



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY DENGAN TERAPI
SYUKUR UNTUK MENANGANI RASA MALAS
DALAM *DAILY ACTIVITIES* PADA ANAK
PEREMPUAN KORBAN PELECEHAN SEKSUAL DI
YAYASAN EMBUN SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh:

Nisfi Izzatul Aisyah

NIM. B93219137

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2023**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nisfi Izzatul Aisyah

NIM : B93219137

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jln. Tambakagung Puri Mojokerto

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah ditampilkan kepada Lembaga Pendidikan Tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagaimana hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 30 Januari 2023

Yang Menyatakan



Nisfi Izzatul Aisyah

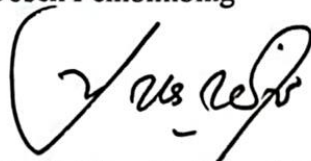
NIM. B93219137

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Nisfi Izzatul Aisyah
NIM : B93219137
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Judul : *Cognitive Behaviour Therapy* melalui Terapi Syukur untuk Menangani Rasa Malas Pada Anak Perempuan Korban Pelecehan Seksual di Yayasan Embun Surabaya

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

Surabaya, 10 Maret 2023
Menyetujui,
Dosen Pembimbing



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

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Cognitive Behaviour Therapy dengan Terapi Syukur Untuk
Menangani Rasa Malas dalam *Daily Activities* Pada Anak
Perempuan Korban Pelecehan Seksual di Yayasan Embun
Surabaya

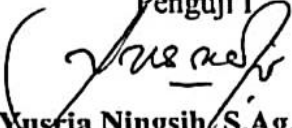
SKRIPSI

Disusun Oleh

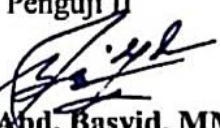
Nisfi Izzatul Aisyah (B93219137)

Telah di uji dan dinyatakan LULUS dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 04 April 2023

Penguji I


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

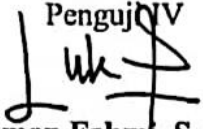
Penguji II


Dr. H. Abd. Basyid, MM
NIP. 196009011990031002

Penguji III


Dr. Arif Ainur Rofiq,
S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji IV


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

Surabaya, 04 April 2023

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Dr. Moch. Chohul Arif, S.Ag., M.Fil.I,

NIP. 19711071998031001



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 : NISFI IZZATUL AISYAH
NIM : B93219137
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : B93219137@student.uinsby.ac.id

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

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY DENGAN TERAPI SYUKUR UNTUK

MENANGANI RASA MALAS DALAM DAILY ACTIVITIES PADA ANAK PEREMPUAN

KORBAN PELECEHAN SEKSUAL DI YAYASAN EMBUN SURABAYA

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 1 Juni 2023

Penulis

(Nisfi Izzatul Aisyah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nisfi Izzatul Aisyah, NIM. B93219137. 2022. *Cognitive Behaviour Therapy Melalui Terapi Syukur untuk Menangani Rasa Malas dalam Daily Activities Pada Anak Perempuan Korban Pelecehan Seksual Di Yayasan Embun Surabaya.*

Fokus penelitian ini ialah 1) Bagaimana proses pelaksanaan *Cognitive Behaviour Therapy* Melalui Terapi Syukur untuk Menangani Rasa Malas dalam *Daily Activities* Pada Anak Perempuan Korban Pelecehan Seksual di Yayasan Embun Surabaya? 2) Bagaimana hasil akhir pelaksanaan *Cognitive Behaviour Therapy* Melalui Terapi Syukur untuk Menangani Rasa Malas Pada Anak Perempuan Korban Pelecehan Seksual di Yayasan Embun Surabaya?

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif analisis deskriptif dalam menganalisa hasil akhir dari pelaksanaan *Cognitive Behaviour Therapy* Melalui Terapi Syukur untuk Menangani Rasa Malas dalam *Daily Activities* Pada Anak Perempuan Korban Pelecehan Seksual di Yayasan Embun Surabaya. Pengumpulan data yang digunakan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi yang disajikan dalam bab penyajian data dengan membanding data sebelum dan sesudah proses terapi.

Hasil dari penerapan konseling ini dijelaskan dalam tolak ukur perubahan konseli dari aspek kognitif, emosi, behaviour dan juga sosialnya. Mulai dari mengolah pemikirannya, memulai aktivitas yang lebih bermanfaat, berkurangnya rasa tidak berguna dalam diri konseli, dengan kembali bersosialisasi baik dengan sekitar.

Kata kunci: *Cognitive Behaviour Therapy*, Terapi Syukur, Rasa Malas

ABSTRACT

Nisfi Izzatul Aisyah, NIM. B93219137. 2022. Cognitive Behavior Therapy Through Gratitude Therapy to Overcome Feelings of Laziness in Daily Activities for Girls Victims of Sexual Harassment at the Embun Surabaya Foundation.

The focus of this research is 1) What is the process of implementing Cognitive Behavior Therapy Through Gratitude Therapy to Overcome Feelings of Laziness in Daily Activities for Girls Victims of Sexual Harassment at the Embun Surabaya Foundation? 2) What are the final results of the implementation of Cognitive Behavior Therapy Through Gratitude Therapy to Handle Laziness in Girls Victims of Sexual Harassment at the Embun Surabaya Foundation?

This study uses a qualitative descriptive analysis method in analyzing the final results of the implementation of Cognitive Behavior Therapy Through Gratitude Therapy to Handle Laziness in Daily Activities for Girls Victims of Sexual Harassment at the Embun Surabaya Foundation. Data collection was used through observation, interviews and documentation presented in the data presentation chapter by comparing data before and after the therapy process.

