseli saat relaksasi berlangsung.

- b) Konselor meminta konseli untuk memposisikan dirinya dengan posisi yang di rasa cukup nyaman.
- c) Jika konseli sudah menemukan posisi yang nyaman selanjutnya konselor mengarahkan konseli untuk memejamkan mata dan berdoa terlebih dahulu.
- d) Selanjutnya konseli di arahkan untuk menarik nafas kemudian di keluarkan pelan-pelan dari mulut di ulang 3 kali.
- e) Setelah itu konselor mengarahkan konseli untuk tetap relaks. “Tetap tenang, rileks, fokus, bayangkan sekarang anda berada di tempat yang sangat nyaman dan penuh kedamaian. Lepaskan beban-beban yang ada di pikiran anda.
- f) Konselor meminta konseli untuk meletakkan tangan kanan di dadanya. Letakan tangan kanan tepat di dada anda, bayangkan anda menemukan energi positif di situ. Kemudian atur nafas dengan posisi relaks. Ucapkan dalam hati “saya hebat, saya kuat, saya pasti bisa melalui semua ini, saya pasti bisa” kata- kata ini di ulang 3 kali. Kemudian buang pikiran-pikiran negatif yang ada dalam pikiran

anda, ganti dengan energi positif. Kemudian baca istighfar “astaghfirllah” dengan penuh penghayatan berulang kali sampai merasa tenang.

- g) Konselor meminta konseli untuk mengatur nafasnya. Tarik nafas kemudian keluarkan pelan-pelan. Lemaskan otot-otot anda hingga anda merasakan santai, tenang, rileks. Biarkan mengalir ke otot bagian tubuh yang lain. Hingga anda merasa nyaman sekali ada di posisi ini. Sekarang anda merasakan kenyamanan yang luar biasa.
- h) Konselor meminta konseli untuk tetap berada di posisi tenang. Konseli di minta untuk menanamkan kata-kata positif dalam pikiranya. “semua kejadian yang terjadi dalam hidup saya pasti ada hikmah di balik itu semua. Kadang apa yang saya pikirkan selama ini tidak semuanya benar-benar terjadi itu hanya pikiran saya.”
- i) Konseli kembali mengatur nafasnya masih dalam posisi rileks. Kemudian konseli mengikuti ucapan konselor pelan-pelan dan penuh penghayatan. “saya yakin bahwa saya bisa melalui apa yang terjadi dalam

hidupku, karena Allah Maha baik, Allah memberikan cobaan tidak akan melebihi batas kemampuan hambanya."

j) Konselor mengarahkan konseli untuk tetap berada di posisi relaks hingga posisi itu bisa benar-benar bisa di rasakan oleh seluruh anggota tubuh konseli.

k) Setelah itu konselor memberikan arahan kepada konseli untuk bersiap-siap membuka mata. "oke tetap di posisi rileks, dalam hitungan 3 mundur bersiap-siap untuk membuka mata perlahan dalam kondisi yang masih rileks. Atur nafas anda dengan baik 3,2,1. Oke sekarang buka mata anda posisikan diri anda senyaman mungkin dan rasakan kenyamananya."

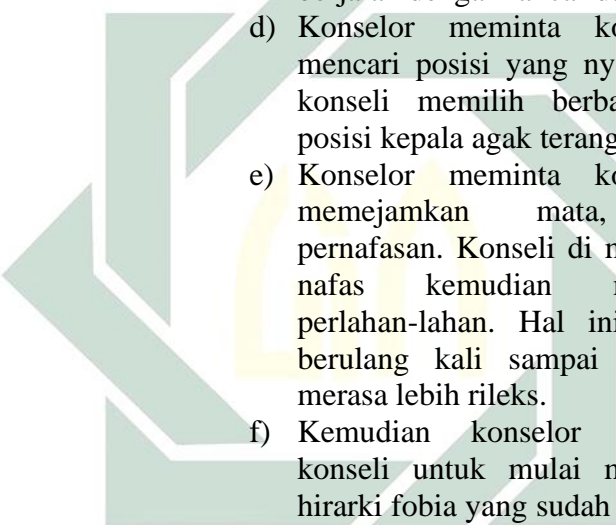
4) **Tahap keempat**

Konselor mengimplementasikan teknik. Pada tahap ini konselor mulai mengimplementasikan teknik yang sudah di tetapkan untuk membantu permasalahan konseli. Yaitu dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik Desensitisasi sistematis yang di padukan dengan terapi islam yaitu dengan bacaan istighfar untuk mengurangi ketakutan konseli dengan koran. Tahap ini di lakukan selama 5 kali pertemuan di hitung mulai tanggal 29 Oktober 2020,

tanggal 4 November 2020, tanggal 13 November 2020, tanggal 18 November 2020, dan pada tanggal 22 November 2020.

Pada pertemuan pertama di tahap keempat ini yang dilakukan pada tanggal 29 Oktober 2020 agenda yang akan dilakukan adalah dengan memberikan pernyataan dan cerita-cerita tentang koran yang akan menimbulkan ketakutan konseli muncul kembali. Konseli juga akan diperlihatkan secara spontan foto koran dari layar handphone. Pada kondisi ini konseli diarahkan untuk memposisikan dirinya senyaman mungkin dan tetap tenang dan fokus apapun yang terjadi. Dalam proses konseling ini diiringi dengan terapi Islam menggunakan bacaan istighfar di sela-sela proses relaksasi yang bertujuan untuk membantu konseli agar bisa meredakan ketakutannya dan bisa tetap rileks selama proses konseling berlangsung. Saat pelaksanaan konseling berlangsung konseli diarahkan oleh konselor untuk mengikuti alur yang sudah dirancang konselor sedemikian rupa agar proses konseling berjalan dengan baik sesuai rencana. Adapun uraian dari pelaksanaan konseling di pertemuan pertama adalah sebagai berikut:

- a) Menanyakan kesiapan konseli melakukan proses konseling.

- 
- b) Mengarahkan konseli untuk bersiap memulai proses konseling dengan diawali niat yang baik untuk memperoleh petunjuk dari permasalahan yang dihadapinya.
 - c) Sebelum memulai konseling konseli di persilahkan untuk membaca doa terlebih dahulu agar kegiatan ini bisa berjalan dengan lancar dan berkah.
 - d) Konselor meminta konseli untuk mencari posisi yang nyaman, di sini konseli memilih berbaring dengan posisi kepala agak terangkat.
 - e) Konselor meminta konseli untuk memejamkan mata, mengatur pernafasan. Konseli di minta menarik nafas kemudian mengeluarkan perlahan-lahan. Hal ini di lakukan berulang kali sampai konseli bisa merasa lebih rileks.
 - f) Kemudian konselor mengarahkan konseli untuk mulai mempraktekan hirarki fobia yang sudah di susun pada tahapan sebelumnya. Pada pertemuan pertama ini agenda yang akan di lakukan konseli adalah konseli akan mendengarkan cerita dan pernyataan-pernyataan tentang objek fobianya. Kemudian konseli akan di perlihatkan secara spontan foto koran di layar handphone.
 - g) Saat koselor mulai memasuki pembahasan tentang pernyataan dan cerita-cerita tentang koran, raut wajah

konseli seketika berubah. Konseli mulai mengernyitkan kening, tampak gelisah dan merinding mendengarkan pembahasan tentang koran.

- h) Kemudian konselor meminta konseli untuk pelan-pelan menentang pikirannya mengenai persepsi terhadap koran yang irasional. Konseli berkata “koran itu tidak semenakutkan seperti apa yang ada di pikiranku selama ini, tidak semua berita yang ada di koran itu berisi hal-hal yang menakutkan”. Konseli masih tetap pada posisi rileks di iringi dengan membaca istighfar (astaghfirillah) secara berulang-ulang sampai konseli merasa lebih tenang. Dengan membaca istighfar dan menghayati makna yang terkandung dalam bacaan istighfar di harapkan pikiran konseli dapat terfokus dan tidak merasa terlalu gelisah dan merinding yakin bahwa konseli mampu melewati semuanya atas izin Allah.
- i) Setelah beberapa saat dirasa konseli sudah bisa lebih tenang, dan konseli siap untuk menerima misi selanjutnya, konselor memberikan arahan kepada konseli untuk tetap dalam posisi rileks saat membuka mata dan mampu mengedalikan dirinya apapun yang dia lihat nanti.
- j) Setelah konselor memberikan aba-aba agar konseli bersiap-siap membuka

mata dan posisi tetap rileks di situ konselor mengamati bahwa konseli masih ada sedikit keraguan untuk membuka matanya, kemudian konselor memberikan dorongan dan penguatan positif bahwa konseli mampu dan bisa melakukannya. Setelah beberapa saat akhirnya konseli mau membuka mata dan melihat gambar koran di hadapannya meskipun hanya beberapa detik, kemudian konseli menutup matanya lagi dengan nafas yang sedikit tidak beraturan. Konseli berkata “ sudah mbak cukup aku masih ada perasaan takut yang belum terkontrol dengan baik”.

