



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**APLIKASI TEKNIK *COGNITIVE*
RESTRUCTURING DALAM BERWUDHU
UNTUK MENGATASI KECEMASAN
BEKERJA PADA SEORANG *BEAUTY*
THERAPIST DI BANGSRI LAMONGAN**

SKRIPSI

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

Oleh:

Ihda Nisaul Mufirah

Nim: B03218021

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ihda Nisaul Mufirah

NIM : B03218021

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Aplikasi tehnik *Cognitive Restructuring* Dalam Berwudhu Untuk Mengatasi Kecemasan Bekerja Pada Seorang *Beauty Therapist* di Bangsri Lamongan**. Adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 12 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan:



Ihda Nisaul Mufirah
B03218021

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Ihda Nisaul Mufirah

NIM : B03218021

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Aplikasi tehnik *Cognitive Restructuring* Dalam Berwudhu Untuk Mengatasi Kecemasan Bekerja Pada Seorang *Beauty Therapist* di Bangsri Lamongan.

Skripsi ini telah di periksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 12 Agustus 2022

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



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

NIP. 197008251998031002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

APLIKASI TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
DALAM BERWUDHU UNTUK MENGATASI
KECEMASAN BEKERJA PADA SEORANG *BEAUTY*
THERAPIST DI BANGSRI LAMONGAN

SKRIPSI

Disusun Oleh

Ihda Nisaul Mufirah (Nim: B03218021)

Telah diuji dan dinyatakan Lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu Pada tanggal 12 Agustus 2022

Tim Penguji

Penguji I



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

Penguji II,



Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji III,



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012222992032001

Penguji IV,



Drs. Mierlina, M.Si
NIP. 1968041320141101

Surabaya, 12 Agustus 2022
Dekan,



Dr. Moch Noirul Arif, S. Ag., M.Fil.I
NIP.197110171998031001



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: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ihda Nisaul Mufirah
NIM : B03218021
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : ihdanisa2699@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 :

Aplikasi Tehnik *Cognitive Restructuring* Dalam Berwudhu Untuk Mengatasi

Kecemasan Bekerja Pada Seorang *Beauty Therapist* di Bangsri Lamongan.

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 14 November 2022

Penulis

Ihda Nisaul Mufirah

ABSTRAK

Ihda Nisaul Mufirah, B03218021, 2022, Aplikasi Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Berwudhu Untuk Mengatasi Kecemasan Bekerja Pada Seorang *Beauty Therapist* di Bangsri Lamongan.

Dalam penelitian ini metodologi yang digunakan adalah Kualitatif Deskriptif. Pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Kemudian, analisis yang diperoleh dari lapangan diolah menggunakan perbandingan antara teori dan teknik yang digunakan dengan kondisi lapangan yang ada dalam penanganan kecemasan bekerja melalui *Cognitive Restructuring* dalam Berwudhu. Hingga peneliti dapat mengamati perubahan yang dialami konseli terkait treatment yang diterapkan. Penelitian ini, memberi tambahan wawasan mengenai pengembangan pola perlakuan pada proses konseling yang dilakukan dan mengetahui perubahan perilaku melalui teknik *Cognitive Restructuring* dalam Berwudhu pada *Beauty Therapist* di Bangsri Lamongan.

Hasil penelitian menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* dalam Berwudhu dapat memberi perubahan terkait kecemasan bekerja yang dialami konseli. Perubahan meliputi, target yang ditetapkan penelitian, diperkuat dengan catatan harian dan penerapan afirmasi positif melalui wudhu. Hasil yang diperoleh berupa pengendalian diri konseli dalam kecemasan yang dialami dan mengatasinya dengan pengungkapan perasaan melalui penataan kembali pola pikir konseli dan penguatan melalui berwudhu sebagai relaksasi ketika dihadapkan dengan kondisi ketakutan tertentu.

Kata Kunci: Terapi *Cognitive Restructuring*, Berwudhu, Kecemasan Bekerja, *Beauty Therapist*.

ABSTRACT

Ihda Nisaul Mufirah, B03218021, 2022, Application of Cognitive Restructuring Techniques in Ablutions to Overcome Anxiety Works on a Beauty Therapist in Bangsri Lamongan.

In this study the methodology used is descriptive qualitative. Collecting data through observation, interviews and documentation. Then, the analysis obtained from the field is processed using a comparison between the theory and techniques used with the existing field conditions in dealing with anxiety at work through Cognitive Restructuring in ablution. Until the researcher can observe the changes experienced by the counselee related to the treatment applied. This study provides additional insight into the development of treatment patterns in the counseling process and to find out changes in behavior through Cognitive Restructuring techniques in performing Wudhu at Beauty Therapists in Bangsri Lamongan.

The results of the study using the Cognitive Restructuring technique in ablution can provide changes related to work anxiety experienced by the counselee. The changes that occur include the targets that have been set by research, reinforced by daily notes and the application of positive affirmations through ablution. The results obtained are in the form of self-control of the counselee in the anxiety experienced and overcoming it by expressing feelings through rearranging the counselee's mindset and strengthening through ablution as relaxation when faced with certain fear conditions.

Keywords: Cognitive Restructuring Therapy, purification, Work Anxiety, Beauty Therapist.

الملخص

Ihda Nisaul Mufirah ، B03218021 ، 2022 ، تطبيق تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية في الضوء للتغلب على القلق يعمل على معالج تجميل في بانغسري لامونجان.

المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو منهج وصفي نوعي. جمع البيانات من خلال الملاحظة والمقابلات والتوثيق. بعد ذلك ، تتم معالجة التحليل الذي تم الحصول عليه من المجال باستخدام مقارنة النظريات والتقنيات المستخدمة مع الظروف الميدانية الحالية في التعامل مع القلق في العمل من خلال إعادة الهيكلة المعرفية في الضوء. حتى يتمكن الباحثون من تسجيل التغييرات التي يمر بها المستشار فيما يتعلق بالعلاج المطبق. تقدم هذه الدراسة نظرة ثاقبة لتطوير أنماط العلاج في عملية الاستشارة والتعرف على تغيير السلوك من خلال تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية في أداء الضوء في معالجي بانجسري ، لامونجان.

يمكن أن توفر نتائج البحث باستخدام تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية في الضوء تغييرات تتعلق بقلق العمل الذي يعاني منه المستشارون. وتشمل التغييرات التي تحدث الأهداف التي حددتها الدراسة ، معززة بالملاحظات اليومية وتطبيق التأكيدات الإيجابية من خلال الضوء. النتائج التي تم الحصول عليها هي في شكل ضبط النفس للمستشار في حالة القلق التي يمر بها والتغلب عليها من خلال التعبير عن المشاعر من خلال إعادة الهيكلة الذهنية للمستشار والتقوية من خلال الضوء كاسترخاء عند مواجهة ظروف مخيفة

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI ..	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA Error! Bookmark not defined.	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
الملخص.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis	10
E. Definisi Konsep	10
1. Teknik Cognitive Restructuring.....	10
2. Kecemasan Bekerja.....	13

3.	Berwudhu	14
4.	Beauty Therapist	16
BAB II.....		18
KAJIAN TEORITIK		18
A. Teknik cognitive restructuring		18
1.	Pengertian Teknik cognitive restructuring	18
2.	Langkah-langkah Penerapan Teknik cognitive restructuring	19
3.	Konsep Dasar Cognitive Restructuring	20
B. Berwudhu		22
1.	Syarat Berwudhu.....	24
2.	Doa Bagian-Bagian Tubuh yang Terkena Air Wudhu	27
3.	Manfaat Bagian Tubuh yang Terkena Air Wudhu	31
C. Kecemasan		35
1.	Pengertian kecemasan Bekerja	35
2.	Macam-macam kecemasan	37
3.	Ciri-ciri Kecemasan	38
4.	Faktor-faktor Kecemasan.....	39
5.	Upaya Menanggulangi Kecemasan.....	40
D. Teknik <i>cognitive restructuring</i> dengan Berwudhu untuk Mengendalikan kecemasan saat Bekerja		41
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....		47
BAB III.....		51

METODE PENELITIAN	51
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	51
B. Lokasi dan Sasaran Penelitian	52
C. Jenis Data	52
1. Data primer	53
2. Data Sekunder	53
D. Sumber Data	53
1. Sumber Data Primer	54
2. Sumber Data Sekunder	54
E. Tahap-tahap Penelitian.....	54
1. Tahap Sebelum Turun lapangan	54
2. Tahap Lapangan.....	55
F. Tahap Pengumpulan Data.....	56
1. Observasi.....	56
2. Wawancara.....	56
3. Dokumentasi	57
G. Teknik Validitas Data	57
1. Memperpanjang waktu.....	57
2. Re-checking	57
3. Triangulasi	58
H. Teknik Analisis Data	58
BAB IV	60
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A. Sketsa Umum Subyek Penelitian	60

1. Uraian Lokasi Penelitian	60
2. Karakter dan Kepribadian Subjek.....	62
3. Data Lapangan	63
B. Penyajian Data.....	65
1. Deskripsi Proses Aplikasi <i>Cognitive Restructuring</i> dengan Berwudhu untuk Mengatasi Kecemasan Bekerja pada Seorang <i>Beauty Therapist</i> di Bangsri..	65
2. Deskripsi Hasil Analisis Akhir Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Dalam Berwudhu Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang <i>Beauty Therapist</i> di Bangsri.	88
C. Pembahasan hasil Penelitian	92
1. Perspektif Teori	92
2. Perspektif Islam.....	96
BAB V.....	99
PENUTUP	99
A. Kesimpulan	99
B. Rekomendasi.....	100
C. Keterbatasan Penelitian.....	100
Daftar Pustaka.....	101
Lampiran-lampiran	107
A. Observasi.....	107
B. Resume Hasil Wawancara.....	108
C. Dokumentasi	110

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Perbandingan Antara Teori dan data di Lapangan mengenai fenomena MKH terhadap kecemasan dalam bekerja	23
Tabel 4.2 Fokus Peneliti Dalam Melaksanakan Proses Konseling Menggunakan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dalam mengindikasi kecemasan bekerja beserta dampaknya.....	26
Tabel 4.3 Langkah-langkah teknik identifikasi masalah	28
Tabel 4.4 Langkah-langkah proses Diagnosis Masalah..	29
Tabel 4.5 Tahap-tahap proses Prognosis Masalah	32
Tabel 4.6 Langkah-langkah Proses Treatment I.....	33
Tabel 4.7 Langkah-langkah Follow Up	36
Tabel 4.8 Langkah-langkah Evaluasi.....	38
Tabel 4.9 Langkah-langkah Proses Treatment II.....	39
Tabel 4.10 Langkah-langkah Follow Up.....	42
Tabel 4.11 Langkah-langkah Evaluasi.....	44
Tabel 4.12 Langkah-langkah Proses Treatment III	46
Tabel 4.13 Langkah-langkah FollowUp.....	49
Tabel 4.14 Langkah-langkah Evaluasi.....	50
Tabel 4.15 jadwal konseling dan rancangan tindakan treatment Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dalam berwudhu Untuk Mengatasi Kecemasan Bekerja	52

Tabel 4.16 Perubahan Perilaku MKH Sebelum dan Setelah melakukan treatment dengan teknik *Cognitive Restructuring* dengan berwudhu..... 54



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hakikat manusia sebagai makhluk sosial tidak luput dari permasalahan dalam kehidupannya. Manusia dapat memberi respon atau tanggapan yang beragam ketika dalam suatu masalah. Respon maupun tanggapan tersebut bisa berupa kecemasan. Kecemasan merupakan hal yang lumrah, bahkan dikatakan baik jika kecemasan tersebut dapat memotivasi perilaku adaptif manusia dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi apa yang ditakutinya.¹

Selain itu, kecemasan dapat menjadi sesuatu hal yang abnormal jika mengalaminya secara berlebihan, juga dapat menyebabkan sebuah ketidaknyamanan, mengganggu keseharian manusia, menimbulkan stress yang berpengaruh negatif, atau menghindari kondisi yang menimbulkan rasa stress itu muncul.² Kecemasan juga melanda pekerja dan masyarakat. Kecemasan pada pekerja dan masyarakat dapat menjadi masalah bagi kesehatan masyarakat. WHO menganggap manusia dalam 2 kategori, yaitu: sehat dan tidak sehat. Kondisi sehat berarti sehat dalam kondisi fisik, sosial, dan mental yang baik. WHO menyorot kecemasan saat bekerja sebagai kategori kondisi tidak sehat.³

Di Indonesia, penelitian dengan sejumlah 6.053 pekerja, menyatakan kecemasan saat bekerja didominasi oleh pekerja

¹ Muhammad Ali Adriansyah, 2) Diah Rahayu, 3) Netty Dyan Prastika, “Pengaruh Terapi Berpikir Positif Dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mullawarman”, Jurnal Psikostudia Universitas Mullawarman, Vol. 4, No. 2, 10 Desember 2015, hal. 105-125

² Dale Carnegie, *Petunjuk Menikmati Hidup dan Pekerjaan* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010), hal 21

³ Hario Megatsari, 2021, “Penyebab Kecemasan Pekerja Saat Pandemi COVID-19 di Indonesia” diakses di <https://news.unair.ac.id/2021/03/19/penyebab-kecemasan-pekerja-saat-pandemi-covid-19-di-indonesia/> pada 5 Juni 2022 pukul 13.00 WIB

pada kelompok usia 20-29 tahun dengan gender wanita. Pekerja wanita cenderung berpotensi mengalami masalah kecemasan saat bekerja, karena sulit melakukan coping dalam menghadapi tekanan di tempat kerja.⁴WHO memaparkan, pekerja yang mengalami kecemasan saat bekerja dapat berpotensi dalam rasa lelah pada jiwa, deskriminasi dari lingkungan pekerjaan, dan rekan kerja yang membawa pengaruh negatif di tempat kerja.⁵

Dari Pendapat *Steven Schwartz*, S mengemukakan, bahwa kecemasan mirip dengan rasa takut. Kecemasan ditandai oleh kekhawatiran atas suatu marabahaya di masa depan, isyarat dan ketegangan fisik, sebagai contoh: degup jantung berdetak lebih kencang, keringat dingin, dan sulit bernapas. *Syamsul Yusuf* menambahkan, kecemasan adalah ketidak mampuan fungsi neuro, tidak aman dan kekurangannya kemampuan untuk menghadapi tuntutan yang ada di lingkungannya, keterbatasan dan guncangan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini diperkuat oleh pendapat dari *Kartiini Kartono*, menurutnya cemas merupakan bentuk ketidak beranian yang dibarengi dengan kerisauan dalam sesuatu yang tidak spesifik. Berbarengan dengan hal itu, *Pendapat dari Sarlito Wirawan* mengenai kecemasan, bahwa kecemasan adalah rasa takut yang absurd juga tidak beralaskan suatu yang jelas. *Jeffrey S. Nevid* menguatkan, bahwa cemas merupakan keadaan emosi yang berada pada titik tertinggi yang dapat mempengaruhi keterangsangan pada tubuh, perasaan tegang dan tidak menyenangkan, hal ini merupakan

⁴ Cristiane Martins, 2022, "Apa itu 'anxiety'? Apa saja gejalanya, dan apa bedanya dengan 'depresi'?" diakses di <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-60330576> pada 5 Juni 2022 pukul 13.17 WIB

⁵ Zaria Gorvett, 2019, "WHO jabarkan 'fenomena kelelahan bekerja', apa itu dan bagaimana cara mengatasinya?" diakses di <https://www.bbc.com/indonesia/vert-cap-48604523> pada 5 Juni 13.56 WIB

perasaan khawatir akan suatu hal yang buruk aka segera menimpanya.

Berdasar hasil asesmen yang dilakukan pada tanggal 14 Desember 2021 di desa Bsangsri RT 002 RW 002 terdapat terapis kecantikan yang berinisial MKH dengan jenis kelamin perempuan yang berusia 21 tahun yang memiliki inti masalah perilaku kecemasan saat bekerja. Perilaku kecemasan saat bekerja menjadikan terapis tersebut memiliki kebiasaan baru berupa: apprehensive, ketegangan somatik, dan prokrastinasi.⁶

Perilaku kebiasaan baru *aprehensif* terlihat ketika berpikiran rekan kerja tidak ada yang baik dan mudah tersinggung, sehingga subyek menjadi pribadi yang anti sosial dan overthinking, karena selalu diliputi perasaan yang sensitif terhadap sesuatu apapun di tempat kerja. Perilaku kebiasaan baru *ketegangan somatik* terlihat ketika pekerjaan kurang maksimal karena merasa energi cepat habis saat bekerja dan mudah panik saat merasa tertekan dengan target kerja, sehingga subyek berlarut-larut hingga memiliki kebiasaan begadang yang menyebabkan subyek mengantuk mudah mengantuk saat bekerja, keringat dingin, dan sering mengeluh sakit kepala saat menerima tuntutan pekerjaan. Perilaku kebiasaan baru *prokrastinasi* terlihat ketika subyek menjadi sensitif saat bekerja dengan teman yang suka menggugjing dan sulit fokus karena ditekan oleh atasan untuk memenuhi target kerja, sehingga pekerjaan kurang maksimal dan mudah lupa dengan tugas yang menyebabkan ditegur atasan dan mendapat komplain dari pelanggan.⁷

Berdasarkan asesmen didapatkan, bahwa terapis kecantikan yang berusia 21 tahun ini memiliki

⁶ Robert Pohl, “*Penyebab dan konsekuensi stres psikologis dalam kehidupan kerja dan layanan darurat profesional veteriner di Republik Federal Jerman*”, F1000 Research, 13 Jan 2022, hal 11.

⁷ Hasil wawancara dengan rekan kerja konseli yang berprofesi sebagai bagian administrasi klinik, tanggal 12 september 2021

kecenderungan dalam berperilaku kecemasan saat bekerja dengan gejala tampak pada subyek berupa: mudah kurang fokus saat bekerja, merasa takut salah saat memberikan treatment kecantikan pada pelanggan, pekerjaan kurang maksimal karena merasa energi cepat habis saat bekerja, mudah panik saat merasa tertekan dengan target kerja, panik ketika atasan menekan target, Kurang fokus saat bekerja dengan teman kerja yang suka menggunjing, berpikiran rekan kerja tidak ada yang baik, dan mudah tersinggung.⁸

Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Steven yang menyatakan, bahwa kecemasan ditandai dengan kekhawatiran atas marabahaya di masa depan, dan somatik ketegangan. Kemudian, Jeffrey menambahkan, bahwa kecemasan juga ditandai dengan perasaan tegang yang tidak mengasyikkan, serta perasaan aprehensif kalau suatu yang kurang baik hendak menyimpannya.⁹ Intervensi teknik *cognitive restructuring* untuk Mengatasi perilaku kecemasan saat bekerja yang dialami. Menurut Bradley mengatakan, bahwa teknik *cognitive restructuring* adalah membantu respon pengondisian emosi menjadi lebih terstruktur dengan merubah habitat perilaku yang melekat pada keseharian menjadi perilaku yang terdistorsi.¹⁰

Menurut *Hanifa* dan *Santoso* menyatakan, bahwa *cognitive restructuring* adalah suatu metode dari pengobatan kognitif yang mengaitkan pelaksanaan prinsip-prinsip proses belajar pada setiap benak individu. *Nursalim* meyakini, bahwa tehnik *cognitive restructuring* dapat merubah pola pikir yang awalnya negatif yang didistraksi

⁸ Hasil wawancara dengan kakak konseli, tanggal 12 januari 2022

⁹ Meiske Kristin Lumanauw, “Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan karyawan akibat Covid-19 pada CV.Citra Jaya Banjar Baru”, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Pancasetia, 354 Kindai, Vol 16, Nomor 2, hal 353

¹⁰ Bradley T. Erford, “40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 255

melalui kognisi ketidak nyataan pada subyek, sehingga mengurangi salah faham.¹¹ *Cormier* memperkuat pendapat tersebut, bahwa *cognitive restructuring* adalah tehknik yang dilaksanakan melalui penghentian pikiran negatif yang dibentuk oleh konseli dan memberinya pertolongan agar dapat menata ulang kembali perilakunya dengan pikiran yang lebih positif. *Hidayatin* menambahkan, bahwa *cognitive restructuring* dapat digunakan untuk konseli yang memiliki pola pikir buruk dan beberapa riset menunjukkan bahwa rasa takut dan rasa cemas yang berlebihan akan member dampak buruk pada masalah konseli.¹²

Teknik *cognitive restructuring* memiliki langkah penerapan sebagai berikut: Pertama, *Asesmen*. Konselor mengumpulkan informasi latar belakang konseli. Informasi tersebut menjelaskan cara konseli dalam menagulangi masalah fase lalu dan fase kini. Kedua, *Bantuan*. Konselor membantu konseli dapat tersadar dalam proses berpikir terhadap masalah. Konselor mula-mula menggiring konseli untuk mengingatkan kembali contoh-contoh di kehidupan yang memperkuat penggambaran masalah konseli. Kemudian, konselor mendiskusikan dengan konseli terkait perbedaan interpretasi bukti nyata dan masalah. Konselor menanyakan persentase perasaan; misalnya, dengan menempatkan perasaan cemas yang ada saat ini dalam skala 10-100. Ketiga, *Pengoreksian*. Konselor memeriksa proses berpikir rasional konseli yang dapat mempengaruhi kepentingan pribadinya. Kemudian, konselor mencoba untuk membesar-besarkan pemikiran rasional yang bertujuan untuk membuat poinnya lebih terlihat dan dapat

¹¹ Iis Pujiati, Harwanti Noviandari, “Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa”, DOI: 10.31227/osf.io/

¹² Anna Rufaidah dan Yeni Karneli, “ Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi kecemasan”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4, No. 2 September 2020, hal. 214-222

dirasakan konseli atas hadirnya. Pada tahap ini, konseli diharapkan dapat menyadari secara jelas, bahwa permasalahan yang dihadapi harus diakui keberadaannya dan perlu dibantu. Keempat, *Evaluasi*. Konselor memberikan bantuan kepada konseli dengan mengevaluasi: keyakinan konseli, pola pikir logis diri sendiri dan dirinya terhadap orang lain. Konselor memberikan nasehat dan hal-hal yang perlu dibenahi konseli terhadap pikiran yang termasuk dirinya sendiri dan caranya bersikap terhadap orang lain. Kelima, *Belajar*. Konselor membantu konseli agar belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya. Konselor memberikan dorongan penuh terhadap proses belajar konseli. Keenam, *Pengulangan*. Konselor mengajak konseli untuk mengulangi proses pikiran rasional sekali lagi. Konselor menempuh hal tersebut dengan mengajarkan aspek-aspek penting kepada konseli dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Kemudian, bantuan ditujukan untuk membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan bisa dicapai oleh konseli. Ketujuh, *Kombinasi*. Konselor memberikan PR (pekerjaan rumah) dan relaksasi dengan berwudhu sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk pada diri konseli. Pekerjaan rumah diberikan dengan menuliskan catatan harian konseli ketika kecemasan saat bekerja mulai mengganggu diri dan aktivitasnya.¹³

Riset yang dicoba oleh Anna Rufaidah serta Yeni Karneli pada tahun 2020 yang bertajuk Pelaksanaan Metode Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan buat Mereduksi kecemasan.¹⁴Riset ini dicoba buat menarangkan pemakaian metode rekonstruksi kognitif buat kurangi kecemasan dalam konseling individu. Upaya pembinaan

¹³ Bradley T. Erford, “40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 255-256

¹⁴ Anna Rufaidah dan Yeni Karneli, “ Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi kecemasan”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4, No. 2 September 2020, hal. 214-222

yang diterapkan memakai metode *cognitive restructuring*. Hasil riset mengatakan kalau pelaksanaan metode *cognitive restructuring* bisa mereduksi kecemasan Konseli yang dibuktikan dengan terdapatnya pergantian sikap pada Konseli sehabis diberikan layanan konseling perorangan. Riset ini dicoba buat membagikan pemaparan pemakaian metode *cognitive restructuring* dalam konseling perorangan buat mereduksi kecemasan. Objek riset ini merupakan subjek layanan konseling yang mengidap kecemasan. Pekerjaan pembinaan terapan memakai metode restrukturisasi kognitif. Upaya pembinaan yang diterapkan memakai metode *cognitive restructuring*. Hasil riset menampilkan kalau pelaksanaan teknologi rekonstruksi kognitif bisa kurangi kecemasan konsumen yang ditunjukkan dengan terdapatnya pergantian sikap konsumen sehabis diberikan layanan konseling individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Iis Pujiati dan Harwanti Noviadari pada tahun 2020 yang Pengaruh Konseling Cognitive Behavior. Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa.¹⁵ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling cognitive behavior dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas X SMA Negeri Darussholah Singojuruh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen dengan menggunakan rancangan *control group pretest and posttest design*. Sampel penelitian sebanyak 15 orang siswa yang memiliki perilaku kecemasan sosial. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel purposive. Dalam penelitian ini analisis data menggunakan analisis data statistik kuantitatif.

