



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN *BEHAVIORAL
THERAPY* UNTUK MENGATASI
KECEMASAN SEORANG REMAJA DI
KABUPATEN GRESIK**

Skripsi

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

Oleh :

Nia Diniyatul Aini
NIM: B93218151

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya 2022

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Bismillahirrahmanirrahim,

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nia Diniyatul Aini

NIM : B93218151

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul Konseling Islam dengan *Behavioral Therapy* untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Remaja di Kabupaten Gresik merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan nkarya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukannya pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 26 Maret 2022

Yang membuat pernyataan



Nia Diniyatul Aini

NIM. B93218151

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Nia Diniyatul Aini
NIM : B93218151
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Konseling Islam dengan Behavioral Therapy
Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Remaja
di Kabupaten Gresik

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui pembimbing untuk diajukan.

Surabaya, 26 Maret 2022

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



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

NIP. 197311212005011002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam dengan *Behavioral Therapy* Untuk Mengatasi
Kecemasan Seorang Remaja di Kabupaten Gresik

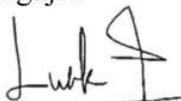
SKRIPSI

Disusun Oleh:
Nia Diniyatul Aini
B93218151

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
satu pada tanggal 1 April 2022

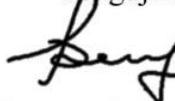
Tim Penguji

Penguji I



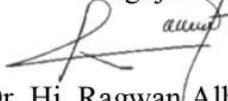
Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd.
NIP. 197311212005011002

Penguji II



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

Penguji III



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

Penguji IV



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Surabaya, 1 April 2022.

Dekan,



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



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@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 : Nia Diniyatul Aini
NIM : B93218151
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : niadiniyatul13@gmail.com

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

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Konseling Islam dengan Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan pada Seorang Remaja di Kabupaten Gresik

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, 10 Maret 2022

Penulis

(Nia Diniyatul Aini)

ABSTRAK

Nia Diniyatul Aini, 2022. *Konseling Islam Dengan Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Remaja Di Kabupaten Gresik.*

Pada penelitian ini fokus pada (1) Bagaimana Proses Konseling Islam Dengan *Behavioral Therapy* untuk Mengatasi Kecemasan Terhadap Remaja di Kabupaten Gresik?, (2) Bagaimana Hasil Konseling Islam Dengan *Behavioral Therapy* untuk Mengatasi Kecemasan Terhadap Remaja di Kabupaten Gresik?

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis analisa deskriptif komparatif. Peneliti mencari data dengan dengan cara wawancara, observasi, dan dokumentasi. Untuk mengetahui hasil dari konseling islam dengan *behavioral therapy* untuk mengatasi kecemasan terhadap remaja dikabupaten Gresik teknik desensitisasi sistematis, peneliti membandingkan antara teori dengan kenyataan dilapangan.

Penelitian ini menghasilkan data bahwa konseling islam dengan *behavioral therapy* untuk mengatasi kecemasan terhadap remaja dikabupaten Gresik terdapat perubahan pada diri konseli. konseli lebih mampu untuk meredakan emosi dan menjaga ucapan dari perkataan kasar, konseli juga lebih tenang dalam menghadapi segala situasi, serta konseli lebih berpikir positif dari pada memikirkan hal yang belum tentu terjadi. Karena itu konseli lebih sadar dengan apa yang telah ditentukan oleh takdir Allah swt.

Kata kunci: Konseling Islam, *Behavioral Therapy*, Kecemasan

ABSTRACT

Nia Diniyatul Aini, 2022. Islamic Counseling With Behavioral Therapy To Overcome Anxiety In Adolescents In Gresik Regency.

This study focuses on (1) What is the Process of Islamic Counseling With Behavioral Therapy to Overcome Anxiety to Adolescents in Gresik Regency?, (2) What are the Results of Islamic Counseling with Behavioral Therapy to Overcome Anxiety to Adolescents in Gresik Regency?

The research method used is a qualitative approach with a comparative descriptive type of analysis. Researchers look for data by means of interviews, observation, and documentation. To find out the results of Islamic counseling with behavioral therapy to overcome anxiety for adolescents in Gresik Regency with systematic desensitization techniques, the researchers compared the theory with the reality in the field.

This study produces data that Islamic counseling with behavioral therapy to overcome anxiety for adolescents in Gresik Regency there is a change in the counselee's self. The counselee is better able to calm his emotions and guard against harsh words, the counselee is also calmer in dealing with all situations, and the counselee is more positive in thinking than thinking about things that may not necessarily happen. Therefore, the counselee is more aware of what has been determined by God's destiny.

Keywords: islamic counseling, behavioral therapy, anxiety.

نبذة مختصرة

نيا دينياتول عيني ، ٢٠٢٢ ، استشارات إسلامية مع العلاج السلوكي للتغلب على القلق لدى المراهقين في المنطقة قرشيع

تركز هذه الدراسة على (١) ما هي عملية الإرشاد الإسلامي بالعلاج السلوكي للتغلب على القلق لدى المراهقين في المنطقة قرشيع ؟، (٢) ما هي نتائج الاستشارة الإسلامية مع العلاج السلوكي للتغلب على القلق لدى المراهقين في المنطقة قرشيع ؟

أسلوب البحث المستخدم هو منهج نوعي مع تحليل وصفي مقارنة. يبحث الباحثون عن البيانات عن طريق المقابلات والملاحظة والتوثيق. لمعرفة نتائج الإرشاد الإسلامي مع العلاج السلوكي للتغلب على القلق لدى المراهقين في المنطقة قرشيع باستخدام تقنيات إزالة التحسس المنهجية ، قارن الباحثون النظرية بالواقع في المجال.

تنتج هذه الدراسة معطيات تشير إلى أن الإرشاد الإسلامي مع العلاج السلوكي للتغلب على القلق لدى المراهقين في المنطقة قرشيع هو وجود تغيير في النفس للمستشار. المستشار أكثر قدرة على تهدئة عواطفه والحماية من الكلمات القاسية ، كما يكون المستشار أكثر هدوءًا في التعامل مع جميع المواقف ، والمستشار أكثر إيجابية في التفكير من التفكير في أشياء قد لا تحدث بالضرورة. لذلك ، فإن المستشار أكثر وعيًا بما حدده مصير الله.

الكلمات المفتاحية: إرشاد إسلامي ، علاج سلوكي ، قلق

DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN	
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACK.....	viii
نبذة مختصرة.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Konsep.....	8
F. Sistematika Pembahasan.....	13
BAB II KAJIAN TEORITIK	
A. Kerangka Teoritik.....	17

1. Konseling Islam.....	17
2. <i>Behavioral Therapy</i>	24
3. Kecemasan.....	39
4. Remaja.....	44
5. Implementasi Konseling Islam dengan <i>Behavioral Therapy</i> Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Remaja di Kabupaten Gresik	46
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	48

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	51
B. Lokasi Penelitian	52
C. Jenis dan Sumber Data.....	53
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	56
E. Teknik Pengumpulan Data.....	58
F. Teknik Validasi Data.....	62
G. Teknik Analisis Data.....	63

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	65
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	66
2. Deskripsi Konselor dan Konseli.....	67
3. Deskripsi Masalah Konseli	69
B. Penyajian Data	70
1. Deskripsi Proses Konseling Islam <i>Behavioral Therapy</i> Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Remaja di Kabupaten Gresik.....	70
2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Remaja di Kabupaten Gresik.....	98
C. Pembahasan Hasil Penelitian	99
1. Perspektif Teori.....	99

a.	Analisis Proses Konseling Islam dengan Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Remaja di Kabupaten Gresik.....	99
b.	Analisis Hasil Konseling Islam dengan Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Remaja di Kabupaten Gresik.....	103
2.	Perspektif Islam.....	105

BAB V PENUTUP

A.	Kesimpulan	106
B.	Saran dan Rekomendasi	108
DAFTAR PUSTAKA.....		110
LAMPIRAN.....		114
BIOGRAFI PENELITI		116

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DFTAR TABEL

Tabel 4.1 perilaku konseli	73
Tabel 4.2 tahap behavioral therapy dengan teknik desensitisasi sistematis	75
Tabel 4.3 level factor munculnya kecemasan konseli	78
Tabel 4.4 langkah-langkah dan proses konseling.....	100
Tabel 4.5 indikasi sebelum dan sesudah proses konseling...150	



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu pasti pernah merasakan cemas, cemas dalam setiap hal. Adapun individu yang mampu melewati rasa cemas dengan baik dan adapula individu yang kurang baik dalam merespon sehingga penanganan dari kecemasan yang dialaminya kurang terselesaikan dengan baik. Begitu pula dengan yang dialami dengan konseli dalam penelitian ini. Konseli merupakan wanita berusia 17 tahun yang mengalami gangguan kecemasan berlebihan ciri-ciri yang muncul dalam diri konseli yaitu cemas secara berlebih (*excessive anxiety*). Kecemasan berlebihan yang dialami konseli memiliki jangka waktu yang cukup lama. Konseli cemas dalam berbagai situasi meskipun masalah yang dihadapi masih dikategorikan kecil, konseli merasa selalu tegang, merasa selalu ketakutan, dan mudah terkejut. Namun konseli belum bisa mengatasi permasalahannya dengan baik, hal tersebut dapat menimbulkan gangguan pola tidur, dan juga gangguan pola makan, karena sebagian besar waktunya hanya dipakai untuk memikirkan kegelisahannya. Ketika kecemasan itu muncul menimbulkan reaksi berlebih terhadap situasi yang menekan, seperti tergesah-gesah dalam memutuskan suatu hal. Kecemasan juga menimbulkan ketidakstabilan dalam menjalani kehidupan secara baik, serta menimbulkan gejala pada kesehatan fisik dan psikis konseli.

Adapun dampak dari gangguan kecemasan umum pada konseli yakni, konseli selalu *overthinking* setiap malamnya yang selalu susah untuk tidur sehingga

mengalami kurangnya konsentrasi. Dari *overthinking* juga konseli sering dipengaruhi oleh *negathive thinking* perihal apapun yang sedang ia rasakan. Konseli merasa bahwa ia tidak kontras atau bertolak belakang dengan pemikiran keluarganya dan konseli merasa tidak diadili dalam keluarga tersebut. maka konseli tidak betah ketika di rumah karena orang tuanya sering membedakan anak kandungnya dari pada konseli yang hanya berstatus anak tiri. konseli merasa sedih dan menangis secara tiba-tiba, karena orang tua tidak memiliki *feedback* yang baik terhadap konseli. hal tersebut membuat konseli malas dan jarang melakukan ibadahnya seperti, shalat bolong-bolong dan jarang membaca Al-Qur'an yang semakin membuat hidupnya tidak tenang.

Konseli tidak betah bila berada di rumah baik itu rumahnya sendiri atau rumah keluarga lain. konseli sering keluar rumah untuk mendapat sesuatu yang dirasa nyaman dan sefrekuensi dengan pikirannya. Dampak kurangnya *feedback* dari orang tua mengakibatkan konseli salah pergaulan serta memiliki sifat yang gampang terpengaruh dari seseorang, serta membuat ia sekarang melakukan perilaku *maladaptive* seperti nge-vape dan berbicara kotor/kasar. Jika konseli merasa terancam konseli membuat respon yang gugup dan terlihat sangat tertekan serta kondisi ketika konseli merasa cemas konseli akan meremas tangannya tak peduli kuku panjangnya, konseli juga tidak bisa tidur beberapa hari karena kecemasannya. Dan pola pikir konseli juga tidak konsisten serta jarang menepati janji. Adapun reaksi konseli yang timbul saat mengalami gangguan kecemasan umum yakni, gemetar keringat dingin, pusing, mudah marah atau ngomel sendiri, khawatir berlebih, gelisah, susah konsentrasi, susah

tidur, pola makan berantakan. Dari permasalahan konseli di atas bahwa dapat disimpulkan konseli mempunyai masalah kecemasan.

Kecemasan sendiri menurut Crow dan Crow menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi yang kurang menyenangkan dialami individu dan dapat mempengaruhi kondisi fisiknya. Sedangkan menurut Ratus, kecemasan dapat di artikan dengan sebagai keadaan psikologis yang ditandai dengan sebuah tekanan, ketakutan, kegalauan dan ancaman dari lingkungan. Soehardjono menyatakan kecemasan merupakan manifestasi dari pada gejala atau gangguan fisiologis seperti palpitasi, sering buang air, sakit kepala, keringetan, mual dan gemetar.

Adapun pendapat dari Zakiyah Derajat kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur-aduk dan mengalami tekanan perasaan atau frustrasi dan tekanan batin. Sedang menurut Nawangsati kecemasan merupakan suatu kondisi yang kurang menyenangkan berupa rasa tegang, takut, bingung, khawatir, tidak suka dan timbul karena ketidaknyamanan terhadap sesuatu yang dianggap bahaya bagi dirinya. Dari penjelasan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan kondisi dimana seseorang mengalami ketidaknyamanan dalam suatu situasi dan dapat berakibatkan pada kondisi fisik, psikis dan fisiologis seseorang. Seperti halnya rasa mual, sakit kepala keringetan, mual hingga gemeteran dan juga dapat berupa galau, rasa takut, tertekan atau bahkan sampai rasa terancam².

² Arief Budi Wicaksoni dan M. Saufi, "Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Matematika", *Jurnal: Prosiding, pendidikan Matetatika, Program Pascasarjana* (Yogyakarta, ISBN : 978-979-16353-9-4), hal. 91.

Dari permasalahan konseli tersebut, peneliti ingin membantu konseli menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan *behavioral therapy* yang difokuskan dengan teknik desensitisasi sistematis, Pengertian *Behavioral therapy* menurut Gladding mengatakan bahwa terapi behavioral adalah pilihan yang utama sebagai konselor untuk penanganan konseli dengan permasalahan yang spesifik layaknya gangguan pola makan, disfungsi psikoseksual, serta penyalagunaan obat. Dan teori behavioral juga dapat digunakan bagi konseli yang mengalami gangguan pada kecemasan, stress, hubungan interaksi social, serta asertiv.³ Gerald Corey menyatakan bahwa terapi behavioral merupakan suatu pendekatan konseling dengan bertujuan untuk merubah perilaku yang *maladaptive* agar menjadi perilaku yang adaptif. Terapi behavior juga aspek gerak modifikasi perilaku yang masih bias didefinisikan secara kooperasional, diamati dan diukur.⁴

Menurut B.F, Skinner, menyebutkan bahwa behavioral menekankan pada manusia dikendalikan oleh kondisi lingkungan/kondisi eksternal.⁵ Sofyan Willis mengemukakan bahwa terapi behavioral berasal dari dua konsep yaitu Pavlovian dari Ivan Pavlo dan Skinnerian dari B.F. Skinner, yang pada awalnya terappi ini dikembangkan oleh Wolpe untuk menanggulangi neurosis. Neurosis sendiri dijelaskan

³ Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hal. 168.

⁴ Yeny Nurhidayatur Rohmah, “Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Behavior Untuk Mengatasi Introvert Studi Kasus Ponpes Ahmada Al-Hikmah Kediri”, *Skripsi* (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2020), hal. 43.

⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), hal. 195.

dengan mempelajari perilaku yang *maladaptive* dengan proses belajar. Bersumber dari hasil belajar di lingkungan yang menyimpang.⁶ Pemaparan menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa terapi behavioral itu ada karena proses belajar manusia dari lingkungan sekitar baik itu yang adaptif maupun yang *maladaptive*, terapi behavioral berpacu pada tingkah laku yang berasal dari gangguan fisiologis dan psikologis seperti gangguan pola makan, kecemasan, stress, serta disfungsi pisoseksual.

Sedangkan desensitisasi sistematis adalah menurut Joseph Wolpe berpendapat bahwa perpaduan berbagai teknik yakni relaksasi, membayangkan sesuatu atau memikirkan sesuatu. Fungsi konselor disini adalah berusaha mengurangi tingkat kecemasan pada konseli. Joseph Wolpe berpendapat bahwa desensitisasi lebih mengarah pada relaksasi yakni pengenduran masa otot sampai pada keadaan yang santai secara penuh.⁷ Sedangkan Muhammad Nursalim menyatakan bahwa desensitisasi sistematis mempunyai asumsi bahwa kecemasan dapat berkurang atau berlemah dengan suatu respon yang berlawanan terhadap kecemasan. Bradley mengungkapkan bahwa desensitisasi sistematis merupakan sebuah prosedur dimana konseli mengingat, membayangkan atau mengalami kejadian yang meningkatkan rasa cemas secara berulang yang di latar belakang oleh perkara kecemasan tersebut.⁸ Dari

⁶ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hal. 69.

⁷ Indriyani Rachmawati, "Teknik Desensitisasi Diri (Self Desensitisasi) Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 11 Surakarta", *Skripsi*, (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2012), hal. 31.

⁸ Bradley T. Eford, *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), hal. 302.

penjelasan menurut ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian desensitisasi sistematis adalah paduan beberapa teknik dengan membuat relaksasi terdahulu agar sampai masa otot santai dan membuat angan mengenai latar belakang kecemasan dengan tujuan agar rasa cemas itu berkurang atau melemah.

Dari penjelasan permasalahan konseli diatas, konseli juga kurang dalam beribadah salah satunya yakni suka meninggalkan shalat, padahal shalat adalah termasuk dalam rukun islam yang wajib dilakukan untuk usia baligh, maka dari itu peneliti memberikan terapi dengan konseling islam, dengan begitu penerapan terapi ini tidak semata-mata mengejar kehidupan duniawi namun juga sebagai bekal menuju akhirat nanti. Konseling Islam Merupakan Konseling Qur'ani yang mana sumber utama sebagai pedoman dalam mengentas suatu masalah yakni dengan Kitab Suci Al-Qur'an.

Jadi kesimpulan dari penelitian ini adalah konseli mengalami kecemasan yang berdampak buruk bagi perilaku serta pemikirannya. Di sini peneliti membimbing untuk merubah perilaku yang *maladaptive* menjadi adaptif dengan terapi behavioral dalam nuansa konseling islam dengan judul "**Konseling Islam dengan *Behavioral Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Remaja Di Kabupaten Gresik**".

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Proses konseling islam *behavioral therapy* untuk mengatasi kecemasan Seorang remaja dikabupaten Gresik?
2. Bagaimana hasil akhir konseling islam *behavioral therapy* untuk mengatasi kecemasan Seorang remaja dikabupaten Gresik?

C. Tujuan Penelitian

1. Menjelaskan dan mendeskripsikan proses pelaksanaan konseling islam *behavioral therapy* untuk mengatasi kecemasan Seorang remaja dikabupaten Gresik
2. Menjelaskan dan mendeskripsikan hasil pelaksanaan konseling islam *behavioral therapy* untuk mengatasi kecemasan Seorang remaja dikabupaten Gresik

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan pembaca khususnya bagi mahasiswa yang berkecimpung dalam dunia bimbingan dan konseling islam.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian dan pengembangan ilmiah selanjutnya.

b. Bagi konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi konselor untuk menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk terapi perilaku dalam mengatasi kecemasan konseli.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan keberagaman ilmu konseling. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman penulisan karya ilmiah dan memberikan jawaban atas pertanyaan

penelitian sehingga dapat diterapkan pada orang lain.

d. Bagi Masyarakat.

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memperkenalkan tentang konseling islam dengan terapi behavioral sebagai salah satu pengembangan bagi konseli yang mempunyai permasalahan kecemasan kepada masyarakat luas.

E. Definisi Konsep

Definisi konsep berisi penjelasan mengenai konsep atau hal-hal yang digunakan dalam penelitian serta diperlukannya uraian tertentu. Tujuan dibuatkan definisi konsep adalah untuk memperjelas maksud dari ketidak jelasan hingga salah persepsi. Dalam penelitian ini, ditemukan 4 kata kunci yaitu; *Konseling Islam*, *Behavioral Therapy*, *Kecemasan dan Remaja*

1. Konseling Islam

Pengertian konseling islam menurut Thahari Musnamar, yakni proses memberikan bantuan kepada konseli sebagaimana makhluk Allah yang selaras dengan petunjuk dan ketentuan-Nya, sehingga konseli itu bisa mencapai pada kebahagiaan baik di dunia dan di akhiratnya. Sedangkan Hamdani Bakran adz-Zaky memaparkan bahwa pengertian dari konseling islam, yakni suatu kegiatan yang didalamnya berupa pemberian bimbingan, pelajaran, dan pedoman terhadap konseli dalam pengembangan potensi, pola pikir, jiwa, dan keimanannya, serta diharapkan mampu mempertanggung jawabkan

kehidupan yang lebih baik secara mandiri maupun orang lain.⁹

Rassol menjelaskan bahwa konseling islam adalah sebuah respon yang sama secara kontemporer dengan pendekatan terapeutik lain, namun didasarkan atas pemahaman islam mengenai sifat manusia secara spiritual terapinya. Sedangkan menurut Ridwan konseling islam merupakan nama lain dari konseling qurani dikarenakan al-Qur'an menjadi sebuah rujukan utama dalam mengentaskan masalah konseli.¹⁰ Dari penjelasan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa Konseling Islam Merupakan Konseling qurani yang mana sumber utama sebagai pedoman dalam mengentas suatu masalah yakni dengan Kitab Suci Al-Qur'an.