- k) Karena di rasa konseli masih belum berhasil melewati tahap ini kemudian konselor membantu konseli menguatkan dan memberikan dorongan. Konselor meyakinkan konseli bahwa apa yang di bayangkanya selama ini hanyalah bayangan saja, sebenarnya kertas koran tidak semenakutkan dan menjijikan apa yang ada di pikiranya.
- l) Konseli di ajak untuk menentang lebih keras lagi pikiranya yang irasional tentang koran dan tetap rileks menghadapi semuanya dan terus membaca istighfar agar bisa lebih tenang dan ketakutanya berkurang.
- m) Setelah beberapa saat, akhirnya konseli bisa membuka mata perlahan-

lahan dan menyelesaikan tantangan di hirarki kedua ini. Setelah itu konseli di minta untuk mengatur nafasnya dan bersyukur kepada Allah atas apa yang terjadi hari ini.

Tepat pada tanggal 4 November 2020 pertemuan kedua akan melanjutkan hirarki ketakutan konseli terhadap objek fobianya. Pada sesi kali ini konseli akan di berikan tantangan lanjutan dari pertemuan pertama. Tantanganya berupa konseli mampu melihat dan mengamati foto koran yang ada di layar handphone. Kemudian konseli mampu memegang foto koran tersebut. Adapun uraian kegiatannya adalah sebagai berikut :

- a) Konselor menanyakan kesiapan konseli melakukan konseling pada hari ini.
- b) Kemudian konselor meminta konseli bersiap-siap untuk melakukan proses konseling
- c) Sebelum memulai proses konseling, konselor mengajak konseli untuk berdoa terlebih dahulu untuk mencari ridlo Allah.
- d) Konselor mengarahkan konseli untuk mencari posisi yang di rasa cukup nyaman. Pada sesi konseling kali ini konseli memilih untuk duduk bersandar.
- e) Kemudian konselor meminta konseli untuk mengatur pernafasan. Tarik

nafas kemudian di keluarkan perlahan. Konseli menciptakan suasana rileks pada dirinya sesuai dengan arahan konselor kemarin saat sesi pertama konseling.

- f) Setelah konseli sudah merasa tenang dan santai, konselor mengarahkan konseli untuk melihat dan mengamati foto koran. Konseli perlahan-lahan mencoba melakukannya, namun lagi-lagi pikiran konseli masih belum bisa terkondisikan masih sedikit cemas. Kemudian konselor meminta konseli melakukan langkah-langkah seperti di pertemuan pertama.
- g) Perlahan-lahan konseli mulai menutup mata, mengatur pernafasan, sesekali konseli memegang dadanya seperti memberikan penguatan positif untuk dirinya dalam posisi rileks. Konseli berkata “ saya pasti bisa melalui semua ini, koran tidak semenakutkan apa yang ada di pikiranku, di dalam koran juga ada gambar-gambar yang bagus, bismillah koran tidak semenakutkan itu”. Kemudian sesekali konseli menarik nafas kemudian mengeluarkanya perlahan seraya mengucapkan istighfar. Hal itu di lakukan konseli beberapa kali hingga konseli menemukan kondisi nyaman.
- h) Perlahan konseli mulai membuka matanya perlahan kemudian ia

menatap konselor memberikan isyarat bahwa ia sudah siap untuk menjalankan misi di pertemuan ini dengan berkata “ayo mbak insyaallah aku sudah sanggup menjalankan misi hari ini”.


- i) Sebelum konselor memperlihatkan foto koran yang akan di amati konseli, konselor meminta agar konseli terus memberikan pikiran positif, menentang ketakutan-ketakutanya, yakin bahwa konseli bisa. Apa yang di pikirkan tentang koran yang begitu menakutkan dan menjijikan selama ini hanyalah hal yang tidak benar. Koran tidak semenakutkan itu, banyak manfaat dari koran yang luput dari pemikirannya. Konseli mencoba menenangkan dirinya dan terus membaca istighfar. Jika konseli merasa tidak mampu melakukannya ia bisa mengambil tindakan dengan memberikan waktu kepada dirinya untuk menenangkan diri, membanjiri pikirannya dengan hal-hal positif. Jika merasa takut konseli bisa memejamkan mata sebentar dan mengucapkan istighfar memohon ampunan kepada Allah agar ketakutan yang rasaknya bisa hilang. Dan sudah sepatutnya seorang hamba takut hanya kepada Allah.
- j) Setelah konseli siap konselor memperlihatkan gambar koran dan

konseli mencoba mengamati gambar itu. Bahkan konseli juga mencoba menyentuh gambar itu dalam kurun waktu beberapa saat.

- k) Konselor meminta agar konseli dapat terus menanamkan dalam pikiranya bahwa apa yang di takutkan selama ini tidak sepenuhnya buruk. Jika pikiran negatif konseli bisa dirubah maka ketakutan itu juga akan hilang perlahan-lahan.

Pertemuan ketiga dilakukan tepat pada tanggal 13 November 2020. Pada pertemuan ketiga ini terkait praktek hirarki ketakutan yang di alami konseli, konseli akan di pertemukan dengan objek fobianya secara langsung bukan lagi dalam bentuk cerita atau gambar. Dalam praktek pelaksanaanya hampir sama dengan pertemuan-pertemuan yang lainnya, yaitu dengan uraian sebagai berikut :

- a) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melakukan konseling pada pertemuan kali ini.
- b) Konselor meminta konseli untuk bersiap-siap melakukan proses konseling pada pertemuan kali ini.
- c) Sebelum proses konseling di mulai tidak lupa konselor untuk mengajak konseli berdoa terlebih dahulu agar apa yang di lakukan pada kesempatan kali ini memeberikan kebermanfaatan dan ridlo dari Allah.

- 
- d) Konselor meminta konseli mencari posisi yang nyaman, pada pertemuan kali ini konseli memilih untuk duduk tegak dan bersandar. Pada pertemuan kali ini berfokus untuk melihat objek fobia secara langsung.
 - e) Untuk pemanasan sebelum bertemu dengan objek fobia konselor mengajak konseli untuk mengingat tindakan apa saja yang dilakukan di pertemuan-pertemuan yang lalu. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengajak konseli berfikir kembali dan mengingat hal yang sudah pernah berhasil dilakukan sebelumnya. Dengan begitu konseli memiliki pandangan tentang apa yang harus dilakukannya saat akan menghadapi situasi bertemu dengan objek fobia. Hal ini juga memiliki tujuan untuk melatih konseli belajar mandiri menghadapi permasalahannya.
 - f) Pada pertemuan kali ini konselor bertugas mendampingi, mengarahkan dan mengawasi apa yang dilakukan konseli. Jika ada hal yang sekiranya konseli merasa kesulitan maka konselor akan turun tangan membantu konseli.
 - g) Saat konselor meminta konseli untuk memulai relaksasi, kemudian konseli diminta konselor membuka mata perlahan dan menunjuk ke atas meja belajar yang terdapat kertas koran di

atasnya. Seketika nampak ekspresi konseli yang panik dan spontan akan berlari. Konseli berkata “ya Allah... astaghfirillah (ekspresi panik) Kemudian konselor memegang tangan konseli dan memintanya untuk duduk kembali.