¹⁵ Iis Pujiati, Harwanti Noviadari, "Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa", DOI: 10.31227/osf.io/

Penelitian yang dilaksanakan oleh Sofyan Abdi juga Sulma Mafirja dalam tahun 2019 berjudul Penerapan Konseling Kelompok memakai Metode Cognitive Restructuring buat Tingkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMA Dayah Inshafudin Banda Aceh. Tujuan riset ini merupakan buat mengenali penerapan Konseling Kelompok dengan memakai metode cognitive restructuring buat tingkatkan penyesuaian diri siswa SMA Dayah Inshafudin Banda Aceh. Tata cara yang digunakan dalam riset ini eksperimen semu dengan one- group pretest- posttest design. Subjek dalam riset sebanyak 8 siswa yang mempunyai penyesuaian diri rendah. Metode pengumpulan informasi dalam riset ini memakai Skala penyesuaian diri siswa. Hasil riset menampilkan kalau penyesuaian diri siswa bisa ditingkatkan dengan memakai konseling kelompok memakai metode cognitive restructuring, teruji dari hasil analisis informasi memakai uji beda wilcoxon, dari hasil pretest serta posttest diperoleh (- 2. 510, 05) yang berarti tidak terdapat perbandingan secara signifikan tingkatan penyesuaian diri siswa pada pre- test serta post- test kelompok riset. Kesimpulan dalam riset ini merupakan penyesuaian diri siswa bisa ditingkatkan dengan layanan konseling kelompok memakai metode cognitive restructuring serta konseling kelompok dengan memakai metode cognitive restructuring teruji efisien buat tingkatkan penyesuaian diri siswa meski pada uji one way anova peningkatannya tidak signifikan.

Dari penelitian ini, peneliti beranggapan, mengenai teknik *cognitive restructuring* mampu Mengatasi kecemasan bekerja pada seorang pegawai, maka peneliti membuat sebuah penelitian yang berjudul **“APLIKASI TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM BERWUDHU UNTUK MENGATASI KECEMASAN BEKERJA PADA SEORANG BEAUTY THERAPIST DI BANGSRI LAMONGAN”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah terpapar diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Aplikasi tehnik *Cognitive Restructuring* Dalam Berwudhu Untuk Mengatasi Kecemasan Bekerja Pada Seorang *Beauty Therapist* di Bangsri Lamongan?
2. Bagaimana Penerapan Aplikasi Tehnik *Cognitive Restructuring* Dalam Berwudhu Untuk Mengatasi Kecemasan Bekerja Pada Seorang *Beauty Therapist* di Bangsri Lamongan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dapat mengetahui Aplikasi Tehnik *Cognitive Restructuring* Dalam Berwudhu Untuk Mengatasi Kecemasan Bekerja Pada Seorang *Beauty Therapist* di Bangsri Lamongan.
2. Dapat mengetahui Penerapan Tehnik *Cognitive Restructuring* Dalam Berwudhu Untuk Mengatasi Kecemasan Bekerja Pada Seorang *Beauty Therapist* di Bangsri Lamongan.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian mengenai Aplikasi Tehnik *Cognitive Restructuring* Dalam Berwudhu untuk mengendalikan kecemasan saat bekerja ini diharapkan dapat memberi daya guna bagi peneliti dan juga penikmat baik secara teoritis ataupun praktis dalam sajian sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Analisis mengenai pengaplikasian terapi *Cognitive Restructuring* Dalam Berwudhu untuk Mengatasi kecemasan bekerja pada seorang terapis kecantikan

dimaksudkan untuk menambah kemaslahatan pemahaman secara prinsip utamanya dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam yang terdapat pada salah satu bagian dari program pendidikan di UIN Sunan Ampel Surabaya.

2. Manfaat Praktis

Eksplorasi yang dilakukan oleh peneliti ini diharapkan dapat menjadi salah satu rujukan dan pemahaman mengenai pengendalian perkara mengenai kecemasan dalam bekerja. Tidak hanya itu, penelitian ini juga di hajatkan dapat memberi pemahaman dan penjelasan terkait dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Berwudhu bagi khalayak umum terkhusus para pekerja yang berada dalam tekanan kebutuhan maupun tanggung jawab terkait pentingnya pengendalian emosi terhadap segala situasi yang dihadapi. Tak luput bagi para pembaca agar mampu dengan mudah untuk menerapkan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Berwudhu dalam menangani permasalahan yang sejenis dan memberi daya guna untuk kedepanya atas izin Allah SWT.

E. Definisi Konsep

Peranan Definisi Konsep dalam pembahasan penelitian ini yaitu, memberikan konstruksi mengenai penulisan yang akan memperjelas keterangan judul yang telah menjadi validitas. Definisi ini bertujuan untuk memberikan pencerahan dalam memaknai judul yang diteliti dan dapat dipergunakan untuk menjadi pegangan agar tidak salah dalam menafsirkan istilah tentang problematika yang diangkat penulis dalam penelitian ini, yaitu:

1. Teknik Cognitive Restructuring

Menurut *Hanifa* dan *Santoso* menyatakan, bahwa *cognitive restructuring* adalah teknik yang bersumber dari therapi kognitif yang di dalamnya terdapat

pengimplementasian prinsip *study* pada pola pikir. *Nursalim* meyakini, bahwa tehnik *cognitive restructuring* dapat merubah irrasional atau pendapat diri yang didukung oleh kognisi ketidak realistisan subyek, sehingga mengurangi dispresepsi.¹⁶ *Cormier* memperkuat pendapat tersebut, bahwa *cognitive restructuring* adalah tehnik yang dilakoni menggunakan cara kerja dalam menghentikan pikiran negatif yang diidap konseli dan menolongnya agar dapat menata ulanh kembali dengan hal yang positif. *Hidayatin* menambahkan, bahwa *cognitive restructuring* dipergunakan dalam penanganan suatu individu yang pikiranya terpolo untuk merespon suatu kejadian hanya dari ketakutan dan kecemasan yang berlebih.¹⁷

Teknik *cognitive restructuring* memiliki langkah penerapan sebagai berikut: Pertama, *Asesmen*. Konselor mengumpulkan informasi latar belakang konseli. Informasi tersebut menjelaskan cara konseli dalam menangani masalah masa lalu dan masa kini. Kedua, *Bantuan*. Konselor membantu konseli agar menjadi sadar dalam proses berpikir terhadap masalah. Konselor mula-mula menggiring konseli untuk mengingatkan kembali contoh-contoh di kehidupan yang memperkuat penggambaran masalah konseli. Kemudian, konselor mendiskusikan dengan konseli terkait perbedaan interpretasi bukti nyata dan masalah. Konselor menanyakan persentase perasaan; misalnya, dengan menempatkan perasaan cemas yang ada saat ini dalam skala 0-100. Ketiga, *Pengoreksian*. Konselor memeriksa

¹⁶ Iis Pujiati, Harwanti Noviandari, "Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa", DOI: 10.31227/osf.io/

¹⁷ Anna Rufaidah dan Yeni Karneli, " Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi kecemasan", Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4, No. 2 September 2020, hal. 214-222

proses berpikir rasional konseli yang dapat mempengaruhi kepentingan pribadinya. Kemudian, konselor mencoba untuk membesar-besarkan pemikiran rasional yang bertujuan untuk membuat poinnya lebih terlihat dan dapat dirasakan konseli atas hadirnya. Pada tahap ini, konseli diharapkan dapat menyadari secara jelas, bahwa permasalahan yang dihadapi harus diakui keberadaannya dan perlu dibantu. Keempat, *Evaluasi*. Konselor memberikan bantuan kepada konseli dengan mengevaluasi: keyakinan konselor, pola pikir logis diri sendiri dan dirinya terhadap orang lain. Konselor memberikan nasehat dan hal-hal yang perlu dibenahi konseli terhadap pikiran yang termasuk dirinya sendiri dan caranya bersikap terhadap orang lain. Kelima, *Belajar*. Konselor membantu konseli agar belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya. Konselor memberikan dorongan penuh terhadap proses belajar konseli. Keenam, *Pengulangan*. Konselor mengajak konseli untuk mengulangi proses pikiran rasional sekali lagi. Konselor menempuh hal tersebut dengan mengajarkan aspek-aspek penting kepada konseli dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Kemudian, bantuan ditujukan untuk membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan bisa dicapai oleh konseli. Ketujuh, *Kombinasi*. Konselor memberikan PR (pekerjaan rumah) dan relaksasi dengan berwudhu sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk pada diri konseli. Pekerjaan rumah diberikan dengan menuliskan catatan harian konseli ketika kecemasan saat bekerja mulai mengganggu diri dan aktivitasnya.¹⁸

¹⁸ Bradley T. Erford, “40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 255-256

2. Kecemasan Bekerja

Kecemasan adalah pengungkapan rasa kekhawatiran yang mendominasi sebagian besar pemikiran seseorang terhadap sesuatu yang memberikan efek pada tanggapan dalam berperilaku, mempengaruhi kondisi emosional serta mengganggu fungsi dan keberlangsungan kerja bagi jaringan yang ada dalam tubuh (Fisiologis). Orang dengan potensi memiliki kecemasan memungkinkan seseorang dapat menunjukkan perilaku yang tidak lumrah dilakukan seperti panik tanpa alasan, ketakutan yang tidak wajar terhadap objek atau kondisi tertentu, melakukan tindakan berulang tanpa adanya kendali, menghidupkan kembali pada insiden yang dapat mengundang munculnya traumatis, atau merasa sulit untuk dapat dijelaskan karena kecemasan yang dialami dalam skala yang berlebihan.¹⁹

Dalam kasus yang jarang terjadi, banyak orang menunjukkan salah satu dari perilaku yang tidak biasa ini sebagai respon normal terhadap kecemasan. Perbedaan antara respon kecemasan paradigmatik dan kecemasan adalah bahwa respon kecemasan cukup parah untuk mengganggu fungsi kepribadian, kehidupan dalam berkeluarga, dan juga dapat mempengaruhi gangguan yang dapat merenggangkan hubungan sosial.²⁰

Pengelolaan kecemasan bekerja dapat membantu individu untuk terhindar dari perasaan khawatir secara berlebihan terhadap sesuatu, baik kecemasan yang dibentuk oleh individu itu sendiri maupun kecemasan

¹⁹ Somers J, Queree M. Cognitive Behavioral Therapy. Core Information Document. Vancouver: Center for Applied Research in Mental Health and Addictions (CARMHA); 2007. Tersedia di: <https://www.sfu.ca/carmha/publications/-behavioural-therapy.core-information.html>

²⁰ Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA. *“Sinopsis psikiatri: ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis”*. Edisi ke-7, Jilid 1, (Jakarta: Binarupa Aksara; 2010) hal 21

meliputi pengaruh dari lingkungan yang mendominasi.²¹ Hal ini dikarenakan kecemasan sering muncul dengan sendirinya tergantung respon yang diberikan individu dalam menyikapi kejadian.

Parameter dari kecemasan dalam bekerja adalah individu dalam kondisi pemikiran negatif yang dikelola secara sadar dan dapat memicu gangguan cukup serius bagi psikis dan fisik juga dapat menghambat untuk melakukan rutinitas sehari-hari sesuai porsi kemampuan setiap individu.

3. Berwudhu

Sebelum melaksanakan ibadah baik sholat, membaca Al-qur'an maupun bepergian, umat islam dianjurkan untuk selalu mensucikan diri dari hadas kecil melalui wudhu.²² Selain di pandang melalui kegunaanya sebagai syarat melaksanakan sholat, wudhu juga memiliki ketentuan dan anjuran untuk melaksanakan sebelum menjalankan aktifitas sehari-hari. Sebagai anjuran nabi untuk berwudhu sebelum beristirahat juga untuk meredam amarah ketika sedang berada pada puncak emosi dan aspek lainnya, hal ini tertuang dalam QS. Al-Ma'idah [5] ayat 6 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ
وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى
الْكَعْبَيْنِ وَإِن كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ۚ وَإِن كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ
سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ

²¹ Amin Ruwaihah, *Al-Tadaawi Bi Al-Ma'a (Pengobatan Dengan Air)* Terjrmah Abu Maftuh Gherry, (Surabaya: Duta Media: 2008) hal 83

²² "Kemudian kalian tidak menjumpai air, maka bertayamumlah" (QS: Al-Maidah ayat: 6)

تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ
 وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ
 يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu hendak melaksanakan sholat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai ke siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai ke kedua mata kaki. Jika kamu junub, maka mandilah. Dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, maka jika kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah mukamu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, agar kamu bersyukur".²³

Berdasarkan makna yang terkandung dalam QS: Al-Maidah ayat 6, dapat ditelusuri lebih lanjut bahwa makna tersurat yang disampaikan melalui potongan ayat ini karena Allah SWT telah menghadirkan wabah beserta penawarnya begitu pula dengan cobaan berupa penyakit beserta bersuci sebagai obatnya. Dengan bersuci Allah SWT akan memberikan manfaat pada individu baik secara fisiologis maupun psikologis.

Wudhu memiliki efek yang baik dalam upaya menjaga kebersihan dalam bentuk perlindungan terhadap virus dan infeksi bakteri. Hal ini juga berkaitan dengan penemuan bahwa wudhu berdampak pada pengendalian tekanan emosional pada individu. Wudhu

²³ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, (Surabaya: Poetre Kota, 2019), Hal. 87. (QS. Al-Ma'idah 5 Ayat 6)

sebagai salah satu psikoterapi Islam telah terbukti oleh beberapa penelitian sebelumnya. Percikan air yang mengalir saat berwudhu dapat meminimalisir kekencangan otot juga member rasa rileks dalam tubuh, seain itu juga digunakan sebagai terapi relaksasi untuk meningkatkan kualitas tidur utamanya pada penderita kecemasan yang tidak spesifik.²⁴

4. Beauty Therapist

Beauty Therapist merupakan seseorang yang ahli yang telah lulus dari pelatihan ahli dalam menerapkan keterampilanya.²⁵Keterampilan ini diproyeksikan untuk memiliki karir sebagai terapis kecantikan di klinik kecantikan atau penata rias di berbagai industri salon. Kebijakan kualifikasi ini sejalan dengan posisi Terence Jackson yang menyatakan bahwa penilaian dilakukan oleh para profesional yang terakreditasi (Jackson, 1989: 60). Ini biasanya atasan langsung yang mengetahui pekerjaan auditee dan mengetahui apa yang diharapkan dari auditee dalam hal kinerja dan diakui oleh karyawan dan manajemen memiliki pengetahuan.²⁶Dalam hal ini pentingnya kecakapan dalam mempelajari suatu bidang dan rasa percaya diri.

Sebuah penelitian menegaskan bahwa Mereka yang berusia 20-an cenderung memiliki emosi yang tidak stabil hal ini yang menjadikan individu kerap

²⁴ Robert Pohl, “Penyebab dan konsekuensi stres psikologis dalam kehidupan kerja dan layanan darurat profesional veteriner di Republik Federal Jerman”, F1000 Research, 13 Jan 2022, 11:42.

²⁵What is a Beauty Therapist? (What they do, where they work) (beautycoursesonline.com). Diakses pada 19 Agustus 2022

²⁶Emy Indrayani, “Penerapan Penilaian Kinerja dalam Uji Kompetensi Profesional Peserta di Sekolah Kejuruan Terapis Kecantikan”, Educational Technology Doctoral Program Universitas Negeri Jakarta, Indonesia. Pendidikan dan Humaniora: Atlantis Perss, volume 303

mengalami kelelahan emosional saat menghadapi situasi tertentu. Seorang terapis kecantikan di tuntut untuk selalu tampil prima dengan kinerja yang memuaskan, hal ini diperlukan penunjang tambahan utamanya dalam pendidikan karakter dan regulasi emosi agar seorang terapis dengan mudah melaksanakan pekerjaanya dan terbebas dari stres kerja.²⁷



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

²⁷Jang, Min-Ah; Li, Shun-Hua. 2020, 'Hubungan Antara Kesadaran Pendidikan Kepribadian Ahli Kecantikan Kulit dan Stres Kerja dan Niat Turnover', Penelitian Pendidikan Kurikulum yang Berpusat pada Pelajar, 20(14), 511-530. 10.22251/jlcci.2020.20.14.511

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Teknik cognitive restructuring

1. Pengertian Teknik cognitive restructuring

Menurut Bradley mengatakan, bahwa teknik *cognitive restructuring* adalah membantu respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan perilaku yang melekat pada keseharian menjadi tidak terlalu terbias.²⁸ Menurut Hanifa dan Santoso menyatakan, bahwa *cognitive restructuring* adalah sebuah teknik dari terapi kognitif yang melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Nursalim meyakini, bahwa teknik *cognitive restructuring* mengubah pikiran negatif atau pernyataan diri yang dipengaruhi oleh kognisi irrasional subyek, sehingga mengurangi dispresepsi.²⁹

Cormier memperkuat pendapat tersebut, bahwa *cognitive restructuring* merupakan teknik yang dilakukan dengan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki oleh konseli dan membantunya untuk merestrukturisasi kembali dengan pikiran-pikiran yang positif. Hidayatin menambahkan, bahwa *cognitive restructuring* digunakan untuk individu yang terpolarisasi dalam pikiran mereka dan beberapa kasus menunjukkan ketakutan dan kecemasan atau bereaksi berlebih terhadap masalah hidup.³⁰ Berdasarkan

²⁸ Bradley T. Erford, “40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 255

²⁹ Iis Pujiati, Harwanti Noviandari, “Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik *cognitive restructuring* untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa”, DOI: 10.31227/osf.io/

³⁰ Anna Rufaidah dan Yeni Karneli, “ Penerapan Teknik *cognitive restructuring* dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi kecemasan”, Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4, No. 2 September 2020, hal. 214-222

pendapat ahli, teknik *cognitive restructuring* Merupakan pengubahan pikiran negatif dengan membantu konseli untuk membangun kembali pikiran menjadi positif.

2. Langkah-langkah Penerapan Teknik *cognitive restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* memiliki langkah penerapan sebagai berikut:

- a. *Assesmen*. Konselor mengumpulkan informasi latar belakang konseli. Informasi tersebut menjelaskan cara konseli dalam menangani masalah masa lalu dan masa kini.
- b. *Bantuan*. Konselor membantu konseli agar menjadi sadar dalam proses berpikir terhadap masalah. Konselor mula-mula menggiring konseli untuk mengingatkan kembali contoh-contoh di kehidupan yang memperkuat penggambaran masalah konseli. Kemudian, konselor mendiskusikan dengan konseli terkait perbedaan interpretasi bukti nyata dan masalah. Konselor menanyakan persentase perasaan; misalnya, dengan menempatkan perasaan cemas yang ada saat ini dalam skala 0-100.
- c. *Pengkoreksian*. Konselor memeriksa proses berpikir rasional konseli yang dapat mempengaruhi kepentingan pribadinya. Kemudian, konselor mencoba untuk membesar-besarkan pemikiran irasional yang bertujuan untuk membuat poinnya lebih terlihat dan dapat dirasakan konseli atas hadirnya. Pada tahap ini, konseli diharapkan dapat menyadari secara jelas, bahwa permasalahan yang dihadapi harus diakui keberadaannya dan perlu dibantu.
- d. *Evaluasi*. Konselor memberikan bantuan kepada konseli dengan mengevaluasi: keyakinan konseli,

- pola pikir logis diri sendiri dan dirinya terhadap orang lain. Konselor memberikan nasehat dan hal-hal yang perlu dibenahi konseli terhadap pikiran yang termasuk dirinya sendiri dan caranya bersikap terhadap orang lain.
- e. *Belajar*. Konselor membantu konseli agar belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya. Konselor memberikan dorongan penuh terhadap proses belajar konseli.
 - f. *Pengulangan*. Konselor mengajak konseli untuk mengulangi proses pikiran rasional sekali lagi. Konselor menempuh hal tersebut dengan mengajarkan aspek-aspek penting kepada konseli dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Kemudian, bantuan ditujukan untuk membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan bisa dicapai oleh konseli.
 - g. *Kombinasi*. Konselor memberikan PR (pekerjaan rumah) dan relaksasi dengan berwudhu sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk pada diri konseli. Pekerjaan rumah diberikan dengan menuliskan catatan harian konseli ketika kecemasan saat bekerja mulai mengganggu diri dan aktivitasnya.³¹

3. Konsep Dasar Cognitive Restructuring

Teknik restrukturisasi kognitif yang dikembangkan oleh Meicen Bunn berfokus pada pesan negatif yang cenderung menghambat kreativitas dan menghalangi perilaku yang realistis dan mengatur diri sendiri. Dalam pandangan Meicenboum, orang-orang yang mendengarkan diri mereka sendiri menciptakan dialog

³¹Bradley T. Erford, “40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 255-256

batin yang mencolok ketika mereka mendengar pesan-pesan negatif dari diri mereka sendiri. Dialog batin berisi penilaian diri negatif yang membuat orang gugup dan tidak mampu mengambil perilaku adaptif yang tepat ketika menghadapi tantangan hidup.