2. *Behavioral Therapy*

Pengertian *Behavioral therapy* menurut Gladding mengatakan bahwa terapi behaviorial adalah pilihan yang utama sebagai konselor untuk penanganan konseli dengan permasalahan yang spesifik layaknya gangguan pola makan, disfungsi psikoseksual, serta penyalagunaan obat. Dan juga, teori behaviorial dapat digunakan bagi konseli yang mengalami gangguan pada kecemasan, stress, hubungan interaksi social, serta *asertiv*.¹¹ Sedangkan Gerald Corey menyatakan bahwa terapi

⁹ M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jogjakarta: Deepublish Publisher, 2019), hal. 17.

¹⁰ Amien Wahyudi, *Buku Ajar Bimbingan dan Konseling Islam*, (Modul: Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan), hal. 11.

¹¹ Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, , hal. 168.

behavioral merupakan suatu pendekatan konseling dengan bertujuan untuk merubah perilaku yang *maladaptive* agar menjadi perilaku yang adaptif. Terapi behavior juga aspek gerak modifikasi perilaku yang masih bisa didefinisikan secara kooperasional, diamati dan diukur.¹²

Menurut B.F, Skinner, menyebutkan bahwa behavioral menekankan pada manusia yang dikendalikan oleh kondisi lingkungan/ kondisi eksternal.¹³ Sofyan Willis mengemukakan bahwa terapi behavioral berasal dari dua konsep yaitu Pavlovian dari Ivan Pavlo dan Skinnerian dari B.F. Skinner, yang pada awalnya terapi ini dikembangkan oleh Wolpe untuk menaggulangi neurosis. Neurosis sendiri dijelaskan dengan mempelajari perilaku yang *maladaptive* dengan proses belajar. Bersumber dari hasil belajar di lingkungan yang menyimpang.¹⁴

Dari penjelasan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa terapi behavioral itu ada dikarenakan proses belajar manusia dari lingkungan sekitar baik secara adaptif maupun yang *maladaptive*, terapi behavioral berpacu paada tingkah laku yang berasal dari gangguan fisiologis dan psikologis seperti gangguan pola makan, kecemasan, *stress*, serta disfungsi pisoseksual.

3. Kecemasan

¹² Yeny Nurhidayaturohmah, "Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Behavior Untuk Mengatasi Introvert Studi Kasus Ponpes Ahmada Al-Hikmah Kediri", *Skripsi*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2020), hal. 43.

¹³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*,.....hal. 195.

¹⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*,....., hal. 69.

Pengertian Kecemasan menurut Crow dan Crow menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi yang kurang menyenangkan yang dialami individu dan dapat mempengaruhi kondisi fisiknya. Sedangkan menurut Rathus, kecemasan dapat diartikan dengan sebagai keadaan psikologis yang ditandai dengan sebuah tekanan, ketakutan, kegalauan dan ancaman dari lingkungan. Soehardjono menyatakan kecemasan merupakan manifestasi dari pada gejala atau gangguan fisiologis seperti palpitasi, sering buang air, sakit kepala, keringetan, mual dan gemetar.

Adapun pendapat dari Zakiyah Derajat kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampuraduk dan mengalami tekanan perasaan atau frustasi dan tekanan batin. Sedang menurut Nawangsati kecemasan merupakan suatu kondisi yang kurang menyenangkan berupa rasa tegang, takut, bingung, khawatir, tidak suka dan timbul karena ketidaknyamanan terhadap sesuatu yang dianggap bahaya bagi dirinya.

Dari beberapa pernyataan ahli diatas disini peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan merupakan kondisi dimana seseorang mengalami ketidaknyamanan dalam suatu kondisi dan dapat berakibatkan efek pada kondisi fisik, psikis dan fisiologis seseorang. Seperti halnya rasa mual, sakit kepala keringetan, mual hingga gemetaran dan juga dapat berupa galau, rasa takut, tertekan atau bahkan sampai rasa terancam.¹⁵

¹⁵Arief Budi Wicaksoni, M. Saufi, "Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Matematika", *Jurnal: Prosiding, pendidikan Matetatika*,

4. Remaja

WHO berpendapat bahwa remaja merupakan masa dalam usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan masa usia 10-18 tahun, sedang BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana) berpendapat bahwa usia remaja merupakan 10-24 tahun dan belum menikah. Menurut Alex Sobur remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik fisik maupun psikis.¹⁶ Sedangkan menurut puji, masa remaja adalah fase berkembang secara dinamis dalam kehidupan seseorang. Pada masa ini adalah masa perubahan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, emosional, mental, dan social, serta biologis.¹⁷ Alex Sobur memaparkan bahwa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju ke dewasa baik secara fisik maupun psikis.¹⁸ Dari pemaparan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa secara berkembang mulai dengan fisik, psikis, biologis dan emosionalnya.

Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta, (Yogyakarta: ISBN, 978-979-16353-9-4), hal. 91.

¹⁶ Amita Diananda, "Psikologi Remaja dan Permasalahannya", *Jurnal: ISTIGHNA* (Vol. 1, No. 1, Januari 2018) hal. 117.

¹⁷ Ni Made Sri Dewi Lestari, "Pengaruh Dismenorea Pada Remaja", *Jurnal: Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA II Tahun 2013*, hal. 323.

¹⁸ Alek Sobur, *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*, (Bandung: Penerbit Pustaka Setia, 2003), hal. 134.

F. Sistematika Pembahasan

Dalam mempermudah untuk memahami apa yang ada dalam penelitian, maka dalam sistematika pembahasan ini dibagi menjadi dua bagian dan beberapa bab yaitu:

1. Bagian awal, bagian ini terdiri dari halaman judul, persetujuan dosen pembimbing skripsi, pengesahan tim penguji, motto dari peneliti, abstrak, kata pengantar, daftar isi daftar tabel, dan juga daftar gambar.
2. Bagian inti, dibagian inti ini penulisan skripsi dibagi menjadi lima bab pokok bahasan sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini disajikan hal yang mengatub pendahuluan diantaranya:

- A. Latar belakang, yang menjelaskan awal mulanya konseli yang mengalami kecemasan berlebihan dan belum teratasi dengan baik, beserta ciri-ciri dari kecemasan berlebihan, dan juga teori menurut para ahli mengenai setiap variabel pada penelitian ini.
- B. Rumusan masalah, terdapat dua poin yang dibahas dalam penelitian skripsi ini;
 - 1) Bagaimana proses konseling islam dengan *behavioral therapy* untuk mengatasi kecemasan terhadap remaja di Kabupaten Gresik?
 - 2) Bagaimana hasil akhir konseling islam dengan *behavioral therapy* untuk mengatasi kecemasan di Kabupaten Gresik?
- C. Tujuan penelitian, dalam tujuan penelitian menjawab dari dua poin pertanyaan pada rumusan masalah;

- 1) Menjelaskan dan mendeskripsikan proses pelaksanaan konselin islam dengan *behavioral therapy* untuk mengatasi kecemasan pada remaja di Kabupaten Gresik.
 - 2) Menjelaskan dan mendeskripsikan hasil pelaksanaan konseling islami dengan *behavioral therapy* untuk mengatasi kecemasan pada remaja di Kabupaten Gresik.
- D. Manfaat penelitian, dalam menjelaskan manfaat teoritis dan manfaat praktis dengan adanya penelitian ini.
- E. Definisi konsep, membahas tentang poin-poin dari konsep yang diperlukan untuk menjelaskan kata kunci dalam penelitian ini; konseling islam, *behavioral therapy*, kecemasan, dan remaja.
- F. Sistematika pembahasan, yang menjelaskan sistematika pembahasan dari keseluruhan skripsi secara singkat

BAB II KAJIAN TEORITIK

Pada bab ini disajikan pembahasan tentang kajian teoritik yang meliputi;

- A. konseling islam, merupakan konseling *Qur'ani* yang bersumber dari pedoman dalam mengatasi sebuah masalah yakni kitab suci Al-Quran.
- B. *Behavioral therapy*, merupakan perilaku yang muncul dikarenakan proses belajar manusia dari lingkungan sekitar.
- C. Kecemasan, merupakan kondisi individu yang mengalami ketidaknyamanan dalam suatu kondisi fisik, psikis, dan fisiologis.

- D. Remaja, merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dengan rentas usia 10-24 tahun.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini menjelaskan tentang metode penelitian yang akan digunakan;

- A. Pendekatan dan Jenis Penelitian, penelitian ini menggunakan penelitian berupa kualitatif deskriptif dengan menggunakan jenis penelitian berupa studi kasus.
- B. Lokasi penelitian, dalam penelitian ini peneliti mengambil lokasi penelitian di desa Wotan, kecamatan Panceng, kabupaten Gresik.
- C. Jenis dan sumber data, menggunakan jenis / sumber data primer dan sekunder.
- D. Tahap penelitian, menjelaskan tahapan sebuah penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan tiga tahapan yakni, pra lapangan, pengerjaan lapangan, analisa intensif dan analisa data
- E. Teknik analisa data, menggunakan tiga teknik yakni; observasi, wawancara, dan dokumentasi

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

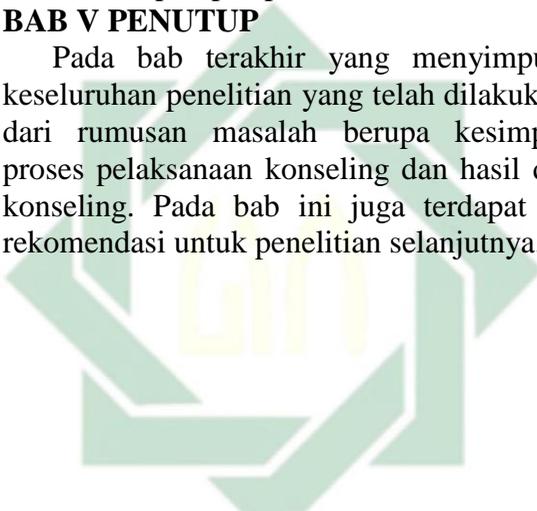
Pada bab ini menyampaikan inti dari sebuah penelitian, pada bab ini peneliti menampilkan;

- A. Gambaran umum Subjek Penelitian, menjelaskan tentang deskripsi lokasi, deskripsi mengenai konselor, deskripsi konseli, dan deskripsi masalah.
- B. Penyajian data, menjelaskan tentang deskripsi proses munculnya masalah

kecemasan serta dampak yang ditimbulkan. Yang menjelaskan identifikasi masalah, menentukan diagnosis, prognosis, penjelasan treatment yang digunakan dan juga evaluasi dan *follow up*. Dalam subab ini juga menjelaskan tentang penjelasan hasil penelitian baik secara perspektif teori maupun perspektif islam.

BAB V PENUTUP

Pada bab terakhir yang menyimpulkan dari keseluruhan penelitian yang telah dilakukan diambil dari rumusan masalah berupa kesimpulan dari proses pelaksanaan konseling dan hasil dari proses konseling. Pada bab ini juga terdapat saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

1. Konseling Islam

a. Definisi Konseling Islam

Pengertian konseling islam menurut Thahari Musnamar, yakni proses meberikan bantuan kepada konseli sebagaimana makhluk Allah yang selaras dengan petunjuk dan ketentuan-Nya, sehingga konseli bisa mencapai pada kebahagiaan baik di dunia maupun di akhiratnya. Sedangkan Hamdani Bakran adz-Zaky memaparkan bahwa pengertian dari konseling islam, yakni suatu kegiatan yang didalamnya berupa pemberian bimbingan, pelajaran, pedoman terhadap konseli dalam pengembangan potensi, pola pikir, jiwa, serta keimanannya, dan diharapkan mampu mempertanggung jawabkan kehidupan yang lebih baik secara mandiri maupun kepada orang lain.¹⁹

Rassol memaparkan bahwa konseling islam adalah sebuah respon yang sama secara kontemporer dengan pendekatan terapeutik lain, namun didasarkan atas pemahaman islam mengenai sifat manusia secara spiritual terapinya. Sedangkan menurut Ridwan konseling islam adalah nama lain dari konseling qurani dikarenakan al-Quran menjadi sebuah rujukan utama dalam mengentaskan masalah

¹⁹ M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 17.

konseli.²⁰ Dari berbagai pemaparan para ahli, dapat disimpulkan bahwa Konseling Islam Merupakan Konseling qurani yang sumber utama sebagai pedoman dalam mengentas suatu masalah yakni dengan Kitab Suci Al-Quran.

b. Tujuan Konseling Islam

Tujuan dari terlaksana konseling islam dibagi menjadi dua, yakni tujuan umum dan tujuan khusus. Ariana menyampaikan bahwa tujuan umum dari konseling islam merupakan wadah untuk menampung sarana berupa bantuan kepada konseli dengan cara bertingkah laku, berpikir, dan meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan sebuah problema, merencanakan masa depan dan komunikasi dengan orang sekitar, serta membangun kemampuan dan keterampilan konseli.²¹

Adapula tujuan khusus konseling islam menurut Adz-Dzaky adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk merubah dan memperbaiki jiwa dan psikis yang sehat, tenang, damai, bersikap baik dan selalu mengambil hidayah dari setiap kejadian.
- 2) Untuk membentuk sikap kesopanan dalam berperilaku bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan masyarakat dan sekitarnya.
- 3) Menaburkan kepandaian pada konseli guna membentuk sikap toleransi terhadap diri sendiri dan orang lain.

²⁰ Amien Wahyudi, "Buku Ajar Bimbingan dan Konseling Islam", *Modul: Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan*, hal. 11.

²¹ Atika Diana Arina, *Psikologi Konseling Perkembangan dan Penerapan Konseli Islam Psikologi*, (Surabaya: Airlangga University, 2016), hal. 19.

- 4) Terciptanya potensi ilahiya guna konseli akan dapat menjalankan tugas sebagai khalifah di dunia sesuai syari'at islam.²²
- c. Fungsi Konseling Islam
- Thohari Musnamar memaparkan fungsi konseling islam sebagai berikut:
- 1) Fungsi Preventif
Fungsi preventif yakni memberikan bantuan kepada konseli untuk mencegah munculnya problema bagi konseli tersebut.
 - 2) Fungsi Kuratif atau Korektif
Yakni sebagai pemberian berbagai jenis bantuan kepada konseli sebagai jalan alternative atau pemecahan terhadap problema yang sedang dihadapi.
 - 3) Fungsi *Developmental* pengembangan
Yakni guna memberikan bantuan kepada individu dalam memelihara dan mengemban dalam berbagai suasana atau kondisi yang telah baik menjadi lebih baik.²³
- d. Unsur-Unsur dalam Konseling Islam
- 1) Konselor
Konselor merupakan seorang yang menjalankan proses konseling untuk memberikan bantuan terhadap konseli sebagai alternative untuk menyelesaikan problema yang dihadapi konseli. sehingga

²² Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2014), hal. 167-168.

²³ Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islam*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), hal 48.

konseli dapat menjalani hidup dengan bahagia dunia maupun akhirat.²⁴

2) Konseli

Konseli merupakan individu yang memiliki masalah yang belum dapat diatasi secara mandiri. Namun perlu digaris bawahi bahwa konseli merupakan individu yang mempunyai sedikit banyak kekuatan, potensi, serta kemauan yang kuat guna menyelesaikan problemannya.

Konseli hendaknya mempunyai kriteria agar proses konseling berjalan dengan lancar, diantaranya:

- a) Terbuka, Artinya konseli mau dan tidak menolak jikalau konseli diminta untuk mengungkapkan secara detail perihal permasalahan konseli.
- b) Sikap percaya, Artinya konseli harus menaruh kepercayaan penuh kepada konselor selama menjalankan proses konseling.
- c) Jujur, konseli harus jujur dan tidak mengada-ada terkait informasi sebagai data-data guna pemecahan masalah yang sempurna.
- d) Bertanggung jawab, konseli harus memiliki rasa tanggung jawab selama proses konseling berlangsung guna mampu mengatasi permasalahannya sendiri.

²⁴ Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perpektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal 22-27

- 3) Masalah
Masalah adalah keadaan dimana menimbulkan kerugian atau munculnya sebab rasa sakit secara individu maupun kelompok.²⁵
Masalah diklarifikasikan menjadi:
- a) Bidang Pernikahan dan Keluarga
 - b) Bidang Pendidikan dan Sekolah
 - c) Bidang Sosial dan Kemasyarakatan
 - d) Bidang Pekerjaan dan Jabatan
 - e) Bidang Keagamaan.²⁶
- e. Asas-asas Konseling Islam
- 1) Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat
Asas terlaksananya konseling islam guna memberikan berbagai jenis bantuan terhadap konseli serta tercapainya kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.
 - 2) Asas Fitrah
Dalam hal ini konseling islam diberikan guna konseli mampu lebih kenal, tahu dan faham akan fitrahnya sebagai Manusia, sehingga berbagai hal yang dilakukan dapat sejalan dengan fitrahnya.
 - 3) Asas Lillahita'alah
Dalam konseling islam diadakannya semata-mata karena ridha Allah SWT.
 - 4) Asas Bimbingan Seumur Hidup
Konseling islam dilakukan seharusnya selama konseli masih memerlukan bantuan semasa hidupnya.
 - 5) Asas Kesatuan Jasmani dan Rohani

²⁵ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, (Jakarta: Gramedia, 1989), hal. 12.

²⁶ *Ibid*, hal 13.

Konseling islam diselenggarakan dengan baik sebagai halnya konseli merupakan makhluk baik secara jasmani dan rohani.

- 6) Asas Keseimbangan Rohaniyah
Konseling Islam memberikan kesadaran bagi konseli sebagaimana kodratnya sebagai manusia dan diharapkan mampu menjaga keseimbangan disetiap unsurnya.
- 7) Asas Kemajuan Individu
Konseling islam diberikan berdasarkan pada citra muslim/muslimah, yakni individu harus dipandang eksistensial tersendiri.
- 8) Asas Sosialita Manusia
Sosialitas merupakan asas dari terlaksananya konseling islam, hak individu perlu diperhatikan dalam terlaksananya konseling sebagai bentuk tanggung jawab social.
- 9) Asas Kekhalifan Manusia
Konseli ditempatkan sebagai seorang yang dapat mengatur, menentukan serta tanggung jawab terhadap pilihan hidupnya.
- 10) Asas Kelarasan dan Keadilan
Manusia dikehendaki guna senantiasa berperilaku adil atas hak terhadap diri sendiri, orang lain, alam semesta dan hak milik Tuhan.
- 11) Asas Pembinaan akhlaqul Karimah
Konseling islam bertujuan untuk membentuk konseli yang memiliki kemampuan dalam memelihara, mengembangkan, dan menyempurnakan sifat baik sehingga bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

12) Asas Kasih Sayang

Dalam pelaksanaan konseling islam harus disertakan dan diberikan kasih sayang, dikarenakan dengan pemberian kasih sayang dalam bimbingan konseling islam akan lancar dalam keberhasilan proses konseling.

13) Asas Saling Menghargai dan Menghormati
Pelaksanaan proses konseling islam dilakukan dengan baik guna menjalin rasa hormat hubungan antara pihak konselor dan konseli terhadap kedudukan masing-masing sebagai sesama makhluk Tuhan.

14) Asas Musyawarah

Musyawarah merupakan hal yang penting dalam proses pelaksanaan konseling, agar terciptanya percakapan yang baik dan tidak saling mendikte, serta tidak memberikan efek tekanan bagi satu sama lain.

15) Asas Keahlian

Dalam konseling islam dilakukan dengan professional pada bidangnya.²⁷

f. Langkah-langkah pelaksanaan konseling Islam

1) Identifikasi Masalah

Langkah ini dilakukan pertama untuk menghimpun data dari berbagai macam sumber yang berkaitan

2) Diagnosis

Diagnosis merupakan langkah yang diberikan untuk ditetapkannya penentuan

²⁷ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), 21-25.

masalah utama yang sedang dihadapi konseli dikenai dengan latar belakang permasalahan tersebut.

3) Prognosis

Proses ini dilakukan guna membantu dalam permasalahan yang dihadapi sesuai dengan diagnosis yang telah ditetapkan.

4) Terapi

Proses terapi dilakukan oleh konselor dan konseli secara bersamaan untuk pemecahan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli, terkait pengambilan keputusan.

5) Evaluasi

Evaluasi merupakan tahap dimana konselor memberikan penilaian atas alternative yang diambil selama melakukan proses konseling baik kelebihan dan kekurangan konseli.