- h) Seketika konseli di minta untuk menenangkan diri terlebih dahulu, kemudian konselor membantu konseli untuk memberikan suntikan pemikiran positif yang akan di gunakan untuk menentang pikiran konseli yang irasional terhadap koran. Konseli di minta untuk tetap tenang dan rileks di barengi dengan membaca istighfar.
- i) Konselor memberikan gambaran realistis kepada konseli agar konseli dapat berfikir logis pelan-pelan. “sekarang coba kamu lihat koran itu pelan-pelan. Apa yang membuatmu takut sedangkan dia tidak bisa berlari mengejarmu, ia tidak menggigitmu apalagi menyakitimu. Tentang pengalaman masa lalu itu mari kita tentang pemikiran masa lalu yang membuatmu ketakutan hingga saat ini. Kadang kita sering berfikiran yang terlalu berlebihan sehingga dapat mengganggu dan menyakiti diri kita sendiri. Pelan-pelan kita lihat dari sudut pandang lain, sudut pandang positif yang mungkin belum kamu ketahui. Tarik nafas kemudian

keluarkan pelan-pelan dari mulut, perbanyak doa kepada Allah, mohon ampunan atas apa yang telah terjadi dalam hidupmu, mohon pertolongan agar di berikan kemudahan menyelesaikan semua ini. Jika kamu merasa takut perbanyak doa, baca istighfar yakin Allah pasti akan membantu hambanya“

j) Kemudian konselor membimbing konseli untuk perlahan-lahan membuka mata dan terus mengucapkan istighfar. Konseli mencoba membuka mata pelan-pelan dan memberanikan diri menatap ke arah koran beberapa saat. Kemudian ia menarik nafas dalam-dalam dan mengeluarkanya pelan-pelan. “Yakinlah kamu bisa melalui semuanya, kamu hebat, asal kamu mau bertekad kuat menentang pikiran yang tidak rasional.

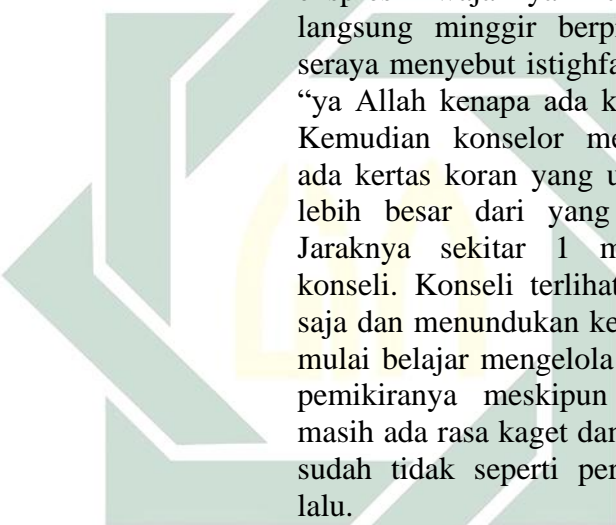
k) Kemudian konselor memperlihatkan sebuah design cup makanan yang menyerupai koran menurut konseli, “sedangkan itu adalah gambar kartun upin & ipin yang berwarna abu-abu. Dari bahanya saja sudah sangat berbeda dengan koran apalagi yang membuatmu takut.” Konselor meminta konseli untuk tetap tenang dan merubah persepsinya setelah mengamati cup itu. Pelan - pelan

konseli mulai mau mengamati dan tidak menghindar jika melihat cup itu.

- 1) Terakhir konselor meminta konseli terus melatih fikiranya untuk menentang pikiran yang tidak logis dengan bukti-bukti yang nyata. Jika dalam kondisi ketakutan konseli bisa menenangkan diri terlebih dahulu dan memperbanyak istighfar. Setelah lebih tenang konseli bisa menyusun apa yang akan di lakukan.

Untuk pertemuan keempat pada tahap ini di lakukan pada tanggal 18 November 2020. Pada pertemuan kali ini berfokus untuk bertemu objek fobianya dari jarak yang lebih dekat dan terlihat nyata. Konseli akan di pertemuan dengan objek fobiaya yang berukuran kecil dengan jarak yang dekat kemudian dengan objek fobia yang berukuran besar dengan jarak yang lumayan jauh sekitar 1 meter dengan konseli. Rangkaian konseling yang di lakukan adalah sebagai berikut :

- a) Menanyakan kesiapan konseli untuk melanjutkan konseling di pertemuan yang keempat ini.
- b) Konseli di arahkan untuk bersiap-siap melakukan proses konseling.
- c) Tidak lupa sebelum dilaksanakanya konseling konseli di minta untuk membaca doa terlebih dahulu.

- 
- d) Konseli sudah mulai terbiasa dan mengerti urutan apa yang harus di lakukan, sehingga dalam pertemuan ke empat ini konselor tinggal mengarahkan konseli.
- e) Saat konseli secara tidak sengaja melihat secara spontan ada sobekan kertas koran di sampingnya, nampak ekspresi wajahnya kaget dan ia langsung minggir berpindah tempat seraya menyebut istighfar dan berkata “ya Allah kenapa ada koran di sini”. Kemudian konselor memperlihatkan ada kertas koran yang ukurannya jauh lebih besar dari yang sebelumnya. Jaraknya sekitar 1 meter dengan konseli. Konseli terlihat hanya diam saja dan menundukan kepala , konseli mulai belajar mengelola perasaan dan pemikirannya meskipun di awal ia masih ada rasa kaget dan takut namun sudah tidak seperti pertemuan yang lalu.
- f) Konselor memberikan apresiasi kepada konseli karena sudah bisa mengelola perasaannya perlahan-lahan. Konselor memberikan pesan agar konseli mampu terus menerus belajar mengelola pemikiran dan perasaannya.

Pada pertemuan yang ke 5 atau setara dengan pertemuan terakhir di tahap keempat ini di lakukan pada tanggal 22 November 2020. Dengan agenda yang

akan di lakukan konseli berupa praktek nyata secara langsung. Pada tahap terakhir konseli akan di minta untuk mencoba mendekati dan menyingkirkan koran dengan bantuan alat seperti menyingkirkan koran dengan sapu, kayu atau benda lainnya. Kemudian tantangan kedua setelah tantangan awal berhasil yaitu dengan menyingkirkan koran langsung dengan sentuhan secara langsung tanpa alat atau alas pembantu yang di gunakan. Berikut merupakan uraian dari praktek konseling tahap akhir yang mungkin urutannya tidak begitu banyak perbedaan dengan pertemuan-pertemuan sebelumnya hanya saja jenis atau tingkatan hirarki ketakutan konseli yang berbeda. Yaitu sebagai berikut :

- a) Konselor menanyakan kesiapan konseli pada treatment terakhir ini.
- b) Konselor mengarahkan konseli agar bersiap-siap melakukan proses konseling.
- c) Sebelumnya tidak lupa konselor mengajak konseli berdoa terlebih dahulu sebelum proses konseling berlangsung.
- d) Konselor meminta konseli untuk mencari posisi yang nyaman sebelum di lakukanya relaksasi di tahap terakhir.
- e) Konselor mengajak konseli untuk melakukan relaksasi, konselor di

minta untuk mencari posisi yang di rasa sangat nyaman. Pada pertemuan kali ini konselor akan membimbing konseli sebelum konseli terjun langsung bertemu dengan objek fobianya yang kali ini tingkatan hirarkinya lebih tinggi. Maka dari itu perlu adanya penguatan-penguatan dan kesiapan konseli agar konseli dapat melakukan sesi terakhir ini dengan baik sesuai rencana.

- f) Setelah konseli merasa siap konselor mendampingi konseli melaksanakan tugas ini. Pada tugas pertama sebelum mendekati kertas koran konseli berkata “mbak aku kok ragu dan rasanya pengen mual”. Kemudian konselor menyarankan konseli untuk lebih tenang lagi agar pikirannya bisa lebih terkontrol. Konseli di arahkan agar melakukan tugas nanti di iringi dengan fikiran-fikiran yang positif tentang koran agar tidak merasa takut yang terlalu berlebihan, kondisi pikiran jug lebih relaks, selama malakukan bisa dengan membaca istighfar agar fikiran terfokus.
- g) Setelah benar-benar siap konseli langsung mendekati objek fobianya namun dengan posisi konseli masih menutup hidung karena konseli tidak suka dengan bau khas koran. konseli mengambil sapu sebagai alat pembantu menyingkirkan koran.

h) Saat percobaan tugas kedua konseli merasa sedikit kesulitan. Konseli merasa belum siap jika harus bersentuhan secara langsung dengan koran. Konseli sudah mencoba berkali-kali namun belum bisa melakukan sesuai dengan target yang di inginkan. Pada tugas yang terakhir ini konseli merasa keberatan dan hasilnya belum bisa maksimal namun sudah lumayan ada usahanya untuk mencoba meski harus dengan proses agak lama. Perlu latihan dan pembiasaan agar terbiasa dan mampu melakukan meskipun pelan-pelan.