Dalam konseling perilaku kognitif dengan restrukturisasi kognitif, konsep dasar restrukturisasi kognitif adalah proses belajar untuk meniadakan bias kognitif atau kesalahan berpikir, dengan tujuan mengganti pemikiran seseorang dengan keyakinan kontrafaktual yang mendominasi, benar, dan absurd. Restrukturisasi kognitif adalah cara mengatur ulang pikiran yang menyebabkan atau menghasut irasionalitas dalam diri individu, yang mengarah pada adaptasi diri yang buruk. Alasan yang digunakan dalam restrukturisasi kognitif adalah upaya untuk memperkuat keyakinan dan keyakinan yang sebenarnya. Tujuannya: Pertama, mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional, Kedua, mengurangi pemikiran negatif, dan yang Ketiga, mengubah proses pemikiran yang disfungsi (Burns dalam Haryani, 2008).³²

Menurut Cormier dan Cormier, rekonstruksi kognitif (CR) ini awalnya diusulkan oleh Lazarus dan berakar pada terapi emosi rasional (RET) yang dikembangkan oleh Ellis. CR berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pikiran irasional Konseli atau pernyataan dan keyakinan irasional mereka sendiri. CR menggunakan hipotesis linguistik bahwa respons emosional dan perilaku maladaptif akan dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi Konseli (persepsi).³³

³² Iis Pujiati, Harwanti Noviandari, "Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik cognitive restructuring untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa", DOI: 10.31227/osf.io/

³³ *Ibid*, 34

B. Berwudhu

Berwudhu dalam bahasa bermakna bersih, elok, dan indah. Sedangkan dalam istilah agama wudhu merupakan serangkaian gerak tubuh pada bagian yang terkena basuhan air mengalir untuk membersihkan hadas kecil.³⁴Wudhu pula berperan sebagai kegiatan yang di dalamnya dilaksanakan dengan membasahkan air pada bagian tubuh tertentu yang ditetapkan oleh *syara'* sebagai awalan bagi seorang muslim untuk mempersiapkan diri dalam menghadap Allah SWT yang diawali dengan niat.³⁵

Rukun wudhu sendiri tersusun atas niat, menggosokkan air pada muka, membasahi kedua tangan sampai dengan siku, mengusap sebagian dari depan kepala atau hingga terkena akar rambut, membasahi kedua kaki hingga mata kaki, melakukannya secara tertib juga berurutan. Adapun sunnah yang ditetapkan untuk berwudhu adalah bacaan "*Bismillahirrahmanirrahim*", membasahi Kedua tangan dari bagian dalam tangan hingga sela-sela jari, berkumur-kumur, membersihkan kedua lubang hidung, membasahi kedua telinga, dan semua bagian yang dibasuh dengan air dianjurkan melakukannya diulang sebanyak tiga kali, serta mendahulukan anggota tubuh pada kanan yang dibasuh terlebih dulu, dan berdoa sesudah melaksanakan wudhu. (Buku PAI, 2014 Akmal, 2018).³⁶

³⁴ Muhammad Ajib, "*Fiqih Wudhu Versi Imam Syafi'i*", (Jakarta Selatan: Rumah Fiqih Publishing, 2019) hal 06

³⁵ El-Bantanie, Muhammad Syafie. "*Dahsyatnya terapi wudhu*". (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013) hal 02

³⁶ Akmal, Aulia. 2018. Penerapan Metode Demonstrasi dalam Meningkatkan Kemampuan Berwudhu pada Kelompok B3 TK Islam YLPI Marpoyan. *Generasi Emas*, Vol. 1No. 1.

Wudhu juga dapat diartikan sebagai bentuk individu dalam mempersiapkan mental dan spiritual sebelum melaksanakan ibadah, untuk mencapai ibadah yang ideal maka kewajiban yang hendaknya terlebih dahulu dilaksanakan adalah berwudhu, seseorang yang ingin memiliki kesehatan jasmani dan rohani yang prima dapat mengunduh manfaat dari wudhu yang dilakukan.³⁷ Secara harfiah wudhu yang berarti bersih, salah satu esensinya bertujuan untuk menjaga kebersihan yang mengarah pada kesehatan. Untuk membersihkan tangan dan kaki tentunya dengan melakukan *scrubbing* dan *sweeping* secara maksimal, karena memastikan air yang mengalir adalah air benar-benar bersih. Proses dimulai dari gerakan menggosok dan menyeka bagian tubuh yang terkena air wudhu, hal itu adalah tahap awal dalam pemberian rangsangan terhadap titik-titik relaksasi yang memberikan kesan relaksasi pada tubuh.³⁸

Oleh karena itu pengamblangan berwudhu selain sebagai sarana untuk membersihkan diri dari hadas kecil, Wudhu adalah bentuk ibadah yang dapat dipatenkan sebagai penyembuhan, dalam kategori media yang digunakan adalah melalui air bersumber dari syariatnya, yang menjadi pembeda antara wudhu dan terapi air lainnya yaitu dilandasi oleh kata-kata positif juga niat yang ditanamkan sebelum wudhu itu dilaksanakan.³⁹ Wudhu juga dapat dijadikan sebagai pedoman untuk

³⁷ Suyanto Haryanto, "*Psikologi Sholat*", (Yogyakarta: Pustaka belajar, 2006), hal 32

³⁸ Rinawati, M., & Isnaeni, Y. (2012). "*Pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap terjadinya insomnia pada usia lanjut*" di *Kasur Dusun Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta* (Disertasi Doktor, STIKES Aisyiyah Yogyakarta, 2012) hal 81-94

³⁹ Sari, Dita Kurnia, dan Muhammad Wahyu Mahardika. "*Penerapan wudhu sebagai hydrotherapy terhadap tingkat stres pada lansia UPT PSLU blitar di tulungagung.*" *Journal Of Nursing Practice* (Vol.1 No.1 Oktober 2017. hlm 24 -32), hal 24-32.

terhindar dari kesusahan, baik secara fisik maupun mental, Bagian yang terkena wudhu di dominasi oleh titik relaksasi tubuh yang memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan khususnya memperlancar aliran darah, melancarkan kandung kemih juga merangsang motorik pada manusia melalui otot pada bagian otot dan persendian kemudian diteruskan menuju seluruh penjuru tubuh serta kelenjar yang terkandung di dalamnya.⁴⁰

1. Syarat Berwudhu

Pembatasan proses pelaksanaannya harus memenuhi beberapa perkara yang telah ditetapkan oleh individu yang hendak melaksanakan wudhu, dalam hadist Shohih. HR Muslim, ditegaskan dalam suatu ayat:

وقال صلى الله عليه وسلم: {الْوُضُوءُ شَطْرُ الْإِيمَانِ}

Artinya: Nabi saw. bersabda, “Wudhu adalah bagian dari iman.” Hadis ini diriwayatkan oleh imam Ibnu Abi Syaibah dari shahabat Hassan bin ‘Athiyyah. Imam Nawawi Al-Bantani di dalam kitab Tanqihul Qaul Al-Hatsits menjelaskan bahwa terdapat riwayat lain menggunakan redaksi \ “At-Thuhuru syathrul iman” kesucian adalah bagian dari iman. Wudhu dan bersuci adalah bagian dari iman adalah disebabkan karena iman itu dapat menyucikan najis di dalam batin (hatinya manusia), sedangkan wudhu itu dapat menyucikan najis bagian dahir/luar. **(Shohih. HR Muslim I/203 no.223)**⁴¹ Oleh karenanyasyarat sah nya menjalankan wudhu adalah sebagai berikut:

⁴⁰ Syahrudin El Fikri, “*Sehat Dengan Wudhu*”, (Jakarta: Republika, 2018) hal 10-11

⁴¹Hadis-hadis Keutamaan Wudhu | Bincang Syariah dan 5 Keutamaan Menjaga dan Menyempurnakan Wudhu (oase.id) Diakses pada 20 Agustus 2022

- Menganut ajaran Agama Islam
Wudhu adalah bentuk pembersihan diri seorang umat terhadap rabnya, sebelum melaksanakan ibadah seorang Muslim wajib melaksanakan wudhu yang dilandasi dengan rasa ikhlas serta selaras dengan yang dituntunkan oleh Allah SWT, barangsiapa yang menjalankanya maka di sisinya ternilai pahala. Jika wudhu dilaksanakan oleh yang tidak beragama Islam maka kehabsahanya tidak dapat dipertanggung jawabkan, seperti halnya orang kafir yang menjalankanya seraya debu-debu yang berterbangan dan tidak sah.
- Memiliki pola pikir yang fungsional
Sebagai syarat sahnya wudhu, berakal merupakan pondasi dimana ibadah terlaksana dengan sebagaimana mestinya, seseorang yang hilang kesadaran saat tertidur dan ragu telah memiliki wudhu termasuk orang yang wajib melakukan wudhu kembali, sedangkan orang yang hilang akal dan sedang mengalami kekuatan terhadap penyakit yang dideritanya, maka orang tersebut masuk dalam kategori tidak sah nya wudhu.
- Sudah memasuki usia dewasa (*tamyiz*)
Tanda seorang muslim yang tengah memasuki usia dewasa, adalah mimpi basah yang dialami oleh laki-laki, dan menstruasi adalah tanda seorang muslimah tengah cukup umur dalam focus melaksanakan ibadah yang diperintahkan oleh rab nya. Individu dengan rentan usia sebelum proses pendewasaan secara fisik adalah insan yang didik untuk mempersiapkan diri dalam segala perilaku yang pertanggungjawabannya dipikul masing-masing.
- Diawali dengan Niat
Point penting dalam pelaksanaan wudhu ini adalah niat, niat merupakan pertanda bahwa

permulaan suatu aktivitas yang akan dikerjakan, wudhu menduduki posisi paling penting dikarenakan Rasulullah SAW bersabda, “*Sesungguhnya segala amal itu tergantung daripada niatnya, dan setiap orang hanya akan mendapatkan sesuatu yang diniatkan*”, (HR. Bukhari dan Muslim). Berdasarkan hal itu terdapat bermacam karakteristik niat yang dapat dilihat secara nampak maupun tersembunyi, seseorang yang niat berwudhu dengan dhohirnya namun hanya sebatas memberikan kesejukan pada badan tanpa ada niat untuk menjalankan perintah Allah dan Rasulnya serta menghilangkan kotoran kecil yang ada pada tubuhnya (*hadast*), maka wudhu yang dilaksanakan tidak dapat dibenarkan atau tidak sah, oleh karena itu dalam penafsiran ini niat merupakan kemantapan seseorang dalam melaksanakan segala sesuatu yang dalam pengucapannya tidak perlu dilafadzkan cukup hanya dalam hati. Adapun doa sebelum melaksanakan wudhu berbunyi, sebagai berikut:

نَوَيْتُ الْوُضُوءَ لِرَفْعِ الْحَدَثِ الْأَصْغَرِ فَرَضًا لِلَّهِ تَعَالَى

*"Saya niat berwudhu untuk menghilangkan hadast kecil fardhu (wajib) karena Allah ta'ala"*⁴²

- Membaca Basmalah (*Tasmiyah*)

Dalam sabda Rasulullah yang ada pada HR. Ibnu Majah dan Hasan, beliau menjadikan *Tasmiyah* sebagai syarat sah sebelum memulai sholat, dalam riwayatnya “*Tidak ada Sholat bagi orang yang tidak melaksanakan wudhu dan tidak ada wudhu bagi orang yang tidak menyebut nama Allah (Ber-*

⁴² Ali Aziz, “Doa-Doa Keluarga Bahagia”, (Surabaya: Duta Aksara Mulia, 2018) hal 54

Tasmiyah).beberapa anjuran setelah melafadzkan “*bismillah*” maka dapat ditambah dengan “*Arrahmanirrahim*”.

- Air suci yang layak digunakan

Air yang layak untuk mensucikan bagian tubuh yaitu air yang tidak tercampur oleh dzat yang ternilai najis sehingga dapat mengubah baik dari salah satu maupun keseluruhan dari bau, rasa maupun warnanya. Jika air tersebut tercampur dengan benda yang tidak dijatuhi hukuman najis maka diperbolehkan menggunakannya

Apabila benda yang tercampur hanya sedikit. Apabila cukup banyak benda tidak najis yang bercampur dengan air, maka hukum cairan itu tidak lagi dapat disebut sebagai air yang bersih untuk bersuci.

- Meminimalisir hambatan pada kulit yang dapat menghalangi sampainya air mengenai kulit.⁴³

Seperti halnya Tato, Kutek atau cat kuku, Bekas percikan cat, dan banyak benda maupun cairan lain yang tidak dapat menembus air wudhu kedalam tubuh melalui kulit.

2. Doa Bagian-Bagian Tubuh yang Terkena Air Wudhu

Dalam melaksanakan wudhu terdapat doa-doa khusus yang dapat di praktikkan agar terpelihara sepenuhnya dan membuat aborsi kita lebih efektif. Sholat ini dianjurkan oleh Al-Imam Hujjatul Islam Al-Ghazali r.a, Sebagai berikut:⁴⁴

⁴³ Ustadz Mukhsin Maher, “*Rahasia Butiran Air Wudhu*”, (Jacatra: Lembar Langit, 2014) hal 29-35

⁴⁴Kitab Hidayatus Salikin Fi Suluki Maslakil Muttaqin dan Kitab Bidayatul Hidayah, “*Adab-Adab Dalam Berwuduk-Imam Al-Gazali R.A*”. (Abd Halim) Remaja Islam: Doa ketika berwudhu (mindaislam.blogspot.com) Hal: 31-37

a. Doa ketika menghadap kiblat dan duduk di tempat yang tinggi

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَتِ
الشَّيَاطِينِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ

Artinya: “Dengan namamu Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Mengasihani. Ya Allah! Aku berlindung dengan-Mu daripada gangguan syaitan dan aku berlindung dengan-Mu daripada kehadiran mereka disisiku”.

b. Doa Ketika membasuh kedua tangan

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْيُمْنَ وَالْبَرَكَاتِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الشُّؤْمِ وَالْهَكَاةِ

Artinya: “Ya Allah! Aku meminta akan Engkau akan tuah dan berkat, dan aku berlindung dengan-Mu daripada sial dan kebinasaan”.

c. Doa ketika berkumur-kumur

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى تِلَاوَةِ كِتَابِكَ وَكَثْرَةِ الذِّكْرِ لَكَ،

وَسَبِّئَنِي بِالْقَوْلِ الشَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ

Artinya: “Ya Allah! Permudahkanlah aku untuk membaca kitab-Mu (al-Quran) dan untuk memperbanyakkan berzikir kepada-Mu dan kukuhkanlah aku dengan perkataan yang kukuh (Laa ilaaha illallah) di dunia dan di akhirat {maksudnya jadikan hidup dan mati dalam keadaan beriman}”.

d. Doa ketika memasukkan air ke dalam hidung

اللَّهُمَّ أَرْحِنِي رَائِحَةَ الْجَنَّةِ، وَأَنْتَ عَنِّي رَاضٍ

Artinya: “*Ya Allah! Ciumkanlah akan hidungku ini akan bau wangi syurga sedangkan engkau redha bagiku*”.

e. Doa ketika menghembuskan air dari hidung

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ رَوَائِعِ النَّارِ وَسُوءِ الدَّارِ

Artinya: “*Ya Allah! Aku berlindung dengan-Mu daripada bau busuk api neraka dan daripada kejahatan tempat kediamanku*”.

f. Doa ketika membasuh muka

اللَّهُمَّ بَيِّضْ وَخْهِي بِنُورِكَ يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهُ أَوْلِيَاءِكَ، وَلَا تَسْوَدِّ وَجْهِي بِظُلَمَاتِكَ يَوْمَ تَسْوَدُّ وُجُوهُ أَعْدَائِكَ

Artinya: “*Ya Allah! Putihkanlah mukaku dengan nur-Mu pada hari yang menjadi kan putih muka para Aulia-Mu (hari kebangkitan) dan janganlah Engkau hitamkan mukaku dengan kegelapan –Mu pada hari yang menjadi hitam muka musuh-musuh-Mu*”.

g. Doa ketika membasuh tangan kanan

اللَّهُمَّ أَعْطِنِي كِتَابِي بِيَمِينِي، وَحِسَابًا يَسِيرًا

Artinya: “*Ya Allah! Berikanlah catitan amalanku (pada hari kiamat nanti) di tangan kananku ini dan hisablah aku dengan hisab yang mudah*”.

h. Doa ketika membasuh tangan kiri

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ تُعْطِيَنِي كِتَابِي بِسِمَالِي أَوْ مِنْ وَرَاءِ ظَهْرِي

Artinya: “*Ya Allah! Aku berindung dengan-Mu daripada bahawa Engkau memberikan kepadaku akan catitan amalanku di tangan kiriku, atau Engkau berikan kepadaku daripada sebelah belakangku*”.

i. Doa ketika menyapu kepala

اللَّهُمَّ عَشِّنِي بِرَحْمَتِكَ، وَأُنزِلْ عَلَيَّ مِنْ بَرَكَاتِكَ، وَأَضِلَّنِي
تَحْتَ ظِلِّ عَرْشِكَ، يَوْمَ لَا ظِلَّ إِلَّا ظِلُّكَ، اللَّهُمَّ حَرِّمْ شَعْرِي
وَبَشَارِي عَلَى النَّارِ

Artinya: “*Ya Allah! Liputilah aku dengan rahmat-Mu dan turunkanlah kepadaku berkat-Mu, dan naungilah aku di bawah naungan ‘Arasy-Mu di hari yang tidak ada naungan kecuali hanya naungan-Mu. Ya Allah! Haramkanlah rambutku dan kulitku daripada sentuhan api neraka*”.

j. Doa ketika membasuh kedua telinga

اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ
أَحْسَنَهُ، اللَّهُمَّ أَسْمِعْنِي مُنَادِي الْجَنَّةِ مَعَ الْأَبْرَارِ

Artinya: “*Ya Allah! Jadikanlah aku daripada hamba-Mu yang mendengar sesuatu perkataan lalu mereka mengikuti yang baik-baik daripadanya. Ya Allah! Perengarkanlah akan aku akan suara pemanggil syurga di dalam syurga bersama dengan orang yang baik*”.

k. Doa ketika menyapu tengkok

اللَّهُمَّ فَكِّ رَقَبَتِي مِنَ النَّارِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ السَّلَاسِلِ وَالْأَغْلَالِ

Artinya: “Ya Allah! Merdekakanlah (bebaskanlah) tengkokku ini daripada api neraka dan aku berlindung dengan-Mu daripada segala rantai dan belunggu (di dalam api neraka)”.

l. Doa ketika membasuh kaki yang kanan

اللَّهُمَّ ثَبَّتْ قَدَمِي عَلَى صِرَاطِ الْمُسْتَقِيمِ، مَعَ أَقْدَامِ عِبَادِكَ
الصَّالِحِينَ

Artinya: “Ya Allah! Tetapkanlah kedua kakiku ini di atas titian Siratul Mustaqim bersama-sama dengan kaki-kaki hamba-Mu yang soleh”.

m. Doa ketika membasuh kaki yang kiri

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ تَزِلَّ قَدَمِي عَلَى صِرَاطِ فِي النَّارِ،
يَوْمَ تَزِيلُ أَقْرَمَ الْمُتَافِقِينَ وَالْمُشْرِكِينَ

Artinya: “Doa ketika membasuh kaki yang kiri:” Ya Allah! Aku berlindung dengan-Mu daripada tergelincir kakiku ke dalam jurang api neraka ketika aku melalui di atas titian Siratul Mustaqim. Di mana pada hari itu akan tergelincir kaki-kaki orang munafiq dan musyrik”.

3. Manfaat Bagian Tubuh yang Terkena Air Wudhu

Dalam melaksanakan pekerjaan khusus yang diawali dengan niat, wudhu memiliki urutan dalam pelaksanaan serta manfaat yang melandasinya, ada empat bagian yang diwajibkan terkena air wudhu, hal itu meliputi beberapa anggota tubuh sebagai berikut:

a. **Membasuh Muka**

Di dalam AL-Qur'an QS. Al-Ihsan: ayat 11 yang memiliki arti. "*Bahwa Allah membebaskan mereka dari kejahatan hari itu, dan akan mengirimkan kepada mereka cahaya keindahan dan kegembiraan (kebahagiaan)*".⁴⁵ Seperti yang telah dijabarkan pada Al-qur'an bahwa membasahi muka memiliki hukum yang wajib. Ketika seseorang sedang membasahi muka, kurang lebih telah menyentuh empat titik-titik relaksasi. Keempat titik-titik relaksasi ini ternyata berhubungan dengan berbagai penyakit yang sering diderita oleh manusia. Oleh karena itu, ketika empat titik-titik ini mendapatkan sentuhan maka tidak hanya bisa mencegah datangnya suatu penyakit, namun juga dapat digunakan untuk menyembuhkannya.⁴⁶

Secara lengkap bagian muka yang harus dibasuh ketika wudhu adalah:⁴⁷

- 1) Bagian atas ke bawah: dagu hingga akar rambut atas
- 2) Bagian kiri ke kanan: telinga kanan hingga telinga sebelah kiri

b. **Membasuh Kedua Tangan**

Tangan adalah bagian kedua yang perlu dibersihkan selama proses abrasif. Batas

⁴⁵ Republik Indonesia, Departemen Agama. "*Al-Qur'an dan Tafsirnya*." (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), hal 104-105

⁴⁶Utomo IM. "*Pengaruh terhadap kecemasan saat menghadapi ujian praktikum pada mahasiswi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*", (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2015), hal 23-33

⁴⁷ Basroni, "*Wudhu sebagai terapi marah: Penelitian kualitatif di Madrasah Mu'alimin Mu'alimat Atas Tambakberas Jombang*" (Skripsi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013) hal 22-40

pembasahan tangan yang sempurna dimulai dari ujung jari hingga pergelangan tangan siku. Sama halnya dengan membasahi wajah, membasahi dari tangan hingga siku juga diperlukan. Ternyata keharuman membasahinya bukan hanya untuk menghancurkannya yang berharga, tetapi untuk memiliki rahasia dari Allah yang sangat penting bagi kesehatan manusia. Untuk mencegah kuman dan bakteri masuk ke tangan setelah melakukan aktivitas juga menghindarkan dari penyakit diare karena menumpuknya kotoran pada tangan yang akan digunakan untuk makan.⁴⁸

c. **Mengusap kepala**

Urutan selanjutnya adalah membasahi kepala Anda. Area kepala yang akan dibasuh terdiri dari mengusap dengan kedua tangan dimulai dari depan, melakukan sebaliknya, kemudian dari belakang ke depan dan mendekatkan jari telunjuk ke kedua telinga, sambil menggosok telinga dengan ibu jari. Baduweilan mengatakan bahwa di antara manfaat untuk kesehatan adalah kemampuannya untuk menurunkan tekanan darah atau meningkatkan tekanan darah. Karena air dingin yang dioleskan ke kepala akan berpengaruh baik terhadap aktivitas dan kesehatan fisik seseorang.⁴⁹

d. **Membasuh Kaki**

Pada proses akhir berwudhu, yaitu membasahi kedua kaki sampai mata Kaki. Bagian kaki yang harus dibasuh adalah dari ujung kaki sampai mata kaki, sampai ke atas mata kaki jika memungkinkan. Membasahi kaki ini memiliki manfaat yang sangat

⁴⁸ *Ibid*, hal 112

⁴⁹ At-Tadawi bi Ash-Shalah (2005)

penting utamanya membersihkan kotoran pada kaki juga jamur dan parasit yang ada pada kuku.