6) *Follow up*

Tindak lanjut yang dilakukan guna mengukur tingkat keberhasilan dari proses konseling yang telah dilakukan. Pencegahan kembalinya perilaku dari permasalahan kerap dilakukan dengan seksama.²⁸

2. Behavioral Therapy

a. Definisi *behavioral therapy*

Behavioral therapy menurut Corey yakni terapi tingkah laku pendekatan induktif yang berlandaskan eksperimen-eksperimen dan penerapan metode eksperimental pada proses terapeutik dengan

²⁸ Bimo Walgito, *Bimbingan Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas UGM, 1968), hal. 105.

ciri-ciri; berpusat pada perhatian tingkah laku yang terlihat dan secara keseluruhan, harus dengan cepat untuk menguraikan maksud dan tujuan dari treatment, serta penggunaan prosedur treatment yang sesuai dengan permasalahan dan hasil terapi dijabarkan sesuai proses terapi.²⁹ Pendekatan behavior berpandangan bahwa manusia sebagai prosedur dan produk dari lingkungan, yang dimaksud adalah manusia merupakan kepribadian yang tidak sehat apabila individu tersebut tidak mampu berinteraksi dengan lingkungannya secara kondusif.³⁰

Ciri-ciri spesifik terapi behavior ditandai dengan;

- 1) Pemusatan perhatian tingkah laku yang tampak dan spesifik
- 2) Kecermatan dan penguraian tujuan dari treatment
- 3) Perumusan prosedur treatment yang spesifik sesuai dengan permasalahan
- 4) Penaksiran objektif dan hasil-hasil terapi

Salah satu aspek terpenting dari sebuah gerakan modifikasi behavior adalah proses penekanan pada tingkah laku tertentu yang bisa didefinisikan secara operasional, diamati, dan diukur. Terapi behavior adalah sebuah penerapan dengan keberagaman teknik dan prosedur berakar sebagai teori belajar. Terapi ini juga disertai dengan penerapan sistematis dan berbagai prinsip belajar sebagai pengubah tingkah laku menjadi yang adaptif.

²⁹ Ruslia Isnawati, *Cara Kreatif Dalam Proses Belajar pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian (ADD)*, (Jajad Media Publishing), hal. 98.

³⁰ Abdul Hayat, *Bimbingan Konseling Qur,ani (Jilid 1)*, (Lkis Pelangi Aksara), hal. 45.

Pendekatan ini juga sangat berpotensi dibidang kesehatan maupun bidang pendidikan.³¹

b. Sejarah *Behavioral Therapy*

Dari sejarah yang ada pada tahun 1849-1936 terapi behavior tidak dapat dipisahkan dengan eksperimen-ekperimen Pavlov dan Skinner, *classical conditioningnya*, dan *open Conditioningnya*. Pada tahun 1878-1958 Waston dan para peneliti lainnya mempublikasi penelitian-penelitian secara sistematis dikembangkan dan disempurnakan dengan prinsip-prinsip behavior sampai terapi behavior populer sehingga memberikan kiblat untuk mengubah sebuah tingkah laku yang termasuk dalam proses konseling. Terapi behavior merupakan pendekatan yang digunakan dalam proses konseling dan berfokus pada perubahan tingkah laku. Sejak tahun 1960-an terapi behavior merupakan terapi yang termasuk relevan baru melalui perkembangannya, terapi ini mampu menjadi implikasi yang cukup besar pada strategi dan teknik konseling.

Sejalan dengan pendekatan yang digunakan terapi ini dikembangkan atas dasar reaksi pendekatan psikoanalisis dan aliran Freudian. Konseling behavior saat ini berkembang pesat dengan temuan beberapa teknik mulai dari perubahan tingkah laku, fisiologis maupun kognitif. Nata Wijaya mengatakan bahwa terapi behavior adalah terapi yang dapat menangani problema perilaku mulai dari kegagalan individu untuk belajar merespon secara adaptif, sampai belajar kearah neurosis. Wolpe, Lazzarus, Bandura, Kumbaottz, dan Thoresen, mereka adalah

³¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, hal. 194.

para ahli dari konseling behavior yang berjasa dalam pengembangan konseling behavioral.³²

c. Pandangan Tentang Hakikat Manusia

Behavior adalah suatu pandangan tentang tingkah laku manusia. Behavior ditandai dengan sikap membatasi metode dan prosedur pada data yang dapat diamati. Asas dasar dari behavior adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyikapi hukum yang mengendalikan tingkah laku. Setiap individu berpandangan bahwa mereka cenderung memiliki asumsi yang positif dan negatif. Manusia dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan social dan budayanya sendiri. Walaupun behavior memiliki keyakinan bahwa tingkah laku dibentuk dari factor lingkungan dan factor genetik, para behavioris memasukan pembuatan keputusan sebagai salah satu dari bentuk tingkah laku. B.F. Skinner mengemukakan bahwa para behavioris radikan menekankan pada manusia sebagai pengendalian oleh kondisi dari lingkungan. Pandangan dari peneliti behavior secara radikal tidak memberi tempat pada orang yang berasumsi tentang tingkah laku yang dipengaruhi oleh pilihan dan kebebasan.

John Waston merupakan pendiri behavior dan seseorang peneliti behavior yang radikal serta pernah menyatakan bahwa ia dapat mengambil sampel bayi yang sehat dan menjadikan bayi itu apa saja yang diinginkan. Waston menyingkirkan dari psikologi mengenai konsep tentang kesadaran, determinasi diri

³² Sjahudi Sirajd, *Pengantar Bimbingan & Konseling*, (Surabaya: Revka Petra Media, 2012), hal. 163.

serta fenomena subjektif lainnya. beliau juga mendorong suatu psikologi tentang kondisi mengenai tingkah laku yang dapat diamati. Sedangkan Marquis mengungkapkan bahwa terapi behavior mirip dengan keahlian teknik yang menerapkan informasi ilmiah untuk menemukan pemecah teknis atas masalah manusia. Jadi behavior berfokus pada pengembangan mengenai masalah belajar serta kondisi yang apapun yang menentukan tingkah laku mereka.

Pada dasarnya terapi behavior tidak berlandas pada konsep yang sistematis, juga tidak berlandas pada konsep berakar pada suatu teori yang dikembangkan dengan baik. Terapi behavior memiliki banyak teknik namun terapi ini hanya memiliki sedikit konsep. terapi behavior adalah suatu pendekatan induktif yang dilandaskan eksperimen dan penerapan metode eksperimen pada terapeutik. Terapi ini diarahkan pada tujuan yang memperoleh tingkah laku baru, menghapus tingkah laku *maladaptive*, dan memperkuat serta mempertahankan tingkah laku yang dikehendaki. Terapi ini juga menekankan evaluasi efektif atas teknik yang digunakan, maka evolusi dan perbaikan berkesinambungan atas prosedur pelaksanaan treatment menandai proses terapinya.³³

d. Peran dan Fungsi Konselor

Konselor memiliki peran yang sangat penting dalam membimbing konselinya. Wolpe mengungkapkan bahwa peran yang harus dilakukan konselor adalah bersikap menerima, mencoba

³³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*..... hal. 197.

memahami keadaan konseli, dan membiarkan konseli mengungkapkan perasaan tanpa kritikan sama sekali. Karena hal tersebut sebagai penciptaan iklim yang baik dalam memodifikasi sebuah tingkah laku. Dalam hal ini konselor harus menjadi pembimbing yang baik untuk membantu konselinya agar melakukan teknik-teknik perubahan tingkah laku sesuai dengan problema yang dialami, serta tujuan dari proses konseling.³⁴

George dan Cristiani mengungkapkan bahwa karakteristik konseling behavioral meliputi:

- 1) Fokus pada perilaku yang tampak dan spesifik
- 2) Perlu kecermatan dalam merumuskan tujuan terapi
- 3) Mengembangkan prosedur perlakuan secara spesifik dan sesuai dengan problema konseli
- 4) Penaksiran secara objektif atas tujuan terapi.

Berdasarkan dengan karakteristik konseling behavioral, dijelaskan secara konsisten menaruh perhatian pada tingkah laku yang tampak. Tingkah laku yang tak tampak dan bersifat umum harus dirumuskan secara lebih spesifik. Tujuan dari konseling harus berlangsung secara cermat, jelas dan dapat dicapai dengan prosedur dan langkah-langkah tertentu.

Dari penjabaran diatas dapat ditegaskan bahwa tujuan dari konseling behavior secara umum adalah untuk mencapai kehidupan tanpa mengalami tingkah laku simtomatik, yaitu kehidupan tanpa kesulitan dan hambatan perilaku yang mengakibatkan ketidakpuasan dalam berperilaku jangka panjang.

³⁴ Sjahudi Sirajd, *Pengantar Bimbingan & Konseling*, hal. 173.

Sedangkan tujuan konseling behavior secara khusus adalah mengubah tingkah laku dalam menyesuaikan dengan cara-cara memperkuat perilaku yang dihadapi dan menghapuskan tingkah laku yang tidak dikehendaki. Kumboltz mengungkapkan terdapat tiga kriteria dari tujuan konseling, yakni:

- 1) Tujuan harus dirumuskan setiap konseli.
- 2) Tujuan untuk setiap konseli dapat dipadukan dengan nilai konselor walau tidak identik.
- 3) Tujuan konseling disusun secara bertingkat, dan dirumuskan dengan tingkah laku yang dapat diamati dan dicapai konseli.

Selain itu kumboltz menyatakan bahwa konsekuensi perubahan perubahan tingkah laku dalam bentuk operasional sebagai tujuan dari konseling, dirumuskan dengan:

- 1) Dalam mengantisipasi proses konseling, konselor dan konseli akan lebih tepat dan jelas baik yang sudah dan yang akan diselesaikan.
- 2) Psikologi konseling akan menjadi lebih terintegrasikan dengan teori psikologi dan hasil penelitiannya.
- 3) Pengaplikasian perbedaan kriteria secara berada dalam mengukur keberhasilan.³⁵

e. Teknik-Teknik *Behavioral therapy*

Teori behavioral ini bisa disebut dengan efektif, namun pada dasar operational kerjanya tetap behavior, maksudnya walau teknik yang dipakai mungkin tidak berdasarkan teori belajar, fokus pada perubahan tingkah laku konseli secara tampak nyata,

³⁵ *Ibid*, hal. 170.

baik dalam bentuk berkembang dan memperkuat tingkah laku baru, ataupun menghilangkan tingkah laku yang kurang baik. Berikut teknik-teknik berdasarkan memperkuat dan melemahkan tingkah laku sesuai dengan permasalahan yang dikehendaki.

1) **Factor yang memperkuat behavior**

a) *Shapping*

Shapping merupakan metode pengajaran tingkah laku dengan terus-menerus melakukan optimalisasi dan membuat rantai hubungan. Tingkah laku yang tidak pernah muncul dan tidak bisa direinforcement secara langsung dikarenakan dalam pengajaran tingkah laku, harus dipilah antara tingkah laku yang sama dengan tingkah laku yang ingin dikehendaki harus diarahkan secara bertahap, dimana prosesnya bisa melakukan *reinforcement* atau juga tidak melakukan reinforcement sesuai dengan tingkah laku yang dikehendaki. Dengan melalui aproksimasi ini tingkah laku secara bertahap akan mudah dibentuk sesuai keinginan maupun tujuan dari proses konseling tersebut.

Untuk membentuk tingkah laku yang baru, maka yang langkah awal yakni dispesifikasi dengan jelas secara behavioral, tingkah laku yang akan dirubah, dalam pencapaian tujuan secara finaly, konselor diharuskan memulai dari tingkah laku yang sudah dicapai secara positif oleh konseli, kemudian baru memproses dibentuknya tingkah laku yang ingin dikehendakinya.

b) *Behavior Contracts*

Syarat mutlak yang memantapkan kontrak behavior adalah batasan yang cermat melalui masalah konseli, situasi yang mengekspresikan dan

kesediaan konseli untuk mencoba prosedur dihendaki. Beberapa saran yang harus diperhatikan dalam *behavioral contract*; (1) menyatakan kontrak dalam kalimat yang positif, (2) mengatur tugas dan memungkinkan kriteria yang akan dicapai, (3) memberi penguatan secepat mungkin, (4) mendorong konseli untuk mengembangkan *self reinforcing*, (5) menggunakan kontrak bertingkat (kontrak yang mengacu pada tugas, diikuti dengan hadiah yang menumbuhkan kontrak baru, diikuti pelaksanaan tugas, hadiah, kontrak dan seterusnya).³⁶

c) *Assertive Treaning*

Latihan asertif merupakan Salah satu teknik behavioral yang mencapai popularitas secara cepat yang bisa diterapkan terutama pada kondisi atau situasi interpersonal yang mana konseli mengalami kesulitan dalam menerima kenyataan tindakan yang dilakukan lebih ditegaskan dan dinyatakan diri merupakan tindakan yang benar atau layak dilakukan. Assertive treaning lebih utamakan bagi individu yang mengalami problema; (1) tidak mampu untuk mengatakan amarah atau rasa singgung dalam diri kepada orang lain, (2) selalu menunjukkan rasa sopan secara berlebihan dan selalu mendahulukan orang lain dari pada diri sendiri, (3) sulit berkata “*Tidak*” jika terdapat penawaran atau ajakan dari orang lain, (4) sulit dalam mengungkapkan afeksi maupun respon positif kepada orang lain, (5) merasa tidak memiliki hak

³⁶ Muhammad Syahrul, Nur Setiawati, *Konseling (Teori dan Aplikasi)*, (Penerbit Aksara Timur, 2019), hal. 24-25.

berperasangka atau berpikiran mengenai hal apapun dalam dirinya.

Prosedur dalam *assertive training* menggunakan cara bermain peran sebagaimana contoh; seorang anak yang mengeluh dikarenakan ditekan orang tuanya untuk selalu belajar tanpa ada waktu untuk bermain dan menginginkan anaknya untuk terus melakukan sesuatu sesuai dengan keinginan orang tuanya. Pertama, konseli bermain peran sebagai sudut pandang dari orang tuanya, sedangkan konselor sebagai anak, dan bertukar posisi, konseli mencoba berperilaku semestinya konselor. Proses pembentukan terjadi bila mana terdapat tingkah laku yang baru dicapai.³⁷

2) **Modeling**

Menurut Bandura Dasar dari menggunakan model dalam konseling adalah dengan teori belajar social. Tujuan dari penggunaan modeling ini adalah:

- a. Belajar mengoptimalkan tingkah laku yang baru. Mengajukan model sebagai pembelajaran untuk diikuti tingkah lakunya oleh konseli serta mempelajari keterampilannya.
- b. Melemahkan atau memperkuat tingkah laku untuk dipelajari. Konseli memilih tingkah laku penampilan untuk dipelajarinya, namun tidak untuk ditampilkan. Pengamatan pada model yang dipilih akan meningkatkan dan memperlemah tingkah laku tanpa adanya hambatan.

a) Proses mediasi

³⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*,.... hal. 214.

Bandura mengungkapkan bahwa pengamatan tingkah laku modeling menirukan respon yang akan dikehendaki dalam stimulus dan senada dengan model yang ditiru, serta terdapat sistem mediasi di dalam simpang dan ungkapan kembali asosiasi respon stimulus dalam ingatannya. Adapun empat aspek yang terlibat dalam proses mediasi yaitu; atensi, resensi, reproduksi motorik, serta intensif.

Yang menjadi syarat mutlak observasi belajar yakni perhatian pada respon model, karena perhatian pada respon model sangat berpengaruh besar dalam pengenalan khas respon model, dan apabila tidak ada perhatian tersebut maka konseli gagal dalam mengenal perbedaan-perbedaan pada respon model. Dalam membentuk simbolik diperlukannya retensi yang amat baik pula, dikarenakan tingkah laku social kemungkinan akan di jumpai dalam waktu jangka yang lama. Beberapa Individu mengartikan reproduksi motorik mengenai simbolik retensi merupakan bentuk dari pada sebuah tingkah laku yang sulit, apalagi jikalau khasanah responnya jarang atau belum dibiasakan atau digunakan, respon tersebut pada akhirnya hanya digunakan apabila ada insentif atau konsekuensi dari responnya.

b) *Live modelling* dan simbolik model

Live modeling merupakan sebuah pembelajaran konseli tingkah laku yang sesuai dengan model yang ditetapkan, dalam pembelajaran melalui perantara model sebagai acuan untuk merubah tingkah laku selama proses konseling berlangsung. Seperti; penyikapan diri sendiri (*self-disclosure*), kejujuran (*honesty*), menghadapi resiko (*resk takking*), keterbukaan (*openness*), rasa hormat

(*respect*), toleransi, keberanian, dan perasaan menerima (*self-aseptence*) perasaan iba serta selarasnya.

Simbol model merupakan tingkah laku yang modelnya sendiri diambil dari suasana film, video maupun rekaman. Sedang bandura mengatakan bahwa simbol model telah digunakan dengan baik diberbagai situasi dan terah sukses digunakannya. Seperti dicontohkannya yakni konseli yang memiliki perasaan takut, dan diberi pengamatan melalui model yang sesuai dengan perasaan dan hal itu berhasil membuat rasa takut itu berkurang dan membatasi perasaan takut yang konseli alami.

c) *Behavior Reherharsel*

Secara umum prosedur konseling behavior menuntut latihan secara langsung dengan tujuan yakni mempersiapkan konseli bisa melakukan serta menampilkan sebuah tingkah laku secara nyata yang sesuai dengan tingkah laku yang dikehendaki. Rehersal konseli dapat mengetahui, memahami, mencoba dan mendapatkan koreksi melalui *feedback* dari konselor, penilaiannya berupa subjektif dari diri konseli sendiri dan lebih efisien menggunakan perantara pita video.

d) *Cognitive restructuring*

Cognitive restructuring merupakan proses dimana individu dapat menemukan dan menilai kognitif seta memahami dampak dari pemikiran terhadap perilaku tertentu serta merubah kognitif tersebut dengan perilaku yang lebih realistis dan baik. Cara kerja teknik ini adalah memberikan informasi yang korektif, agar dapat belajar

mengendalikan kognitif serta menghilangkan pikiran irasional menjadi rasional.

e) *Covert Reinforcement*

Teknik ini memiliki kesamaan dengan teknik *cognitive rescruting* yakni sama-sama memakai imajinasi sebagai pemberian hadiah untuk diri sendiri. Konseli diminta untuk menghubungkan antara perilaku yang dikehendaki dengan sesuatu yang negative serta menghubungkan pada imajinasinya terhadap sesuatu yang ekstrim namun positif. Misalnya konseli menginginkan untuk menghilangkan kecanduan rokok dengan cara konseli membayangkan dirinya sedang merokok dengan memakai kostum dari gejala buruk merokok seperti paru-paru hitam. Dasar dari *covert reindorcement* merupakan model *classical conditioning* dengan cara melakukan hal tersebut dengan jangka waktu yang cukup lama akan mendapatkan hasil nyata namun prosedur ini masih baru dan perlu wawasan berupa penelitian yang dalam.

3) **Melemahkan Tingkah Laku**

a) *Extention*

Extention merupakan proses pengurangan frekuensi atas tingkah laku dengan melemahkan *reinforcement*. Seperti halnya tidak memperhatikan tingkah laku anak nakal. *Extention* jika di lakukan pada anak nakal, pada awalnya anak tersebut akan tetap bersikap *maladaptive* bahkan lebih menjadi-jadi bila mana perhatian tidak tertuju padanya. Namun apabila kita biasakan untuk abaikan anak yang bertingkah nakal maka tingkah laku yang dikehendaki akan berhasil.

b) *Reinforcing Incompatible Behavior*

Dengan meningkatkan tingkah laku positif maka secara otomatis tingkah laku negative akan berkurang. Seperti halnya jikalau konseli menceritakan diri sendiri maka konseli merespond dengan baik. Namun jika konseli membicarakan orang lain maka konselor diharapkan mengabaikannya. Contoh tersebut dapat disimpulkan bahwa apabila perilaku positif kita beri dorongan maka otomatis tingkah laku yang *negative* akan menurun dikarenakan tidak ada dorongan atau adanya abai serta berdampak pada tidak ada hasil jika menonjolkan perilaku negative.

c) *Relaxation training*

Relaxation training berfokus untuk memperbaiki tekanan-tekanan yang timbul karena dampak dari pola hidup disetiap harinya. Dengan metode mendapatkan pengenduran pada bagian otot mental yang mudah di pahami juga dipelajari, apabila konseli telah memperoleh pembelajarannya maka dianjurkan untuk melatih secara praktikum dan dilakukan setiap hari secara teratur.