5) ***Tahap kelima***

Konselor mengajak konseli untuk melakukan refleksi dan evaluasi. Konselor mengajak konseli untuk melakukan refleksi dan evaluasi dari apa yang sudah di lakukan pada proses konseling sebelumnya. Kemudian konselor melihat bagaimana perkembangan konseli dalam menghadapi permasalahannya setelah di lakukan proses konseling. Saat konselor memberikan pemahaman seputar fobia konseli dapat mengerti permasalahan yang di hadapinya. Konseli sadar bahwa apa yang di takutkannya ini bisa dikatakan tidak logis namun konseli juga sadar memang setiap orang pasti memiliki ketakutan-ketakutan terhadap sesuatu hal. Dan setiap orang itu unik memiliki ketakutan yang berbeda dan cara

penanganan yang berbeda pula. Setelah adanya proses konseling konseli merasa sadar dan tau apa yang harus di lakukanya dalam menghadapi masalahnya. Dengan demikian konseli dapat menerima apa yang sudah terjadi dalam hidupnya dan mengambil sisi positifnya. Selain itu konseli juga bisa berusaha untuk mencoba memperbaiki dan menangani permasalahan yang di hadapinya agar tidak menjadi masalah yang berlarut-larut yang dapat mengganggu keseharian konseli.

Dalam proses konseling ini mungkin ada beberapa kendala yang di hadapi konselor dan konseli. Mungkin permasalahan yang paling di rasakan adalah tentang penyusunan jadwal konseling atau menentukan kapan waktu yang tepat untuk bertemu antara konselor dan konseli. Antara konselor dan konseli yang sama-sama memiliki kesibukan masing-masing sehingga dalam pembuatan rencana untuk bertemu harus di sesuaikan dengan kedua belah pihak.

e. Evaluasi dan *Follow up*

Tepat pada tanggal 10 Desember 2020 dan tanggal 14 Desember 2020 akan di laksanakan evaluasi dan follow up dari proses konseling yang sudah di laksanakan pada bulan Oktober dan bulan November 2020. Pada tahap ini berguna untuk melihat hasil dan perubahan apa yang sudah bisa di lakukan konseli dalam menghadapi

permasalahanya. Selama konseli melakukan proses terapi *cognitive behavior therapy* dengan istighfar untuk mengurangi fobia koran dapat di lihat pelan-pelan ada beberapa perubahan yang nampak dari perilaku konseli setelah di lakukanya proses terapi.

Selama proses konseling berlangsung konselor mengamati tingkah laku konseli pada setiap pertemuan. Hal ini di lakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana respon konseli selama proses konseling. Pada tahap pertama ini konselor memberikan pemahaman kepada konseli terkait permasalahan fobia yang di hadapinya. Konseli hanya diam dan terlihat memikirkan apa yang di katakan konselor. kemudian konseli bercerita sebenarnya dia tau apa yang di takutkanya selama ini memang terlihat tidak logis, tapi harus bagaimana lagi konseli merasa tidak bisa membendung perasaan takut saat melihat koran. pemikiran yang tidak logis itu selalu muncul jika konseli memikirkan objek fobia itu.

Pada tahap kedua yakni saat konselor mengajak konseli untuk menyusun hirarki ketakutan. Saat konseli mulai mengungkapkan apa saja ketakutan-ketakutan yang di rasakanya ia merasa sedikit merinding karena saat mengucapkan kata itu otomatis fikiranya membayangkan hal itu ada di dekatnya sekarang. Seketika ekspresi konseli berubah ketika merasa hal yang di ucapkan seolah-olah nyata.

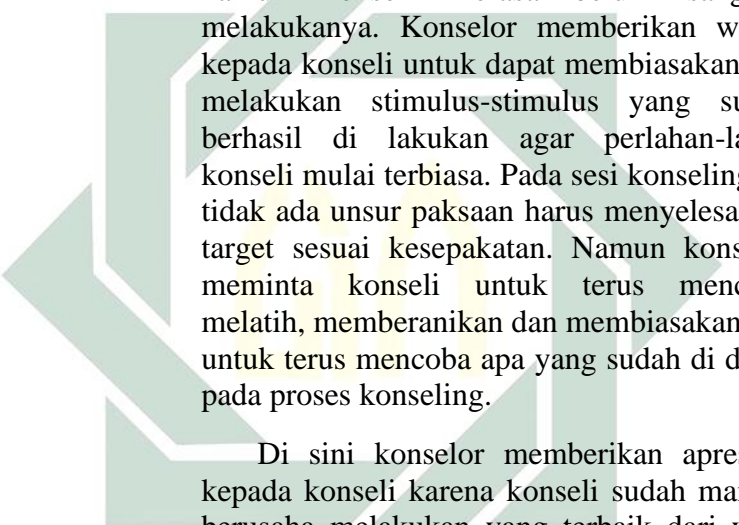
Pada tahap ketiga ini konseli dapat mengikuti arahan konselor dengan baik selama proses relaksasi. Terlihat konseli bisa melakukannya dengan tenang dari awal sampai akhir, konseli juga bisa rileks dan tidak memperlihatkan adanya rasa takut atau merinding. Sesekali nampak konseli dapat mengatur emosinya dengan baik dan masih dalam kondisi yang rileks.

Pada tahap keempat saat konselor mulai mengimplementasikan teknik konselor mulai mengamati tingkah laku atau respon konseli selama proses konseling berlangsung. Pada saat konseli di pertemukan dengan hirarki fobianya secara langsung ada beberapa gejala ketakutan yang terlihat seperti konseli merasa cemas, gelisah, tampak merinding, memejamkan mata, mengalihkan pandangan, menghindar, dan lain sebagainya.

Pada penerapan *Cognitive behavior Therapy* dengan teknik desensitisasi sistematis untuk membantu konseli mengurangi ketakutan terhadap koran. Konseli menuturkan ada beberapa hal yang dapat memicu fobia yang dialaminya itu muncul. Adapun hirarki atau tingkatan dari ketakutan konseli adalah mulai dari ketakutan paling ringan hingga ketakutan yang paling berat. Konselor dan konseli menyusun hirarki itu sebanyak 10 stimulus pemicu ketakutan. Dalam pelaksanaannya ada 1 stimulus yang belum berhasil di selesaikan dengan baik oleh konseli. Adapun uraiannya sebagai berikut :

Tabel 4.1
Stimulus Fobia

No.	Stimulus fobia	Berhasil	Belum berhasil
1.	Mendengar cerita & pernyataan tentang koran	✓	
2.	Melihat foto koran secara spontan	✓	
3.	Melihat dan mengamati koran	✓	
4.	Memegang foto koran	✓	
5.	Melihat koran jarak jauh	✓	
6.	Melihat desain menyerupai koran	✓	
7.	Melihat sobekan koran berukuran kecil di dekatnya	✓	
8.	Melihat koran berukuran besar dengan jarak sekitar 1 meter	✓	
9.	Mendekati & menyingkirkan koran dengan bantuan alat	✓	
10.	Mendekati dan menyingkirkan koran tanpa alat bantu.		✓



Dari pemaparan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa konseli sudah bisa melakukan stimulus-stimulus yang ada dengan baik. Meskipun dalam pelaksanaannya konseli harus mencoba berkali-kali agar dapat melalui semuanya dengan baik. Ada juga tahapan dimana konseli diminta untuk menyentuh secara langsung koran tanpa alas dan alat namun konseli merasa belum sanggup melakukannya. Konselor memberikan waktu kepada konseli untuk dapat membiasakan diri melakukan stimulus-stimulus yang sudah berhasil dilakukan agar perlahan-lahan konseli mulai terbiasa. Pada sesi konseling ini tidak ada unsur paksaan harus menyelesaikan target sesuai kesepakatan. Namun konselor meminta konseli untuk terus mencoba melatih, memberanikan dan membiasakan diri untuk terus mencoba apa yang sudah didapatkan pada proses konseling.