2. Dampak Berwudhu Bagi Tubuh

Bagian tubuh yang diberi wudhu memiliki banyak spot fokus relaksasi juga merupakan rangsang berupa membasahi, menggosok, dan tekanan saat berwudhu. Rangsangan akan disampaikan melalui meridian ke sel lalu melewati jaringan dan organ tubuh yang bersifat terapeutik. Hal ini terjadi karena adanya sistem regulasi, yaitu sistem saraf dan hormon yang bekerja untuk menahan stabilitas.⁵⁰ Ada ratusan yang merespon dan terpapar langsung oleh air wudhu, kurang lebih ada 493 titik focus, diantaranya terdiri dari 84 pusat di muka, pada lengan, terdapat 95 pusat, pada bagian Kepala ada 64 pusat, Telinga 125 pusat, hingga Kaki yang memiliki 125 pusat relaksasi.⁵¹

Pada hakikatnya, selain syarat sahnya ibadah, wudhu juga disyariatkan untuk menjaga kesehatan manusia. Ada beberapa perspektif yang dipengaruhi dengan wudhu, meliputi:

a) **Jasmani**

Wudhu membawa ketenangan pikiran yang dapat mengatasi segala masalah kecemasan dan ketegangan saraf. Ada qaul yang mengatakan jika seseorang marah, maka mintalah istirahat karena amarah dapat menenangkan orang tersebut. Karena air suci abrasi akan meresap ke dalam pikiran dan hati, sehingga bisa menangani emosi dengan baik. Wudhu dapat

⁵⁰ Sagiran, “*Mukjizat Gerakan Sholat*”, (Jakarta: Qultum Media, 2007) hal 77

⁵¹Utomo, I. M. (2015). “*Pengaruh wudhu terhadap kecemasan saat menghadapi ujian praktikum pada mahasiswi keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*”. (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2015). Hal 57

menguras emosi pengaruh buruk, sekaligus mengaktifkan emosi positif dalam diri.

b) **Rohani**

Secara medis, wudhu mampu memberikan nutrisi sehat yang dibutuhkan manusia. Ulama fiqih mengungkapkan bahwa manfaat ablasi adalah upaya menjaga kesehatan tubuh. Area yang tersapu di celah-celah itu sebenarnya sebagian besar terdiri dari benda asing, kotoran. Karena itu wajar untuk area yang akan dicuci. Menurut Dr Magomedov, pembedahan dapat melakukan dua hal penting bagi kesehatan manusia, yaitu abrasi memiliki kemampuan untuk mencegah penyakit dan mengobati penyakit.⁵²

C. Kecemasan

1. Pengertian kecemasan Bekerja

Menurut *Steven Schwartz, S* mengemukakan, bahwa kecemasan mirip dengan rasa takut. Kecemasan ditandai oleh kekhawatiran atas suatu marabahaya di masa depan, prasangka dan Ketegangan fisik, sebagai contoh: seperti denyut jantung berdetak lebih cepat, berkeringat dingin, dan sesak bernapas. *Syamsu Yusuf* menambahkan, jika kecemasan adalah ketidak berdayaan neuro, ketidaknyamanan, dan tidak ahli dalam menghadapi pelajaran yang diberikan oleh lingkungan, keterbatasan dan intimidasi sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Hal tersebut diperkuat *Kartini Kartono*, cemas adalah bentuk keberanian dan kecemasan tentang hal yang tidak diketahui. Senada dengan itu, *Sarlito Wirawan Sarwono* menjelaskan bahwa kecemasan adalah ketakutan yang objeknya tidak jelas dan

⁵² Muhammad Rizal Fakhri, "*Model Bimbingan Konseling Islami Pasien Skizofrenia Dengan Metode Wudhu di Yayasan Jalma Sehat Bulung Kabupaten Kudus*", (Skripsi: IAIN Kudus, 2021) hal 149

alasannya tidak jelas. Jeffrey S. Nevid menunjukkan bahwa kecemasan adalah keadaan emosional yang ditandai dengan gairah fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan rasa khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Dari berbagai penafsiran tentang kecemasan yang diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional dengan munculnya perasaan tidak menyenangkan dalam diri seseorang dan pengalaman samar yang terkait dengannya, sesuai dengan perasaan tidak berdaya dan ketidakpastian yang disebabkan oleh sesuatu yang didominasi oleh ketidakjelasan.

Kecemasan bekerja merupakan suatu kondisi dimana seorang pekerja mengalami gangguan yang dirasakan secara sensorik dan motorik, yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Faktor yang mempengaruhi timbulnya Kecemasan dalam bekerja meliputi lingkungan yang ditempati, manusia yang ikut hidup didalamnya dan kemampuan berfikir serta empati yang dapat memancing respon pada emosional yang dilandasi oleh faktor predisposisi dan faktor presipitasi.⁵³

Bentuk kongkrit dari kekhawatiran yang muncul pada individu atas marabahaya yang seakan-akan menimpanya sampai mempengaruhi kefokus dan rasa bersalah yang muncul ketika melaksanakan pekerjaannya. Selain pengaruh kognitif yang dirasakan, pengaruh neurotic juga kerap mengganggu, seperti halnya ketegangan somatik yang dirasakan berupa energy mudah habis hingga serangan panik yang didominasi oleh rasa tertekan, hal ini yang melatar belakangi oleh

⁵³August Halomoan Siregar, “*Teknologi Informasi dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Kecemasan Bekerja Karyawan Di Bank*”, STMB MULTI SMART: Sumatera Barat, pISSN : 2549-5836, Volume IIINo.2, Desember2019, Hal :47 -59 <http://stmb-multismart.ac.id/ejournal>

tekanan yang dialami dilingkungan, focus mudah terganggu serta melaksanakan segala suatu hanya menganut pada anggapan orang lain, sehingga tidak bebas dalam menjalankan kehidupan baik dalam keseharian maupun keberlangsungan hidup.⁵⁴

2. Macam-macam kecemasan

Kecemasan menurut psikologi dibagi menjadi beberapa jenis, di antaranya:

a. Kecemasan sosial

Kecemasan sosial merupakan kecemasan yang sering terjadi pada seseorang yang tidak percaya diri, namun penderita gangguan ini diagnosis nya sangat minim penerapan hingga terapinya juga asing diaplikasikan. Orang yang menderita kecemasan ini akan selalu menangkap pikiran kurang tepat dan dadri sisi buruknya saja terhadap analisis orang lain, yang pada akhirnya menyebabkan rasa khawatir berlebihan. Penderita kecemasan sosial ini akan cenderung berpikir segala sesuatu yang dikerjakan akan sangat tidak pantas dan terlihat tidak ada gunanya.⁵⁵

b. Kecemasan umum

Kecemasan umum termasuk dalam kecemasan tingkat rendah, gangguan ini biasanya terjadi akibat munculnya rasa khawatir berlebihan pada suatu kegiatan tanpa adanya ancaman, individu yang mengalami kecemasan ini biasanya ditandai oleh munculnya rasa gelisah, rasa mudah tersinggung, ketegangan otot, serta gangguan tidur atau insomnia.

⁵⁴MKH, *Fenomena Kecemasan Bekerja yang di Alami Oleh Beauty Therapist di Bangsri*, Assesment Konseli.

⁵⁵ Adib asrori, Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi kecemasan sosial, Vol. 03 No. 01 Januari 2015, 90

c. Kecemasan realistik

Kecemasan realistik atau biasa disebut dengan kecemasan obyektif merupakan kecemasan yang disebabkan oleh suatu bahaya-bahaya dari luar zona nyaman manusia.

d. Kecemasan moral Kecemasan moral

Kecemasan ini merupakan kecemasan penyebabnya ditimbulkan oleh perasaan yang merasa berdosa atau merasa bersalah ketika melakukan sesuatu dan sebaliknya individu akan memikirkan kembali jika akan berperilaku buruk yang bersebrangan dengan moral.

e. Kecemasan neurotis

Kecemasan neurotis merupakan kecemasan yang terjadi ketika instink tidak dapat dikendalikan sehingga menyebabkan seseorang akan berbuat sesuai tau yang membahayakan.

f. Kecemasan fundamental

Kecemasan fundamental merupakan suatu kecemasan yang muncul akibat pertanyaan tentang jati diri seseorang, pertanyaan tersebut berupa, siapa dirimu, untuk apa kamu hidup, apa yang kamu lakukan untuk hidupmu kedepannya. Kecemasan seperti ini bisa disebut dengan kecemasan eksistensial dimana hal tersebut memiliki peran fundamental bagi kehidupan manusia.⁵⁶

3. Ciri-ciri Kecemasan

Steven Schwartz, S mengemukakan bahwa kecemasan berasal dari kata latin khawatir yang berarti mengencangkan atau meremas. Kecemasan mirip dengan

⁵⁶ Mustamir pedak, metode supernal menaklukkan stress, (Jakarta: Hikmah publishing 2009), hal 30.

ketakutan tetapi dengan tujuan yang kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya merupakan respons terhadap ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai dengan kekhawatiran tentang bahaya yang tidak terduga akan terjadi di masa depan. Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan firasat dan ketegangan saraf, seperti jantung berdebar-debar, berkeringat, sesak napas. Jeffrey S. Nevid menekankan bahwa kecemasan adalah keadaan emosional yang ditandai dengan gairah fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan rasa khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.⁵⁷

4. Faktor-faktor Kecemasan

Faktor-faktor terjadinya kecemasan memiliki beberapa penyebab terjadinya kecemasan, antara lain:

- a. Pengaruh pikiran yang tidak rasional berupa:
 - 1) Selalu berpikiran bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi
 - 2) Selalu menuntut kesempurnaan karena memiliki standar kehidupan yang cukup tinggi
 - 3) Generalisasi yang tidak tepat dan berlebihan
- b. Faktor usia Tahap perkembangan manusia dapat mempengaruhi dinamika kecemasan seseorang.
- c. Faktor Lingkungan Kondisi lingkungan juga termasuk faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang baik internal maupun eksternal. Lingkungan yang aman dan kondusif dapat menurunkan resiko kecemasan pada penghuninya.
- d. Faktor Pengalaman yang buruk pada seseorang akan mengakibatkan kecemasan di masa depan, namun dengan pengalam juga seseorang mampu

⁵⁷ Dona Fitri Annisa & Ifdil, Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia), Jurnal Konselor, Vol. 5 Juni 2016, ISSN: 1412-9760

menyelesaikan masalah psikisnya termasuk kecemasan.

5. Upaya Menanggulangi Kecemasan

Cara terbaik untuk menghilangkan kecemasan adalah dengan menghilangkan penyebabnya. Menurut Zakiah Daradjat, ada banyak cara untuk melakukannya, antara lain:

a) Defensif

Upaya mencari alasan rasional untuk tindakan yang tidak masuk akal sebenarnya disebut defensif. Pengamanan ini tidak dimaksudkan untuk menciptakan tindakan yang sia-sia, melainkan untuk melindunginya, sehingga tampak wajar. Alasan ini bukan untuk meyakinkan atau menipu orang lain, tetapi untuk meyakinkan dirinya sendiri, sehingga tindakan yang tidak dapat diterima selalu dalam batas keinginannya.

b) Proyeksi

Proyeksi melibatkan memaksakan pada orang lain sesuatu yang dirasakan dalam dirinya, yaitu tindakan, pikiran atau impuls yang tidak masuk akal untuk diterima dan tampaknya masuk akal.

c) Identifikasi

Identitas adalah kebalikan dari prediksi, di mana orang berbagi beberapa tindakan atau keberhasilan yang dicapai oleh orang lain. Ketika dia melihat orang berhasil dalam usahanya, dia bahagia seolah-olah dia telah berhasil, dan ketika dia melihat orang kecewa, dia juga merasa sedih.

d) Pemutusan (dissociation)

Adalah tindakan, pikiran dan perasaan manusia yang berhubungan satu sama lain. Jika seseorang merasa bahwa seseorang telah dengan sengaja menyinggung perasaannya, dia akan marah dan

menghadapi hukuman yang sama. Dalam hal ini, perasaan, pikiran, dan tindakannya saling terkait secara harmonis. Namun, harmoni bisa hilang karena pengalaman masa kecil yang pahit.

e) Represi

Represi adalah tekanan untuk melepaskan hal-hal dan keinginan yang tidak sesuai dengan hati nurani. Semacam upaya menahan diri untuk tidak merasakan dorongan hati yang tidak sesuai dengan hati seseorang. Proses ini terjadi secara tidak sadar.

f) Pengganti

Pengganti adalah pertahanan terbaik di antara cara-cara tidak sadar dalam menghadapi kesulitan. Saat mengganti, orang melakukan sesuatu, untuk tujuan yang baik, sama sekali berbeda dari tujuan awal yang mudah diterima dan berusaha untuk mencapai tujuan itu.⁵⁸

D. Teknik *cognitive restructuring* dengan Berwudhu untuk Mengendalikan kecemasan saat Bekerja

Kecemasan saat bekerja yang dialami pada individu menjadikan pelajaran penting untuk mempersiapkan strategi layanan bimbingan dan konseling yang mampu menjangkau ranah kognitif. Hal ini sesuai dengan apa yang dikomunikasikan oleh Bradley, yang menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu meningkatkan respons emosional dengan memodifikasi pola perilaku yang melekat dalam kehidupan sehari-hari agar tidak terlalu berprasangka.⁵⁹ Melalui strategi layanan bimbingan konseling yang mampu Mengatasi kecemasan saat bekerja untuk

⁵⁸ Iis Pujiati, Harwanti Noviandari, "Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik *cognitive restructuring* untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa", DOI: 10.31227/osf.io/22

⁵⁹ Bradley T. Erford, "*40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal. 255

membantu individu mengatasi pikiran-pikiran negatif yang dialami pada saat bekerja.

Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan konseling akan membantu individu membuat perubahan yang lebih dinamis dalam pikiran, perasaan, reaksi tubuh, dan perilaku. Menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, konselor profesional dapat meningkatkan kemampuan Konseli untuk mengatasi kecemasan yang berasal dari keyakinan negatif (keyakinan inti) dan mengubah keyakinan tersebut dengan Cara berlatih menghadapi pikiran melalui pemodelan kognitif sehingga pikiran yang terkait dengan *inner beauty* tubuh dapat meningkat.⁶⁰

Dampak yang berawal pada kecemasan yang dialami oleh MKH meliputi gangguan perasaan terhadap suatu kejadian yang buruk akan segera menyimpannya, konseli juga kerap *overthinking* terkait hal yang dialami dalam kesehariannya di tempat bekerja. hal ini menjadikan konseli mengalami gangguan kecemasan berupa, ketegangan somatik dan menjadikan konseli merasa energi cepat habis saat bekerja dan Mudah panik saat merasa tertekan dengan target kerja. Konseli memiliki sifat menunda-nunda yang sangat memberi dampak pada tugas yang harus dikerjakan karena merasa sensitif saat bekerja, sehingga pekerjaan kurang maksimal. Peneliti mengatakan subjek Untuk mengganti pikiran yang sebelumnya tidak rasional, berupa perilakunya *apprehensive*, *prokrastinasi* hingga berujung pada gangguan somatik.

Hal ini didasarkan pada premis di bawah ini, bahwa penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling tidak hanya membantu Konseli menggantikan pikiran negatif yang dimilikinya, tetapi juga mengajarkan Konseli

⁶⁰ Iis Pujiati, Harwanti Noviandari, “*Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik cognitive restructuring untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa*”, DOI: 10.31227/osf.io/

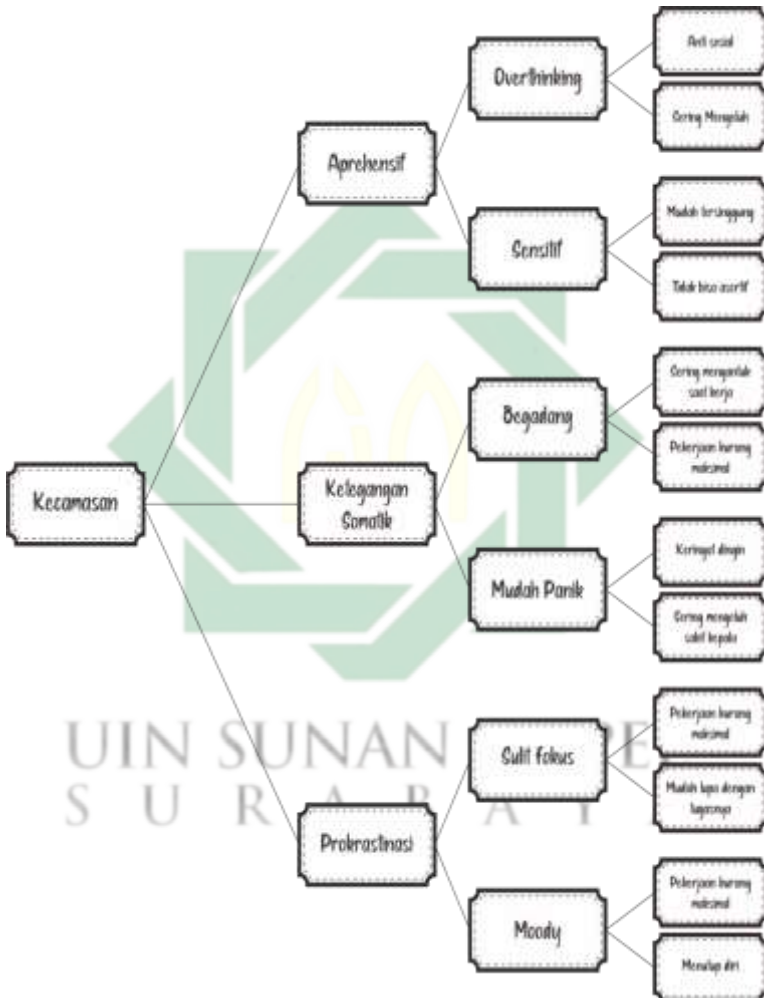
keterampilan khusus untuk mampu menghadapi masalahnya. Kecemasan saat bekerja dan mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari Berdasarkan penjelasan di atas, konselor perlu memperhatikan beberapa hal saat menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. yaitu, memperhatikan ketersediaan waktu layanan yang cukup untuk mengubah kemampuan kognitif pelanggan. Konselor menyediakan teknik tersebut dengan berwudhu sebagai jembatan katarsis emosi rasa cemas ketika kecemasan saat bekerja terjadi. Konselor membuat beberapa tahapan yang dilakukan pada proses konseling sebagai uraian dibawah ini.

Keberhasilan teknik terkait dapat diukur berdasarkan pada tingkat penerimaan diri melalui pembentukan ketenangan pada saat melaksanakan wudhu untuk berperan sebagai relaksasi agar siap menghadapi segala aktivitas yang akan dilakukan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Bagan 1.1 Bagan Hubungan Teknik *Cognitive Restructuring* dan perilaku kecemasan saat bekerja



Tahap yang pertama yaitu tahap pembentukan hubungan. Mula-mula, konselor mengucapkan salam dan menyambut hangat konseli. Kemudian, konselor menanyakan kabar konseli. Konselor menjelaskan tata tertib dan asas kerahasiaan proses konseling. Konselor menjelaskan tentang hak dan kewajiban konseli selama mengikuti proses konseling. Selanjutnya, Konseli menandatangani kontrak persetujuan dalam keikutsertaan proses konseling pada sesi awal hingga sesi pengakhiran.

Tahap kedua, yaitu tahap asesmen dan perencanaan kegiatan. Mula-mula, konselor mengumpulkan informasi latar belakang konseli. Informasi tersebut menjelaskan cara dalam menghadapi problematika kehidupan baik sebelum saat ini maupun di masa yang akan datang. Kemudian, konselor mengidentifikasi masalah yang dialami konseli berdasarkan hasil asesmen. Konselor membuat bagan masalah yang mencakup inti masalah konseli berdasar gejala-gejala yang nampak pada konseli serta perilaku kebiasaan baru yang didapatkan konseli. Penyusunan rencana kegiatan treatment untuk mengelola permasalahan yang dialami konseli.

Tahap ketiga yaitu tahap treatment. Mula-mula, Konselor mengucapkan salam dan menanyakan kabar konseli. Konselor membantu konseli agar menjadi sadar dalam proses berpikir terhadap masalah. Konselor mula-mula menggiring konseli untuk mengingatkan kembali contoh-contoh di kehidupan yang memperkuat penggambaran masalah konseli. Kemudian, konselor mendiskusikan dengan konseli terkait perbedaan interpretasi bukti nyata dan masalah.

Konselor menanyakan persentase perasaan: misal, dalam memposisikan perasaan cemas yang ada saat individu rasakan berada pada skala 0 sampai dengan 100. Kemudian, Konselor memeriksa proses berpikir rasional konseli yang dapat mempengaruhi kepentingan pribadinya. Kemudian, konselor mencoba untuk memperluas perspektif pemikiran tidak logis

yang bertujuan untuk tepat sasaran dan dapat dirasakan konseli atas hadirnya. Pada tahap ini, konseli diharapkan dapat menyadari secara jelas, bahwa permasalahan yang dihadapi harus diakui keberadaannya dan perlu dibantu. Selanjutnya, konselor membantu konseli dengan meninjau kembali: aspek keyakinan, pola pikir rasional dari diri konseli dan dirinya terhadap khalayak umum. Konselor memberikan nasehat dan hal-hal yang perlu dibenahi konseli terhadap pikiran yang termasuk dirinya sendiri dan caranya bersikap terhadap orang lain. Kemudian, konselor membantu konseli agar belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya. Konselor memberikan dorongan penuh terhadap proses belajar konseli.