Biasanya latihan relaksasi ini membutuhkan waktu empat sampai delapan jam pelajaran dengan diberikan arahan yang meminta untuk melakukan *relaxating*. Mereka mempraktikan peran aktif dan relaks dalam suasana yang tenang. Dan dipraktikan selama 20 menit untuk setiap harinya secara konsisten.³⁸

³⁸Muhammad Syahrul dan Nur Setiawati, *Konseling (Teori dan Aplikasi)*,.... hal. 26-30.

d) *Sistematik desentization*

Wolpe mengemukakan bahwa Desensitisasi sistematis merupakan metode yang dipakai untuk menangani kecemasan, ketakutan pada fobia dengan cara relaksasi selama 30 menit secara teratur setiap harinya, dengan melakukan kegiatan menulis secara rileks mengenai pengalaman yang membuatnya merasa tertekan secara urut dari tingkat kecemasan yang rendah sampai kecemasan yang tinggi.³⁹ Hakikat dari teknik desensitisasi sistematis adalah teknik yang memberikan relaksasi dan digunakan unruk menghukangkan tingkah laku negative seperti halnya kecemasan dan disertai respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihapus.⁴⁰

Desensitisasi sistematis merupakan sebuah teknik yang digunakan secara luas dalam behavior terapi. Teknik ini bertujuan untuk menghapus perilaku lama yang negative dan disertakan kemunculan perilaku yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihapus. Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang cocok untuk menghadapi konseli yang memiliki problema kecemasan. Prinsip utama yang dimiliki teknik ini adalah dengan cara relaksasi serta merubah respon negative menjadi respon positif secara bertahap. Dalam teknik ini, dengan metode respon yang berlawanan dengan tujuan memunculkan respon yang tidak sesuai dengan kecemasan biasanya akan muncul dengan

³⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*,..... hal. 208.

⁴⁰ Ulfiah, *Psikologi Konseling Teori & Implementasi*, (Prenada, 1 Apr 2020), hal. 73.

sendirinya. Seperti respon pada saat melakukan relaksasi otot yang berlawanan dengan kecemasan.⁴¹

e) *Satiation*

Proses pemberian penguatan yang berlebihan sehingga hilangnya nilai sebagai penguatan. Atau dengan melakukan membanjiri konseli dengan penguatan yang sama sehingga penguatan tidak berharga lagi atau melakukan penguatan pada respon stimulus secara terus-menerus sehingga konseli tidak melakukan respon yang sama lagi.

Seperti halnya seorang anak yang merokok, dengan cara memaksa anak merokok secara berlebihan dan terus menerus sampai pada titik anak mengalami mual dan muntah, maka secara otomatis anak itu akan muak dan berhenti dan tidak lagi mau merokok.

3. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan reaksi dari situasi yang dianggap bahaya atau rasa tidak nyaman dihadapinya. Kecemasan sering terjadi pada wanita dibandingkan pria. Kecemasan meningkat dikarenakan tekanan-tekanan dalam kehidupan yang dialami seseorang. Kecemasan berkembang dalam jangka waktu yang panjang dan bergantung pada situasi atau yang pernah dialami dalam kehidupan manusia.⁴²

⁴¹ Imanudin Hamzah, dkk, *Psikologi Penjara: Penerapan Psikolohi dalam Proses Pemasyarakatan*, (Ainun Media, 10 Des 2020), hal. 79.

⁴² Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2003), hal. 1.

kecemasan merupakan kondisi seseorang mengalami ketidak nyamanan dalam suatu kondisi dan dapat berakibatkan efek pada kondisi fisik, psikis, dan fisiologis seseorang. Seperti halnya rasa mual, sakit kepala keringetan, mual hingga gemeteran dan juga dapat berupa galau, rasa takut, tertekan atau bahkan sampai rasa terancam.

Adapun pengertian dari gangguan kecemasan umum Garret mengemukakan pendapatnya mengenai kecemasan yang disamakan dengan rasa takut, namun rasa takut merupakan reaksi dari sebuah objek yang nyata atau dari kejadian dalam sebuah lingkungan, sedangkan kecemasan melibatkan antisipasi dari situasi atau reaksi yang kurang tepat terhadap lingkungannya. Individu yang mengalami gangguan kecemasan umum mempunyai perasaan kegelisahan dan stres sebagian besar waktu, serta memiliki reaksi berlebih dalam situasi yang menekan.

Menurut Rathus & Nevid gangguan kecemasan umum ditandai oleh perasaan cemas dan persitennya tidak dipicu oleh suatu objek, situasi atau aktivitas yang spesifik, namun lebih. Gejala utamanya yakni kecemasan, tegang pada motorik, hiperaktif otomik, waspada kognitif.⁴³

b. Factor-Faktor Kecemasan

Ada pun factor utama yang mempengaruhi pola dasar kecemasan, yakni:

⁴³ Wina Lova Riza, "Penerapan Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) Untuk Mengatasi Sistem Pada Subjek Yang Mengalami Gangguan Kecemasan Umum", *Jurnal: Psychopedia Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2016, (Karawang: ISSN, 2528-1038 Vol. 1, No. 1.), hal. 22.

- 1) Lingkungan, lingkungan sekitar atau tempat tinggal sangatlah berpengaruh pada pola pikir baik secara pribadi maupun orang lain. kecemasan biasanya terjadi karena lingkungan keluarga, sahabat, teman, tetangga dan lingkungan sekitar yang menimbulkan rasa tidak aman.
- 2) Emosi yang ditekan, kecemasan juga bisa timbul jika seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan dalam hubungan personal. Hal ini terjadi juga jikalau seseorang menekan rasa marah dan frustasinya dalam jangka waktu yang sangat lama.
- 3) Sebab-sebab fisik, penyebab timbulnya rasa cemas juga terjadi pada pola pikir dan tubuh senantiasa saling berinteraksi, seperti halnya ketika masa remaja atau kehamilan pada wanita, yang membuat terjadinya hal-hal yang tidak biasa terjadi atau perubahan pada fisik yang lazim timbul dan dapat mengalami kecemasan.
- 4) Keturunan, gangguan emosi ditemukan pada keluarga-keluarga tertentu, namun bukan pula factor penting dalam timbulnya kecemasan.⁴⁴

c. Bentuk-Bentuk Kecemasan

Keadaan timbulnya Kecemasan dikategorikan menjadi 3 kondisi:

- 1) Keadaan kecemasan
- 2) Gangguan fobia
- 3) Gangguan tekanan paska traumatic

Adapun 3 macam kategori yang mencakup gangguan khusus, yakni:

- 1) Gangguan kepanikan

⁴⁴ Ibid, hal. 7

- 2) Gangguan kecemasan pada umumnya
- 3) Gangguan kompulsif obsesif (pikiran berlebih)

d. Gejala-Gejala Kecemasan

Gejala yang terjadi ketika seseorang mengalami kecemasan tingkat wajar adalah perasaan panik, palpitasi (degup jantung keras), sakit pada bagian dada, susah nafas ratau bernafas dengan cepat, rasa pusing atau lemah. Seing sekali seseorang berpendapat bahwa rasa panic yang dialaminya sebagai perasaan yang ganjil dan aneh atau ketakutan seolah-olah hal buruk akan terjadi padanya.⁴⁵

Dacey memaparkan tentang gejala kecemasan dapat dilihat dari tiga komponen, yakni:

1. Komponen psikologi, yakni kegelisahan, cemas, rasa tidak aman, takut, gampang terkejut, gugup, serta tegang.
2. Komponen fisiologis, yakni keringat dingin pada telapak tangan, jantung berdebar, mudah emosi (tekanan darah tinggi), sentuhan dari luar berkurang (respon kulit terhadap aliran galvanis), gerakan peristaltic beningkat (gerakan berulang-ulang tak sadar), gejala somatik atau fisik sensorik,gejala pernafasan, gejala pencernaan, gejala kandung kemih dan kelamin.
3. Komponen sosial, sebuah tingkah laku konseli di lingkungannya dapat berupa perilakunya dan gangguan pada pola tidurnya.⁴⁶

e. Perbedaan Cemas Wajar dan Berlebih

⁴⁵ Ibid, hal. 17.

⁴⁶ Arief Budi Wicaksono, "Mengeloma Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Matematika" hal. 91.

Perbedaan cemas wajar dan cemas berlebih, kecemasan yang wajar merupakan kecemasan yang mana lintas waktu secara singkat, misalnya seseorang yang hendak ke bandara sedangkan ia terkena macet di jalan tol sehingga membuat ia panik dikarenakan jadwal penerbangan hanya sisa waktu beberapa menit, dan jika ia terlambat maka ia akan gagal terbang, kehilangan uang, dan membeli tiket pesawat dengan jadwal penerbangan yang baru. Sedangkan kecemasan yang berlebih membutuhkan jangka waktu yang lama karena tidak menemukan jalan keluar dengan mudah. Dan kecemasan ini mengganggu kenyamanan hidup seseorang, dikarenakan sebagian besar waktunya akan dipenuhi rasa cemas. Seperti halnya mau tidur kepikiran, bangun tidur pun masih cemas, mandi, makan, berjalan, bahkan sedang berbicara dengan seseorang pun masih memikirkan rasa cemasnya.⁴⁷

Kecemasan pada penelitian ini, konseli mengalami gangguan berlebihan. Dalam gangguan kecemasan ini dengan gejala yang sangat umum, serta kecemasan yang dialami konseling memiliki jangka waktu panjang dikarenakan belum menemukan solusi yang kurang baik secara mandiri. Kecemasan yang dialami konseli juga termasuk kategori kecemasan berlebih, dengan menimbulkan dampak reaksi yang berlebih pula. Contohnya bila konseli berada di situasi yang kurang nyaman, konseli akan memunculkan reaksi yang canggung disertai rasa gelisah dan membuat konseli mengeluarkan kata-kata kotor/kasar pada siapapun

⁴⁷ Muhammad Gunarsah, *17 Trik Mengatasi Kecemasan: Bebas Anxiety*, (Mantab Jiwah, 2019), hal. 229.

yang berada didekatnya. Hal tersebut membuat rasa cemas berkepanjangan dan bisa membuat konseli insomnia beberapa hari tanpa tidur sama sekali.

4. Remaja

WHO menjelaskan bahwa remaja merupakan penduduk dalam rentan usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Materi Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk dengan rentan usia 10-18 tahun, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan remaja dengan rentan usia 10-24 tahun serta belum menikah. Jadi masa remaja merupakan masa dimana individu mengalami peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa tersebut sangatlah pesat untuk perubahan perkembangan baik secara fisik maupun psikis. Hingga remaja terdapat pengelompokan, sebagai berikut:

1) Pra Remaja, yakni pada usia 11-13 tahun

Fase ini dapat dibilang merupakan fase negatif, dikarenakan terlihat dari perilaku yang cenderung kurang baik (negatif). Dimana fase yang sukar untuk berkomunikasi dengan orang tua. Fungsi tubuh juga mengalami gangguan dalam perkembangannya dikarenakan terjadi perubahan dalam hormonal yang menimbulkan rasa emosi yang kurang terkontrol dengan baik. Remaja pada masa ini cenderung menunjukkan refleksi yang mengalami peningkatan perihal pemikirannya.

2) Remaja Awal, yakni pada usia 13-17 tahun

Perubahan yang terjadi pada masa ini mencapai ketidak stabilan emosi yang sangat memuncak pada usia ini. Dalam fase ini mencari

sebuah identitas diri dikarenakan masih kurang jelas dengan identitas dirinya sendiri. Seperti halnya mode sosial berubah, pada masa ini menonjolkan kemandirian dan identitas dari pada seorang remaja, pemikiran makin logis, abstrak dan lebih banyak diluangkannya waktu bersama keluarga.

3) Remaja Lanjut, yakni 17-21 tahun

Pada masa ini merupakan pusat perhatian yang menonjol pada dirinya. Dengan caranya sendiri mulai memiliki idealis dengan cita-cita yang besar, energik dan *spirit* dengan usahanya menentukan identitas diri yang menyampingkan emosionalnya.⁴⁸

G Stanly seorang Psikolog Amerika menuliskan buku pertama ilmiahnya perihal hakekat masa remaja, yang mengupas tentang masalah “*pergejolakan dan stress*” (*storm-and-stress*). Gstanly memaparkan bahwa masa remaja merupakan masa yang penuh dengan permasalahan emosi berupa gejolak pemikiran, perasaan dan tingkah laku pada kisarannya. Remaja digambarkan sebagai sosok abnormal dan menyimpang dari kenormalan dalam masyarakat. Remaja merupakan sosok yang pemberontak, penuh konflik, gemar ikut-ikutan, dan terpusat dengan dirinya sendiri. Remaja juga memiliki ambisi yang cukup tinggi dan sering berbalik dengan realitas serta pemikiran yang muluk.⁴⁹

⁴⁸ Amita Diananda, “Psikologi Remaja dan Permasalahannya”,...hal. 118.

⁴⁹ Ibid. hal. 120.

Pada penelitian ini, konseli merupakan remaja berusia 17 tahun. sesuai dengan penjelasan diatas bahwa usia 17 tahun masuk pada kategori remaja lanjut. Pada usia ini remaja memiliki gejala emosi dan pemikiran yang kurang stabil, sehingga membuat banyak yang menyimpang dari kenormalan dalam masyarakat. Seperti yang dialami oleh konseli, konseli mengalami perilaku yang gemar ikut-ikutan, memiliki ambisi yang cukup besar, suka memberontak, berperilaku labil, dan terpusat pada dirinya sendiri tanpa memikirkan orang lain.

5. Implementasi Konseling Islam Dengan *Behavioral Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Remaja Di Kabupaten Gresik

Kecemasan sering dialami oleh setiap individu tanpa terkecuali. Namun tidak semua orang dapat mengatasi dengan cepat seperti yang dialami konseli. konseli kurang dalam menyelesaikan kecemasan yang berujung pada perilaku *maladaptive* sehingga menjadi kebiasaan buruk, apalagi konseli masih dalam usia rentan perihal emosi kurang stabil yakni diusia 17 tahun. Kecemasan sendiri merupakan reaksi dari situasi yang dianggap bahaya atau rasa tidak nyaman dihadapinya. Kecemasan sering terjadi pada wanita dibandingkan pria. Kecemasan meningkat dikarenakan tekanan-tekanan dalam kehidupan yang dialami seseorang. Kecemasan berkembang dalam jangka waktu yang panjang dan bergantung pada situasi atau yang pernah dialami dalam kehidupan manusia.⁵⁰ Menurut hasil *assasement* yang telah dilakukan peneliti, konseli

⁵⁰ Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta, Yayasan Obor Indonesia, 2003), hal. 1.

mengalami gangguan kecemasan umum yang merupakan gangguan kecemasan dalam rentan waktu lama dikarenakan belum menemukan solusi untuk kecemasan yang dialaminya, dalam gangguan kecemasan umum juga hal-hal kecil dapat ditanggapi dengan perasaan khawatir dan menekan yang kronis, serta hal yang dirasakan seseorang pada gangguan kecemasan umum paling sering mengenai masalah sehari-hari dan kesehatan mereka. Gangguan kecemasan ini dapat dikatakan kecemasan umum yang terkait dengan berbagai situasi serta memiliki perasaan yang gelisah, takut, dan reaksi berlebih tertentu dalam kondisi yang menekan.⁵¹

Dari permasalahan diatas, maka penelitian ini membahas perihal bagaimana implementasi tentang Konseling Islam dengan *Behavioral Therapy* untuk mengatasi Kecemasan yang dialami oleh konseli. Menurut hasil *Assasement* yang telah dilakukan oleh peneliti, Konseli memiliki tiga dampak yang cukup mengganggu dalam kehidupan konseli. Maka dari itu peneliti menggunakan *Behaviral Therapy* dengan fokus menyelesaikan permasalahannya menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Dampak yang terjadi dari gangguan Kecemasan umum yakni *Overthinking*, merasa tidak diadili dalam keluarga, dan sering keluar rumah. Implementasi teknik untuk mengatasi hal tersebut terdapat enam tahap dalam *behavioral therapy* dengan teknik desensitisasi sistematis Ketiga

⁵¹ Wina Lova Riza, *Penerapan Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) Untuk Mengatasi Sistom Pada Subjek Yang Mengalami Gangguan Kecemasan Umum*, (Jurnal: Psychopedia ISSN 2528-1038 Vol. 1, No. 1, Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, 2016), hal. 21.

dampak tersebut akan diberikan bimbingan oleh peneliti, berikut tahap treatment yang akan diberikan kepada konseli secara umum yakni: pertama, peneliti akan memberi pembekalan mengenai proses konseling. Konselor memberi arahan perihal jalannya proses konseling selama mengikuti kegiatan konseling, selanjutnya konselor menjelaskan materi relaksasi yang akan digunakan dalam proses konseling. Kedua, konseli diminta untuk mencatat apa saja yang menyebabkan kecemasan itu muncul dengan pemberian tanda berupa tingkatan mulai dari level 1 sampai level 10. Ketiga, konseli menjalankan proses relaksasi dengan arahan konselor. Keempat, konselor memberikan penguatan berupa ayat-ayat pilihan yang telah di pilih konselor sesuai dengan permasalahan konseli. kelima, konseli diminta untuk mencatat poin-poin positif tentang apa yang telah disampaikan konselor guna konseli mengingat kembali apa yang telah dipelajarinya. Keenam, konselor dan konseli berdiskusi akan evaluasi mengenai hal yang telah dilakukan selama proses konseling berlangsung, dan progress apa yang telah dicapai dan apa yang belum dilaksanakan secara maksimal.

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Penerapan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematik dalam mereduksi kecemasan kelas XI-IPA pada saat pelajaran kimia di SMAN 1 Kokop Bangkalan

Peneliti : Munawwaroh Livha Febriawati

Tahun : 2016

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam,
Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas
Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Persamaan : persamaan penelitian tersebut
dengan penelitian yang akan peneliti lakukan
adalah menggunakan terapi behaviorial dengan
teknik desensitasi sistematis.

Perbedaan : pada penelitian ini berbeda dengan
yang akan peneliti lakukan yakni penelitian ini
mengarah pada kecemasan pelajaran Kimia,
sedangkan yang akan saya teliti adalah kecemasan
seorang remaja yang berpengaruh dalam
perilakunya. Perbedaan lain terdapat pada
subjeknya.

2. Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam
Mengurangi Kecemasan Belajar Terhadap Peserta
Didik Di Sekolah Menengah Atas Tri Sukses Natar
Lampung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021

Peneliti : Alma Rizky Nafia

Tahun : 2021

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan
Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan,
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Persamaan : pada penelitian tersebut dengan
penelitian yang akan saya lakukan terdapat
persamaan yakni pada treatment menggunakan
Teknik Desensitisasi Sistematis.

Perbedaan : Pada penelitian ini terdapat
perbedaan dengan penelitian yang akan saya
lakukan yakni pada focus permasalahan penelitian
ini mengurangi kecemasan belajar siswa
sedangkan penelitian yang akan di lakukan adalah
kecemasan seorang remaja yang berpengaruh

dalam perilakunya. Perbedaan lain terlihat dari subjeknya.

3. Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019

Peneliti : Astuti

Tahun : 2018

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Persamaan : pada penelitian ini dan penelitian yang akan saya lakukan sama-sama menggunakan treatment yakni behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan.

Perbedaan : pada penelitian tersebut kecemasan lebih berfokus pada kecemasan berkomunikasi di depan umum sedangkan yang akan saya teliti yakni kecemasan yang berdampak pada perilaku konseli. perbedaan lain terdapat pada subjek penelitian.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Kata metode berasal dari bahasa Yunani “*Methodos*” yang berarti cara atau jalan⁵². Adapun pengertian dari metode penelitian adalah sarana untuk mengembangkan suatu ilmu secara ilmiah dan bertujuan untuk mendapatkan data-data yang diperlukan.⁵³ Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian berupa data deskriptif yang berupa kata-kata baik berupa lisan maupun tulisan dari responden atau pelaku yang diamati.⁵⁴ Penelitian kualitatif merupakan proses penelitian yang berfokus pada sebuah proses, data kualitatif berupa kata-kata, gambar ataupun dengan rekaman. Kriteria dalam penggunaan data kualitatif deskriptif berupa data pasti dan semua data bisa masuk dalam penelitian ini. Yang dimaksud dengan data pasti yakni data yang benar-benar terjadi sebagaimana adanya, bukan data yang sekedar melihat, terucap, tapi data yang mengandung makna dibalik kata tersebut.⁵⁵

Penelitian ini bertujuan untuk mendapat gambaran tentang bagaimana pengaruh terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan sehingga jenis penelitian yang cocok adalah studi kasus. Studi kasus berasal dari

⁵² Cholid Narbuko dan ahmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), hal. 7.

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 2.

⁵⁴ Lexy J. Meleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hal. 5.

⁵⁵ Eko Sugiarto, *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Skripsi dan Tesis* (Yogyakarta: Suaka Media, 2015), hal. 08.

bahasa Inggris “*case study*” yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia yang artinya rangkaian kegiatan ilmiah yang mengeksplorasi data secara mendalam, rinci dan dilakukan secara intensif.⁵⁶ Kasus yang diteliti bisa berbentuk kelompok, individu, kegiatan, atau program. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam hal ini berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Kelebihan studi kasus adalah dari penggunaan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam, kelebihan lain yang terdapat dalam studi kasus merupakan data yang dapat menguji suatu teori, apakah suatu teori tertentu bisa dikatakan benar atau masih diragukan.⁵⁷

B. Lokasi Penelitian

Dalam Penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di wilayah tempat tinggal konseli, yaitu di Kota Gresik, untuk lokasinya peneliti mengikuti keinginan konseli, guna memenuhi kenyamanan hingga konseli bisa mengungkapkan masalah yang dihadapinya dengan tenang dan nyaman, sehingga konseli dapat mengungkapkan secara keseluruhan dari masalahnya. Penelitian bisa dilakukan di *Cafe* ataupun di tempat lain selaku keinginan konseli, konselor bertindak sebagai teman konseli. Jadi, penelitian tidak selalu di rumah konseli.