Di sini konselor memberikan apresiasi kepada konseli karena konseli sudah mampu berusaha melakukan yang terbaik dari yang awalnya tidak berani sama sekali kemudian perlahan-lahan mau mencoba memberanikan diri dan berhasil merubah perilakunya menjadi lebih baik lagi. Dari proses pelaksanaan konseling menggunakan penerapan *Cognitive Behavior Therapy* dengan bacaan istighfar untuk mengurangi fobia koran yang dialami konseli dapat dilihat adanya perubahan pada diri konseli yaitu dimana gejala-gejala yang biasanya muncul

saat konseli melihat objek fobianya mulai berkurang perlahan-lahan. Adapun penjelasan terkait perubahan yang di alami konseli akan di paparkan dalam tabel adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2
Perubahan Kondisi konseli setelah di lakukan proses konseling

No.	Gejala Konseli	Hilang	Jarang	Sering
1.	Cemas dan gelisah		✓	
2.	Panik	✓		
3.	Pusing	✓		
4.	Lemas	✓		
5.	Berkeringat dingin		✓	
6.	Mual		✓	
7.	Tubuh gemetar	✓		
8.	Lari	✓		
9.	Menangis	✓		
10.	Jantung berdebar kencang		✓	
11.	Merinding		✓	
12.	Tangan menggepal			✓
13.	Tidak nafsu makan			✓
14.	Menutup mata		✓	
15.	Cuci tangan		✓	

16.	Sensitif mendengar kata koran	✓		
-----	-------------------------------	---	--	--

Dari hasil pengamatan konselor terkait permasalahan fobia yang di hadapi konseli sebelum dan sesudah di lakukanya konseling terdapat perubahan dalam diri konseli yaitu sebagai berikut :

- a) Saat konseli mendengarkan pernyataan atau cerita tentang koran konseli perlahan-lahan sudah bisa mengendalikan pikiran dan perasaanya sehingga konseli bisa tetap rileks.
- b) Saat konseli bertemu langsung dengan koran konseli dapat bersikap lebih tenang, kepanikan yang biasanya terjadi jika bertemu koran sudah mulai berkurang. Konseli berusaha mengondisikan dirinya, pikiran dan perasaanya.
- c) Konseli juga sudah mampu melihat dan mengamati koran meskipun untuk saat ini konseli belum bisa menyentuh secara langsung karena masih belum sanggup melakukannya.
- d) Konseli sudah berani menyingkirkan koran sendiri meskipun masih dengan bantuan alat atau alas.

Selanjutnya yang harus di lakukan yaitu tahapan *follow up* atau tahap tindak lanjut dari proses konseling yang sudah di lakukan konseli. Setelah di lakukanya proses konseling dan konseli sudah berhasil mencapai apa yang di targetkan saat

konseling berlangsung. Konseli harus bisa melakukan proses tindak lanjut agar konseli mampu mengatasi permasalahannya sendiri meski proses konseling yang di dampingi konselor sudah berakhir. Konseli dapat melatih dirinya secara mandiri seperti apa yang di dapatkan saat proses konseling berlangsung agar konseli perlahan-lahan bisa terbiasa. Konseli bisa mempraktekan apa yang sudah di dapat saat proses konseling dalam kehidupan sehari-hari yaitu seperti senantiasa mengisi pikirannya dengan penguatan-penguatan positif, senantiasa rileks menghadapi suatu permasalahan yang ada dan fokus bisa menemukan solusi dan jalan keluar dari masalahnya. Konseli juga bisa membiasakan diri untuk berdzikir mengingat Allah, memohon ampunan, pertolongan dan perlindungan dari Allah. Konseli bisa memperbanyak bacaan istighfar karena istighfar sendiri memiliki banyak kemuliaan. Jika konseli merasa takut ia bisa menenangkan diri terlebih dahulu di iringi dengan dzikir atau membaca istighfar. Konseli juga sebisa mungkin untuk selalu berfikir positif melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda, tetap bersyukur dan mendekatkan diri kepada Allah.

2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Konseling Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Istighfar Untuk Mengurangi Fobia Koran Pada Remaja di Lamongan

Setelah dilaksanakannya proses konseling menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior*

Therapy teknik desensitisasi sistematis yang di padukan dengan terapi islam menggunakan bacaan istighfar yang di lakukan selama 10 kali pertemuan perlahan-lahan membuahkan hasil. Konseli telah berusaha untuk mengikuti prosedur dan arahan yang di berikan konselor dengan baik selama proses konseling. Secara bertahap ada kemajuan dan perubahan dalam diri konseli dimana konseli sudah bisa mengendalikan emosi, pikiran dan perasaanya dengan baik sehingga ketakutan-ketakutan yang berlebihan yang biasanya dirasakan konseli sudah mulai berkurang.

Berikut adalah tabel perbandingan sebelum dan sesudah konseli melakukan proses konseling :

Tabel 4.3
Kondisi konseli sebelum melakukan proses konseling

No.	Gejala Konseli	Sebelum Konseling			Setelah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	Cemas dan gelisah			✓		✓	
1.	Panik			✓	✓		
2.	Pusing		✓		✓		
3.	Lemas		✓		✓		
4.	Berkeringat dingin			✓		✓	
5.	Mual		✓			✓	
6.	Tubuh gemetar		✓		✓		
7.	Lari			✓	✓		
8.	Menangis		✓		✓		
9.	Jantung			✓		✓	

	berdebar kencang						
10.	Merinding		✓			✓	
11.	Tangan mengepal			✓			✓
12.	Tidak nafsu makan			✓			✓
13.	Menutup mata			✓		✓	
14.	Cuci tangan			✓		✓	
15.	Sensitif mendengar kata koran		✓		✓		

Keterangan :

A : Hilang

B : Kadang-kadang

C : Sering

Dari pemaparan kedua tabel di atas dapat di lihat adanya perubahan yang terjadi setelah proses konseling di lakukan adalah dimana konseli sudah bisa mengendalikan perasaannya. Ketika konseli mendengarkan cerita atau pernyataan tentang koran yang dulunya respon konseli mulai cemas dan merinding sekarang konseli bisa tetap rileks. Saat konseli melihat gambar atau foto koran konseli sudah bisa mengondisikan dirinya dengan baik tanpa ada perasaan cemas ataupun yang lain. Ketika konseli melihat ada koran di dekatnya perlahan-lahan ia mengatur pemikiran dan perasaannya setelah dirasa cukup tenang ia akan melakukan tindakan untuk menyingkirkan koran itu dengan benda-benda yang ada di sekelilingnya sembari dalam hati konseli terus mengucapkan istighfar agar pikirannya tetap tenang

dan fokus. Dan masih ada beberapa lagi kondisi dimana konseli sudah bisa menunjukkan perubahan dalam dirinya pelan-pelan.

Adapun gejala-gejala yang biasanya muncul ketika konseli merasa takut bertemu dengan koran perlahan-lahan mulai berkurang dan dapat di kondisikan oleh konseli. Gejala-gejala yang biasanya dialami konseli dan saat ini sudah mulai berkurang di antaranya adalah perasaan cemas dan gelisah, keringat dingin, jantung berdebar kencang, merinding, menutup mata dan mencuci tangan. Konseli juga menuturkan ada beberapa gejala yang di rasa sudah hilang seperti berlari saat melihat koran, menangis, panik, pusing, lemas, dan tubuh yang gemetar. Konseli sudah mencoba menghilangkan pikiran yang tidak logis tentang koran dan menggantinya dengan pikiran-pikiran positif tentang koran. Konseli mencoba menentang pikiran-pikiran negatif agar ketakutanya tidak berlarut-larut.

Berdasarkan informasi yang di peroleh konselor baik langsung dari konseli, signifikan other, atau pengamatan langsung yang di lakukan konselor ketika bertemu dengan konseli atau saat melakukan home visit kerumah konseli. Konselor melihat konseli sudah mulai bisa memberikan stimulus kepada dirinya, konseli menanamkan kalimat-kalimat positif ketika ia mulai merasa perasaan dan pikiranya cemas. Konseli sering mengucapkan dalam hati “ jangan takut, tenang, ini gak bahaya kok, tidak perlu takut semua akan baik-baik saja, aku pasti bisa melewatinya.” Seraya konseli menarik nafas dan mengeluarkan pelan-pelan sembari membaca istighfar. Teman konseli juga menuturkan ketika konseli kaget, spontan ia membaca istighfar dan

menenangkan dirinya kembali. Saat konseli melihat ada koran konseli juga tidak buru-buru lari seperti biasanya. Konseli menenangkan dirinya kemudian jika ia merasa sanggup menyingkirkan ia akan melakukannya namun jika ia belum bisa maka konseli meminta tolong temanya. Konseli juga bercerita pernah di dekatnya ada kertas koran sedikit sedangkan ia posisi sendirian, kemudian ia memberanikan diri untuk membuangnya meskipun tidak menyentuhnya secara langsung. Kemudian temanya yang melihat kejadian itu seraya berkata “ looh alhamdulillah kamu wes berani pegang koran“ sambil tersenyum.