Selanjutnya, konselor mengajak konseli untuk mengulangi proses pikiran rasional sekali lagi. Konselor menempuh hal tersebut dengan mengajarkan point utama kepada konseli dengan pemberian gambaran kehidupan yang nyata. Kemudian, bantuan ditujukan untuk membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan bisa dicapai konseli. Kemudian, Konselor memberikan PR (pekerjaan rumah) dan relaksasi menggunakan air, dengan berwudhu sampai pola pikir rasional telah terbentuk pada diri konseli. Pekerjaan rumah diberikan dengan menuliskan catatan harian konseli ketika kecemasan saat bekerja mulai mengganggu diri. Setelah menuliskan kecemasan, konseli diberi tugas berwudhu dengan menuliskan “Sudah berwudhu”. Pada tahap tersebut, konselor mengakhiri dengan membuat janji temu konseli untuk menceritakan kembali isi dari pekerjaan rumah yang sudah diselesaikan.

Tahap keempat yaitu tahap pengakhiran yang berisi follow up dan evaluasi. Konselor mengucapkan salam dan menanyakan keadaan konseli. Pertama-tama, konselor meminta konseli untuk menceritakan isi dari pekerjaan rumah konseli. Selanjutnya, konselor mengevaluasi perubahan

perilaku konseli selama mengikuti sesi dalam konseling. Selanjutnya, konselor meringkas keseluruhan sesi konseling.

Konselor menentukan keputusan tentang kelanjutan atau pemberhentian proses konseling. Jika berlanjut, maka ada janji temu untuk treatment selanjutnya. Tahap tersebut diakhiri dengan pemberian nasehat sebagai penutup pertemuan dari konselor kepada konseli. Kemudian, konselor berpamitan kepada konseli bahwa sesi telah berakhir.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Skripsi: Terapi Air Wudhu Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang.

Oleh: Lidia Widianti

Jurusan: Tasawuf dan Psikoterapi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. 2022

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan proses terapi air wudhu dalam mengatasi kecemasan santri di Pesantren Nurul Qomar Palembang menggunakan beberapa tahapan seperti a) masalah pengumpulan data dengan cara wawancara dan observasi terhadap santri, guru, dan kepala sekolah. b) Diagnosis delapan konseli. dengan kecemasan yang berbeda-beda, mulai dari kecemasan ringan hingga kecemasan berat, c) prognosis berupa terapi air wudhu berulang untuk mendapatkan hasil yang maksimal, d) pengobatan, diberikan lebih dari delapan kali selama dua bulan, e) evaluasi, sebagai tindak lanjut terhadap proses penelitian yang dilakukan secara konsisten dan mandiri, maka perubahan yang signifikan pada diri konseli, dilihat dari gejala kecemasan yang dialami konseli sebelum dan sesudah penerapan terapi.⁶¹

Persamaan: dalam penelitian ini memiliki persamaan berupa variabel yang diteliti yaitu kecemasan dan terapi

⁶¹Lidia Widianti, “*Terapi Air Wudhu Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang*”, (Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2022)

yang dipakai sama-sama menggunakan terapi wudhu, hingga metodologi penelitian yang digunakan adalah kualitatif yang serupa dengan menggunakan tehnik pengumpulan data berupa Observasi, Wawancara dan Dokumentasi.

Perbedaan: dalam penelitian ini ditemukan perbedaan antara lain yaitu, fokus pembahasan yang hanya terpusat pada penuntasan masalah berupa hydrotherapy saja, sedangkan peneliti menggombinasikan tehnik konseling berupa *Cognitiv restructuring* dalam inti penanganan masalahnya. juga ditemukan perbedaan berupa lokasi penelitian, pada research yang dilakukan bertempat di Pondok pesantren atau lembaga pendidikan sedangkan peneliti berlatar belakang lokasi di klinik kesehatan dan kecantikan. hingga dapat di taksir perbedaan sasaran pun berbeda, yaitu mencakup antara siswa dan siswi berbanding dengan pekerja/ pegawai.

- 2. Skripsi:** Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Saat Presentasi Di MTS Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung.

Oleh: Nanda Gita Lestari

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019

Hasil: Subjek diobservasi sebanyak 2 kali (pretest-posttest).sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan KKP dapat menurunkan kecemasan saat presentasi siswa kelas VIII di MTs Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung. Motivasi penelitian ini adalah ada satu jenis kecemasan yang sering terjadi, yaitu kecemasan komunikasi. Dalam dunia pendidikan, komunikasi sangat penting untuk menunjang keberhasilan dalam proses pembelajaran, sehingga siswa harus mampu berbicara di depan kelas, bertanya kepada guru dan memberikan tugas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

uji Wilcoxon yang diperoleh dari Konseling kelompok dengan skor $0,005 < 0,05$ menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dilakukan sebanyak 3 kali.⁶²

Persamaan: persamaan yang ditemukan peneliti berupa pemfokusan masalah pada inti Cognitive Restructuring dengan sama-sama membahas mengenai suatu kecemasan yang berfokus dalam penanganannya sesuai teori dan tehnik konseling yang diterapkan.

Perbedaan: Perbedaan antara lain terdiri dari metodologi yang berbeda yaitu kuantitatif, latar belakang lokasi penelitian hingga responden yang di sasar adalah siswa siswi yang merupakan pilihan acak dari sample yang telah disebar. hal ini berbanding terbalik dengan responden peneliti yang terfokus pada satu subjek hingga penelitian mengarah pada komparasi antara teori dengan kondisi yang peneliti temui di lapangan

3. Skripsi: Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Komitmen Afektif Pada Karyawan.

Oleh: Firda Rahmania Puspasari

Jurusan: Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang. 2018

Hasil: dalam simpulan dan implikasi yang diutarakan oleh peneliti bahwasanya kematangan emosi mempengaruhi hal positif terhadap komitmen afektif, data yang dikumpulkan oleh peneliti melalui responden yang mengisi angket dengan sukarela yang dibagikan secara random dengan jumlah yang tidak terbatas. Dalam penelitian ini juga mendapat hasil bahwasanya kematangan emosi pada manusia berkontribusi sebesar 10,3% terhadap komitmen afektif, sedangkan variabel lain yang dapat mempengaruhi

⁶²Nanda Gita Lestari, “Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Saat Presentasi Di MTS Ismaria Al-Qur’aniyyah Bandar Lampung”, (Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. 2019)

kematangan emosi sebesar 89,7%. Hal ini dapat diambil inti dari kesimpulan penelitian yaitu emosi antara karyawan laki-laki dan perempuan sama-sama memiliki kematangan emosi yang dapat berubah-ubah, Semakin baik pengaturan emosi yang dimiliki karyawan maka semakin tinggi komitmen afektif yang dapat dinilai sebagai kematangan emosi.⁶³

Persamaan: persamaannya terdapat pada penelitian ini (1) adalah fokus dasar dari kematangan emosi yang mempengaruhi kecemasan (2) sasaran konseli atau objek penelitian sama-sama pada karyawan.

Perbedaan: perbedaan dari penelitian ini adalah (1) lokasi penggalan data (2) Metode yang digunakan merupakan metode penelitian kuantitatif yang menggunakan *z score* sedangkan dalam metode yang digunakan oleh peneliti bersumber dari observasi dan wawancara sesuai dengan kondisi lapangan penelitian (3) dalam penelitian ini pengujian memiliki banyak responden yang kemudian disaring untuk masuk pada kategorisasi dan selanjutnya akan di uji normalitas untuk memperoleh hasil penelitian yang signifikan sesuai data yang diperoleh, sedangkan penelitian ini berpaku pada tingkah laku dan sikap konselor terhadap subject yang menjadi sumber permasalahan penelitian.

⁶³Firdha Rahmania Puspasari, “*Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Komitmen Afektif Pada Karyawan*”, (Skripsi: Universitas Muhammadiyah Malang, 2018)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan Kualitatif. Fenomena terjadi pada subjek yang dikaji. Subyek melakukan motivasi, perilaku, persepsi, dan tindakan. Penelitian didasarkan dalam penggalian data asli di lapangan.⁶⁴ Konselor menggunakan metode tersebut untuk mendapatkan data yang mendalam dan rinci. Data berasal dari subyek. Subjek memiliki masalah pada perilaku kecemasan saat bekerja.

Peneliti menggunakan jenis penelitian analisis deskriptif komparatif. Menurut Mahajan dan Haradhan, menyatakan penelitian tersebut mengkaji tindakan dan perilaku individu dalam interaksi, sehingga subyek mampu beradaptasi. Kemudian perilaku sebelum dan sesudah intervensi dibandingkan, agar interverer mengetahui perubahan.⁶⁵ Dalam penggunaannya berupa pelibatan dengan berbagai sumber. Sumber mengetahui latar belakang dan informasi subjek. Sumber memberikan informasi secara rinci.⁶⁶ Peneliti melakukan penggalian data mengenai subjek yang berupa penyebab, akibat, dan penanganan.

Peneliti melakukan penggalian data pada significant other *wanita* yang terindikasi perilaku kecemasan saat bekerja. Metode deskriptif digunakan pada penelitian ini. Sugiyono mendefinisikan bahwa metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan

⁶⁴ Lexy Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya Offset, 2018), hal. 6

⁶⁵ Wiwin Yuliani, "Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling", *Jurnal Quanta* Vol. 2, No. 2, Th. 2018, hal. 85

⁶⁶ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 7

untuk membuat kesimpulan yang lebih universal. Proses treatment juga dilakukan pada satu subjek. Terapi pada penelitian ini diberikan untuk mengendalikan pada perilaku kecemasan saat bekerja seorang wanita usia 21 tahun. Jadi Penelitian ini dilakukan agar data yang diperoleh tepat serta akurat dan dapat menjadi dasar untuk melatar belakangi kasus yang sedang diteliti.⁶⁷

B. Lokasi dan Sasaran Penelitian

Lokasi tersebut merupakan tempat tinggal subjek. Peneliti melakukan kunjungan rumah untuk proses penggalian data. Data didapatkan dari ibu, ayah, kakak, adik, dan rekan kerja subjek. Peneliti memiliki subjek yang akan disasar. Subyek tersebut yaitu seorang wanita usia 21 tahun yang memiliki permasalahan utama perilaku kecemasan saat bekerja. Identitas dari konseli yakni sebagai beriku:

Nama : MKH (samaran)

TTL : Lamongan, 23 Desember 2000

Alamat : Desa Bangsri, Kecamatan Deket, Kabupaten Lamongan.

Peneliti menggunakan informan sebagai *significant other*. *Significant other* merupakan seseorang yang dapat dimintai kejelasan atas suatu informasi dan data dalam proses penggalian data. Berikut merupakan identitas *significantother*:

Nama ayah : Rikhan (samaran)

Nama ibu : Sivia (samaran)

Nama kakak : Hasyah (samaran)

Nama adik : Balint (samaran)

Rekan kerja : Rihla (samaran)

C. Jenis Data

Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis data non statistik yang mana data deskriptif yang berisi penjelasan

⁶⁷ Eva Yuniarti, S.Pd, "Penelitian Berbasis Lapangan", *Hello Edukasi.Com*, 8 juli 2020.

dan informasi dari hasil penelitian yang telah didapatkan. Lofland dan Lofland dalam Lexy J. Moleong berpendapat bahwa dalam penelitian kualitatif terdapat sumber data utama, yaitu kata-kata dan tindakan objek penelitian. Sebagai pendukungnya peneliti bisa menggunakan dokumentasi, data-data tertulis, dan lain sebagainya.⁶⁸ Adapun jenis data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Data primer

Data primer adalah Salah satu data yang dapat dikumpulkan untuk penelitian ini adalah data primer. Data primer dapat berupa data pribadi konseli, riwayat kecemasan, dokumentasi, dan lain sebagainya. Data ini digunakan sebagai pendukung data yang sudah ada, maupun menjadi data acuan perlakuan selanjutnya mengenai perilaku konseli, proses konseling, dan hasil akhir dari pelaksanaan konseling. Selain itu penulis juga mencari referensi terkait dan informasi lain yang diambil melalui wawancara maupun observasi langsung.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung untuk melengkapi data dari sumber pertama atau data primer.⁶⁹ Data ini akan diperoleh dari lokasi penelitian, lingkungan konseli, dan perilaku sehari-hari konseli. Penulis menggali informasi dengan wawancara maupun observasi.

D. Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini yaitu asal suatu data diperoleh. Peneliti mendapatkan informasi dari sumber data

⁶⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi ke-2*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000) hal. 157.

⁶⁹ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), Hal. 76.

untuk mendapatkan keterangan.⁷⁰ Sumber data yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer diperoleh secara langsung dari responden dan merupakan data penting. Data primer ini diperoleh dari konseli yang bernama MKH (samaran) dan 4 orang informan (ibu, ayah, kakak, adik, dan rekan kerja). Selain itu penulis juga memperoleh data penunjang dari beberapa sumber referensi untuk memperkuat proses konseling yang akan dilakukan.

2. Sumber Data Sekunder

Yaitu data yang diperoleh melalui perpustakaan yang digunakan dalam mendukung dan melengkapi data primer yang telah didapat.⁷¹ Sumber data sekunder merupakan data pendukung yang diperoleh dari informan terkait supaya data primer menjadi lebih dapat dipercaya. Peneliti dapat mengumpulkan data sekunder dari lingkungan tempat tinggalnya. Sebagai pendukung dalam penelitian dan berasal dari website, wawancara, serta observasi.

E. Tahap-tahap Penelitian

Penelitian ini terdiri dalam tiga tahap, yaitu:

1. Tahap Sebelum Turun lapangan

Kelengkapan penunjang lainnya. Perilaku kecemasan saat bekerja dipilih karena permasalahan tersebut menarik perhatian peneliti. Peneliti berminat untuk membantu subyek dan keluarga terkait permasalahan tersebut. Alasan lain berupa kondisi lingkungan kerja yang kurang kondusif, individu dituntut untuk selalu

⁷⁰ imi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*, (Jakarta: Pt Rineka Cipta, 2006), hal 23

⁷¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*, (Jakarta: Pt Rineka Cipta, 2006), hal 11

menyesuaikan diri dengan lingkungan dimana tempat ia tinggal, tanpa mempertimbangkan baik dan buruknya terhadap kesehatan mental bagi beberapa perseorangan dengan kepribadian tertentu.

Peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian menggunakan *cognitive restructuring* dalam mengatasi kecemasan yang dialami konseli. Teknik *cognitive restructuring* ini peneliti gunakan agar konseli dapat secara menyeluruh melerai sumber-sumber kecemasan selama ini dan memberi kesan lega saat segalanya telah diutarakan oleh konseli. Hal ini bisa memberikan dampak positif utamanya dalam mengontrol dan mengatasi kecemasan yang dialami.

Peneliti melakukan pendekatan, observasi dan wawancara kepada subjek. Ia merupakan karyawan di salah satu klinik di bangsri yang berumur 21 tahun. Peneliti meminta persetujuan kepada ibu, ayah, kakak, adik, dan rekan kerja subyek untuk menggali data demi memperoleh informasi. Kemudian, peneliti merancang alur dalam instrumen penelitian yang digunakan. Instrumen tersebut berupa pedoman wawancara, referensi yang relevan, dan perlengkapan sebagai penunjang.

2. Tahap Lapangan

Dalam tahapan ini, konselor membangun hubungan baik dengan subyek. Peneliti juga menciptakan kepercayaan dengan orang terdekat subyek untuk mendukung proses penelitian dan pemberian treatment. Wawancara dan observasi dilaksanakan secara rinci. Peneliti melihat perilaku yang ditampakkan subyek pada proses tretment dan kesehariannya. Konselor melakukan asesmen dengan sungguh-sungguh sampai menemukan inti permasalahan subjek. Kemudian, peneliti merancang

treatment, target, dan jadwal-jadwal pemberian treatment yang akan diberikan sesuai dengan arahan peneliti.

F. Tahap Pengumpulan Data

Pada tahap ini, peneliti terfokus untuk menelusuri informasi serta pengumpulan data.

1. Observasi

Observasi adalah kegiatan mengamati secara langsung obyek penelitian tanpa memanipulasi lokasi, keadaan, atau kegiatan. Peneliti menggunakan observasi partisipan. Pengamatan ini memungkinkan peneliti untuk melibatkan subjek secara langsung dalam menerapkan suatu pendekatan. Tujuan peneliti melakukan observasi adalah mengumpulkan data langsung dan menggali berbagai aspek yang ada pada diri konseli. Dalam observasi, peneliti mengamati secara langsung kehidupan subjek sehari-hari. Subjek menampilkan perilaku keseharian yaitu perilaku kecemasan saat bekerja. Pengamatan tersebut dilakukan untuk mempermudah peneliti dalam penggalian data. Penggalian data tersebut didapatkan informasi seputar: kebiasaan, perilaku, keadaan, dan lingkungan subjek.

2. Wawancara

Wawancara yaitu bercakap antara dua orang atau lebih dengan maksud tertentu. Wawancara didasarkan pada informan agar mendapatkan informasi. Wawancara membantu pemerolehan data yang dibutuhkan. Wawancara yang peneliti lakukan yaitu berkaitan dengan permasalahan yang dialami subjek, yang meliputi kondisi keluarga, latar belakang, dan lingkungan. Wawancara dilakukan pada: ibu, ayah, kakak, adik, dan rekan kerja. Wawancara yang digunakan oleh peneliti yakni wawancara tak teratur. Proses dalam wawancara dilakukan dengan tidak menggunakan pedoman wawancara yang struktural dan sistematis. Pedoman

yang digunakan peneliti adalah pertanyaan secara garis besar mengenai: Permasalahan yang sering dialami, kondisi, dan perilaku yang mempengaruhi subjek.

3. Dokumentasi

Menurut Haris, kepustakaan mengumpulkan data dari sejumlah alat bantu sekunder, gambar, catatan, dan dokumen yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Peneliti membuat profil subjek dan informan dengan persetujuan mereka. Dokumentasi dilakukan untuk mendukung validitas data dan sumber penelitian tambahan.

G. Teknik Validitas Data

Peneliti menggunakan teknik validasi data atas temuan penelitian. Hal tersebut ditempuh dengan proses sebagai berikut:

1. Memperpanjang waktu

Perpanjangan waktu pengamatan yang ada dalam penelitian ini dipergunakan untuk menambah keakraban dan menyambung tali relasi antar konseli dan peneliti. Sugiyono (2007) berpendapat bahwa perpanjangan pengamatan dalam penelitian ini dilakukan untuk dapat memeriksa kembali apakah data yang diberikan oleh narasumber dan pembimbing selama ini sudah benar. Jika tidak benar, peneliti melakukan pengamatan baru secara lebih rinci dan memperluas pengumpulan data yang mendalam sehingga data tersebut dapat diperhitungkan.

2. Re-checking

Re-checking merupakan pengecekan ulang. Cara tersebut bertujuan untuk meneliti data dan pemastian ulang. Pengecekan ulang dapat dilakukan saat proses penelitian dilaksanakan. Hal ini bertujuan untuk dapat menjadi landasansumber pustaka yang akurat melalui penambahan bahan referensi yang dapat memperluas

perspektif dan memfokuskan pembahasan terhadap data yang telah di dapat oleh peneliti.⁷²

3. Triangulasi

Triangulasi merupakan kata lain dari penggabungan dari sumber yang sama namun dari berbagai sudut pandang riset yang dilakukan, ini merupakan hal azim dipakai dalam pembandingan data dan menekan persentase data yang tidak valid. Sugiyono (2007) menjelaskan bahwa triangulasi metode juga dapat dilaksanakan dengan cara meneliti hasil penelitian kelompok penelitian lain yang bertugas mengumpulkan data. Dan Juga menurut pendapat dari Stainback (1988) bahwasanya manfaat dari triangulasi tidak berpaku pada kebenaran suatu penelitian, namun teknik ini digunakan untuk menambah pemahaman peneliti mengenai object penelitian terkait yang ditemukan dilapangan.⁷³

H. Teknik Analisis Data

Data yang dihasilkan kemudian dilakukan analisis kategoris berdasarkan teori yang telah diuraikan sebagai bagian dari pemikiran. Analisis adalah studi sistematis dan pengaturan transkrip wawancara, catatan lapangan, dan dokumen lain yang telah dikumpulkan untuk meningkatkan pemahaman literatur yang relevan. Analisis melibatkan bekerja dengan data, mengatur dan memecahnya menjadi unit yang dapat dikelola, meringkasnya, menemukan pola dan menemukan apa yang penting dan apa yang perlu dipelajari, dan membuat keputusan tentang apa yang harus diberitahukan kepada orang lain.⁷⁴

⁷² Mey Haryanti, *Pengujian Kredibilitas Data pada Penelitian Kualitatif (Psikologi Uin Maliki Malang)*, Kompasiana.com, 28 Mei 2015

⁷³ Mudjida Rahardjo, "Triangulasi dalam penelitian kualitatif", repository Uin -malang.ac.id, 2010, hal 4

⁷⁴ Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), hal. 85.

Pada tahap ini peneliti melakukan kegiatan berupa pengolahan data yang dapat mengubah pengelompokan, penyusunan, dan penyelesaian menjadi satuan-satuan yang dapat diperbaiki, dirangkum, dipolakan, dan ditemukan sebuah keputusan.⁷⁵Setelah proses pengumpulan data dilakukan, langkah selanjutnya adalah memproses data. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif komparatif. Analisis yang dilakukan meliputi 2 tahap, yaitu sebagai berikut:

1. Peneliti membandingkan teknik rekonstruksi kognitif yang dipelajari dalam teori dengan kejadian nyata di lapangan.
2. Peneliti membandingkan hasil pertemuan dengan konseli pada awal dan akhir pertemuan, yang menemukan adanya perbedaan sikap dan sifat kepribadian.⁷⁶



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁷⁵ Emzir, *“Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data”*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), hal. 85.

⁷⁶ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), Hal. 201-205

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Sketsa Umum Subyek Penelitian

1. Uraian Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di desa Bangsri Kecamatan Deket Kabupaten Lamongan berjarak 8 kilometer kecamatan Deket. Desa Bangsri berjarak 14 kilometer Kabupaten Lamongan. Desa Bangsri berdekatan dengan lingkungan persawahan, pasar ikan, supermarket dan lembaga pendidikan. Desa Bangsri memiliki akses-akses untuk memudahkan masyarakat dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari.

a) Letak Geografis Bangsri

Secara geografis Desa Bangsri terletak di Kecamatan Deket berada di Kabupaten Lamongan Provinsi Jawa Timur dengan batas wilayah sebagai berikut:

Bagian Utara: Berbatas dengan Desa Weduni.

Bagian Timur: Berbatas dengan Kec Glagah.

Bagian Selatan: Berbatas dengan Desa Sidobinangun.

Bagian Barat: Berbatasan dengan Desa Dinoyo.