⁵⁶ Mudjia Raharjo, *Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif, Konsep dan Prosedurnya*, (Malang: Pascasarjana UIN Malang, 2017), hal. 3.

⁵⁷ Bagja Waluya, *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat*, (Bandung: PT Setia Purna Invers, 2007), hal. 91.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, sehingga jenis data yang digunakan berupa deskriptif yang datanya di lakukan dari informasi yang terdapat di lapangan.

Jenis data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah :

a) Data Primer

Data Primer adalah data asli atau data utama yang diperoleh peneliti dari pengumpulan langsung saat di lapangan.⁵⁸ Maka data primer ini diperoleh peneliti dari perilaku konseling, latar belakang masalah, kegiatan lapangan, dan kondisi dari konseli. pada penelitian ini, konseli mengalami kecemasan berlebihan (*excessive anxiety*), yang ditandai dengan perilaku konseli sebagai dampak dari kecemasan yang dialaminya. Konseli memiliki perilaku yang memendam perasaan, dikarenakan konseli dulunya merupakan individu yang terbuka namun kurang mendapatkan respon positif dari keluarganya. Saat berada diluar rumah konseli lebih banyak bicara terutama pada teman terdekat, namun ketika berada dirumah konseli lebih banyak diam dan menyendiri di kamar. konseli mengonsumsi vape ketika muncul rasa cemas. Konseli memiliki respon yang berlebihan ketika menghadapi suatu permasalahan, konseli sering mengambil

⁵⁸ M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasinya...*, hal. 82.

keputusan dengan tergesah-gesah, dan muncul keraguan tentang keputusan tersebut. Sering terpancing emosi dengan mengatakan perkataan yang kotor/kasar. Konseli juga sering sulit konsentrasi dikarenakan efek dari sering cemas yang membuat konseli sulit tidur sampai tidak tidur 1-3 hari berturut-turut.

b) Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang tersedia dan diperoleh peneliti dari sumber-sumber lain yang berkaitan dengan objek utama penelitian.⁵⁹ Maka data sekunder ini diperoleh peneliti dari kondisi keluarga konseli, serta wawancara dengan orang disekitar konseli. seperti halnya ibu konseli, tetangga, dan teman terdekat konseli. dari pihak keluarga menjelaskan bahwa, konseli sering bermalas-malasan didalam kamar tanpa mau membantu pekerjaan rumah, konseli juga kerap keluar rumah baik di rumah sendiri atau berada di rumah keluarga lain, konseli sering pulang larut malam sehingga pihak keluarga sering memarahi konseli karena keterlambatan pulang. Dari pihak teman sekelas konseli, konseli sering tidur didalam kelas, konseli juga kurang fokus saat guru menjelaskan materi didepan kelas. Sedangkan teman bermain konseli, konseli tampak ceria namun konseli gampang terpengaruh dengan teman-teman lainnya untuk mengajak konseli perihal suatu hal, konseli sering ikut-ikutan ketika temannya bertindak.

⁵⁹ *Ibid.*

2. Sumber Data

Sumber data merupakan subjek data asal yang didapat. Dalam penelitian ini, sumber datanya berupa kata-kata atau kalimat tertulis, lisan ataupun tindakan dari objek utama dan objek-objek pendukung penelitian lainnya. Sumber data yang dibutuhkan adalah:

a) Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat ukur pengambilan data secara langsung pada subjek sebagai informasi.⁶⁰ Sumber data penelitian ini diperoleh dari Noona dan *Significant Others* terdekat dari konseli. konseli memiliki kecemasan yang berlebihan yang lebih spesifik dinamakan dengan gangguan kecemasan umum, dampak dari gangguan kecemasan umum yang dialaminya, konseli mengalami *overthinking*, merasa tidak diadili dalam keluarga, dan sering keluar rumah. Konseli mengkonsumsi vape untuk meredakan kecemasannya. Konseli merasa kurang nyaman dengan keluarganya sendiri, hal itu membuat konseli keluar rumah dan pulang larut malam. Konseli sering dimarahi ibunya hal itu membuat konseli memikirkan perilakunya secara berlebihan dan berlarut.

b) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data yang diperoleh dari lingkungan disekitar

⁶⁰ Siswakto & Suyanto, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (BOSSCRIPT: Klaten, 2018), hal. 109

objek, seperti teman-teman, tetangga dari konseli, dengan bertujuan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang konseli dan penelitian ini diketahui bahwa konseli berinteraksi seperti apa dilingkup keluarga maupun lingkungan sekitar. Sumber data sekunder ini juga berfungsi sebagai data tambahan yang valid dan berasal dari bermacam sumber informasi yang diterima oleh peneliti. Dari data yang didapatkan dari beberapa pihak lain mengenai konseli, konseli sering gugup dan membuat rekasi berlebihan ketika konseli cemas akan sesuatu, konseli juga tergesah-gesah akan memutuskan sesuatu. ketika konseli bermain bersama teman-temannya, konseli tidak ingin pulang dengan cepat, namun konseli ingin berlama-lamaan sampai batas waktu yang diberikan orang tuanya pulang, baru konseli bersedia pulang ke rumahnya.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Tahap yang dilakukan dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Tahap Pra-Lapangan

Tahap ini merupakan tahap awal penelitian mulai dari sebelum peneliti terjun lapangan. Pada tahap ini ada beberapa hal yang harus dilakukan diantaranya :

a) Menyusun rancangan penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti hendaknya menyusun terlebih dahulu rancangan sebagai acuan sebelum penelitian dilaksanakan. Rancangan penelitian ini dapat disebut proposal penelitian yang berisi latar belakang, rumusan

- masalah, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian dilakukan.
- b) Memilih lapangan penelitian
Sebelum memilih lapangan penelitian, peneliti perlu mempertimbangkan terlebih dahulu terkait adanya keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan juga kemudahan dalam memperoleh perijinan untuk melakukan penelitian lapangan.
 - c) Mengurus surat izin
Sebelum memulai penelitian berlangsung lebih baik jika peneliti mendapatkan izin dari pihak-pihak yang terkait. Untuk itu peneliti hendaknya meminta surat izin kepada kedua orang tua dari objek penelitiannya, kemudian memproses perizinan kepada RT/RW di tempat tinggal objek, dan berbagai macam persyaratan lainnya yang dibutuhkan demi kelancaran penelitian. Pada penelitian ini, peneliti telah mengambil izin dari kelurahan setempat untuk diadakannya penelitian guna tidak ada kesalahpahaman dari pihak lain saat penelitian ini dilaksanakan.
 - d) Menjajaki dan menilai lapangan
Penjajakan dan penilaian terhadap lapangan penelitian bertujuan untuk mengenali unsur *social* dan keadaan sekitar tempat tinggal objek. Dalam hal ini, peneliti sangat diperlukan untuk melakukan observasi, wawancara, dan mengumpulkan sumber informasi dari *significant other* objek penelitian.
 - e) Menyiapkan perlengkapan lapangan
Sebelum terjun lapangan untuk melakukan penelitian, peneliti harus menyiapkan segala sesuatu sebagai perlengkapan untuk proses penelitian, seperti berkas perizinan, referensi,

buku catatan, *ballpoint*, *handphone* sebagai alat rekam, dan alat-alat lain yang diperlukan.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada saat mulai memasuki tahap pekerjaan lapangan, peneliti harus memahami terlebih dahulu mengenai kondisi lapangan sebelum mulai menjalin hubungan seperti keakraban dengan objek beserta lingkungan objek tertentu. Kemudian diperlukan melakukan wawancara secara mendalam. Tahap ini difokuskan untuk menggali informasi dan mengumpulkan data yang ada dilapangan.

Dalam tahap ini juga peneliti melakukan pendekatan terhadap konseli dan *significant others* dari konseli melalui wawancara dan mencari informasi tentang konseli baik dari teman tetangga atau bahkan dari orang terdekat konseli. dengan tujuan agar peneliti dapat berlangsung sesuai dengan ilmu dan wawasan yang dimilikinya.

3. Tahap Analisa Intensif dan Analisa Data

Tahap ini dilakukan sejak proses pengumpulan data awal dan dikerjakan secara intensif karena pada tahap ini mencakup koordinasi, pengurutan, dan penguraian dalam bentuk tulisan yang rapi serta sistematis. Setelah peneliti mendapatkan data dari lapangan, kemudian peneliti menyajikan proses hasil serta hasil analisis dari data konseling islam dengan *behavioral therapy* untuk mengatasi kecemasan pada remaja di kabupaten Gresik.

E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian kualitatif, teknik pengumpulan data sangat diperlukan guna mendapat data yang diperlukan.

Berikut teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan, yaitu:

1. Observasi

Observasi merupakan cara peneliti dalam memilih, mencatat, dan mengubah menjadi kode atas rangkaian tingkah laku dan suasana yang terkait dengan objek penelitian dengan tujuan yang empiris.⁶¹ Menurut Paton menjelaskan mengenai observasi dapat menjadi metode pengumpulan data yang esensial bahkan menjadi metode yang paling dasar dan paling tua dari ilmu-ilmu *social* serta dapat menjadi sumber data yang akurat dan bermanfaat yang dilakukan peneliti terutama peneliti sudah melewati latihan-latihan memadai mengenai persiapan yang lengkap dan teliti.⁶²

Herdiansyah memaparkan bahwa observasi dilakukan secara langsung tanpa manipulasi tempat, aktifitas maupun keadaan.⁶³ Maka dari observasi penelitian ini, peneliti akan mendapatkan informasi mengenai kebiasaan konseli, gejala kecemasan yang muncul, dan tingkah laku dari dampak kecemasan yang dilakukan oleh konseli.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan observasi pada konseli dengan menggunakan *behavioral therapy* dengan teknik desensitisasi sistematis sehingga dapat dilihat perubahan yang dialami konseli. peneliti mengobservasi semua tingkah laku dan sikap konseli saat proses

⁶¹ M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasinya*, hal. 86.

⁶² Ni'matuzahroh, *Observasi: Teori dan Aplikasi dalam Psikologi*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2018), hal. 2.

⁶³ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011) hal. 114.

pengamatan sebagai pemerkuat informasi mengenai kecemasan konseli dengan alat bantu seperti alat perekam, catatan, daftar cek dan lain sebagainya. Dari observasi yang didapatkan mengenai kebiasaan konseli, yakni konseli seringkali tampak mudah terpancing emosi dengan masalah yang sepele dan mengeluarkan kata-kata kotor/kasar, konseli juga selalu tegang dalam menghadapi situasi yang memacu konseli untuk cemas, konseli juga sering terkejut dengan situasi yang tidak sengaja terjadi seperti pada suatu kejadian ketika konseli duduk dibalkon rumah tak sengaja ada ibu lewat dengan santai, konseli memunculkan ekspresi kaget, ketika konselor menanyakan hal tersebut konseli menjawab bahwa konseli kaget dikirain sesuatu yang sedang terlintas. Konseli juga mengalami sulit konsentrasi ketika konselor sedang menerangkan suatu hal dan dipertanyakan kepada konseli, namun konseli bingung dikarenakan kurang fokus.

2. Wawancara

Esterberg menjelaskan bahwa wawancara merupakan pertemuan dua orang atau lebih guna mendapatkan informasi dan ide melalui proses Tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan maknanya kedalam suatu topic tertentu.⁶⁴ wawancara adalah salah satu dari teknik dalam pengumpulan informasi atau data, namun Wawancara merupakan metode yang pertama digunakan dibandingkan metode lain dalam

⁶⁴ Kristin G. Esterberg, *Qualitative Methods in Social Research*, (New York: Mc Graw Hill, 2002)

penelitian.⁶⁵ Wawancara ada dua jenis yaitu, wawancara terstruktur dan wawancara bebas.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara bebas untuk menggali data, agar data yang didapatkan lebih alami, serta memberikan kelonggaran informan untuk menjawab pertanyaan dengan nyaman selama proses wawancara berlangsung. Dari penggalian informasi data dari konseli, dimana data yang diambil dari wawancara meliputi latar belakang, identitas, dan proses treatment. Wawancara tidak hanya dilakukan dengan subjek penelitian, namun juga dengan *significant others* yaitu anggota keluarga, sahabat, dan teman konseli. pada penelitian ini, peneliti menggali informasi dengan konseli mengenai permasalahan konseli, peneliti juga mewawancarai informan lain yakni dengan orang-orang terdekat konseli; ibu, tetangga, dan teman terdekat konseli mengenai kebiasaan perilaku yang dilakukan konseli di lingkungan manapun. Adapun waktu wawancara dilakukan sebelum melakukan treatment pada tahap asasemen yakni untuk menggali permasalahan sampai pada titik menemukan inti dari permasalahan, wawancara juga dilakukan pada waktu proses konseling itu selesai dan membahas tentang perkembangan perilaku positif konseli.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah sebuah teknik untuk mengumpulkan data yang tidak ditujukan langsung kepada subjek, melainkan pada dokumen-dokumen terkait penelitian. Dokumentasi dilakukan dengan

⁶⁵ Fandi Rosi Sarwi Edi, *Teori Wawancara Psikodignostik*, (Yogyakarta: LeutikaPrio, 2016), hal. 2.

cara mengumpulkan beberapa instrument, seperti foto, catatan dan dokumen-dokumen yang berkaitan dengan fokus penelitian.⁶⁶ Dalam penelitian ini, dokumentasi didapatkan saat melakukan dan menerapkan teknik untuk konseli, kegiatan keseharian konseli saat dilakukan observasi dan wawancara. Dokumentasi dapat berisikan foto atau gambar, laporan berkala, jadwal kegiatan, catatan pribadi dan lain sebagainya. Peneliti mengambil dokumentasi berupa foto bersama konseli ketika menjalankan sesi treatment dan ketika konseli berada di luar rumah, dokumentasi lain berupa surat persetujuan penelitian di desa.

F. Teknik Validitas Data

Dalam penelitian kualitatif, validasi data dilihat dari kesesuaian antara laporan penelitian dengan objek. Untuk mendapatkan data penelitian yang *valid*, ada beberapa cara yang digunakan peneliti dalam memvalidasi data, yaitu:

1. Perpanjang waktu penelitian

Digunakan meminimalisir kesalahan pada validasi data merupakan cara yang tepat yang digunakan dalam penelitian yakni dengan memperpanjang waktu penelitian untuk membangun rasa percaya antara peneliti dan konseli.⁶⁷ perpanjangan dilakukan seperlunya sesuai dengan kondisi dan kebutuhan yang terdapat di lapangan.

2. Melakukan *Re-Checking*

⁶⁶ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial...*, hal. 123.

⁶⁷ *Ibid*, hal. 200.

Pengecekan ulang dilakukan pada penelitian dipertengahan atau selama perpanjangan waktu dilakukan.⁶⁸ Jika data yang dirasa sudah *valid*, maka *re-checking* bisa dihentikan.

3. Triangulasi Data

Triangulasi adalah penggunaan beberapa sumber yang didapatkan untuk mendapat gambaran dan informasi yang utuh mengenai fenomena penelitian.⁶⁹ Dalam penelitian ini triangulasi data dapat digunakan guna menganalisis fenomena yang berkaitan dari berbagai sudut pandang yang berbeda.⁷⁰ Penelitian ini melakukan triangulasi data dengan mengkomparasi antara data yang didapat dari lapangan berupa wawancara dan observasi yang berbeda-beda.

G. Teknik Analisis Data

Dalam analisis data, peneliti diharuskan untuk memfokuskan hasil data kasar yang terdapat pada catatan penelitian, dan membuang data yang tidak diperlukan dalam penelitian. Karena penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, sehingga data yang disajikan berbentuk *teks* naratif dan membuat hasil analisis akhir yang digunakan untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah.

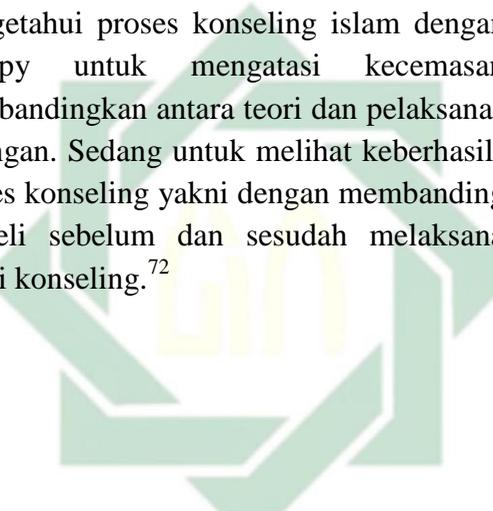
Teknik analisis data dilakukan dalam penelitian ini yakni menggunakan deskriptif komparatif. Teknik analisis deskriptif merupakan sebuah teknik untuk

⁶⁸ *Ibid*, hal. 205.

⁶⁹ *Ibid*. 201.

⁷⁰ Zainal Arifin, Penelitian Pendidikan, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), hal. 164.

mengalisis data yang dilakukannya dengan cara banding antar data yang didapat dengan teori yang saling berhubungan guna menemukan jawaban mendasar perihal sebab-akibat tumbuhnya sebuah peristiwa.⁷¹ Deskriptif komparatif sendiri merupakan gambaran sebuah objek penelitian yang dianalisis, pelaksanaan konseling yang diperhatikan yakni guna mengetahui proses konseling islam dengan behavioral therapy untuk mengatasi kecemasan. Peneliti membandingkan antara teori dan pelaksanaan selama di lapangan. Sedang untuk melihat keberhasilan dari hasil proses konseling yakni dengan membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah melaksanakan proses terapi konseling.⁷²



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁷¹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, hal. 244.

⁷² Lexi J. Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, hal. 228.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini, lokasi yang dituju merupakan tempat tinggal konseli tepatnya di desa Wotan, kecamatan Panceng, Kabupaten Gresik. Desa ini merupakan mayoritas pekerjaan penduduknya petani, selebihnya peternak, buruh pabrik, guru, PNS, dan Pedagang.

Desa ini dikelilingi dengan sawah, untuk letak desa Wotan dari kota Gresik berjarak sekitar 35,1 Km dengan mengendarai Motor. Sedangkan desa Wotan dilihat secara georafis sebagai berikut:

- 1) Sebelah timur : Desa Gedangan
- 2) Sebelah selatan : Desa Petung
- 3) Sebelah barat : Desa Sukodono
- 4) Sebelah Utara : Desa Canga'an

Sebagai informasi tambahan, jarak rumah konselor dan konseli adalah satu desa yang beda RT/RW, konselor di RT 06/RW 02, sedangkan konseli di RT 04/RT 01. Namun sebagai peneliti disini peneliti akan tetap mengedepankan sifat obyektif dalam penelitian, menuturkan apa yang akan membantu memecahkan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.

Desa Wotan tergolong udaranya masih sejuk dikarenakan desa ini dikelilingi persawahan sebelum masuk desa. Namun diluar desa langsung behadapan dengan pabrik PT. Avian *industry* pipa, sehingga membuat udara di desa sedikit panas.

Sebagian pemuda desa yang lulusan sekolah menengah atas lebih suka bekerja di pabrik tersebut dari pada ikut atau meneruskan pertanian milik orang tuanya.

2. Deskripsi Konselor

a. Identitas Konselor

Nama : Nia Diniyatul Aini
TTL : Gresik, 13 Juli 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Sukodono RT.06
RW.02 Desa Wotan
Kecamatan Panceng
Kabupaten Gresik
Agama : Islam
Status : Mahasiswi Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

b. Aktifitas Konselor

Konselor adalah anak tunggal dari keluarga sederhana. Konselor merupakan mahasiswi semester 8 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Dalam penelitian ini konselor sebagai teman bagi konseli yang bertaut 4 tahun, meskipun begitu konselor harus memahami kondisi konseli dengan menemani keluar rumah, menemani didalam kamar dan mengerjakan tugas sekolah. Hal tersebut dilakukan konselor guna konseli semakin nyaman dan mempercayakan konselor sebagai tempat curahan hati serta percaya bahwa konselor bisa

membantu untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli.

c. **Pengalaman Konselor**

Terkait pengalaman yang dimiliki konselor, konselor telah beberapa kali melakukan praktikum konseling yaitu saat praktikum program jurusan pada tiap semesternya yang mendapatkan praktik pengalaman lapangan dan menghasilkan pengalaman terkait keterampilan pelaksanaan konseling.

Selain itu, konselor juga mendapatkan materi mengenai praktik konseling dari mata kuliah setiap semester, diantaranya adalah bimbingan dan konseling, konseling individual, konseling kelompok, teori dan teknik konseling, psikologi kepribadian, dan masih banyak lagi. Dari pengalaman yang didapatkan konselor, menjadikan sebuah pegangan atau pedoman dalam melaksanakan dan menyusun penelitian ini. Konselor bersedia sepenuhnya membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli, yaitu kecemasan.