Konseli menuturkan jika ia merasa takut ia akan menenangkan dirinya sebisa mungkin dia harus rileks agar pikirannya tidak semakin kacau. Kemudian konseli menentang pikiran-pikiran buruk tentang koran dan menggantinya dengan pikiran yang positif. “koran ini tidak bahaya, koran tidak akan menyakitiku apalagi melukaiku, apa yang aku pikirkan dulu tentang koran itu tidak benar, koran adalah barang yang bagus banyak sekali manfaatnya. Apa yang aku takutkan selama ini tidak benar-benar terjadi, itu hanya bayanganku saja yang terlalu berlebihan” kemudian konseli membaca istighfar beberapa kali sampai ia merasa tenang.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Analisis data merupakan hasil data yang sudah di peroleh konselor yang sudah di paparkan pada pembahasan sebelumnya. Data ini di peroleh konselor setelah melakukan penggalan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi pada konseli dan *signifikan other*. Pada penelitian ini konselor menggunakan teknik deskriptif komparatif yang merupakan teknik analisis

dengan cara membandingkan data secara teoritis dengan data yang di peroleh konselor di lapangan. Kemudian membandingkan kondisi sebelum konseli melakukan treatment dan sesaat setelah konseli melakukan treatment.

Berikut ini adalah analisis data hasil dari proses konseling tentang Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* dengan Istighfar untuk Mengurangi Fobia Koran Pada Remaja di Lamongan.

1. Perspektif Teori

Dalam pelaksanaan konseling yangtelah di lakukan, ada beberapa langkah yang di gunakan konselor dalam melakukan proses konseling untuk membantu menangani permasalahan konseli. Adapun langkah-langkah yang di gunakan adalah di mulai dengan di lakukanya identifikasi masalah konseli, diagnosis, selanjutnya yaitu prognosis, dan pemberian terapi atau *treatment*, berlanjut di lakukanya evaluasi dan *follow up* dari proses konseling yang sudah di lakukan. Pada penelitian ini konselor menggunakan deskriptif komparatif ,yaitu dimana akan di lakukan perbandingan antara data teoritis dan data empiris atau data yang di peroleh di lapangan. Berikut ini merupakan analisis data yang akan di sajikan dalam bentuk tabel :

Tabel 4.5

Perbandingan Data Teoritis dan Data Empiris

No	Data Teoritis	Data Empiris / Lapangan
1.	Identifikasi Masalah Langkah pertama konselor dalam pelaksanaan	Konselor menggali data secara mendalam terkait permasalahan yang di hadapi konseli. Identifikasi masalah yang di lakukan untuk mengetahui gejala

	<p>konseling. Konselor mulai menggali data dari berbagai sumber baik dari konseli maupun dari signifikan other yang sekiranya paham dengan konseli serta hal lain yang memiliki keterkaitan dengan permasalahan konseli.</p>	<p>apa yang muncul dari permasalahan yang di hadapi konseli. Awal mula ia merasa takut yang tidak biasa dengan koran. Konseli menceritakan kejadian itu berawal dari konseli melihat ada berita kecelakaan di koran. Dari situ konseli mulai merasa takut kemudian ketakutan itu di perkuat saat ia mengingat biasanya korban kecelakaan di jalan meninggal di tutup koran dari situ konseli mulai merasa takut dan muncul pemikiran yang irasional tentang koran. Jika konseli melihat koran ia bisa langsung tidak nafsu makan, pusing, jantung berdetak lebih kencang, gemetar, berkeringat dingin, dan lain-lain. Konseli juga tidak suka dan merasa jijik dengan sesuatu yang memiliki motif menyerupai kertas koran.</p>
2.	<p>Diagnosis Pada langkah ini konselor akan menetapkan apa masalah yang di hadapi konseli</p>	<p>Pada langkah kedua ini berdasarkan hasil penelusuran konselor melalui wawancara dengan konseli dan signifikan other yang terdiri dari orang tua</p>

	<p>sesuai dengan gejala-gejala yang nampak.</p>	<p>konseli, dan juga teman-teman dekat konseli dapat diambil kesimpulan bahwa konseli memiliki gangguan psikologis dimana konseli memiliki ketakutan yang tidak wajar dengan kertas koran. Ketakutan yang berlebih di alami seseorang bisa di sebut dengan fobia. Fobia yang di alami konseli ini memiliki dampak yang bisa mengganggu aktivitas sehari-hari konseli. Saat konseli bertemu atau mencium aroma objek yang di takutnya ia akan merasa ketakutan, cemas, jijik, jantungnya berdetak lebih keras, lemas, pusing, pengen mual, menangis, berteriak, lari, nafsu maknya hilang, dan konseli merasa gelisah. Konseli menceritakan kondisi saat bertemu objek fobianya dimana ia akan merasakan beberapa gejala tersebut. Konseli menuturkan gejala-gejala itu rasaknya saat bertemu kertas koran namun tidak semua gejala itu dirasakan konseli dalam satu waktu saja hanya</p>
--	---	--

		beberapa.
	<p>Prognosis</p> <p>Pada langkah ini konselor akan menetapkan jenis bantuan yang tepat untuk membantu penanganan permasalahan konseli.</p>	<p>Pada langkah ketiga konselor menetapkan terapi apa yang cocok untuk membantu menangani masalah konseli. Kemudian konselor menggunakan pendekatan dengan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> untuk merubah pemikirannya yang irasional menjadi lebih rasional. Teknik yang di pilih konselor untuk membantu permasalahan yang di hadapi konseli adalah dengan salah satu teknik yang ada Di sini konselor berfikir untuk memadukan pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> menggunakan teknik Desensistisasi Sistematis dengan terapi islam yaitu dengan terapi istighfar. Adapun langkah-langkah yang akan di lakukan adalah sebgai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tahap pertama Mengarahkan konseli agar mampu berfikir lebih rasional kemudian konselor memberikan

		<p>penguatan positif kepada konseli.</p> <p>2) Tahap kedua konselor mengajak konseli untuk membuat tingkatan ketakutan dari yang terendah ke yang tertinggi terkait dengan fobianya.</p> <p>3) Tahap ketiga Pada tahap ini konselor mengajak konseli untuk mengetahui langkah-langkah relaksasi yang akan di lakukan dalam proses <i>treatment</i>.</p> <p>4) Tahap keempat konselor mulai mengimplementasikan teknik yang sudah di tentukan.</p> <p>5) Tahap kelima konselor melakukan refleksi dan evaluasi dari kegiatan yang sudah di lakukan oleh konseli. Konselor juga melihat perkembangan konseli dalam segi kemampuan</p>
--	--	---

		kemandirian menyelesaikan permasalahannya.
	4 Terapi / <i>Treatment</i> Konselor mulai mengaplikasikan teknik yang sudah di rancang sesuai dengan permasalahan konseli.	Pada langkah ini merupakan langkah inti dalam proses konseling. Konselor akan memulai proses pemberian bantuan kepada konseli menggunakan pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> dengan teknik yang di rasa sesuai dengan masalah konseli yaitu Teknik Desensitisasi sistematis yang kali ini akan di padukan dengan terapi islam menggunakan bacaan istighfar untuk mengurangi fobia koran pada seorang remaja. Dalam pelaksanaan terapi ini konselor merancang pelaksanaan konseling di lakukan melalui 5 tahapan dalam 10 kali pertemuan. Adapun tahapan-tahapan yang akan di lakukan adalah sebagai berikut : 1) Tahap pertama, Di tahap ini konselor memberikan pemahaman kepada konseli tentang fobia dengan tujuan agar

		<p>konseli faham tentang permasalahan yang ia hadapi saat ini sekaligus agar konseli bisa berfikir logis tentang apa yang di takutinya. Konselor juga memberikan beberapa contoh kasus tentang fobia yang di alami orang lain. Konselor bukan hanya bercerita tentang fobia yang di alami orang lain namun konselor juga memberikan penjelasan dan pemahaman terkait fobia itu apa penyebabnya, dan cara menangani fobia itu bagaimana agar konseli perlahan-lahan bisa mengerti dan pemikiran irasional yang selama ini ada dalam fikiranya tentang koran bisa berubah.</p> <p>2) Tahap Kedua,</p>
--	--	---

		<p>konselor mengajak konseli untuk menyusun hirarki fobia. Penyusunan hirarki ketakutan ini di dasarkan pada ketakutan yang di alami konseli dari tingkatan ketakutan paling rendah hingga ketakutan yang paling tinggi. Adapun uraian dari hirarki fobia koran adalah Konseli mendengarkan cerita atau pernyataan tentang koran, Konseli melihat spontan foto kertas koran di layar handphone, Konseli melihat dan mengamati foto koran tersebut, Konseli memegang foto koran yang ada di layar handphone, Konseli melihat koran berukuran besar dari jarak jauh, Konseli melihat secara langsung cup makanan yang</p>
--	--	---