Wilayah administrasi di Desa Bangsri terbentuk sesuai dengan Peraturan Daerah Kabupaten Lamongan Dalam Wilayah Kabupaten Deket Nomor 22 Tahun 2001 tentang Pembentukan Kecamatan Dalam Wilayah Desa Bangsri Kecamatan Deket kabupaten Lamongan, dengan luas 35, 05 KM² sampai pada tahun 2018 terdiri dari 11 dusun juga tercatat terdiri dari 42 rukun warga dan 58 rukun tetangga yang semuanya merupakan hasil data yang diperoleh melalui klasifikasi perdesaan. Kabupaten Lamongan meliputi wilayah seluas sekitar 1.812,8 kilometer persegi atau 3, 78 dari provinsi Jawa

Timur. Dengan garis pantai 7 km 12 mil dari permukaan laut, luas permukaan laut Kabupaten Lamongan adalah 90, km².⁷⁷

b) Sumber Penghasilan Penduduk

Penghasilan utama penduduk Desa Bangsri adalah pertanian dan perikanan dengan tingkat persentase keluarga pertanian yang sangat tinggi, yaitu diatas 89% dari tiap-tiap dusun. Demikian pula dengan keluarga yang anggotanya menjadi buruh tani jumlahnya rata rata 30% per desa dari jumlah keluarga yang ada. Komoditi (hasil bumi) utamanya hasil pertanian di Desa Bangsri di Kecamatan Deket berada di Kabupaten Lamongan adalah tanaman padi sawah yang berpengaruh pada berdirinya usaha industri penggilingan padi di setiap desa. Selanjutnya diikuti oleh pengisian ikan di tambak warga merupakan salah satu hasil bumi yang sebagian besar hasil panen di konsumsi sendiri dan di olah menjadi makanan khas daerah lamongan, seperti otak-otak bandeng, asam manis udan atau di sini di sebut "*kelo kecut urang*". Dan sebagian hasil yang lain di jual di beberapa tengkulak yang akan menjualkan ikan ikan para petani ke pasar induk ikan di kota lamongan.⁷⁸

c) Kondisi Demografi

Salah satu faktor penting dalam kegiatan pembangunan adalah faktor penduduk atau sumber daya manusianya, karena tujuan dari pembangunan adalah untuk mencapai kesejahteraan masyarakat karena itu penduduk sebagai subjek maupun objek pembangunan harus benar-benar dapat difungsikan

⁷⁷Badan Pusat Statistik Kabupaten Lamongan (bps.go.id) diakses pada 28 January 2022, pukul 00:26

⁷⁸ Musfiq (Nama Disamarkan), Sekretaris desa, Data Jumlah penduduk di balai desa Bangsri, Deket, Lamongan, Doc November 2019

sehingga pelaksanaan pembangunan bukan hanya dilaksanakan oleh pemerintah tetapi juga memerlukan partisipasi masyarakat yang ada didalamnya.

2. Karakter dan Kepribadian Subjek

Dalam penelitian ini melibatkan subjek inti yang menjadi eksponen dalam permasalahan yang tengah digali. Subyek yang dimaksud merupakan seorang karyawan suatu klinik kecantikan yang berprofesi sebagai *beauty therapist* yang memiliki problem berupa kecemasan saat bekerja. Personalitas konseli tertera sebagai berikut:

Nama : MKH (samaran)
TTL : 23 Desember 2000
Alamat : Desa Bangsri, Kecamatan Deket,
Kabupaten Lamongan.

Dimulai dengan salah satu teman subjek yang memberikan informasi bahwa ia memiliki teman yang selalu mengeluhkan segala sesuatu yang berkaitan dengan tempatnya bekerja, dan mempertemukan subjek dengan peneliti untuk penanganan problem yang tengah dihadapi. Subjek merupakan anak perempuan pertama dari dua bersaudara yang berjenis kelamin perempuan. Setelah lulus dari D3 subjek diterima untuk bekerja sebagai terapis di salah satu klinik kecantikan dekat rumahnya. Hal tersebut merupakan awal dimana kecemasan itu muncul.

Pekerjaan yang tidak sesuai dengan keahlian yang dialami sebelumnya, membuat subjek di tuntut untuk beradaptasi kembali dengan berbagai keilmuan dan praktik untuk menjadi terapis yang dapat dipekerjakan sesuai bidang yang harus ia jalankan. Ketidak siapan tersebut membuat subjek selalu merasa dalam suatu

tekanan yang sulit ditaklukan dan berujung pada rasa takut berlebih yang saat ini tengah ia alami.

Subjek kerap merasakan stagnasi dalam pekerjaan yang setiap hari menjadi tanggung jawabnya, ketidaksiapan dalam menghadapi segala situasi di tempat ia bekerja ini dilandasi dengan sifat subjek yang cenderung introvert dan selalu menanggapi suatu permasalahan secara berlebihan, juga mengaitngaitkan dengan hal buruk yang akan terjadi dalam persepsi yang dipercayainya. Hal ini yang menjadikan subjek memiliki kecemasan saat bekerja.

3. Data Lapangan

Dalam hal ini dapat diteliti menggunakan metode penelitian kualitatif yang berbasis pada deskriptif komparatif melalui rujukan dari hasil data yang telah terangkai di lapangan. Peneliti melakukan penyisihan dan menyeleksi data yang diperoleh di lapangan dengan skema. Berikut penjelasan berbentuk tabel:

Tabel 4.1 Perbandingan Antara Teori dan data di Lapangan mengenai fenomena MKH terhadap kecemasan dalam bekerja

Ciri-ciri kecemasan menurut teori pendapat Steven dan Jeffrey:	Data lapangan yang menunjukkan subjek ber kecemasan saat bekerja:
Kekhawatiran atas suatu marabahaya di masa depan	<ul style="list-style-type: none"> ● Mudah kurang fokus saat bekerja ● Merasa takut salah saat memberikan treatment kecantikan pada pelanggan

Somatik ketegangan (Menurut Steven) ⁷⁹	● Pekerjaan kurang maksimal karena merasa energi cepat habis saat bekerja
	● Mudah panik saat merasa tertekan dengan target kerja
Perasaan tegang yang tidak menyenangkan	● Panik ketika atasan menekan target
	● Kurang fokus saat bekerja dengan teman kerja yang suka menggunjing
Perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Menurut Jeffrey) ⁸⁰	● Berpikiran rekan kerja tidak ada yang baik
	● Mudah tersinggung

Dari penjabaran yang telah dipaparkan dalam tabel diatas, hingga beberapa fenomena yang kerap di munculkan MKH mengarah pada kecemasan. Peneliti menarik kesimpulan, bahwa MKH memiliki kriteria yang sepadan dengan teori yang ditemukan oleh Steven dan Jeffrey, berwujud: subjek kerap menyatakan bahwa ia merasa cemas dengan lingkungan tempat ia bekerja.

Rasa cemas itu muncul meliputi beberapa tugas yang diberikan kepadanya, hal ini berkaitan dengan kondisi emosional yang terangsang fisiologis. Perasaan aprehensif dibarengi dengan tetangga yang mengganggu, ketidaknyamanan itu muncul disebabkan oleh banyak kekhawatiran yang dipelihara, sehingga mendoktrin pikiran untuk mengeluhkan terhadap sesuatu hal negatif dan tidak

⁷⁹ Schwartz S Steven, *“Abnormal Psychology: a discovery approach”* (California: Mayfield Publishing Company: 2000) hal 180

⁸⁰ S Nevid Jeffrey , *“Psikologi Abnormal and Rathus Spencer A & Beverly Greene”*, (Jakarta: Erlangga: 2005) Edisi kelima, Jilid 1, hal 233

di inginkan akan segera menghampirinya. Seseorang akan menjadi pribadi yang kurang terbuka terhadap lingkungan hingga kurangnya adaptasi dengan rekan kerja yang menimbulkan perilaku cemas itu kembali hadir dan mempengaruhi menurunnya kemampuan kognitif.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Aplikasi *Cognitive Restructuring* dengan Berwudhu untuk Mengatasi Kecemasan Bekerja pada Seorang *Beauty Therapist* di Bangsri

Langkah treatment konseling yang dilakukan yaitu menggunakan teknik *cognitive restructuring* terhadap konseli yang dilakukan selama 11 kali sesi pertemuan secara langsung, beberapa komunikasi melalui sosial media ataupun whatsapp. Pelaksanaan teknik ini diterapkan sesuai target yang telah disusun sebelumnya berdasarkan hasil assessment yang diperoleh. Peneliti memakai proses tahapan konseling secara umum serta pengaplikasian teknik *cognitive restructuring*, berupa: Assessment, Penelusuran masalah, Pemeriksaan (diagnosis), Praduga (prognosis), Treatment, Menindaklanjuti dan Evaluasi.

Evaluasi dan tindak lanjut yang dilakukan oleh peneliti usai pada pemberian treatment. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat memperkirakan perubahan yang dirasakan oleh subjek dalam mencapai target treatment yang tengah diberikan. Pusat pemberian proses treatment berfokus pada pengendalian kecemasan saat bekerja untuk memperbaiki tabiat kurang tepat yang dialami oleh konseli, Pemberian treatment berfokus pada pengendalian perilaku kecemasan saat bekerja untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki oleh konseli dan membantunya untuk

merestrukturisasi kembali dengan pikiran-pikiran yang positif dan penerimaan diri melalui pembentukan ketenangan yang menimbulkan rasa damai pada saat melaksanakan wudhu untuk berperan sebagai relaksasi agar siap menghadapi segala aktivitas yang akan dilakukan.

Tabel 4.2 Fokus Peneliti Dalam Melaksanakan Proses Konseling Menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam mengindikasi perilaku baru beserta dampaknya

Indikasi Perilaku Kebiasaan Baru	Efek yang Ditimbulkan
Apprehensive	Aprehensif terlihat ketika berpikiran rekan kerja tidak ada yang baik dan mudah tersinggung, sehingga subyek menjadi pribadi yang anti sosial dan overthinking, karena selalu diliputi perasaan yang sensitif terhadap sesuatu apapun di tempat kerja.
Ketegangan Somatik	Ketegangan somatik terlihat ketika pekerjaan kurang maksimal karena merasa energi cepat habis saat bekerja dan Mudah panik saat merasa tertekan dengan target kerja, sehingga subyek berlarut-larut hingga memiliki kebiasaan begadang yang menyebabkan subyek mudah mengantuk saat bekerja, keringat dingin, dan sering mengeluh sakit kepala saat menerima tuntutan pekerjaan.

Prokrastinasi	Prokrastinasi terlihat ketika subyek menjadi sensitif saat bekerja dengan teman yang suka menggunjing dan sulit fokus karena ditekan oleh atasan untuk memenuhi target kerja, sehingga pekerjaan kurang maksimal dan mudah lupa dengan tugas yang menyebabkan ditegur oleh atasan dan mendapat komplain dari pelanggan.
----------------------	---

Data yang terdapat dalam table yang telah dijabarkan diatas dijadikan sebagai tolak ukur atau pembeda antara tanggapan konseli ketika sebelum dan sesudah diberi perlakuan treatment menggunakan teknik konseling *cognitive restructuring*, hingga dapat digambarkan tujuan yang akan dicapai dalam proses penerapan teknik *cognitive restructuring*. Langkah-langkah konseling yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Langkah-langkah teknik identifikasi masalah
(Identifikasi Masalah)


Dasar Teori	Data Empirik (tinjau lapangan)
Identifikasi masalah merupakan tindakan peneliti untuk pengumpulan data dan mengetahui masalah yang ada pada diri konseli dengan usaha untuk memulai	Pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti melalui hasil wawancara dari Ayah, Ibu, Adik, Nenek dan Rekan kerja konseli, serta peneliti menerapkan proses konseling terhadap MKH. Melalui proses tersebut

<p>pendekatan hubungan secara hangat pada proses konseling dilakukan.</p>	<p>peneliti menemukan, bahwasanya konseli selalu menanggapi dengan serius distraksi yang ia terima, dari lingkungan tempat ia bekerja hingga menimbulkan pemikiran logis terpengaruh dan di dominasi oleh hal-hal negatif saja. Hingga konseli mengalami psikosomatik dan kurang fokus terhadap apa yang sedang dikerjakan.</p>
---	---

Table 4.3 berisi identifikasi permasalahan yang memiliki tujuan untuk mengumpulkan data hasil wawancara sebagai landasan sumber dan observasi yang memunculkan gejala yang ditemui oleh peneliti.

Tabel 4.4 Langkah-langkah proses Diagnosis Masalah

Dasar Teori	Data Empirik (tinjau lapangan)
<p>Diagnosis merupakan pijakan penetapan masalah yang dirasakan oleh konseli yang menjadi penyebab melalui melalui latar belakang yang telah disampaikan.</p>	<p>Melalui hasil pendalaman masalah, melalui apa yang disampaikan konseli dan hasil dari lapangan yang telah diamati oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa konselor mengidap kecemasan saat bekerja. Ciri-ciri yang ditampakkan melalui kecemasan saat bekerja menurut pendapat dari Denia Martini Machdan</p>

	<p>menyatakan bahwa, perasaan khawatir yang mengganggu aktivitas dalam berpikir, mudah terganggu hingga sulit untuk berkonsentrasi juga di dominasi oleh gangguan dari luar pikiran yang terus menerus mendapat respon. Hal ini akan terus menerus mengganggu jalannya aktivitas jika tidak tertangani dengan benar, seseorang yang mengalami kecemasan kerap ditandai dengan apa yang dialami oleh fisiknya hingga timbul gangguan berupa seringnya berkeringat dingin, lemas dan seketika mati rasa, sakit kepala juga dapat terjadi hingga detak jantung berpacu lebih kencang. Selain itu saluran pencernaan terganggu hingga mudah marah dan menjadi lebih sensitif hingga merasa gelisah dan gugup.⁸¹</p> <p>Kecemasan bekerja yang dialami oleh objek terlihat ketika munculnya</p>
--	---

⁸¹ Denia Martini Machdan dan Nurul Hartini, *“Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja”*,(Pandeglang, Tuntas Media, 2020) Hal 82


 <p>UIN SUNAN S U R A</p>	<p>perasaan khawatir yang berlebihan pada sesuatu yang akan dikerjakan. Perasaan mengancam seketika menyelimuti perasaannya hingga kurang siap dalam mengemban tugas-tugas yang diberikan ketika berada dalam lingkungan kerja. Selain itu distraksi dari luar yang dialami oleh subjek juga mempengaruhi pembentukan pemikiran yang logis, tuntutan lingkungan dan tekanan emosi yang dirasakan tereduksi melalui pemikiran tentang hal terburuk yang terjadi ketika ia melakukan sesuatu, hal ini yang menjadikan subjek sering dijauhi oleh rekan kerjanya akibat kurang komunikatif dan sulit diajak untuk berinteraksi sosial dengan individu lain.</p>
--	--

Table 4.4 merupakan tahap Diagnosis, pada urutan ini, Peneliti menetapkan permasalahan yang dialami oleh MKH yang berfokus pada kecemasan bekerja yang menyebabkan subjek perlahan menjauh dari lingkungan sosial dan munculnya banyak distraksi negatif yang berdampak pada kerasionalannya dalam berpikir terganggu. Perasaan sensitif dan mudah gugup juga disertai dengan beberapa gangguan cemas yang mendominasi.

Tabel 4.5 Tahap-tahap proses Prognosis Masalah
(Prognosis)

Dasar Teori	Data Empirik (tinjau lapangan)
Prognosis merupakan gambaran treatment yang telah ditentukan mengalami penyesuaian dengan kondisi dan perkiraan yang telah dilakukan.	Rancangan pemberian bantuan pada masalah yang tengah dialami oleh konseli diselaraskan dengan teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk mengendalikan kecemasan dalam bekerja yang di dalamnya tertera: pendefinisian perilaku sasaran, pemberian rating konsekuensi perilaku yang dilakukan, kesadaran pikiran melalui contoh-contoh kehidupan nyata yang realistis, pembentukan proses berfikir rasional dan pola pikir yang logis, pemberian pekerjaan rumah dan tahap relaksasi melalui wudhu.

Pada tabel 4.5 merupakan tahap prognosis, pada urutan ini, peneliti memberikan jenis perlakuan berupa pematapan treatment yang sesuai dengan karakteristik konseli. Peneliti mengamati berdasarkan gejala-gejala yang muncul secara rinci dan mendasar, lalu mendapatkan arahan dari munculnya kebiasaan buruk yang sering tidak nampak yaitu kurangnya berinteraksi sosial pada kepribadian konseli demi menunjang permasalahan awal yang dikeluhkan. Peneliti memutuskan untuk member perlakuan berupa teknik konseling *Cognitive Restructuring* untuk mengendalikan kecemasan saat bekerja.

Teknik konseling *Cognitive Restructuring* dapat dijadikan sebagai salah satu teknik untuk mengendalikan kecemasan saat bekerja pada konseli melalui perubahan karakteristik konseli dari penerimaan diri dan adaptasi lingkungan. Hal ini terpenuhi pada tabel perlakuan treatment *Cognitive Restructuring* yang dapat dijadikan sebagai acuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari subjek, kemudian pada saat proses konseling berlangsung konselor terus menerus memberikan dorongan positif secara terus menerus guna memberikan penguatan subjek untuk memperkuat kemauan pasca proses konseling berlangsung.

Tabel 4.6 Langkah-langkah Proses Treatment I
(Treatment I)

Dasar Teori	Data Empirik (tinjau lapangan)
<p>Treatment adalah penyelenggara pertolongan dari konselor. Hal ini merupakan tindak lanjut setelah tahap prognosis telah mendapat persetujuan.</p>	<p>Pada bagian awal ini, pertama-tama konselor berjabat tangan sambil mengucapkan salam untuk membangun interaksi dengan konseli. Konselor memaknai perilaku konseli secara tersirat yaitu timbulnya alur hidup yang tidak realistis sehingga mempengaruhi pola pikir irasional. Konselor memberikan keyakinan terhadap konseli melalui afirmasi positif dan penguatan. Konselor juga melakukan pendampingan selama hari libur yang di sesuaikan dengan jadwal kerja konseli (sistem <i>shift</i>).</p> <p>Kemudian konselor memberikan bantuan pada konseli agar menjadi sadar dalam</p>

proses berpikir terhadap perilaku aprehensif. Konselor menggiring konseli untuk mengingatkan kembali perilaku yang menimbulkan ketakutan, bimbang sampai dengan rasa cemas yang muncul. Kemudian, Konselor menanyakan persentase kecemasan; dengan menempatkan perasaan cemas yang ada saat ini dalam bentuk skala 0-100. dengan pengukuran 100-70 bernilai “tinggi”, 60-40 bernilai “sedang” dan 30-0 bernilai “efisien”.

Setelah itu konselor memeriksa pola pikir rasional konseli yang dapat mempengaruhi kepentingan pribadinya kemudian, penyadaran dengan membesar - besarkan pemikiran irrasional guna untuk membuat poinnya lebih terlihat dan dapat dirasakan konseli.

Konselor memberikan nasehat dan hal-hal yang perlu dibenahi konseli terhadap pikiran yang ada pada dirinya dan cara bersikap terhadap orang lain. Lalu membantu konseli agar mengubah asumsi internalnya.

Setelah itu Konselor memberikan PR (pekerjaan rumah) dan relaksasi dengan berwudhu sampai pola-pola logis

	<p>benar-benar terbentuk pada diri konseli. Pekerjaan rumah diberikan dengan menuliskan catatan harian ketika kecemasan saat bekerja mulai mengganggu diri dan aktivitasnya.</p> <p>Penulisan format terdiri dari tanggal catatan itu ditulis, isi catatan, serta pemberian tanda centang (✓) pada kolom “sudah Berwudhu”. Report persentase kecemasan dan perkembangan pola pikir konseli yang dilakukan setiap seminggu sekali di hari rabu. Laporan memuat tentang kesimpulan dan evaluasi setelah penataan kembali pikiran konseli melalui <i>Cognitive Restructuring</i>. Selanjutnya konselor memberikan <i>Follow Up</i>.</p>
--	--

Tabel 4.6 merupakan tahapan treatment, Pada fase ini peneliti menggunakan *Cognitive Restructuring*, Teknik tersebut memiliki pengaruh fungsional yang dibutuhkan MKH dalam menunjang problem yang dialaminya, agar dapat menata ulang pola pikir yang selama ini kurang tepat berupa perilaku aprehensif. Perilaku aprehensif tampak pada konseli berupa kecemasan yang muncul. Teknik *Cognitive Restructuring* berfungsi untuk memudahkan kontrol perilaku aprehensif secara ringan dan spesifik. Karena dalam penerapannya terdapat persentase kecemasan yang dialami setiap treatment dilakukan dan didukung oleh pekerjaan rumah hingga dapat menjadi acuan dalam

mengukur seberapa perubahan yang dirasakan konseli secara terstruktur.

Tabel 4.7 Langkah-langkah *Follow Up*
(**Follow Up**)

Dasar Teori	Data Empirik (tinjau lapangan)
<p><i>Follow Up</i>, merupakan timbal balik pada perkembangan dari hasil setelah diberikan treatment melalui observasi dan pendapat dari orang terdekat konseli. Kemudian, konselor membenahi hal masih belum akurat dan kurang memenuhi target dengan tujuan yang belum terpenuhi sekaligus pengembangan target yang belum tercapai.</p>	<p>Pelaporan 1 Rabu, 29 Desember 2021</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Berawal dari tingkat persentase kecemasan berada di angka 100, yang merujuk pada persentase tertinggi, kemudian setelah treatment menjadi menurun pada angka 10 setelah terlaksananya proses treatment. b. Pekerjaan rumah (PR) yang ditugaskan pada konseli berupa ungkapan perasaan yang dialami setelah proses konseling dilaksanakan. (<i>Terlampir</i>) c. konselor menemukan bahwa konseli memiliki persentase 100 persen sebelum prinsip toleransi dan bersaing sehat dalam bekerja benar-benar tersampaikan melalui contoh keseharian berupa regulasi emosi dan pengalihan fokus dari sudut pandang perilaku dari

	<p>rekan kerja menjadi penerimaan diri bahwa semua orang mengalami hal ini, tinggal bagaimana kita memilih untuk menanggapinya dengan serius atau tetap fokus dengan target yang kita kerjakan juga menjadikan ini sebagai pelajaran. lalusetelah penyadaran melalui saran dan selingan motivasi persentase menurun menjadi 10 persen. (evision)</p>
--	--

Tabel 4.7 merupakan tahap *Follow Up*, bermanfaat untuk memonitoring seberapa jauh tingkat perubahan yang terjadi dalam pola pikir konseli yang merujuk pada keberhasilan treatment yang diterapkan. Tabel tersebut berisikan data bahwa, teknik *Cognitive Restructuring* untuk menata kembali pikiran irasional menjadi realistis hingga kecemasan berkurang dan merujuk pada perubahan perilaku dan pemikiran konseli secara menyeluruh.