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas konseli

Konseli merupakan individu yang sedang membutuhkan bimbingan pada pola pikir dan perilakunya yang kurang baik sebagai penyelesaian masalah. Adapun data diri konseli dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Nama Konseli : Noona (Samaran)
- b. Jenis Kelamin : Perempuan

- c. Tanggal Lahir : 14 April 2004
 - d. Usia : 17 Tahun
 - e. Alamat : Wotan Panceng
 - f. Profesi : Pelajar
 - g. Aliansi : SMK
- Muhammadiyah Sidayu

Noona merupakan anak pertama dari dua bersaudara, Noona tinggal dengan kedua orang tuanya. Noona merupakan anak tiri dari ayahnya. Kedua orang tuanya sama-sama bekerja. Ibunya mempunyai usaha *laundry*, dan Ayahnya seorang pekerja swasta. Adik tiri Noona masih duduk dibangku sekolah menengah pertama.

b. Karakteristik Konseli

Noona memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* yang lebih dominan pada dirinya. Hal itu dilihat dari sikapnya yang mudah bergaul dengan teman baru, terkenal dengan ceriwisnya, gurauannya, cerianya, dibalik sikap asiknya tidak banyak orang yang mengerti masalah yang sedang dihadapi Noona. Konseli mau terbuka hanya kepada orang tertentu, terutama tentang masalah pribadinya. Menurutnya cukup kebahagiaan saja yang boleh nampak dan dilihat dari dirinya oleh orang lain. Individu yang memiliki kepribadian *ekstrovert* merupakan individu yang memiliki karakteristik mudah bergaul, impulsif, ceria, serta aktif. Karakteristik *eksrovert* pada konseli terlihat lebih bersemangat, memiliki rasa toleransi yang

tinggi, dan berani atau tegas dalam mengambil suatu tindakan.⁷³

Dari beberapa karakteristik *ekstrovert* yang terlihat dalam diri konseli, konseli termasuk dalam individu dengan kepribadian sanguinis. Tipe kepribadian sanguinis pada umumnya memiliki sifat yang ceria, mudah bergaul, suka diperhatikan dan memiliki jiwa petualang, namun tipe kepribadian ini juga memiliki sedikit kekurangan, diantaranya yaitu egois, mudah lupa, dan sering menjadikan hal-hal kecil menjadi rumit. Konseli yang memiliki kepribadian sanguinis ini selalu menampakkan dirinya yang ceria, mudah bergaul, ia juga termasuk orang yang terkenal diantara teman sebayanya, menjadi pusat perhatian karena sifat ceriwisnya. Dibalik sikap asiknya ternyata tidak banyak yang tahu jika konseli memiliki permasalahan yang rumit, ia tertutup lebih senang menyimpan masalahnya sendirian daripada berbagi cerita dengan orang lain.

4. Deskripsi Masalah

Konseling merupakan salah satu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada individu yang mengalami suatu masalah. Pada penelitian ini, konseli merupakan remaja yang berusia 17 tahun sedang duduk di bangku menengah atas, dan tinggal di desa Wotan kecamatan Panceng kabupaten Gresik.

⁷³ Komang Sri Widiyanti dan Yohanes Kartika Herdiyanto, "Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Remaja", *Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Udayana; Jurnal; (Psikologi Udayana 2013, Vol. 1, No. 1, 106-115), hal. 108-109.*

Konseli memiliki kasus yang menjadi objek yaitu mengenai kecemasan berlebihan. Dari hasil wawancara yang dilakukan, konseli sering mengalami cemas secara berlebih dengan permasalahan yang kecil, kecemasan tersebut bisa berkepanjangan sampai beberapa hari, konseli juga mengalami *overthinking* dengan memikirkan sesuatu yang belum terjadi sampai konseli mengalami susah tidur. Konseli mudah terkejut walau dengan peristiwa yang kecil dan tidak disengaja, konseli selalu tengang apabila kecemasan tersebut muncul. Hal tersebut berdampak pada kebiasaan buruk konseli yang emosional dengan mengeluarkan kata-kata kasar/kotor, emosional konseli menjadi tidak stabil karena konseli suka uring-uringan ketika mendapatkan sesuatu yang bertolak belakang dengan kemauannya. Dari beberapa pertemuan yang sudah dilakukan, konselor menarik kesimpulan bahwa konseli mengalami permasalahan berupa kecemasan berlebihan.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Remaja di Kabupaten Gresik

Berdasarkan masalah kecemasan yang dialami konseli, konselor memutuskan untuk melakukan proses konseling islam dengan menggunakan *Behavioral Therapy*. Proses konseling islam pada penelitian ini dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Identifikasi Masalah

Menurut hasil asesmen, konseli menceritakan tentang kecemasan yang tengah dialaminya. Awal munculnya perasaan cemas yang dialami konseli yaitu, sebelumnya konseli merupakan individu yang terbuka, senang berbagi cerita pada temannya. Namun suatu hari, ketika konseli bercerita pada orang tuanya, orang tuanya tidak menunjukkan respon atau sikap penerimaan yang baik ketika konseli bercerita, konseli merasa kecewa sejak saat itu, sehingga hal itulah yang menjadikan konseli lebih menutup diri, lebih senang menyimpan ceritanya sendiri dari pada berbagi kepada orang lain. Konseli juga merasa tidak mendapatkan kenyamanan di keluarganya. Sikap keterbukaan yang dimiliki konseli akhirnya perlahan padam, itu juga suatu faktor yang menyebabkan konseli acuh pada keluarganya. Dari sifat acuh tersebut konseli mengalami kurang *respect* pada keluarganya sendiri, sikap tersebut ditunjukkan oleh konseli seperti ketika keluar tanpa izin, hal itu dilakukan karena konseli merasa kurang nyaman berada dalam rumah. Dari sikap acuhnya tersebut, menjadikan konseli merasa cemas. Konseli mengatakan “Rasa empati terhadap keluargaku sendiri hampir tidak ada kak, seperti ketika ayah tiriku jatuh hingga mengeluarkan darah dari hidungnya, responku hanya terdiam, dan bengong seperti tidak tau apa yang harus aku seakan tidak ada rasa peduli pada ayahku”. Hal tersebut membuat konseli bingung karena *respect* pada

keluarganya sudah berkurang bahkan hampir hilang.⁷⁴

Dengan perasaan cemas, konseli merasa bahwa apa yang dia lakukan sia-sia, hal itu menjadikan konseli meremehkan ibadah, seperti sering mementingkan yang lain dari pada melaksanakan shalat, menunda-nunda waktu shalat, sengaja meninggalkan shalat, dan jarang membaca Al-qur'an. Meskipun demikian, masih ada hal positif dalam diri konseli, konseli tetap berbuat baik kepada sesama, suka berbagi dengan teman walau dirinya sedang dalam kesulitan. Semuanya terasa hambar dan rasa cemas semakin meningkat, seringkali muncul *negative thinking* pada situasi tertentu. Hal itu ditunjukkan ketika konseli ingin mengikuti perlombaan tata boga di sekolahnya, ia pesimis akan gagal (tidak lolos) sebelum mendaftarkan diri, begitu pula di situasi lain ketika pemikiran negatifnya muncul menjadikan konseli mengurungkan niatnya untuk mewujudkan keinginannya.⁷⁵

Respon konseli ketika munculnya rasa cemas, konseli mengalami *overthinking*. Ketika berdiam diri dan merenung sendiri di kamar, membuat konseli susah tidur, konseli memikirkan segala hal yang sebenarnya tidak perlu terlalu ia pikirkan. Konseli juga mengaku bahwa ia pernah tidak tidur sama sekali selama 2-4 harian. Kondisi itu seringkali muncul ketika ada pemikirannya/pekerjaan yang belum ia selesaikan.

⁷⁴ Wawancara pada hari rabu, tanggal 4 Agustus 2021 di *café* Gudhang Dukun Gresik.

⁷⁵ Wawancara hari Sabtu, tanggal 7 Agustus 2021 di Desa Wotan Panceng Gresik.

Kemudian dari kurangnya waktu tidur konseli, berdampak pada psikis dirinya, konseli juga mengalami insomnia, gangguan insomnia ini menyebabkan konseli mengalami emosi yang kurang stabil serta konsentrasi konseli menjadi berkurang.⁷⁶

Rumah merupakan tempat kembali, entah dari mana dan seberapa jauh seseorang akan pergi. Namun bagaimana jika dalam rumah tidak memberikan kenyamanan bagi seseorang dalam keluarganya. Seperti halnya yang dialami konseli, konseli merasa bahwa rumahnya bukanlah tempat pijakan yang nyaman untuk ia kembali setelah dirinya pergi. Hal itu membuat konseli sering keluar rumah dan mencari kenyamanan lain. Namun kenyamanan yang ditemukan oleh konseli, justru mengarah kepada yang kurang baik, konseli masuk terjerumus dalam pergaulan *negative*, hal itu disebabkan karena konseli memiliki sifat yang gampang terpengaruh. Perilaku negatif yang muncul akibat pengaruh pergaulan *negative* pada diri konseli diantaranya yaitu berbicara kotor/kasar, mengkonsumsi Vape elektrik, jarang pulang dan suka menghambur-hamburkan uang untuk keinginannya yang dirasa menyenangkan.

Seiring berjalannya waktu, perilaku tersebut menjadi kebiasaan dari karakter konseli.⁷⁷

Tabel 4.1 perilaku konseli

No	Perilaku Konseli
1	Selalu memikirkan hal yang belum

⁷⁶ Wawancara hari Senin, tanggal 9 Agustus 2021, di *Café Gudhang Dukun*

⁷⁷ Wawancara hari minggu, tanggal 15 Agustus 2021.

	terjadi secara berlebihan
2	Sering sulit tidur
3	Sering terpancing emosi dengan masalah kecil
4	Sulit berkonsentrasi
5	Selalu merasa ketakutan saat berada disituasi yang menekan
6	Sering berbicara kotor/kasar
7	Selalu merasa resah dan tidak bisa tenang
8	Sering mengambil keputusan dengan gugup dan tergesah-gesah

b. Diagnosis

Langkah berikutnya setelah mendapatkan data dari melakukan wawancara dan observasi adalah memberi diagnosis konseli. Tujuan dari memberi diagnosis konseli adalah untuk menetapkan masalah utama beserta latar belakang dari permasalahan konseli. Dari data yang didapat peneliti mendiagnosa bahwa konseli mengalami kecemasan umum.

Kecemasan yang dialami konseli merupakan kecemasan yang tergolong cemas berlebih, hal itu terbukti dari ciri-ciri yang muncul dalam diri konseli, ia mengalami kecemasan dengan jangka waktu yang lama. Konseli cemas dalam berbagai situasi meskipun masalah yang dihadapi masih dikategorikan kecil, namun konseli belum dapat mengatasi permasalahannya dengan baik, hal tersebut bisa menimbulkan gangguan pola tidur, dan juga gangguan pola makan, karena sebagian besar

waktunya hanya dipakai untuk memikirkan kegelisahannya.

Selain itu, ketika kecemasan itu muncul menimbulkan reaksi berlebih terhadap situasi yang menekan, seperti tergesah-gesah dalam memutuskan suatu hal. Konseli juga mengalami insomnia, ia tidak bisa tidur selama tiga sampai empat dikarenakan tugas-tugas yang belum terselesaikan.

Dari diagnosis yang didapatkan konseli memiliki kecemasan dikarenakan awal mula ibunya yang kurang menerima keterbukaan konseli dan pada akhirnya konseli lebih memilih mencari kenyamanan di luar rumah dan mendapatkan kebiasaan yang kurang baik juga kebiasaan memendam perasaan sampai menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Konselor mendiagnosis bahwa konseli mengalami kecemasan yang berlebihan.

c. Prognosis

Langkah setelah melakukan diagnosis adalah peneliti menentukan prognosis. Prognosis sendiri bertujuan sebagai penentu jenis bantuan yang akan diberikan oleh konselor untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahan konseli.

Menurut peneliti, konseling islam dengan *Behavioral Therapy* dengan teknik desensitisasi sistematis dapat membantu kecemasan yang dialami konseli. Berikut tahapan yang diberikan kepada konseli:

Tabel 4.2

Tahapan *Behavioral Therapy* dengan teknik desensitisasi sistematis.

Memberi pembekalan mengenai proses konseling yang akan diterapkan
Mencatat kecemasan dari “level 1” sampai “level 10” memudahkan konselor dalam memaparkan kecemasan-kecemasan sesuai tingkatan.
Melakukan relaksasi dengan arahan konselor
Memberi penguatan positif dan pemberi motivasi pada konseli
Konseli mencatat poin-poin positif selama melakukan proses konseli
Evaluasi dan mengulang prosedur konselor dan konseli melakukan kembali prosedur dari awal sampai kecemasan konseli berkurang.

Dengan teknik desensitisasi sistematis ini diharapkan konseli mampu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Konseling islam disini membantu dalam proses pemahaman konseli terkait masalah yang dialaminya, bahwa setiap apa dilakukan manusia adalah takdir dikarenakan Allah lebih mengetahui apa yang menjadi jalan yang terbaik baginya dan apa yang mampu dilakukannya.

d. *Treatment*

Treatment atau langkah dalam pelaksanaan konseling ini yakni konselor memberikan konseling islam dengan *Behavioral Therapy* yang diharapkan mampu untuk mengatasi kecemasan yang dialami konseli. konselor

memberikan ayat-ayat pilihan yang berfungsi untuk membantu meyakini dan mau merubah pola pikir dan perilaku yang kurang baik menjadi lebih baik lagi. Konselor akan membantu untuk mengubah pemikirannya dan berlanjut pada tingkah lakunya bersumber dari ayat-ayat pilihan yang akan diterapkan dalam proses konseling. Adapun tahap-tahap dalam melaksanakan konseling islam dengan *Behavioral Therapy* sebagai berikut:

1) Memberi pembekalan

Pada tahap ini, dimulai dengan memberi pembekalan pada konseli, pembekalan ini berupa konselor akan menjelaskan mengenai apa saja yang dilakukan selama proses konseling berjalan, mulai dari menentukan jadwal pelaksanaan konseling, apa saja yang perlu disiapkan dalam mengikuti proses konseling, bagaimana cara relaksasi, sampai pada pengembalian prosedur treatment. Namun sebelumnya konseli diperintahkan untuk berpikir secara rasional dengan meninggalkan beban pikiran, guna proses konseling lebih mudah dilaksanakan. Kemudian konselor memberi arahan dan materi mengenai proses konseling yang akan dilakukan.

Proses konseling ini menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Desensitisasi sistematis sendiri merupakan teknik dengan relaksasi sebagai meringankan pikiran konseli. dengan begitu konseli bisa lebih fokus dalam pencapaian target yang

diinginkan, yaitu mengurangi kecemasan yang dialaminya.

Pada tahap ini konseli diperintahkan memahami dan mencatat poin-poin penting yang disampaikan oleh konselor kepada konseli. Karena pada proses konseling ini nanti harus dilakukan dengan fokus dan pemikiran yang jernih saat melakukan relaksasi.⁷⁸

2) Mencatat kecemasan

Setelah pemberian pembekalan, langkah selanjutnya adalah konseli mencatat pengalaman-pengalaman kecemasan yang dialaminya. Kecemasan-kecemasan tersebut di urutkan berdasarkan tingkat rendah sampai pada tingkat tinggi yang dirasakan. Format yang digunakan yakni “level 1” sampai pada “level 10”.

Pada tahap ini konselor menggali lebih dalam tentang kecemasan-kecemasan yang dialaminya mulai dari apa saja yang memicu kecemasan konseli sampai pada dampak apa saja yang terjadi saat kecemasan itu muncul. Adapun kecemasan umum yang dicatat oleh konseli diantaranya:

Tabel 4.3
Level factor munculnya kecemasan konseli

NO	Kecemasan berlebihan
1	Mendapatkan teguran
2	Mendapatkan masalah

⁷⁸ Sesi konseling, 24 September 2021, Goedang *Cofe* Kecamatan Dukun

3	Melakukan kesalahan
4	Mendapatkan situasi yang kurang menyenangkan
5	<i>Insecure</i>
6	Belum mencapai target yang diinginkan
7	Kurang maksimal dalam mengerjakan sesuatu
8	Gagal dalam pencapaian

Tabel diatas merupakan tabel yang berisi sebab munculnya kecemasan konseli dengan taraf level mulai dari yang terkecil samapai level tinggi. Pada lever 1 yakni level terkecil, kecemasan konseli muncul ketika ia mendapatkan teguran dari orang lain baik permasalahan kecil. Level 2, konseli sering merasa tertekan ketika mendapatkan masalah, seperti halnya ketika disela proses asesmen konseli mendapatkan masalah berupa remidian dari tugas guru, konseli langsung panik dan terlalu memikirkan remidian tersebut. Level 3, kecemasan konseli muncul ketika konseli melakukan kesalahan seperti halnya merasa bahwa ia menyakiti hati temannya dan muncul rasa tidak enak, hal itu membuat konseli berpikir berkepanjangan. Level 4, kecemasan akan muncul ketika mendapatkan situasi yang kurang menyenangkan atau konseli merasa kurang nyaman dalam situasi dan membuat konseli cemas dengan mengeluarkan reaksi berupa

penegangan otot dan sakit kepala. Level 5, factor kecemasan muncul ketika konseli merasa insecure, insecure dalam hal fisik maupun dalam hal intelektual. Level 6, kecemasan konseli muncul ketika apa yang diinginkan belum sampai sesuai target yang diinginkan. Level 7, kecemasan konseli muncul ketika konseli merasa kurang maksimal dalam mengerjakan tugas. Level 8, kecemasan paling tinggi konseli muncul ketika konseli berada dalam kegagalan dalam suatu pencapaian, hal tersebut membuat konseli merasa sangat bersalah dan membuat konseli berpikir panjang mengenai problema tersebut.

3) Melakukan relaksasi

Setelah mencatat tingkat kecemasan, selanjutnya adalah melakukan relaksasi sesuai dengan penjelasan konselor, konseli diperintahkan untuk melakukan relaksasi sesuai dengan arahan dari konselor.⁷⁹ Yakni konselor memberi arahan secara bertahap; konseli diminta untuk duduk dan memosisikan dirinya agar duduk dengan nyaman, setelah itu konseli melakukan RPD (Relaksasi Pernafasan Dalam) dengan cara menarik nafas dan merasakan rileksasi pada pikiran konseli. Selanjutnya konseli melakukan ROP (Perenggangan Otot Progresif) pada seluruh tubuh dengan tarikan nafas dalam-dalam seperti halnya

⁷⁹ Sesi Konseling, 9 Oktober 2021, di rumah konseli.

relaksasi pada umumnya agar pikiran konseli lebih terasa ringan dan santai, konselor memberikan arahan dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif dan realistis, serta bagaimana reaksi yang harus dilakukan konseli dalam menghadapi kecemasan-kecemasan yang telah ditulis di catatan sebelumnya. Sebelumnya konseli ditanyai perihal “*suasana apa yang membuat konseli nyaman atau kunjungan wisata apa yang membuat konseli dapat membebaskan pikirannya?*”. Konseli menjawab “*suasana pantai, dikarenakan ketika mendengar suara gemuruh ombak dan suara dedaunan saling bersentuhan dari pohonya yang merdu ditiup angin laut, serta hangatnya angin laut menghembus menyapa lapisan kulit terluar dari tubuh, mungkin itu yang membuat ketenangan dalam hati dan pikiran saya kak*”⁸⁰

Setelah intruksi awal konseli diminta untuk duduk dengan nyaman dengan mata tertutup sesuai penjelasan diatas, selanjutnya proses relaksasi dilakukan yakni:

Konselor : “*rileks tenangkan diri kamu, ringankan pundak kamu, tarik nafas dalam-dalam lalu hembuskan dengan perlahan, angkat kedua tanganmu keatas, lalu tarik nanaf dalam-dalam dan hembuskan dengan perlahan, turunkan kembali tangannya.lalu tarik nafas dalam-dalam dan hembuskan*

⁸⁰ Sesi konseling, 19 Oktober 2021, di rumah konseli.

secara perlahan. Rileks...” lalu konselor memaparkan tingkatan kecemasan konseli bertahap mulai dari level satu, hingga reaksi dari konseli saat membayangkan kecemasan level satu tersebut, respon konseli dapat dengan tenang dan rasa tegang mengurang. Apabila reaksi konseli masih tegang saat pemaparan kecemasan, konseli diminta untuk membayangkan suasana tempat yang membuat konseli nyaman seperti pantai, hutan, air terjun atau apapun. Hal itu dilakukan secara berulang-ulang sampai respon konseli terhadap pemaparan kecemasan tersebut meredah. Dan langkah ini dilakukan sampai level akhir benar-benar teratasi dalam relaksasi ini⁸¹.