		<p>memiliki design mirip koran, Konseli melihat koran yang berukuran kecil dengan jarak yang dekat, Konseli berada di dekat koran berukuran lebih besar jarak 1 meter posisi tetap diam di tempat dan mengamati, Konseli mencoba mendekati kertas koran dan menyingkirkan koran itu dengan bantuan alat atau benda lain, Konseli menyentuh koran secara langsung tanpa alas.</p> <p>3) Tahap ketiga, konselor memberikan arahan kepada konseli terkait langkah-langkah dalam pelaksanaan relaksasi yang akan di lakukan. Berikut merupakan langkah proses relaksasi yang akan di lakukan konseli :</p>
--	--	--

		<p>Konselor menanyakan kesiapan konseli ,Konselor meminta konseli untuk memposisikan dirinya dengan posisi yang di rasa cukup nyaman, Jika konseli sudah menemukan posisi yang nyaman selanjutnya konselor mengarahkan konseli untuk memejamkan mata dan berdoa terlebih dahulu, Selanjutnya konseli di arahkan untuk menarik nafas kemudian di keluarkan pelan-pelan dari mulut di ulang 3 kali, Setelah itu konselor mengarahkan konseli untuk tetap relaks. “Tetap tenang, rileks,fokus, bayangkan sekarang anda berada di tempat yang sangat nyaman dan penuh kedamaian.</p>
--	--	--

		<p>Konselor meminta konseli untuk meletakkan tangan kanan di dadanya, “Letakan tangan kanan tepat di dada anda, bayangkan anda menemukan energi positif di situ. Kemudian atur nafas dengan posisi relaks. Ucapkan dalam hati “saya hebat, saya kuat, saya pasti bisa melalui semua ini, saya pasti bisa”</p> <p>4) Tahap keempat, konselor mengawali dengan memberikan pernyataan dan cerita-cerita tentang koran yang akan menimbulkan ketakutan konseli muncul kembali. Konseli juga akan di perlihatkan secara spontan foto koran dari layar handphone. Pada kondisi ini konseli di arahkan untuk memposisikan dirinya nyaman</p>
--	--	---

		<p>mungkin dan tetap tenang dan fokus apapun yang terjadi. Dalam proses konseling ini diiringi dengan terapi islam menggunakan bacaan istighfar di sela-sela proses relaksasi yang bertujuan untuk membantu konseli agar bisa meredam ketakutanya dan bisa tetap rileks selama proses konseling berlangsung. Konseli juga di minta untuk menentang pikiran negatif tentang koran dengan pikiran-pikiran yang positif. Konseli di minta untuk menarik nafas dan mengeluarkanya pelan-pelan. Kemudian konseli mulai membayangkan satu persatu hirarki ketakutanya sambil terus berada di posisi rileks dan</p>
--	--	--

		<p>terus membaca istighfar penuh penghayatan. Konselor bisa membantu konseli untuk memberikan penguatan.</p> <p>5) Tahap kelima, Konselor mengajak konseli untuk melakukan refleksi dan evaluasi. Kemudian konselor melihat bagaimana perkembangan konseli dalam menghadapi permasalahannya setelah di lakukan proses konseling. Saat konselor memberikan pemahaman seputar fobia konseli dapat mengerti permasalahan yang di hadapinya. Ia sadar bahwa apa yang di takutkanya ini bisa dikatakan tidak logis. Evaluasi proses konseling yaitu konselor dan konseli yang sama-</p>
--	--	--

		<p>sama memiliki kesibukan masing-masing sehingga dalam pembuatan rencana untuk bertemu harus di sesuaikan dengan kedua belah pihak</p>
	<p>Evaluasi dan <i>Follow up</i> Memantau terapi yang sudah di terapkan untuk membantu permasalahan konseli apakah sudah memberikan efek.</p>	<p>Langkah terakhir proses konseling, konselor memberikan apresiasi kepada konseli karena sudah mau berusaha melakukan yang terbaik dari yang awalnya tidak berani sama sekali kemudian perlahan-lahan mau mencoba memberanikan diri. Adanya perubahan pada diri konseli yaitu gejala-gejala yang biasanya muncul saat konseli melihat objek fobianya mulai berkurang perlahan-lahan. Untuk proses tindak lanjut agar konseli mampu mengatasi permasalahannya sendiri meski proses konseling yang di dampingi konselor sudah berakhir. Konseli dapat melatih dirinya secara mandiri seperti apa yang di dapatkan saat proses konseling</p>

		berlangsung agar konseli perlahan-lahan bisa terbiasa. Konseli bisa mempraktekan apa yang sudah di dapat saat proses konseling dalam kehidupan sehari-hari
--	--	--

Berdasarkan tabel yang sudah ada di atas dapat di tarik kesimpulan antara teori dan proses dilapangan terdapat kesamaan dan kesesuaian dalam tahapan yang dilakukan. Setelah di lakukanya proses konseling juga dapat di lihat adanya perubahan pada diri konseli meskipun masih ada beberapa gejala yang masih ada namun sudah mulai berkurang atau mengalami penurunan tidak separah dulu sebelum di lakukanya konseling.

2. Perspektif Islam

Dalam penelitian ini konselor bukan hanya menggunakan perspektif teori dengan teknik konseling umum namun konselor juga memadukan proses konseling dengan sentuhan perspektif islam. Pada penelitian ini konselor menggunakan terapi islam yaitu dengan bacaan istighfar untuk membantu konseli mengurangi fobia koran. Setiap orang pasti pernah mengalami ketakutan dan kecemasan dengan sesuatu. Hal itu wajar jika setiap orang pasti punya rasa takut terhadap sesuatu namun kembali lagi bagaimana mereka menyikapi permasalahan yang di alaminya itu. Jika seorang hamba merasa memiliki permasalahan dalam hidup sudah seharusnya kita berusaha menyelesaikan masalahnya agar tidak berlarut-larut, tetap tenang dalam menghadapi permasalahan yang ada dan berusaha mencari solusi. Tidak lupa agar kita senantiasa mendekatkan diri

dengan Allah, memohon ampun, petunjuk dan pertolongan agar apa yang terjadi dalam hidup kita bisa segera terselesaikan dengan baik. Dalam penelitian ini konselor mengajak konseli untuk membiasakan diri untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Allah dan membaca istighfar ketika ia merasa cemas atau takut.

مَنْ لَزِمَ الْإِسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا وَمِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

“ Barangsiapa yang selalu beristighfar, Allah akan memberikan penyelesaian dari segala kesulitannya, dan jalan keluar dari setiap kesempitannya serta rezeki dari arah yang tidak di sangka- sangka.”⁶⁸

Penjelasan dari hadist di atas adalah apabila kita sebagai seorang hamba senantiasa membaca istighfar maka Allah akan membantu kita menyelesaikan kesulitan yang sedang kita hadapi. Allah akan menunjukkan jalan keluar dari permasalahan yang ada yang penting kita tetap sabar menerima semuanya, pasti setiap kejadian ada hikmah yang bisa di ambil, yang terpenting kita tetap mau berusaha dan senantiasa mendekatkan diri kepada Allah.

Dalam penerapan konselingnya konselor akan menjelaskan kepada konseli tentang beberapa hikmah ketika kita membaca istighfar. Istighfar merupakan bacaan yang mudah di ucapkan, di hafalkan konseli serta memiliki keutamaan-keutamaan lainnya. Bacaan istighfar sendiri di aplikasikan bersamaan dengan proses relaksasi. Jadi saat konseli berada dalam

⁶⁸Ibnu Qoyyim Al- Jauziyyah, *Metode Pengobatan Nabi*, Hlm. 262

kondisi relaksasi kemudian konseli membaca istighfar dengan penuh penghayatan. Adapun penerapan di kehidupan sehari-hari yaitu ketika konseli merasa cemas atau takut konseli bisa menenangkan diri terlebih dahulu dan membanjiri pikirannya dengan pikiran positif serta senantiasa mengucapkan istighfar.