Tabel 4.8 Langkah-langkah Evaluasi
(Evaluasi)

Dasar Teori	Data Empirik (tinjau lapangan)
<p>Evaluasi merupakan alat ukur untuk mengetahui perubahan yang terjadi di sertai</p>	<p>Pada penerapan treatment awal, konselor membangun hubungan antara konseli dan anggota keluarga utamanya kakak konseli, juga didukung dengan rekan konseli yang kerap dijadikan tempat</p>

dengan respon tanggapan dari tujuan yang dicapai melalui proses pemberian treatment	bercerita. konselor berusaha mengalihkan fokus kecemasan yang dialami konseli dengan membahas topik terkini dan film yang sedang tayang agar memberi kenyamanan tersendiri untuk konseli bercerita pada konselor, kemudian perlahan konselor membahas kecemasan beserta penyebab-penyebab yang konseli alami untuk treatment selanjutnya, hal ini memancing keakraban antara konseli dan konselor agar dapat termotivasi juga konsisten selama proses treatment berlangsung.
---	--

Tabel 4.8 merupakan tahapan Evaluasi. Bagian ini bertujuan untuk memberikan feedback mengenai pelaksanaan treatment yang sebelumnya dilakukan. Konselor mengevaluasi, bahwa pendekatan yang dilakukan melalui orang terdekat konseli akan memberikan kepercayaan kerabat maupun anggota keluarga inti konselor untuk menyerahkan sepenuhnya proses treatment dalam penanganan problem yang dialami konseli. Konselor juga membangun hubungan dan keselarasan berpikir bersama konseli agar tepat sasaran dalam menangani problem serta sesuai dengan alur berpikir konseli untuk mempermudah pemahaman saat pelaksanaan treatment.

Tabel 4.9 Langkah-langkah Proses Treatment II
(Treatment II)

Dasar Teori	Data Empirik (tinjau lapangan)
Treatment adalah	Pada bagian ini, pertama-tama konselor berjabat tangan sambil

<p>penyelenggara pertolongan dari konselor. Hal ini merupakan tindak lanjut setelah tahap prognosis yang telah mendapat persetujuan.</p>	<p>mengucapkan salam untuk membangun interaksi dengan konseli. Konselor memaknai perilaku konseli secara tersirat yaitu timbulnya alur hidup yang tidak realistis sehingga mempengaruhi pola pikir irasional. Konselor memberikan keyakinan terhadap konseli melalui afirmasi positif dan penguatan. Konselor juga melakukan pendampingan selama hari libur yang disesuaikan dengan jadwal kerja konseli (<i>sistem shift</i>).</p> <p>Kemudian konselor memberikan bantuan pada konseli agar dapat mengontrol ketegangan somatik yang dirasakan. Konselor menggiring konseli untuk mengingatkan kembali perilaku yang mempengaruhi kecemasan fisik yang timbul. Kemudian, Konselor menanyakan persentase kecemasan; dengan menempatkan perasaan cemas yang ada saat ini dalam bentuk skala 0-100. dengan pengukuran 100-70 bernilai “tinggi”, 60-40 bernilai “sedang” dan 30-0 bernilai “efisien”.</p> <p>Setelah itu konselor memeriksa pola pikir rasional konseli yang dapat mempengaruhi proses berpikir kemudian, konselor memberikan penyadaran dengan membesar- besarkan pemikiran</p>
--	--

	<p>irrasional guna untuk membuat poinnya lebih terlihat dan dapat dirasakan konseli. Konselor memberikan nasehat dan hal-hal yang perlu dibenahi konseli terhadap pikiran yang ada pada dirinya dan cara bersikap terhadap orang lain. Lalu membantu konseli agar mengubah asumsi internalnya.</p> <p>Setelah itu Konselor memberikan PR (pekerjaan rumah) dan relaksasi dengan berwudhu sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk pada diri konseli. Pekerjaan rumah diberikan dengan menuliskan catatan harian ketika kecemasan saat bekerja mulai mengganggu diri dan aktivitasnya.</p> <p>Penulisan format terdiri dari tanggal catatan itu ditulis, isi catatan, serta pemberian tanda centang (✓) pada kolom “sudah Berwudhu”. Report persentase kecemasan dan perkembangan pola pikir konseli yang dilakukan setiap seminggu sekali di hari rabu. Laporan memuat tentang kesimpulan dan evaluasi setelah penataan kembali pikiran konseli melalui <i>Cognitive</i>. Selanjutnya konselor memberikan <i>Follow Up</i>.</p>
--	---

Tabel 4.9 merupakan tahapan treatment. Pada fase ini peneliti menggunakan *Cognitive Restructuring*,

Teknik tersebut memiliki pengaruh fungsional yang dibutuhkan Konseli dalam menunjang problem yang dialaminya, agar dapat menata ulang pola pikir yang mempengaruhi kenyamanan konseli berupa ketegangan fisik yang cukup mengganggu. Hal ini juga kerap disebut dengan ketegangan somatik yang tampak pada diri konseli berupa kecemasan yang muncul dalam suatu keadaan yang mendesak konseli untuk menghadapinya secara spontanitas. Teknik *Cognitive Restructuring* berfungsi untuk memudahkan kontrol emosi dan ketegangan secara ringan dan spesifik. Karena dalam penerapannya terdapat persentase kecemasan yang dialami setiap treatment dilakukan dan didukung oleh pekerjaan rumah hingga dapat menjadi acuan dalam mengukur seberapa perubahan yang dirasakan konseli secara terstruktur.

Tabel 4.10 Langkah-langkah *Follow Up*
(**Follow Up**)

Dasar Teori	Data Empirik (tinjau lapangan)
<p><i>Follow Up</i>, merupakan timbal balik pada perkembangan dari hasil setelah diberikan treatment melalui observasi dan pendapat dari orang terdekat konseli. Kemudian, konselor membenahi hal masih belum akurat dan kurang memenuhi target</p>	<p>Pelaporan 2 Selasa, 22 Februari 2022</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Berawal dari tingkat persentase kecemasan berada di angka 100, yang merujuk pada persentase tertinggi, kemudian setelah treatment menjadi menurun pada angka 30 setelah terlaksananya proses treatment. b. Pekerjaan rumah (PR) yang ditugaskan pada konseli berupa ungkapan perasaan yang dialami setelah proses

<p>dengan tujuan yang belum terpenuhi sekaligus pengembangan target yang belum tercapai.</p>	<p>konseling dilaksanakan. (Terlampir)</p> <p>c. Konselor menemukan bahwa konseli memiliki persentase 100 persen sebelum pemberian afirmasi positif yang disertai dengan kepastian suatu kondisi, dimana apa yang dirasakan tidak sebenarnya dilakukan oleh rekan kerjanya. Regulasi emosi melalui pikiran positif benar-benar tersampaikan melalui contoh keseharian berupa regulasi emosi dan pengalihan fokus dari sudut pandang perilaku dari rekan kerja menjadi penerimaan diri bahwa semua orang mengalami hal ini, tinggal bagaimana kita memilih untuk menanggapi dengan serius atau tetap fokus dengan target yang kita kerjakan juga menjadikan ini sebagai pelajaran. lalu setelah kesadaran melalui saran dan selingan motivasi persentase menurun menjadi 40 persen. (Sedang)</p>
--	---

Tabel 4.11 merupakan tahap *Follow Up*, bermanfaat untuk memonitoring seberapa jauh tingkat perubahan yang terjadi dalam pola pikir konseli yang merujuk pada keberhasilan treatment yang diterapkan. Tabel tersebut berisikan data bahwa, teknik *Cognitive Restructuring* untuk menata kembali pikiran irasional menjadi realistis hingga ketegangan somatik berkurang dan merujuk pada perubahan perilaku dan pemikiran konseli secara menyeluruh.

Tabel 4.11 Langkah-langkah Evaluasi
(Evaluasi)

Dasar Teori	Data Empirik (tinjau lapangan)
Evaluasi merupakan alat ukur untuk mengetahui perubahan yang terjadi di sertai dengan respon tanggapan dari tujuan yang dicapai melalui proses pemberian treatment	Pada penerapan treatment, konselor membangun hubungan antara konseli dengan mendatangi rumahnya, yang sebelumnya menentukan janji temu dalam pesan singkat. Konselor berusaha mengalihkan fokus ketegangan yang dialami konseli dengan bertindak tegas sesuai kondisi yang sebenarnya, tidak hanya berlandaskan issue yang ada dalam pikiran dan perasaan saja, namun juga memastikan bahwa hal itu benar-benar sedang menyimpannya. agar konseli tidak terlalu larut dalam isi pikirannya sendiri. Konselor mengajaknya untuk berfikir mengenai ruginya membuang-buang waktu untuk orang yang tidak memperdulikan kita hingga memberi kenyamanan tersendiri untuk konseli bercerita pada konselor, kemudian perlahan konselor membahas

	ketegangan fisik serta dampak yang konseli alami untuk treatment selanjutnya, hal ini bertujuan untuk memancing kedekatan antara konseli dan konselor agar mudah termotivasi serta konsisten selama berjalanya treatment.
--	---

Tabel 4.11 merupakan tahapan Evaluasi. Bagian ini bertujuan untuk memberikan feedback mengenai pelaksanaan treatment yang sebelumnya dilakukan. Konselor mengevaluasi, bahwa pendekatan yang dilakukan melalui orang terdekat konseli akan memberikan kepercayaan kerabat maupun anggota keluarga inti konselor untuk menyerahkan sepenuhnya proses treatment dalam penanganan problem yang dialami konseli. Konselor juga membangun hubungan dan keselarasan berpikir bersama konseli agar tepat sasaran dalam menangani problem serta sesuai dengan alur berpikir konseli untuk mempermudah pemahaman saat pelaksanaan treatment.

Tabel 4.12 Langkah-langkah Proses Treatment III
(Treatment III)

Dasar Teori	Data Empirik (tinjau lapangan)
Treatment adalah penyelenggara pertolongan dari konselor. Hal ini merupakan tindak lanjut setelah tahap prognosis yang telah mendapat persetujuan.	Pada bagian ini, pertama-tama konselor menjabat tangan sambil mengucapkan salam untuk membangun interaksi dengan konseli. Konselor memaknai perilaku konseli secara tersirat yaitu timbulnya alur hidup yang tidak realistis sehingga mempengaruhi pola pikir irasional. Konselor memberikan keyakinan terhadap konseli melalui afirmasi

positif dan penguatan. Konselor juga melakukan pendampingan selama hari libur yang disesuaikan dengan jadwal kerja konseli (sistem *shift*).

Kemudian konselor memberikan bantuan pada konseli agar menjadi sadar dalam proses berpikir terhadap kebiasaan menunda-nunda atau prokrastinasi. Konselor menggiring konseli untuk mengingatkan kembali perilaku yang menimbulkan sifat prokrastinasi itu muncul. Kemudian, Konselor menanyakan persentase kecemasan; dengan menempatkan perasaan cemas yang ada saat ini dalam bentuk skala 0-100. dengan pengukuran 100-70 bernilai “tinggi”, 60-40 bernilai “sedang” dan 30-0 bernilai “efisien”.

Setelah itu konselor memeriksa pola pikir rasional konseli yang dapat mempengaruhi proses berpikir kemudian, konselor memberikan penyadaran dengan membesarkan pemikiran irrasional guna untuk membuat poinnya lebih terlihat dan dapat dirasakan konseli. Konselor memberikan nasehat dan hal-hal yang perlu dibenahi konseli terhadap pikiran yang ada pada dirinya dan cara bersikap terhadap orang lain. Lalu membantu konseli agar mengubah asumsi internalnya.

Setelah itu Konselor memberikan PR (pekerjaan rumah) dan relaksasi

	<p>dengan berwudhu sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk pada diri konseli. Pekerjaan rumah diberikan dengan menuliskan catatan harian ketika kecemasan saat bekerja mulai mengganggu diri dan aktivitasnya.</p> <p>Penulisan format terdiri dari tanggal catatan itu ditulis, isi catatan, serta pemberian tanda centang (✓) pada kolom “sudah Berwudhu”. Report persentase kecemasan dan perkembangan pola pikir konseli yang dilakukan setiap seminggu sekali di hari rabu. Laporan memuat tentang kesimpulan dan evaluasi setelah penataan kembali pikiran konseli melalui <i>Cognitive Restructuring</i>. Selanjutnya konselor memberikan <i>Follow Up</i>.</p>
--	---

Tabel 4.12 merupakan tahapan treatment. Pada langkah ini peneliti menggunakan *Cognitive Restructuring*, Teknik tersebut memiliki pengaruh fungsional yang dibutuhkan Konseli dalam menunjang problem yang dialaminya, agar dapat menata ulang pola pikir konseli, berupa perilaku prokrastinasi atau bisa disebut dengan sifat menunda-nunda. Hal yang tampak pada diri konseli berupa pengalihan rasa bosan karena minimnya interaksi dengan teman di tempatnya bekerja. Teknik *Cognitive Restructuring* berfungsi untuk memudahkan konseli dalam melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang positif hingga memberikan efek yang baik dan sesuai dengan kondisi yang dialami. Karena dalam penerapannya terdapat persentase kecemasan yang ada di setiap treatment dan didukung

oleh pekerjaan rumah hingga dapat menjadi tolak ukur seberapa perubahan yang dirasakan oleh konseli.

Tabel 4.13 Langkah-langkah *Follow Up*
(**Follow Up**)

Dasar Teori	Data Empirik (tinjau lapangan)
<p><i>Follow Up</i>, merupakan timbal balik pada perkembangan dari hasil setelah diberikan treatment melalui observasi dan pendapat dari orang terdekat konseli. Kemudian, konselor membenahi hal masih belum akurat dan kurang memenuhi target dengan tujuan yang belum terpenuhi sekaligus pengembangan target yang belum tercapai.</p>	<p>Pelaporan 3 Senin, 21 Maret 2022</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Berawal dari tingkat persentase kecemasan berada di angka 100, yang merujuk pada persentase tertinggi, kemudian setelah treatment menjadi menurun pada angka 10 setelah terlaksananya proses treatment. b. Pekerjaan rumah (PR) yang ditugaskan pada konseli berupa ungkapan perasaan yang dialami setelah proses konseling dilaksanakan. <i>(Terlampir)</i> c. Konselor menemukan bahwa konseli memiliki persentase 100 persen sebelum pemberian afirmasi positif yang disertai dengan penyadaran ketika konseli berada pada suatu lingkungan yang baru. Hingga dapat mengarahkan pikiran konseli lebih teratur dalam menyikapi segala suatu. Proses pengenalan diri pada lingkungan agar benar-benar

	<p>tersampaikan melalui contoh keseharian berupa pengalihan rasa bosan, dampak yang dialami jika sering menunda-nunda pekerjaan dan pemberian motivasi bahwa “menunda-nunda pekerjaan sama dengan menabung penderitaan”. hal inilah yang menjadi dasar perubahan perilaku dalam diri konseli, lalu setelah penyadaran melalui saran dan selingan motivasi persentase menurun menjadi 10 persen. (evisien)</p>
--	---

Tabel 4.13 merupakan tahap *Follow Up*, hal ini bermanfaat untuk memonitoring seberapa jauh tingkat perubahan yang terjadi dalam pola pikir konseli yang merujuk pada keberhasilan treatment yang diterapkan. Tabel tersebut berisikan data bahwa, teknik *Cognitive Restructuring* untuk menata kembali pikiran irasional menjadi realistis hingga kebiasaan menunda-nunda atau perilaku prokrastinasi berkurang dan merujuk pada perubahan perilaku dan pemikiran konseli secara menyeluruh.

Tabel 4.14 Langkah-langkah Evaluasi
(Evaluasi)

Dasar Teori	Data Empirik (tinjau lapangan)
Evaluasi merupakan alat ukur untuk mengetahui perubahan yang	Konselor menemukan, bahwa perilaku prokrastinasi yang dialami oleh konseli dapat ditangani, jika konseli berada pada titik kesadaran yang seimbang dan

<p>terjadi di sertai dengan respon tanggapan dari tujuan yang dicapai melalui proses pemberian treatment.</p>	<p>dalam penerimaan diri yang tepat. Konselor mengajaknya untuk berfikir mengenai ruginya membuang-buang waktu untuk orang yang tidak memperdulikan kita hingga memberi pengaruh tersendiri bagi konseli bercerita pada konselor, kemudian perlahan konselor membahas mengenai sikap menunda-nunda serta dampak yang konseli alami, hal ini bertujuan untuk perubahan yang dialami konseli hingga termotivasi serta konsisten dengan treatment yang telah dijalani.</p>
---	---

Tabel 4.14 merupakan tahap akhir dalam treatment yaitu evaluasi, Konselor memberi penjelasan bahwa proses konseling telah usai dan melaporkan pertemuan berikutnya. Jadi konselor membuat catatan sendiri mengenai perubahan dan penambahan beberapa hal yang dipandang sebagai peningkatan kualitas yang telah dilaksanakan. Evaluasi dalam treatment yang dilakukan oleh konselor dapat diganti dengan penyadaran lingkungan sekitar agar konseli tetap tertarik untuk menerapkan treatment ketika sewaktu-waktu hal yang melandasi kecemasannya itu muncul kembali.

2. Deskripsi Hasil Analisis Akhir Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Berwudhu Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Seorang *Beauty Therapist* di Bangsri.

Peneliti menyertakan jadwal konseling serta treatment yang di dalamnya berisi tahap perlakuan

teknik, *Cognitive Restructuring* bersama MKH dengan urutan rancangan tindakan sebagai berikut:

Tabel 4.15 jadwal konseling dan rancangan tindakan treatment Teknik *Cognitive Restructuring* dalam berwudhu Untuk Mengatasi Kecemasan

No	Kegiatan	Tanggal	Belum Terlaksana	Terlaksana
1.	Pengumpulan Data (Assessment)	11 Juli 2021	-	✓
2.	Penentuan Subjek (Konseli)	28 Juli 2021	-	✓
3.	Tahap Konseling I	15 Agustus 2021	-	✓
4.	Penemuan Masalah Pada Subjek	23 Agustus 2021	-	✓
5.	Identifikasi dan Perumusan Masalah	29 Agustus 2021	-	✓
6.	Pemeriksaan (Diagnosis)	13 November 2021	-	✓
7.	Tahap Konseling II	25 November 2021	-	✓
8.	Praduga / Perkiraan (Prognosa)	3 Desember 2021	-	✓
9.	Treatment 1	15 Desember	-	✓

		2021		
10.	Follow up	28 Desember 2021	-	✓
11.	Evaluasi	30 Desember 2021	-	✓
12.	Treatment 2	8 Februari 2022	-	✓
13.	Follow up	21 Februari 2022	-	✓
14.	Evaluasi	23 Februari 2022	-	✓
15.	Treatment 3	7 Maret 2022	-	✓
16.	Follow up	20 Maret 2022	-	✓
17.	Evaluasi	22 Maret 2022	-	✓

Peneliti membutuhkan hasil penjabaran proporsi dalam kesetaraan perubahan agar mengetahui hasil akhir dari proses pemberian teknik *Cognitive Restructuring* kepada konseli. Data tersebut dapat dilihat dari observasi, dan wawancara dengan significant other yang berkaitan dengan konseli. Berikut tabel yang memberi penjelasan, mengenai tingkat keberhasilan penelitian sebagai berikut:

Tabel 4.16 Perubahan Perilaku MKH Sebelum dan Setelah melakukan treatment dengan teknik *Cognitive Restructuring* dengan berwujud

Target Treatment	Perilaku Sebelum Pemberian	Perilaku Sesudah Pemberian Treatment
-------------------------	-----------------------------------	---

	Treatment					
	A	B	C	A	B	C
Treatment 1						
Penurunan prosentase perilaku aprehensif / perasaan takut, bimbang dan khawatir yang dialami konseli			X	X		
Treatment 2						
Penurunan prosentase ketegangan somatik / ketegangan fisik yang dialami oleh konseli			X		X	
Treatment 3						
Penurunan prosentase perilaku Prokrastinasi / kebiasaan dalam menunda-nunda pekerjaan yang dialami konseli			X	X		

Keterangan:

A = Mampu

B = Cukup Mampu

C = Tidak Mampu

Tabel 4. 16 berisikan tiga skala perbandingan dalam pengukuran sukses atau tidaknya treatment yang diberikan, sebab hal itu sesuai dengan tiga target yang terurai dalam kecemasan dalam bekerja pada saat pelaksanaan treatment. Dalam tabel juga, dapat di amati bahwa MKH mengalami perubahan pola pikir serta tanggapan yang secara tidak langsung mempengaruhi perilakunya setelah proses treatment. maksud tabel itu untuk menunjukkan, bahwasanya MKH mampu mengubah pola pikir serta sudut pandang yang sebelumnya memberikan dampak buruk bagi pikiran dan kesehatan konseli menjadi lebih terstruktur dengan adanya persentase kecemasan dari 100 persen mengerucut menjadi 40-10 persen, hal ini juga didukung dengan adanya pekerjaan rumah berupa membuat catatan harian sebagai media penyadaran pada konseli hingga kegiatan berwudhu sebagai media penyempurna pada proses penerapan treatment *Cognitive Restructuring* untuk menangani kecemasan bekerja.

C. Pembahasan hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

Dalam penelitian ini, menggunakan metodologi penelitian Kualitatif dengan penjabaran Deskriptif Komparatif. Menurut Mahajan dan Haradhan, menyatakan penelitian ini mengkaji tindakan dan perilaku individu dalam interaksi, penggunaannya berupa pelibatan dengan berbagai sumber. Mengetahui latar belakang dan informasi subjek dan Memberikan informasi secara kongkrit. Peneliti melakukan penggalian data mengenai subjek yang berupa penyebab, akibat, dan penanganan.⁸² Dalam analisis ini,

⁸²Chandra, Vivian, Monty P. Satiadarma, dan Widya Risnawaty. "*Studi Deskriptif-Komparatif Simtom Kecemasan dan Depresi Pada Mahasiswa/I Di Universitas X.*" *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*". Vol. 4.1 (2020): 275-280.

konselor berupaya mengontrol perubahan dalam penerapan tehnik *Cognitiv Restructuring* dalam mengatasi kecemasan bekerja.