4) Memberi penguatan positif

Setelah melakukan relaksasi untuk mengurangi pemikiran negatif konseli, tentu belum sepenuhnya konseli dapat maksimal dalam mengubah pola pikir dan tingkah laku konseli. Kemudian konselor memberikan penguatan positif yang bersumber dari pilihan ayat Al-qur'an tertentu yang sesuai dengan permasalahan konseli.⁸²

Terdapat perilaku yang kurang baik dan menjadi kebiasaan konseli dari dampak kecemasan yang harus dirubah menjadi tingkah laku yang jauh lebih baik lagi.

⁸¹ Sesi konseling, 29 Oktober 2021, di rumah konseli.

⁸² Sesi konseling, 12 November 2021, di *café* ruang bersama Sambogunung.

Dengan masalah yang dihadapi konseli, konseli terbiasa *overthinking* dan cemas, selalu memikirkan hal yang belum terjadi bahkan disetiap malamnya hingga menyita waktu tidur dengan bersedih karena memikirkan hal yang belum pasti terjadi tanpa memikirkan solusi dalam pemikirannya.

Konselor : *“Apasih yang biasanya yang kamu pikirkan ketika overthinking?”*

Konseli : *“Gak tau kak, pemikiranku itu random. Kadang memikirkan karir masa depan, kadang memikirkan insecure dengan bentuk tubuhku, warna kulitku, dan memikirkan kemampuanku yang jauh dibawah dibandingkan dengan teman-teman disekolah.”*

Konselor : *“Jadi kamu overthinking tentang fisik, karir masa depan, memikirkan hal tanpa solusi?”*

Konseli : *“Iya kak”*

Konselor : *“Apa yang kamu pikirkan tadi merupakan sebuah kekurangan yang kamu miliki. Kamu mengabaikan kelebihan yang ada pada dirimu, dan jika kamu melihat dari sisi kelebihanmu dan kamu kembangkan dengan baik, kamu pasti bisa menjadi orang yang jauh lebih positif dan hidup dengan tenang tanpa memikirkan hal yang menjadikan dirimu berperang dengan pemikiran negative kamu sendiri, kamu juga akan menjadi seseorang yang jauh lebih bersyukur atas nikmat Allah yang telah diberikan kepadamu.”*

Konseli : *“Tapi saya tidak tau kelebihan saya apa kak”*

Konselor : *“Cari kelebihan kamu. Kamu tadi memikirkan tentang fisik kamu, padahal kamu lebih cantik dari dapa saya loh dek.., (sambil gurau agar mencairkan suasana) dan untuk wakna kulit sendiri, cantik tidak melulu tentang warna kulit dek, fisik juga sewaktu-waktu akan berubah jika mau merawatnya. Untuk saat ini kamu bisa merawat kulit kamu dengan budget yang kamu punya, dan sekarang banyak produk kecantikan untuk permasalahan kulit Indonesia. Dengan cara menabung dan kurangi cemilan kamu dan kurangi gaya hidupmu yang suka nongkong sama teman-temanmu diluar. Kalo kamu melakukan itu kakak akan bantu carikan produk-produk yang membantu permasalahan fisik kamu”*

Konseli : *“Janji ya kak, kakak mau bantu cariin produk yang paling bagus untuk kulitku?”*

Konselor : *“Iya, tapi syaratnya harus nabung dulu, gurangi cemilan kamu, dan kurangi nongkrong kamu ya...”*

Konseli : *“Iya kak siap hehe”*

Disini konselor juga memberikan penguatan positif dengan potongan ayat Al-baqarah ayat 286, Allah berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya : Allah tidak akan membebani hambanya melainkan sesuai dengan kesanggupannya. (Qs. Al-Baqarah : 286).⁸³

Ayat diatas sesuai dengan permasalahan konseli yang selalu memikirkan tentang hal yang negatif dan memikirkan kekurangan tanpa memikirkan kelebihan yang dimilikinya. Ayat ini menjelaskan bahwa apapun yang terjadi merupakan kehendak Allah, permasalahan apapun yang seorang hamba-Nya berpikir bahwa “*Kenapa aku?, kenapa bukan orang lain?*” karena permasalahanmu adalah kesanggupanmu, setiap manusia itu unik, Allah menciptakan manusia berbeda-beda, mulai dari rupa, fisik, cara berpikir, cara pandang manusia, bahkan sijek jari manusia sendiri tiap orang berbeda-beda. Jadi pada potongan ayat ini Allah tahu kesanggupan seorang hambanya, Allah tidak akan memberi ujian diatas kemampuan seorang hambanya.

Adapun ayat yang menjelaskan tentang manusia adalah makhluk yang paling sempurna. Tepatnya dalam syrah At-Tin ayat 4, Allah SWT berfirman:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya : Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. (Qs. At-tin: 4)⁸⁴

⁸³ Al-Qur'an, *Al-Baqarah*: 286.

⁸⁴ Al-Qur'an, *At-tin*: 4

Dari ayat diatas menjelaskan bahwa Allah telah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya, Dan Allah pula mengakui bahwa manusia adalah makhluk sempurna. Maka tidak pantas kita sebagai hambanya merasa kurang dalam pemberian bentuk fisik kita. Maka dari itu bersyukurlah karena masih diberikan tubuh yang utuh dan berfungsi sebagaimana tempatnya. masih bisa mendengar, melihat, merasakan, berjalan, meraba dan tak kurang suatu apapun. Kamu hanya tinggal menyempurnakan semampu kamu baik dalam kelebihanmu dan lebih bersyukur atas nikmat Allah.

Adapun permasalahan konseli yang selanjutnya adalah konseli kurang dalam hal beribadah, konseli sering kali melalaikan shalat, bermalas-malasan, serta konseli memiliki permasalahan kurang *respect* terhadap keluarganya sendiri.⁸⁵

Konselor: “*Bagaimana ujianmu kemaren*” (bertepatan selesainya UAS semester gangsal)

Konseli : “*Alhamdulillah lancar kak*”

Konselor : “*Alhamdulillah kalo gitu dek, legakan dek habis ujiannya, sekarang kamu rileks tenangkan pikiran kamu tarik nafas lalu hembuskan.*”

Konselor: “*Oh ya kamu sempat bilang dulu bahwa kamu sering melalaikan shalat?*”

⁸⁵ Sesi konseling, 20 November 2021, di rumah konseli.

Konseli : *“ Iya kak”*

Konselor : *“Kalo boleh tau alasannya apa ya dek, kok adek sampai melalaikan shalat”*

Konseli : *“Gak tau kak, males aja kak. Dulu tuh sempet bepikir kehidupanku yang gak jelas, juga pernah berpikir bahwa kenapa Allah memberi cobaan berupa keluarga yang kurang support, dan beralih ke teman-teman tongkrongan yang selalu bikin aku nyaman, tapi disisi lain juga kehidupanku ini sia-sia gitu loh kak”*

Konselor : *“Oh, jadi kamu merasa hidup ini tidak berada di pihakmu, sekarang kakak tanya ya, pernah dengar kata-kata shalat cerminan hidupmu? Kualitas Ibadahmu penentu masa depanmu?”*

Konseli : *“pernah kak”*

Konselor : *“Nah disitu poin terpenting dan utamanya, kalo kamu meningkatkan kualitas ibadahmu maka hidupmu mengikuti dan mengalir positif, dan kamu pasti merasa hidupmu akan berpihak kepadamu. Percayalah Allah selalu berada di sisimu, sempunakan shalatmu, perkuat imanmu, perbanyak sedekah sekecil apapun. Percayalah masa depanmu akan cerah. Shalat juga ibadah yang nantinya akan menyelamatkanmu diakhirat nanti*

dengan cara memperberat timbangan amalmu dan akan membelamu nanti di hari perhitungan.”

Disini konselor memberikan ayat pilihan yang berhubungan dengan permasalahan diatas sebagai penguatan positif. surah Al Ankabut ayat 45, Allah berfirman:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya : Bacalah kitabmu (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhamad) dan laksanakanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (shalat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Qs. Al-Ankabut : 45).⁸⁶

Ayat ini menjelaskan bahwa shalat merupakan tiang agama yang harus ditegakkan karenanya shalat akan mencegah manusia dari perbuatan mungkar, Allah maha tahu apa yang seorang hambanya lakukan. Maka dirikanlah shalat sesungguhnya shalat itu penentu dari kehidupanmu dan akhiratmu.

Konselor juga selalu mengingatkan konseli untuk shalat tepat waktu, konselor meminta izin untuk memberi alarm waktu shalat, konselor juga melaksanakan shalat bersama konseli saat waktu adzan pada proses konseling berlangsung (*break* untuk melaksanakan shalat berjamaah dan

⁸⁶ Al-Qur'an, Al Ankabut: 45

dilanjutkan lagi selesai shalat). Konselor memberi pengetahuan tentang amalan yang ringan dilisan, namun ringan di timbangan pada konseli “*Subhanallah Wabihamdih, Subhanallahil Adzim*” untuk di pelajari dan diamalkan disetiap waktu konseli.

Disini konselor juga memberi tugas untuk mengatasi *respect* terhadap keluarganya yakni dengan cara lebih banyak meluangkan waktu di ruang keluarga sambil menonton TV bersama untuk mencairkan suasana. Agar konseli lebih dekat dengan keluarganya dan menimbulkan interaksi antar anggota keluarga kepada konseli. hal ini juga dapat menimbulkan percakapan satu sama lain dan timbulah rasa *respect* konseli muncul pada keluarganya.

Permasalahan konseli selanjutnya dari kecemasan adalah konseli lebih banyak meluarkan waktu diluar dari pada di rumah, dan didukung dengan sifat konseli yang mudah terpengaruh temannya, sehingga membuat konseli memiliki kebiasaan hedonisme, lebih mementingkan keinginan dari pada kebutuhan.⁸⁷ Maka dari itu disini konselor memberi penguatan berdasarkan ayat pilihan yakni firman Allah dalam surah At-Takasur ayat 1 yang berbunyi:

الْهَيْكُمُ النَّكَاتُ

Artinya: bermegah-megahan telah melalaikanmu. (Qs. At-Takatsur : 1).⁸⁸

⁸⁷ Sesi konseling, 28 November 2022, di rumah konseli.

⁸⁸ Al-Qur'an, *At-Takatsur* : 1

Pada ayat ini menjelaskan bahwa Allah tidak suka melihat hambanya sibuk dalam menghamburkan hartanya, karena hal tersebut membuat dia lalai dalam menjalankan ibadah kepada tuhan. Allah memberikan nikmat setiap hambanya, namun abila hambanya kurang tepat dalam mengatasi nikmat yang telah diberikan, disitulah salah satu bentuk dari kelalaian seorang hamba. Allah lebih suka hamba yang membantu sesama dengan cara bersedekah dan melakukan sunnah serta kewajiban se bagai hamba Allah.

Sedangkan untuk mengatasi emosi konseli, konselor memberi nasehat berupa *“jika kamu mulai muncul emosi negatif maka segeralah melakukan rileksasi dengan penarikan nafas lalu dihembuskan setelah itu mengucap kalimat istighfar seraya mengusap tangan pada dada. Hal itu dilakukan secara berulang sampai emosi negatif turun”*. Dengan hal itu konseli dapat mengatasi emosinya jikalau sewaktu-waktu menghadapi masalah emosinya sendiri. Adapun ayat yang diberikan sebagai penguat rasa sabar dan penegak shalat yakni pada surat Al-Baqarah ayat 153 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ
إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Yang artinya: wahai orang-orang yang beriman, jadilah sabar dan shalatmu sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama

orang-orang yang sabar. (Qs. Al-Baqarah : 154).⁸⁹

Pada ayat diatas menjelaskan bahwa sabar dan shalatlah sebagai penolong. Sebagaimana Allah mencintai hambanya yang bersabar dalam menghadapi segala situasi, dan Allah menyertai orang-orang yang beriman dengan menegakkan shalat dikarenakan shalat adalah tiang agama dan kewajiban bagi setiap muslim untuk melaksanakan kewajiban beragama.

Selanjutnya konselor memberikan saran mengenai manajemen keuangan bahwa *“Cara mengatur keuangan dengan cara yang pertama membedakan kebutuhan dan keinginan, kebutuhan pokok merupakan segala sesuatu yang menjadi pemenuhan kebutuhan utama. Sedangkan keinginan merupakan suatu sifat yang hanya memenuhi kesenangan misalnya belanja hanya untuk gaya hidup dan pemenuhan hobi pribadi saja. Yang kedua yakni menggunakan rule 50 20 30 (Needs, Wants, and Savings), yang dimaksud dengan 50 adalah 50% memenuhi kebutuhan primer, 20% untuk memenuhi keinginan dan 30% untuk tabungan. Dengan menggunakan konsep tersebut konseli dapat memanjemen keuangan secara mandiri dengan membatasi keinginan dan memenuhi kebutuhan primer serta dapat menabung*

⁸⁹ Al-Qur'an, Al-Baqarah: 154

sebagaimana memenuhi rencana masa depan.”⁹⁰

Konseli mengalami kesulitan tidur dan membuatnya tidur larut malam. Disini konselor memberikan tips tidur menurut islam dengan cara yang pertama adalah dengan berwudu, dengan berwudhu kita tidur dengan keadaan suci. Yang kedua yakni shalat isya, di sarankan melaksanakan shalat isya sebelum tidur dikarenakan jika tidur sebelum shalat isya, belum tentu bangun masih dalam waktu isya maka dari itu dianjurkan melaksanakan shalat isya sebelum tidur.⁹¹ Yang ketiga membersihkan tempat tidur dengan kibasan diharapkan membersihkan dari debu dan kotoran yang menempel pada kasur dan bantal, serta, disarankan juga mematikan lampu dan *handphone* hal tersebut membuat tidur lebih nyaman. Keempat konseli siap dalam posisi tidur menghadap kanan namun sebelum itu membaca tiga surat pendek yakni Al-Ikhlâs, An-Nas, dan Al-Falaq lalu membaca doa sebelum tidur dan dibasuhkan tangan selesai mengena berdo'a keseluruh tubuh.

Untuk Membangun sikap rajin pada konseli diperlukannya konsistensi, atau sportifitas atas kemauan konseli dikarenakannya konseli memiliki emosi

⁹⁰ Yulianan Hema, *10+ cara mengatur keuangan yang baik dan finansial sehat*, 24 Januari 2022. www.info.populix.co/post/cara-mengatur-keuangan.

⁹¹ Yoga Priyanto, *cara agar cepat tidur menurut islam untuk mengatasi insomnia*, 18 februari 2021. www.indizone.id/lifeN4snPqm/cara-agar-cepat-tidur-menurut-islam-untuk-mengatasi-insomnia.

yang kurang stabil sehingga berakibat pada rasa malas konseli, untuk itu konselor memberikan cara efektif yang mudah dilakukan dan dapat menjadi kebiasaan positif pada tiap harinya. Konselor memberikan arahan mengenai pembuatan daftar kegiatan yang dijadwalkan pada malam hari kemudian diminta untuk diaplikasikan pada keesokan harinya.

Konseli diperintahkan untuk mencatat ayat-ayat lembaran kertas yang telah ditentukan oleh konselor, kemudian ditempelkan pada dinding kamarnya dengan harapan konseli mampu memaknai dan mengamalkan ayat tersebut dalam kehidupan sehari-harinya. Dengan ayat tersebut juga diharapkan konseli bisa mengingatkan konseli untuk selalu positif dalam pemikirannya dan ingat dengan Allah SWT bahwa Allah lah yang bisa membolak balik hati juga tidak ada ada yang tidak mungkin terjadi melaikan dengan kekuatan Allah yang maha diatas segala-galanya.

5) Mencatat poin positif

Pada tahap ini konselor memberikan perintah untuk mencatat poin penting yang telah diberikan atau didiskusikan bersama disetiap pertemuannya. Kemudian diulas kembali sebagai pengingat dan rasa percaya diri konseli tumbuh untuk mengubah diri menjadi lebih baik lagi. Seperti halnya ketika konselor menerangkan tentang tips pola tidur lebih awal menurut islam, dan

rule mengatur keuangan. Disini konselor mengulas kembali dengan perlahan dan ditegaskan supaya konseli dapat mencatat dan faham dengan baik setiap langkah demi langkah yang telah dijelaskan oleh konselor. Lalu ketika konselor memberikan penguatan berupa ayat-ayat pilihan, konselor meminta konseli untuk membuka Al-Qur'an terjemahan agar konseli dapat menuliskan kembali ayat-ayat tersebut pada lembaran kertas yang akan di tempelkan ke dinding guna konseli selalu mengingat tentang ayat yang telah dipahaminya dan mengamalkannya dengan baik.

6) Evaluasi dan mengulang prosedur

Pada tahap ini, konselor bersama konseli mengevaluasi kembali pola pikir serta perilaku yang belum teratasi dengan baik. Evaluasi pertama konseli dan konselor berdiskusi mengenai progres yang telah didapat konseli selama mengikuti proses konseling. Pada pertemuan pertama konseli masih kurang fokus untuk berkonsentrasi saat melakukan rileksasi. Maka disini konselor mengulangi prosedur relaksasi sampai konseli bisa fokus untuk mengikuti sesuai dengan arahan yang diberikan oleh konselor.

Untuk dipertemuan kedua ternyata konseli masih kurang *respect* kepada keluarganya. hal itu dilihat ketika ibu konseli mengalami kecelakaan ringan di tempat usaha *laundry*-nya. Konseli sudah

ada niat untuk membantu tapi ragu dalam bertindak, “*Aku ingin membantu, tapi gak tau kenapa aku ragu antara menolong ibu, dan kakiku tidak mau gerak, akhirnya ibu ditolong sama adik tiri ku*” ucap konseli. Maka dari itu konselor melatih konseli untuk berkomunikasi kepada keluarganya sehingga menarik simpati dari mereka. Disini konselor memberi tugas konseli agar konseli lebih dekat dengan keluarganya lebih dalam, dan memperbanyak waktunya dengan keluarga, supaya rasa *respect* konseli tumbuh secara alami dalam diri konseli karena rasa sayang yang dimiliki. Pada evaluasi selanjutnya, konselor menanyakan perkembangan dari evaluasi sebelumnya. Dan ternyata konseli mampu mencapai target yakni konseli dapat membantu ibunya dalam usaha *laundry* yang dimiliki ibunya dan membantu adik tirinya mengerjakan tugas rumah.

e. *Evaluasi/Follow Up*

Pada tahapan *Evaluasi/Follow Up* ini merupakan tahap konselor untuk mengetahui seberapa efisien selama proses konseling dilakukan dengan setiap progres positif dari konseli. Konselor harus mengamati dengan cermat mengenai setiap progres konseli dengan dibantu pihak keluarga yakni ibu konseli dan dipihak luar rumah yakni teman terdekat dari konseli sebagai informan mengenai perkembangan konseli.

Adapun hasil perkembangan positif dari konseli yang didapatkan konselor melalui sesi wawancara terhadap konseli, ibu konseli, dan teman terdekat konseli, yakni:

a) Hasil wawancara dengan konseli

Konseli mengatakan bahwa, konseli telah berusaha untuk mengubah diri konseli mulai dari pikiran dan perilakunya, ia ingin menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Konseli telah memutuskan untuk tidak mengkonsumsi Vape Elektrik lagi dengan menjual Vape Elektrik yang dia miliki, konseli juga lebih meluangkan waktu bersama keluarganya dibandingkan dengan teman tongkrongannya, dan konseli jarang keluar rumah kecuali ada kepentingan lain, konseli juga sadar bahwa segala hal yang terjadi dalam kehidupannya merupakan sebuah takdir Allah, yang mana jalan yang terbaik dipilhkan Allah dengan kemampuan setiap hambanya. Maka dari itu konseli mempererat hubungannya dengan Allah, dengan mulai berusaha untuk konsisten melaksanakan shalat lima waktu dan ditambah shalat dhuha serta bersedekah pada yang membutuhkan.

Konseli juga berusaha untuk mengatasi kesulitan tidur dengan menerapkan saran yang diberikan konselor, dengan membiasakan diri untuk melakukan pola hidup sehat yakni tidur lebih awal dan bangun lebih pagi lagi untuk melakukan shalat subuh setelah itu olah raga ringan dan

setelah itu melakukan aktifitas seperti biasanya.

b) Hasil wawancara dengan ibu konseli

Ibu konseli mengatakan bahwa konseli mengalami perubahan positif dibuktikan bahwa konseli lebih rajin dibanding sebelumnya. Konseli sedikit demi sedikit mau membantu ibu membereskan pekerjaan rumah, kadang juga konseli membantu bisnis *laundry* ibu, konseli juga kerap membantu adiknya dalam mengerjakan tugas sekolahnya. Ibu konseli juga mengakui bahwa konseli yang awalnya lebih banyak meluangkan waktu sendiri didalam kamar dan sekarang ikut berkumpul di ruang TV bersama keluarga. Saat ini kebiasaan menyendiri didalam kamar semakin berkurang, kecuali konseli memiliki waktu santai sedangkan anggota keluarga lain sedang sibuk dan tidak berada di rumah.

c) Hasil wawancara dengan teman konseli

Teman konseli mengatakan bahwa terdapat perubahan dalam diri konseli, ia mengungkap beberapa perubahan yang positif yaitu konseli yang awalnya ketika waktu istirahat digunakan untuk menghabiskan uang jajan di kantin sekolah, sekarang konseli lebih sedikit jajan di kantin sekolah. Yang awalnya konseli tidak pernah membawa air mineral dari rumah, sekarang selalu membawa air mineral dari rumah. Ketika waktu pelajaran yang biasanya bergurau dengan teman lain, sekarang

konseli bisa fokus dan memperhatikan ketika guru menjelaskan materi, walau terkadang juga kurang fokus dikarenakan kurang faham materi yang disampaikan gurunya. Konseli juga mengalami perubahan pada sikapnya, yang sebelumnya sering berkata kasar, sekarang konseli lebih bisa mengontrol emosi sehingga tidak sampai berkata kasar. Konseli juga mulai memberanikan diri untuk ikut berbagai perlombaan untuk mengasah kemampuan konseli.