Konseli menuturkan setelah dia membiasakan diri untuk selalu mengucapkan istighfar konseli merasa lebih tenang. Jika bertemu dengan objek fobia yang dulunya merasa takut dan langsung panik sekarang konseli lebih bisa menenangkan dirinya. Ketakutan-ketakutan yang di rasakan konseli juga pelan-pelan mulai berkurang. Bacaan istighfar sendiri merupakan bentuk permohonan ampun kepada Allah apabila di lakukan secara rutin dan penuh keyakinan maka akan merasakan perubahan seperti merasa lebih tenang. Dari analisis dan hasil proses konseling yang sudah di lakukan di lapangan dari penerapan *Cognitive Behavior Therapy* dengan istighfar untuk mengurangi fobia koran yang di alami remaja di rasa sudah cukup berhasil karena sudah sesuai target yang di inginkan karena bisa di lihat dengan jelas adanya perubahan dalam diri konseli setelah adanya proses konseling.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Konselor menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dan teknik yang di gunakan adalah dengan teknik desensitisasi sistematis yang di kombinasikan dengan terapi islam menggunakan terapi istighfar. Dalam pelaksanaan terapi ada beberapa tahapan yang di lakukan yaitu di Tahap pertama konselor akan memberikan pemahaman apa penyebabnya, dan cara menangani fobia itu bagaimana agar konseli perlahan-lahan bisa mengerti dan pemikiran irasional yang selama ini ada dalam fikiranya tentang koran bisa berubah. Tahap kedua konselor dan konseli menyusun hirarki ketakutan dari tingkat yang paling ringan hingga yang paling berat. Tahap ketiga konselor memberikan arahan kepada konseli bagaimana prosedur-prosedur pelaksanaan relaksasi. Tahap keempat di tahap ini konselor mulai mengimplementasikan teknik sesuai dengan rencana. Tahap kelima konselor mengajak konseli untuk melakukan refleksi dan evaluasi dari apa yang sudah di lakukan.
2. Setelah melakukan proses konseling konseli menunjukkan ada perubahan dalam dirinya . Dimana gejala-gejala yang biasanya muncul saat konseli melihat objek fobianya mulai berkurang perlahan-lahan. Konseli juga sudah bisa mengendalikan perasaanya. Saat konseli melihat ada koran di dekatnya perlahan-lahan ia mengatur pemikiran dan perasaanya setelah dirasa cukup tenang ia akan

melakukan tindakan untuk menyingkirkan koran itu dengan benda-benda yang ada di sekelilingnya sembari dalam hati konseli terus mengucapkan istighfar agar pikirannya tetap tenang dan fokus.

B. Saran dan Rekomendasi

1. Selama konselor melakukan penelitian ini, konselor sadar bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangannya. Maka dari itu sudah seharusnya konselor memperbanyak lagi pengalaman, wawasan pengetahuan khususnya di bidang bimbingan konseling agar keterampilan dan kemampuan konseli bisa berkembang lebih baik lagi. Sehingga dalam pelaksanaan konseling dalam membantu menangani permasalahan konseli bisa di lakukan lebih baik lagi dari sebelumnya.
2. Selama konselor melakukan penelitian bersama konseli kita sama-sama bisa belajar banyak hal, ada hikmah yang bisa kita ambil. Untuk konseli harapannya adalah agar konseli bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari sebelumnya. Konseli bisa melihat permasalahan yang di hadapinya dengan melihat sudut pandang lain agar konseli tetap bersyukur menghadapi apa yang terjadi dalam hidupnya dan terus berusaha mencari solusi jika ada permasalahan. Konseli bisa lebih sabar lagi dalam menjalani hidup senantiasa bersyukur dan mendekatkan diri dengan Allah SWT. Perbanyak dzikir dan mohon ampunan.
3. Dan untuk semua pembaca yang sudah berkenan membaca laporan penelitian yang sudah saya lakukan, semoga pembaca bisa mengambil hikmah dan pelajaran hidup yang ada pada penelitian ini. Pembaca juga bisa mengamalkan hal positif yang di peroleh setelah membaca penelitian ini. Semoga

dalam penelitian ini bisa memberikan informasi kepada pembaca terkait dengan masalah fobia dan cara penanganan.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Dalam penelitian ini konselor atau peneliti sadar masih banyak hal yang kurang bisa berjalan maksimal masih banyak kekurangan yang di temui baik dari segi penulisan atau pelaksanaan konseling. Kekurangan yang paling di rasakan konselor adalah dimana antara konselor dan konseli sama-sama memiliki kesibukan sehari-hari yang lumayan padat sehingga pertemuan yang akan di lakukan harus di sesuaikan dengan kesiapan kedua belah pihak. Kadang harus ada pergantian jadwal pertemuan karena konselor atau konseli sedang berhalang ada kesibukan lain.
2. Dalam penelitian ini juga masih ada hal yang belum mencapai target sesuai dengan yang di inginkan atau di rencanakan. Namun , dapat di lihat sudah ada perubahan yang di rasakan dalam hidup konseli setelah di lakukanya proses konseling. Hal ini di rasa sudah lebih dari cukup karena konseli sudah mengalami banyak perubahan menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini. 2018. *Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Fobia Darah Pada Usia Dewasa Awal*. Jurnal Ilmiah Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta, vol.2 No.1
- Al- Jauziyyah, Ibnu Qoyyim. 2019. *Metode Pengobatan Nabi*. Jakarta: Griya Ilmu
- Akhiriwan, M. Hafiz. 2014. *Bimbingan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Mencegah Masalah Kesehatan Mental (ANXIETY) Seorang Siswa di Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo*. Skripsi Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya
- Budiyanto. 2016. *Pemanfaatan Augmented Reality Sebagai Media Terapi Penderita Fobia Terhadap Hewan (studi kasus: Rumah Sakit AU DR.M. Salamun Bandung)*. jurnal ilmiah computer dan informatika dari <https://elib.unikom.ac.id/download.php?id=296929>
- Chaplin, JP. 2014. *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartono. Depok: PT. Raja grafindo Persada
- C. Purnama, Suhendri & Re! Media Service. 2016. *Phobia? NO WAY...!! Kenali Berbagai Jenis Phobia & Cara Mengatasinya*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat Islam. 2012. *Al-Qur'an dan Tafsirnya jilid 1*. Jakarta: Kementreian Agama RI

- Durand V. Mark dan David H. Barlow. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fausiah, Fitri & Julianti Widury. 2005 *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia
- F. Oltmanns, Thomas & Robert E. Emery. 2013. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ghunaim, Hani Sa'ad. 2011. *Cinta Istighfar*. Jakarta: Amzah
- Gross, Richard. 2013. *Psikologi The Science of Mind and Behaviour, terj. Helly P. Soetjipto dan Srimulyantini Soetjipto*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Halgin, Richard P & Susan Krauss Whitbourne. 2010. *Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis, Edisi 6 Buku 1*. Jakarta: Salemba Humanika
- Hanurawan, Fattah. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Herdiansyah, Haris. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Jayanegara, Ariffian. *Istighfar*, Jakarta: Republika, 2005
- Kartono, Kartini. 2012. *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta: PT. Grafindo Persada

- Kartono, Kartini. 2009. *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*. Bandung: CV. Mandar Maju
- Ketut Sukardi, Dewa.2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*.Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Kusuma, Widjaja.1997. *Kedaruratan Psikiatrik dalam Praktek*. Jakarta: Profesional Books
- Lumongga Lubis, Namora. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana
- Maulidyah, Khusnul. 2015.*Bimbingan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Akibat Culture Shock Mahasiswi dari Malaysia di UIN Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi. Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya
- Martin, Garry & Joseph Pear.2015. *Modifikasi Perilaku: Makna dan Penerapannya*, terj. Yudi Santoso.Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Maston, Jhonny L & Thomas H. Ollendick.1988. *Enhancing Children's Sosial Skill: Assessment and Training*. New York: Pergamon Press
- Melianawati.2014. *Penerapan CBT pada Penderita Fobia Spesifik*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, Vol.3 No.1
- Moleong, Lexy j.2017.*Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Muhammad, Su'aib H.2011.5 *pesan Al-Qur'an jilid kedua*, Malang: UIN Maliki Press

- M. Izzudin, Taufiq.2006. *At-Ta'shil al-Islami lil Dirasaat an-Nafsiyah, terj. Sari Narulita, Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*. Depok: Gema Insani
- Mulyana, Dedy.2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif*.Bandung: Remaja Rosdakarya
- Nanik dan Vensi Anita. 2011. *Terapi Perilaku untuk Fobia Lift*. jurnal ilmiah psikologi universitas gunadarma, vol.5 No. 2
- Nawawi, Hadari Dkk.1996. *Penelitian Terapan*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Oemardi, Kasandra. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media Jakarta
- Oltmanns, F Thomas & Robert E. Emery.2013. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rejeki, Sri. 2015.*Psikologi Abnormal Tinjauan Islam*. Semarang: CV Karya Abadi Jaya
- Safaria, Triantoro & Nofrans E. Saputra.2009. *Manejemen Emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Sugiyono.2015. *Metode Penelitian*.Bandung: Alfabeta
- Sugiyono.2015 *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sururin.2004. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Taufiq, Muhammad Izzuddin.2006. *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*. Depok: Gema Insan