Metamorfosis yang terjadi pada teretment 1 adalah, pada pelaporan pertama konselor menemukan bahwa konseli merupakan pegawai baru di suatu klinik, konseli selalu mendapatkan perlakuan buruk dari rekan kerja hingga mulai dari gunjingan secara tidak langsung, persaingan kerja, senioritas hingga rasa terancam. Konseli sebelumnya memiliki prosentase kecemasan pada angka 100 persen lalu difokuskan pada regulasi emosi dari sudut pandang perilaku dari rekan kerja serta penerimaan diri, lalu setelah penyadaran melalui saran dan motivasi persentase menurun menjadi 10 persen (evisien). Kecemasan di tempat kerja akan membawa dampak buruk. Utamanya dalam kurangnya interaksi sosial antar pegawai, mengurangi motivasi kerja, hingga menurunkan kinerja, mengurangi komitmen kerja, menimbulkan ketidakpuasan, perasaan gagal dalam berkontribusi, yang pada akhirnya akan menghambat proses perkembangan individu di tempat tersebut.⁸³ Selain itu, tempat kerja yang tidak kondusif dan kurangnya dukungan dari lingkungan menjadikan individu bertindak lebih pasif dan cenderung anti sosial dalam segala aktivitasnya.⁸⁴ Hal lain yang dapat mendominasi perilaku aprehensif yaitu senioritas, dimana di pandang dari lamanya masa kerja yang diakui, tingkat usia serta

⁸³ Akhouri, D., Madiha, M., Ansari, M.H. "*Depresi kecemasan dan kualitas hidup di antara wanita yang sudah menikah dan belum menikah yang bekerja*" (Studi komparatif. Jurnal Pekerjaan Sosial Psikiatri, 2019) Hal 36-9

⁸⁴Deanella, Gabrielle, dan Puji Tania Ronauli. "*Hubungan Kesuksesan Karier Subyektif dan Kecemasan pada Perempuan Bekerja di Jabodetabek.*"(ejournal.atmajaya.ac.id: MANASA 9.2, 2020) Hal 45-62.

pengalaman kerja yang dapat memberikan penekanan pada pegawai baru.⁸⁵

Perubahan pada penerapan treatment pelaporan tahap 2, konselor menjumpai bahwa konseli memiliki persentase 100 persen sebelum pemberian afirmasi positif yang disertai dengan kepastian suatu kondisi, dimana regulasi emosi dan pengalihan fokus dari sudut pandang perilaku rekan kerja menjadi penerimaan diri. lalu setelah penyadaran melalui relaksasi dan pengurai ketegangan menurun jadi 40 persen. (Sedang). Tuntutan suatu perusahaan dapat memberikan tekanan, sehingga mengakibatkan pegawai mengalami gejala stres dan *over timework*. Tuntutan pekerjaan meliputi beban kerja, pola kerja, lingkungan kerja, dan tingginya tingkat stres kerja yang dialami pegawai dan tanggung jawab yang diemban pegawai.⁸⁶

Sehingga kecemasan yang dirasakan kerap menimbulkan ketegangan fisik, hal ini merupakan hasil dari proses psikis dan fisiologi yang terjadi dalam tubuh yang bereaksi pada ancaman atau bahaya yang mungkin akan timbul. Hal ini ditandai dengan susah bernafas, sadar akan detak jantung yang terasa kencang, sakit dada atau rasa tidak nyaman serta lemas, sehingga tubuh kehilangan keseimbangan, hingga keringat dingin, pingsan dan gemeteran.⁸⁷

⁸⁵ Dewi Comala Sari, S.E., M.Si, “Pengaruh lingkungan kerja dan senioritas terhadap produktivitas kerja dosen di Jurusan Administrasi Niaga Politeknik Negeri Medan”, Jurnal ilmiah Research Sains Vol.1 No. 3 Oktober 2015. Hal 24-26

⁸⁶ Nugraha, Andriani, and Sylvia Diana Purba. “Tuntutan pekerjaan dan stres kerja sebagai variabel penentu turnover intention.”, Jurnal Manajemen Dan Pemasaran Jasa 10.1 (2018) Hal 49-60.

⁸⁷ Milen Joebhar Savitri Ramaiah, “All You Want To Know About Anxiety (Seni hidup Berkualitas Mengenai Bagaimana Mengetasi Penyebab Kecemasan)” (Pustaka Populer Obor, Jakarta, 2003) hal 19

Pada penerapan treatment pelaporan 3, konselor membangun hubungan antara konseli dengan mendatangi rumahnya, yang sebelumnya menentukan janji temu dalam pesan singkat. Konselor berusaha mengalihkan fokus ketegangan yang dialami konseli dengan bertindak tegas sesuai kondisi yang sebenarnya, tidak hanya berlandaskan issue yang ada dalam pikiran dan perasaan saja, namun juga memastikan bahwa hal itu benar-benar sedang menyimpannya. Agar konseli tidak terlalu larut dalam isi pikirannya sendiri yang mengganggu produktivitasnya dalam melaksanakan pekerjaan. Konselor memberi penyadaran mengenai ruginya membuang-buang waktu untuk orang yang tidak memperdulikan kita.⁸⁸ Perilaku prokrastinasi merupakan suatu bentuk penundaan menyelesaikan suatu tugas dan dikategorikan sebagai kegagalan dalam pengaturan diri (Steel, 2007).⁸⁹ Terdiri dari tiga pandangan mengenai macam prokrastinasi, antara lain:

- Sebagai penundaan, yaitu menunda mengerjakan suatu tugas, tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan penundaan,
- Sebagai kebiasaan, penundaan respons tetap yang selalu dilakukan dalam menghadapi tugas, biasanya disertai adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional,
- Sebagai suatu trait kepribadian, prokrastinasi tidak hanya perilaku menunda saja, tetapi merupakan trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku

⁸⁸ Indrajaya Adnyani, *“Pengaruh Budaya Organisasi, Komunikasi dan Lingkungan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan CV Hitakara Denpasar”* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), Hal 41

⁸⁹Ramadhan, Restu Pangersa, dan Hendri Winata. *“Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa” (Academic procrastination reduce students achievement).* *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 2016, hal 55

maupun struktur mental lain yang saling terkait dan dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.⁹⁰

2. Perspektif Islam

Dalam ajaran agama Islam setiap Muslim diwajibkan untuk berdakwah, Dalam menyampaikan kebaikan kita di anjurkan untuk memberi contoh terlebih dahulu pada diri kita terkait suatu hal yang akan kita sampaikan, dalam melaksanakan dakwah tidak jarang rintangan kerap menjadi halangan. Kecemasan dan rasa was-was adalah salah satu hambatan yang kerap ditemui dalam diri individu sebelum berdakwah. Hal ini tercantum dalam firman Allah, yang berbunyi:

يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ
وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ ۗ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

Artinya: “suruhlah (manusia) mengerjakan yang baik dan cegahlah (mereka) dari perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah). Ingin rezeki berlimpah”. (QS. Lukman Ayat 17).⁹¹

Dalam Tafsir Quraish Shihab, Perihal ini mengarahkan untuk mengenali mana yang maâruf serta yang mungkar, demikian pula dalam mengenali suatu yang dapat menyempurnakan amar maâruf serta nahi mungkar seperti bersabar. Dalam ayat ini ada

⁹⁰ Fauziah, Hana Hanifah. “Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung”. (Psychathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 2015) Hal 123-132.

⁹¹<https://tafsirq.com/31-luqman/ayat-17> (Diakses pada 8 maret 2022)

penyempurnaan terhadap diri dengan mengerjakan kebaikan serta meninggalkan keburukan, juga menyempurnakan orang lain dengan perintah serta melarang.

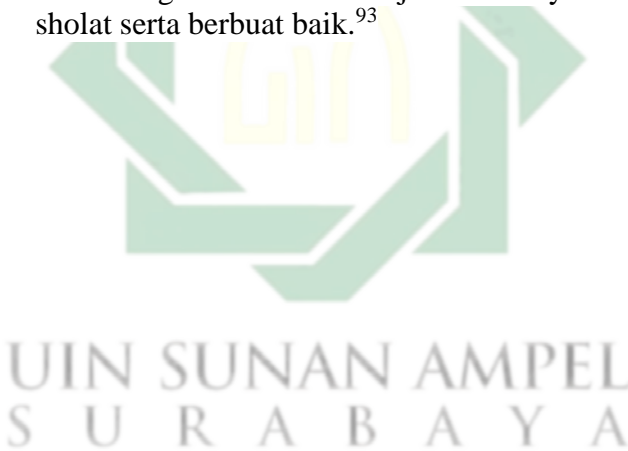
Pada ayat itu Allah member petunjuk untuk ummat manusia bahwasanya pentingnya menjaga sholat, lalu mengajak manusia dalam melakukan segala kebaikan dan menjauhi segala larang untuk melakukan perbuatan yang keji, serta memiliki hati yang lapang dalam menghadapi segala kesulitan yang tengah menimpanya. Sesungguhnya apa yang telah diwasiatkan itu merupakan hal-hal yang harus selalu ditegakkan dan dijaga. Seseorang yang tidak taat dalam perintah Allah senantiasa yang ada dalam hatinya selalu berisi rasa tidak aman dan selalu mengerjakan segala suatu dengan sia-sia, Allah telah menganugerahkan kepada orang-orang beriman suatu perintah yang wajib dijalankan untuk dapat memiliki ketenangan hati baik di dunia maupun di akhirat, hal ini ada dalam firman yang berbunyi:

فَأَسْتَجِبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ ۗ إِنَّهُمْ
كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۗ وَكَانُوا
لَنَا خَاشِعِينَ ۝

Artinya: “Maka Kami memperkenankan doanya, dan Kami anugerahkan kepada nya Yahya dan Kami jadikan isterinya dapat mengandung. Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan

*cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyu' kepada Kami". (QS. Al-Anbiya Ayat 90).*⁹²

Dalam Tafsir Li Yaddabbaru Ayatih. Yang di dalamnya memberikan makna mengenai metode atau cara beragama yang dianjurkan adalah percontohan kecil terlebih dahulu yaitu dalam lingkup keluarga, Diantara gambaran keluarga harmonis adalah dimana sepasang suami-istri saling berlomba-lomba dalam kebaikan istri membantu suaminya, dan suami membantu istrinya agar senantiasa memohon kebaikan kepada Allah tatkala disebutkan suatu kebaikan yang di sampaikan para orang-orang yang sholeh. Begitupun dalam melaksanakan segala hal baik sebagai umat islam wajib hukumnya mendirikan sholat serta berbuat baik.⁹³



⁹²*Departemen Agama Republik. Alqur'an dan Terjemahannya". (CV Toha Putra: Semarang, 1992) hal 237*

⁹³<https://tafsirweb.com/5602-surat-al-anbiya-ayat-90>. Tafsir Li Yaddabbaru Ayatih Markaz Tadabbur di bawah pengawasan Syaikh Prof. Dr. Umar bin Abdullah al-Muqbil, professor fakultas syari'ah Universitas Qashim - Saudi Arabia html (Diakses pada 9 maret 2022)

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan bekerja yang dialami disebabkan oleh lingkungan kerja yang mengalami kelambatan dalam penyesuaian yang berdampak pada perilaku negatif yang kerap dialami, seperti halnya perilaku aprehensif yang dipengaruhi oleh sensitifitas hingga overthinking, ketegangan fisik berupa serangan panik pada kondisi tertentu dan keseringan tidur terlalu larut yang mengganggu jam untuk beristirahat hingga perilaku prokrastinasi yang menyebabkan konseli sulit berfokus pada apa yang telah dikerjakan dan kurangnya minat dalam melakukan pekerjaan pada kondisi tertentu yang dipengaruhi oleh mood konseli.

Untuk pengendalian pola pikir negatif pada konseli, konselor mengkombinasikan antara teknik Cognitive Restructuring dengan Berwudhu. Penggunaan treatment ini berlandaskan kecemasan yang dialami dan berasal dari pemikiran-pemikiran irrasional yang terus menerus dikelola. Sehingga dalam mengatasinya konselor membantu konseli agar dapat merubah pikiran negatif dalam memberi respon terhadap sesuatu, menjadi lebih positif dan rasional dengan kondisi yang terjadi sebenarnya.

Setelah proses konseling terlaksana, dapat ditarik kesimpulan bahwa proses konseling melalui Cognitive Restructuring dalam Berwudhu dapat memberi pengaruh berupa perubahan pola pikir yang lebih terstruktur dari irrasional menjadi rasional dalam segala situasi yang dihadapi konseli dalam lingkungan kerja hingga tidak lagi merasa terintimidasi dan larut dalam kecemasan bekerja yang sebelumnya menghambat aktivitas konseli dalam bekerja..

B. Rekomendasi

Dalam penerapan teknik *Cognitive Restructuring*, Peneliti dihadapkan dengan beberapa argumen konseli yang kadang menentang dan sulit memahami ketika diberi arahan. Hal ini lantaran konseli merupakan pribadi yang cenderung individualis, segala apa yang terlintas dalam benaknya selalu dianggap benar. Konselor juga memerlukan kreativitas dalam pengarahannya pola pikir logis pada beberapa contoh realisasi kehidupan yang bisa memancing inisiatif konseli dalam menata ulang pikiran dalam berpersepsi agar sesuai dengan target yang dituju.

C. Keterbatasan Penelitian

Riset yang sudah dilaksanakan dengan daya dan upaya menganut prosedur ilmiah yang telah ada, namun dalam penelitian ini masih terdapat keterbatasan dalam penyempurnanya, meliputi:

- Konseli sering larut dengan suasana tempat kerjanya pada moment perlakuan treatment pada customer yang banyak menuntut hingga masih memerlukan dampingan konseli melalui pesan singkat
- Kecemasan yang muncul pada konseli, disebabkan oleh distraksi internal yang ada dalam diri konseli sendiri, merupakan hal yang diluar kendali, hingga keterbatasan konselor dalam mengatasinya.

Daftar Pustaka

- Abdi, Sofyan, and Sulma Mafirja. *"Pelaksanaan Konseling Kelompok menggunakan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMA Dayah Inshafudin Banda Aceh."* *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 1.2 (2019): 46-52.
- Adriansyah, Muhammad Ali, Diah Rahayu, and Netty Dyan Prastika. *"Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman."* *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 4.2 (2015): 105-125.
- Ajib, Muhammad. *"Fiqh Wudhu Versi Madzhab Syafiy."* (2019).
- Akmal, Aulia. *"Penerapan Metode Demonstrasi dalam Meningkatkan Kemampuan Berwudhu pada Kelompok B3 Tk Islam YLPI Marpoyan"* *Generasi Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 1.1 (2018): 62-78.
- Annisa, Dona Fitri, and Idil Idil. *"Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia)."* *Konselor* 5.2 (2016): 93-99.
- Anwar, M. Fuad. *"Landasan Bimbingan dan Konseling Islam. Deepublish"*, 2019.
- Arikunto,imi *"Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek"*, Jakarta: Pt Rineka Cipta, 2006"
- Arikunto, Suharsimi, *"Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek"*, Jakarta: Pt Rineka Cipta, 2006
- Asrori, Adib. *"Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial."* *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 3.1 (2015): 89-107.
- Basit, H. Abdul. *"Konseling Islam"*. Prenada Media, 2017.
- Carnegie, Dale, *"Petunjuk Menikmati Hidup dan Pekerjaan"* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010)
- el-Bantanie, Muhammad Syafie. *"Dahsyatnya terapi wudhu"*. Elex Media Komputindo, 2013.

- El-Fikri, Syahrudin. *“Sehat Dengan Wudhu”*. Republika Penerbit, 2019.
- Emzir, *“Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data”*, Jakarta: Rajawali Pers, 2012
- Ensiklopedi Hadits, “Kitab 9 Imam”*, Lidwa: 26 Desember 2010
- Erford, Bradley T. *“Teknik yang harus diketahui setiap konselor.”* Yogyakarta: Pustaka Pelajar (40).
- Fakih, Muhammad Rizal. *“Model Bimbingan Konseling Islam Pasien Skizofrenia dengan Metode Wudhu di Yayasan Jalma Sehat Bulung Kabupaten Kudus”*, Iain Kudus, 2021.
- Gorvett, Zaria. 2019, *“WHO jabarkan ‘fenomena kelelahan bekerja’, apa itu dan bagaimana cara mengatasinya?”* diakses di <https://www.bbc.com/indonesia/vert-cap-48604523> pada 5 Juni 13.56 WIB
- Haryanti, Mey, *“Pengujian Kredibilitas Data pada Penelitian Kualitatif”* (Psikologi Uin Maliki Malang), Kompasiana.com, 2015
- Haryanto, Suyanto, *“Psikologi Sholat”*, Yogyakarta: Pustaka belajar, 2006
- Herdiansyah, Haris. *“Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial.”* (2010).
- Hidayat, Adi, *“4 Bagian Tubuh Ini Wajib Terbasuh Air Wudhu”*, <https://youtu.be/pEBn89qNBDY>
- Juntika, A., and Y. Syamsu Nurihsan. *“Landasan Bimbingan dan Konseling, Bandung: PT.”* Remaja Rosdakarya (2010).
- Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA. *“Sinopsis psikiatri: ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis”*. Edisi ke-7, Jilid 1, Jakarta: Binarupa Aksara; 2010
- Lestari, Nanda Gita. *“Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Saat Presentasi Di Mts Ismaria Al Qur'aniyyah Bandar Lampung Tahun 2018/2019”*. Diss. UIN Raden Intan Lampung, 2019.

- Lexy, J. Moleong. *"Metodologi penelitian kualitatif."* Bandung: Remaja Rosdakarya (2002).
- Lumanauw, Meiske Kristin. *"Pengaruh Dukungan Sosial Untuk Menurunkan Kecemasan Karyawan Akibat Covid-19 Pada Cv. Citra Jaya Banjarbaru."* *Kindai* 16.2 (2020): 353-367.
- Maher, Muchsin, *"Rahasia Butiran Air Wudhu"*, Jacatra: Lembar Langit, 2014
- Martins, Cristiane 2022, "Apa itu 'anxiety'? Apa saja gejalanya, dan apa bedanya dengan 'depresi'?" diakses di <https://www.bbc.com/indonesia/majalah/60330576>
- Megatsari, Hario, 2021, *"Penyebab Kecemasan Pekerja Saat Pandemi COVID-19 di Indonesia"* diakses di <https://news.unair.ac.id/2021/03/19/penyebab-kecemasan-pekerja-saat-pandemi-covid-19-di-indonesia/>
- Pedak, Mustamir. *"Metode supernal menaklukkan stres"* Hikmah, 2009.
- Pohl, Robert, *"Penyebab dan konsekuensi stres psikologis dalam kehidupan kerja dan layanan darurat profesional veteriner di Republik Federal Jerman"*, F1000 Research, 2022
- Prilaksmna, Basroni. *"Wudhu sebagai terapi marah: Penelitian kualitatif di Madrasah Mu'alimin Mu'alimat Atas Tambakberas Jombang"*. Diss. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013.
- Pujiati, Iis, dan Harwanti Noviandari, *"Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa"*, DOI: 10.31227/osf.io/
- Puspasari, Firdha Rahmania. *"Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Komitmen Afektif Pada Karyawan"*. Diss. University of Muhammadiyah Malang, 2018.
- Rahardjo, Mudjida, *"Triangulasi dalam penelitian kualitatif"*, repository Uin -malang.ac.id, 2010
- Rinawati, Mey, and Yuli Isnaeni. *"Pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia pada usia"*

- lanjut di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta*". Diss. Stikes Aisyiyah Yogyakarta, 2012.
- Rufaidah, Anna, and Yeni Karneli. "Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan" *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4.2 (2020): 214-222.
- Sa'diyah, Siti Umrotus. "Pesan dakwah Prof. Dr. Moh. Ali Aziz dalam buku Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat: analisis wacana model Teun A. Van Dijk" Diss. UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.
- Sagiran, "Mukjizat Gerakan Sholat", Jakarta: Qultum Media, 2007
- Sari, Dita Kurnia, dan Muhammad Wahyu Mahardyka. "Penerapan wudhu sebagai hydrotherapy terhadap tingkat stres pada lansia UPT PSLU blitar di tulungagung." *Journal Of Nursing Practice* 1.1 (2017): 24-32.
- Shohib, Muhammad. "Departemen Agama RI, al-Qur'an dan terjemahnya." *Bogor: Syaamil Quran* (2007).
- Somers, Julian, et al. "Cognitive Behavioral Therapy, Core Information Document." (2007).
- Utomo, Iqbal Maulana. "Pengaruh wudhu terhadap kecemasan saat menghadapi ujian praktikum pada mahasiswa keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta". BS thesis. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2015, 2015.
- Windiati, Lidia. "Terapi Air Wudhu Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang". Diss. Uin Raden Fatah Palembang, 2022.
- Yuliani, Wiwin. "Metode penelitian deskriptif kualitatif dalam perspektif bimbingan dan konseling." *Quanta* 2.2 (2018): 83-91.
- Yuniarti, Eva, "Penelitian Berbasis Lapangan", Hello Edukasi.Com, 8 juli 2020.

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Lamongan (bps.go.id) diakses pada 28 Januari 2022, pukul 00:26
- Steven, Schwartz S, *“Abnormal Psychology: a discovery approach”* (California: Mayfield Publishing Company: 2000)
- Jeffrey, S Nevid, *“Psikologi Abnormal and Rathus Spencer A & Beverly Greene”*, (Jakarta: Erlangga: 2005) Edisi kelima, Jilid 1
- Machdan, Denia Martini dan Nurul Hartini, *“Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja”*, (Pandeglang, Tuntas Media, 2020)
- Chandra, Vivian, Monty P. Satiadarma, dan Widya Risnawaty. *“Studi Deskriptif-Komparatif Simtom Kecemasan dan Depresi Pada Mahasiswa/I Di Universitas X.” Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*. Vol. 4.1 (2020): 275-280.
- Akhouri, D., Madiha, M., Ansari, M.H. *“Depresi kecemasan dan kualitas hidup di antara wanita yang sudah menikah dan belum menikah yang bekerja”* (Studi komparatif. Jurnal Pekerjaan Sosial Psikiatri, 2019)
- Deanella, Gabrielle, dan Puji Tania Ronauli. *“Hubungan Kesuksesan Karir Subjektif dan Kecemasan pada Perempuan Bekerja di Jabodetabek.”*(ejournal.atmajaya.ac.id: Manasa 9.2, 2020)
- Sari, Dewi Komala S.E., M.Si, *“Pengaruh lingkungan kerja dan senioritas terhadap produktivitas kerja dosen di Jurusan Administrasi Niaga Politeknik Negeri Medan”*, Jurnal ilmiah Research Sains Vol.1 No. 3 Oktober 2015.
- Purba, Nugraha, Andriani, and Sylvia Diana. *“Tuntutan pekerjaan dan stres kerja sebagai variabel penentu turnover intention, “Jurnal Manajemen Dan Pemasaran Jasa”* 10.1 (2018)
- Ramaiah, Milen Jo Bhar Savitri, *“All You Want To Know About Anxiety (Seni hidup Berkualitas Mengenai*

Bagaimana Mengatasi Penyebab Kecemasan” (Pustaka Populer Obor, Jakarta, 2003)

Adnyani, Indrajaya “Pengaruh Budaya Organisasi, Komunikasi dan Lingkungan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan CV Hitakara Denpasar” (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013)

Pangrsa, Restu Ramadhan, dan Hendri Winata. “Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa” (*Academic procrastination reduce students achievement*).”*Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 2016

Fauziah, Hana Hanifah. “Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung”. (Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 2015)

<https://tafsirq.com/31-luqman/ayat-17>

“Departemen Agama Republik. *Al Qur'an dan Terjemahannya*”.(CV Toha Putra: Semarang, 1992)

<https://tafsirweb.com/5602-surat-al-anbiya-ayat-90>. Tafsir Li Yaddabbaru Ayatih Markaz Tadabbur di bawah pengawasan Syaikh Prof. Dr. Umar bin Abdullah al-Muqbil, professor fakultas syari'ah Universitas Qashim - Saudi Arabia html

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A