2. Deskripsi Hasil Konseling Islam Dengan Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Remaja di Kabupaten Gresik

Setelah pelaksanaan Proses konseling Islam dengan Behavioral Therapy untuk mengatasi kecemasan seorang Remaja di Kabupaten Gresik, dengan begitu konselor pada akhirnya mengetahui hasil akhir dari pelaksanaan konseling. Teknik desensitisasi dari behavioral therapy dengan kombinasi konseling islam di dalam treatment dilakukan oleh konselor dengan tujuan memberikan perubahan pada teratasinya kecemasan yang dialami konseli. Hal tersebut diketahui oleh konselor dengan cara melakukan wawancara dengan konselor dan orang-orang terdekat konseli. Terdapat perkembangan yang dialami konseli dapat dijadikan poin-poin agar mempermudah untuk mengetahui perkembangan dari konseli setelah melakukan proses konseling, yaitu:

- 1) Konseli dapat mengontrol emosinya dengan baik dengan tidak lagi berkata kasar.
- 2) Konseli sudah memiliki hubungan yang baik dengan keluarganya, dibuktikan dengan banyak meluangkan waktu dan membantu keluarganya.
- 3) Konseli lebih tenang dalam menghadapi segala situasi
- 4) Konseli lebih mudah berkonsentrasi
- 5) Konseli mulai membiasakan diri untuk berpikir positif dan mengurangi kebiasaan berpikir yang kurang baik.
- 6) Konseli membiasakan diri untuk tidur lebih awal dan menghindari pemikiran negatif
- 7) Konseli lebih fokus dalam mengerjakan ibadah.
- 8) Konseli berani mengambil keputusan tanpa ragu.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

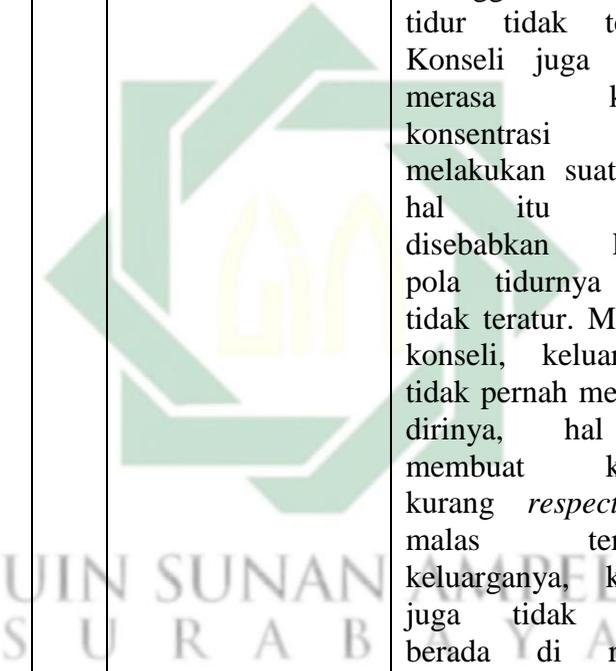
- a) Analisis proses Konseling Islam dengan *Behavioral Therapy* untuk Mengatasi Kecemasan Terhadap Remaja di Kabupaten Gresik.

Untuk mengetahui tentang analisis proses pelaksanaan terapi behavior dalam mengatasi kecemasan seorang remaja di desa Wotan. Maka konselor menggunakan metode studi kasus, yang merupakan sebuah metode penelitian kualitatif dengan cara mendeskripsikan dan memaparkan suatu objek secara nyata dan rinci. Peneliti juga telah melakukan proses konseling

sesuai dengan langkah-langkah teori dan teknik konseling yakni dimulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, sampai evaluasi/*follow up*.

Tabel 4.4
Langkah-langkah dan proses konseling

No	Teori Konseling	Praktik Lapangan
1	<p>Identifikasi masalah</p> <p>Tugas konselor pada tahap ini adalah untuk mengumpulkan data yang didapatkan dari wawancara bersama konseli dan informan lain yang terdekat dengan konseli. tahapan ini bergutuhan untuk mengetahui tentang bagaimana perilaku konseli yang didapatkan dari proses wawancara dan observasi.</p>	<p>Dalam tahap indentifikasi masalah ini konselor menggali segala informasi tentang diri konseli kemudian dikerucutkan gejala apa saja yang timbul sehingga membuat konseli memiliki permasalahan tersebut. Bukan hanya konseli saja sebagai informan, melainkan orang-orang terdekat konseli yang menjadi informan yang dapat digali informasi mengenai diri konseli. Hasil dari indentifikasi permasalahan yang terjadi dalam diri konseli yaitu: konseli mengalami kecemasan dengan reaksi yang berlebihan, hal itu</p>

		<p>membuat konseli <i>negative thinking</i>, apalagi ketika malam hari membuat konseli sering <i>overthinking</i> dan sulit tidur disebabkan kecemasan sehingga membuat tidur tidak tenang. Konseli juga sering merasa kurang konsentrasi dalam melakukan suatu hal, hal itu dirasa disebabkan karena pola tidurnya yang tidak teratur. Menurut konseli, keluarganya tidak pernah memihak dirinya, hal itu membuat konseli kurang <i>respect</i> dan malas terhadap keluarganya, konseli juga tidak betah berada di rumah, sehingga konseli berusaha mencari kenyamanan di luar rumah, akhirnya ia terjerumus pada pergaulan yang kurang baik, dari situ konseli mulai</p>
--	--	--

		mengonsumsi Vape Elektrik, berbicara kasar, dan jarang pulang.
2	<p>Diagnosa</p> <p>Tujuan dilakukannya diagnose adalah untuk menentukan inti masalah dari beberapa permasalahan yang dialami oleh konseli.</p>	<p>Dari identifikasi masalah, konselor mendiagnosa permasalahan yang sedang dialami konseli adalah kecemasan umum (<i>generalized anxiety disorder</i>), diagnosa tersebut dilihat dari beberapa gejala yang nampak dalam diri konseli, diantaranya adalah sering tidak bisa tidur, <i>overthinking</i>, pesimis, gugup.</p>
3	<p>Progosa</p> <p>Tujuan dilakukannya prognosa adalah sebagai penentu konselor melakukan terapi apa saja yang dapat menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli selama proses</p>	<p>Dalam langkah ini konselor memberikan sebuah solusi yaitu konseling Islam dengan <i>Behavior Therapy</i>.</p>

	konseling dilakukan.	
4	<p>Treatmen</p> <p>Treatmen adalah langkah-langkah yang dilakukan konselor kepada konseli sebagai proses penyembuhan dari masalah yang dialami oleh konseli.</p>	<p>Treatmen yang digunakan konselor dalam menyelesaikan permasalahan konseli adalah dengan menggunakan konseling islam dengan <i>Behavioral Therapy</i>. Pada tahap ini langkah-langkah yang digunakan yaitu pemberian ayat Al-Qur'an yang telah dipilih konselor sesuai dengan permasalahan yang dialami konseli.</p>
5	<p>Evaluasi</p> <p>Evaluasi merupakan langkah yang bertujuan untuk mengetahui perubahan sebagai progress yang ditunjukkan konseli setelah proses konseling selesai.</p>	<p>Di tahap ini, konselor melakukan evaluasi/<i>follow up</i> dengan mewawancarai konseli dan informan yang terdekat mengenai perubahan yang terjadi pada konseli setelah diberikannya sebuah <i>treatment</i>.</p>

b) Analisis hasil Konseling Islam dengan *Behavioral Therapy* untuk Mengatasi Kecemasan Terhadap Remaja di Kabupaten Gresik.

Dengan berakhirnya proses konseling, maka telah terlihat dengan jelas bagaimana hasil akhir dari proses konseling yang dikombinasikan konseling islam dengan *Behavioral Therapy*. Hal tersebut membuat konseli lebih tenang dalam menghadapi segala situasi, konseli juga bisa berpikir positif dan kebiasaan *overthinking* dikarenakan waktu tidur yang telah disesuaikan. Konseli telah berhenti mengkonsumsi Vape Elektrik dan menjual Vape elektrik miliknya. Konseli lebih senang meluangkan waktu bersama keluarganya dari pada nongkrong dan menghabiskan uang bersama teman-temannya, konseli memilih untuk menyisihkan uangnya untuk ditabung untuk membeli kebutuhan-kebutuhan yang lain, bukan hal itu saja konseli lebih pandai mengontrol emosinya, sehingga ketika bicara lebih halus walau sepetah dua kata pernah terlepas perkataan kotor dari mulutnya, namun konseli langsung bersikap menutup mulut dan mengucapkan kalimat istighfar. Konseli juga mengakui dengan pemberian ayat-ayat pilihan yang diberikan oleh konselor, konseli lebih mengetahui makna dari ayat-ayat tersebut dan sering membaca kitab suci Al-Qur'an, bukan hanya ayatnya saja yang dibaca, terkadang juga konseli membaca arti dari ayat yang telah dibacanya dan mencoba untuk memahami maknanya secara mandiri. Dari situlah konseli lebih ingin menjadi manusia yang baik dan bermanfaat bagi orang-orang disekitarnya.

Tabel 4.5

Indikasi sebelum dan sesudah proses konseling

No	Indikasi yang Terjadi	Sebelum konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1	Pola pikir positif			V	V		
2	Tidur tepat waktu			V		V	
3	Dapat mengontrol emosi			V	V		
4	Lebih berkonsentrasi			V	V		
5	Dapat mengontrol ketakutan			V		V	
6	lebih menjaga perkataan			V	V		
7	Lebih tenang dalam menghadapi situasi			V	V		
8	Mengambil keputusan dengan matang			V		V	

Keterangan:

A : Baik

B : Lumayan

C : Buruk

2. Prespektif Islam

Pada hasil penelitian ini, terdapat perubahan disetiap tahap penelitian. Adapun perubahan yang dialami konseli yakni, konseli mampu mengatasi kecemasan yang dialaminya. Kecemasan konseli membuat konseli kurang nyaman dalam

menghadapi kehidupan dengan pemikiran yang mudah cemas dengan situasi tertentu.

Allah SWT berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 286 menjelaskan bahwa Allah telah mengatur semua takdir sejak sebelum manusia itu dilahirkan. Allah SWT menjelaskan bahwa dalam kehidupan Allah tidak akan membebani hambanya selain dengan batas kemampuannya. Allah berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya : Allah tidak akan membebani hambanya melainkan sesuai dengan kesanggupannya. (Qs. Al-Baqarah 286).⁹²

Ayat diatas berhubungan dengan temuan penelitian. Bahwa setiap manusia mampu melalui ujian apapun yang diberikan Allah SWT karena Allah tau batas kemampuan hamba-Nya. Sehingga setiap orang pasti bisa melewati ujian tersebut dengan baik. Hal ini membuktikan bahwa apapun yang terjadi di dunia ini semua sudah berada digaris takdir Allah SWT, semua terintegrasikan dalam kitab suci Al-Qur'an.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁹² Al-Qur'an, *Al-Baqarah*: 286

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam skripsi in, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan konseling islam dengan menggunakan 5 langkah dalam proses konseling yakni identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan evaluasi/*follow up*. Dan menggunakan 6 tahap *behavioral therapy* dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan konseli. memberi pembekalan tentang apa saja yang dilakukan selama mengikuti proses konseling, lalu konseli diarahkan untuk mencatat kecemasan dengan tingkat level kecemasan yang konseli alami, lalu konselor memberikan arahan kepada konseli untuk melakukan relaksasi, setelah relaksasi selesai konselor memberikan penguatan positif dengan memberikan beberapa ayat-ayat yang telah dipilih sesuai dengan permasalahan konseli, mencatat poin-poin penting, dan evaluasi dan pengulangan prosedur.
2. Hasil akhir dari konseling islam dengan *behavioral therapy* mampu memberi dampak perubahan positif terhadap kecemasan yang dihadapi konseli. konseli lebih mampu untuk meredakan emosi dan menjaga ucapan dari perkataan kasar, konseli juga lebih tenang dalam menghadapi segala situasi, serta konseli lebih berpikir positif dari pada memikirkan hal yang belum tentu terjadi. Karena itu konseli lebih sadar dengan apa yang telah ditentukan oleh

takdir Allah swt. Konseli dari minggu-keminggu mengalami perubahan positif, sedikit demi sedikit konseli mampu memberikan progress positif untuk dirinya dan dilakukan secara konsisten. Sehingga konseli mampu untuk mengatasi kecemasannya.

B. Saran dan Rekomendasi

1. Bagi Konselor

Konselor diharapkan untuk meningkatkan wawasan mengenai teori dan teknik konseling, guna lebih baik lagi dalam menangani permasalahan konseli secara maksimal dan proses konseling dapat berjalan dengan lancar dan baik.

2. Bagi Konseli

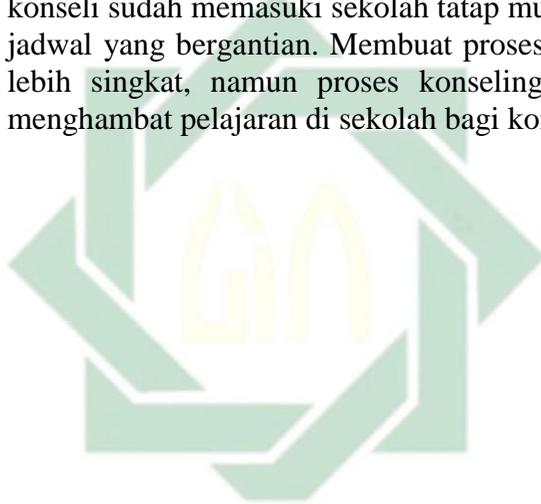
Konseli diharapkan dapat terbiasa untuk berpikir positif dan menghindari tepat yang luang untuk menyendiri dan lebih menyibukkan diri dengan kegiatan yang lebih positif. Konseli juga diharapkan untuk lebih dekat dengan keluarga dengan membangun *feeling* antar anggota keluarga, agar rasa *respect* muncul secara naluria. Lebih menghormati orang yang lebih tua dan menyayangi yang lebih muda, serta lebih sabar dan ikhlas dalam menghadapi setiap perjalanan hidup. Selalu menjadi pribadi yang selalu lebih baik dan mau untuk evaluasi diri secara positif disetiap harinya.

3. Bagi pembaca

Pembaca diharapkan bijak dalam membaca penelitian ini. Diharapkan juga pembaca dapat mengambil manfaat dan menjadikan penelitian ini acuan bagi berbagai pihak yang membutuhkan terkhusus untuk mahasiswa program studi bimbingan dan konseling islam.

4. Keterbatasan penelitian

Dalam penelitian ini terdapat hambatan yang dialami oleh konseli yakni penelitian ini dilakukan saat keadaan *pandemic covid-19*, sehingga membuat jadwal pertemuan dengan konseli tidak dapat berjalan secara maksimal dikarenakan harus mentaati protokol kesehatan. Walaupun keadaan *covid-19* di Indonesia telah menurun, terlebih lagi konseli sudah memasuki sekolah tatap muka dengan jadwal yang bergantian. Membuat proses konseling lebih singkat, namun proses konseling ini tidak menghambat pelajaran di sekolah bagi konseli.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran, *Konseling Dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2014).
- Anwar, M. Fuad, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jogjakarta: Deepublish Publisher, 2019).
- Arifin, Zainal, *Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011).
- Arina, Atika Diana, *Psikologi Konseling Perkembangan dan Penerapan Konseli Islam Psikologi*, (Surabaya: Airlangga University, 2016), hal, 2016.
- Aswadi, *Iyadah dan Ta'ziah Perpektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009).
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013).
- Diananda, Amita, *Psikologi Remaja dan Permasalahannya*, (Jurnal: ISTIGHNA, Vol. 1, No. 1, Januari 2018).
- Eford, Bradley T., *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017).
- Esterberg, Kristin G., *Qualitative Methods in Social Research*, (New York: Mc Graw Hill, 2002)
- Faqih, Aunur Rahim, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001).
- Gunarsah, Muhammad, *17 Trik Mengatasi Kecemasan: Bebas Anxiety*, (Mantab Jiwah, 2019).
- Hamzah, Imanudin, dkk, *Psikologi Penjara: Penerapan Psikolohi dalam Proses Pemasarakatan*, (Ainun Media, 10 Des 2020).
- Hasan, M. Iqbal, *Pokok-pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Ghalia Indonesia 2002).
- Hayat, Abdul, *Bimbingan Konseling Qur,ani (Jilid 1)*, (Lkis Pelangi Aksara).

- Hema, Yulianan, *cara agar cepat tidur menurut islam untuk mengatasi insomnia*, 18 februari 2021. www.indizone.id/lifeN4snPqm/cara-agar-cepat-tidur-menurut-islam-untuk-mengatasi-insomnia.
- Herdiansyah, Haris, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011).
- Isnawati, Ruslia, *Cara Kreatif Dalam Proses Belajar pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian (ADD)*, (Jajad Media Publishing).
- Komalasari, Gantina dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011).
- Lestari, Ni Made Sri Dewi, *Pengaruh Dismenorea Pada Remaja*, (Jurnal: Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA II Tahun 2013).
- Narbuko, Cholid dan ahmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1997).
- Ni'matuzahroh, *Observasi: Teori dan Aplikasi dalam Psikologi*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2018).
- Priyanto, Yoga, *10+ cara mengatur keuangan yang baik dan finansial sehat*, 24 Januari 2022. www.Info.populix.co/post/cara-mengatur-keuangan.
- Rachmawati, Indriyani, *Teknik Desensitisasi Diri (Self Desensitisasi) Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 11 Surakarta*. *Skripsi* (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2012).
- Raharjo, Mudjia, *Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif, Konsep dan Prosedurnya*, (Malang: Pascasarjana UIN Malang, 2017).
- Ramaiah, Savitri, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2003).
- Riza, Wina Lova, "Penerapan Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) Untuk Mengatasi Sistem Pada Subjek Yang Mengalami Gangguan

- Kecemasan Umum”, *Jurnal: Psychopedia* (Karawang:ISSN 2528-1038 Vol. 1, No. 1, Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, 2016).
- Rohmah, Yeny Nurhidayatur, *Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Behavior Untuk Mengatasi Introvert Studi Kasus Ponpes Ahmada Al-Hikmah Kediri*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2020).
- Rosi, Sarwi Edi Fandi, *Teori Wawancara Psikodignostik*, (Yogyakarta: LeutikaPrio, 2016).
- Sirajd, Sjahudi, *Pengantar Bimbingan & Konseling*, (Surabaya: Revka Petra Media, 2012).
- Siswakto, & Suyanto, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (BOSSCRIPT: Klaten, 2018).
- Sobur, Alek, *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*, (Bandung: Penerbit Pustaka Setia, 2003).
- Sugiarto, Eko, *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Skripsi dan Tesis* (Yogyakarta: Suaka Media, 2015).
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015).
- Syahrul, Muhammad, Nur Setiawati, *Konseling (Teori dan Aplikasi)*, (Penerbit Aksara Timur, 2019).
- Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islam*, (Medan: Perdana Publishing, 2018).
- Ulfiah, *Psikologi Konseling Teori & Implementasi*, (Prenada, 1 Apr 2020).
- Wahyudi, Amien, “Buku Ajar Bimbingan dan Konseling Islam”, *Modul: Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan*.
- Walgito, Bimo, *Bimbingan Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas UGM, 1968).
- Waluya, Bagja, *Sosiologi: Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat*, (Bandung: PT Setia Purna Invers, 2007).

- Wicaksono, Arief Budi, “Mengeloma Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Matematika”, *jurnal: Prosiding, FMIPA UNY*, (Yogyakarta: ISBN: 978-979-16353-9-4, 9 November 2013).
- Widiantari, Komang Sri dan Yohanes Kartika Herdiyanto, *Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring “Sosial antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Remaja”*, *Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi*, (Universitas Udayana; Jurnal; Psikologi Udayana 2013, Vol. 1, No. 1, 106-115).
- Willis, Sofyan S., *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2007).
- Winkel, W.S., *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, (Jakarta: Gramedia, 1989).



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A