The results of the application of this counseling are explained in terms of changes in counselees' cognitive, emotional, behavioral and social aspects. Starting from processing his thoughts, starting activities that are more useful, reducing the feeling of uselessness in the counselee, by returning to socialize well with those around her.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy, Gratitude Therapy, Laziness

تجريدي

نيسفي عزت العائشة ، NIM. ب 93219137. 2022. العلاج السلوكي المعرفي من خلال علاج الامتنان للتغلب على الكسل في الأنشطة اليومية للفنيات ضحايا الاعتداء الجنسي في Yayasan Embun Surabaya. محور هذا البحث هو (1) ما هي عملية تنفيذ العلاج السلوكي المعرفي من خلال علاج الامتنان للتعامل مع الكسل في الأنشطة اليومية للفنيات ضحايا الاعتداء الجنسي في Yayasan Embun Surabaya؟ (2) ما هي النتيجة النهائية لتنفيذ العلاج السلوكي المعرفي من خلال علاج الامتنان للتعامل مع الكسل لدى الفنيات ضحايا الاعتداء الجنسي في Yayasan Embun Surabaya؟

تستخدم هذه الدراسة الأساليب النوعية للتحليل الوصفي في تحليل النتائج النهائية لتطبيق العلاج السلوكي المعرفي من خلال العلاج بالامتنان للتعامل مع الكسل في الأنشطة اليومية للفنيات ضحايا الاعتداء الجنسي في Yayasan Embun Surabaya. جمع البيانات المستخدمة من خلال الملاحظة والمقابلات والوثائق المقدمة في الفصل الخاص بعرض البيانات من خلال مقارنة البيانات قبل وبعد عملية العلاج.

يتم شرح نتائج تطبيق هذه الاستشارة في المعيار للتغيرات في الاستشارة من الجوانب المعرفية والعاطفية والسلوكية والاجتماعية. بدءا من معالجة أفكارهم ، وبدء أنشطة أكثر فائدة ، وتقليل الشعور بعدم الجدوى في الكوكبة ، من خلال العودة إلى التنشئة الاجتماعية بشكل جيد مع المناطق المحيطة.

الكلمات المفتاحية: العلاج السلوكي المعرفي ، علاج الامتنان ، الكسل

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

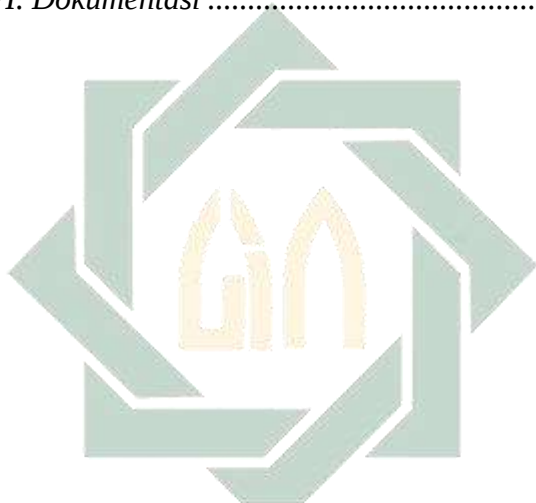
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .	
.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
تجريدي.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Konsep	10
F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II	14
KAJIAN TEORETIK	14
A. <i>Cognitive Behaviour Therapy (CBT)</i>	14
1. Definisi <i>Cognitive Behaviour Therapy</i>	14
2. Konsep <i>Cognitive Behaviour Therapy</i>	16
3. Tujuan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i>	18
4. Prinsip-prinsip dalam <i>Cognitive Behaviour Therapy</i>	19
	xiii

5. Teknik <i>Cognitive Behaviour Therapy</i>	21
6. Tahap dalam <i>Cognitive Behaviour Therapy</i>	23
7. Proses <i>Cognitive Behaviour Therapy</i>	27
B. Terapi Syukur	29
1. Definisi Terapi Syukur.....	29
2. Hakikat Syukur	32
3. Manfaat Terapi Syukur	36
4. Langkah-langkah terapi syukur	38
C. Rasa Malas	42
1. Pengertian Malas.....	42
2. Faktor Penyebab Rasa Malas	43
3. Dampak Rasa Malas	45
D. Pelecehan Seksual	46
1. Pengertian Pelecehan Seksual.....	46
2. Bentuk-bentuk Pelecehan Seksual	47
3. Dampak Pelecehan Seksual	49
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	50
BAB III	54
METODE PENELITIAN	54
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	54
1. Pendekatan	54
2. Jenis Penelitian	54
B. Lokasi dan Sasaran Penelitian	55
1. Sasaran Penelitian	55
2. Lokasi Penelitian.....	56
C. Jenis dan Sumber Data	56
1. Jenis Data	56
2. Sumber Data	57
D. Tahap-tahap Penelitian	58
E. Teknik Pengumpulan Data	60

1. Observasi	60
2. Wawancara.....	61
3. Dokumentasi	61
F. Teknik Analisis Data	62
BAB IV	64
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	64
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	64
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	64
2. Deskripsi Konselor dan Konseli	68
3. Deskripsi Masalah.....	77
B. Penyajian Data.....	79
1. Deskripsi Proses <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> Melalui Terapi Syukur untuk Menangani Rasa Malas dalam <i>Daily Activities</i> Pada Anak Perempuan Korban Pelecehan Seksual Di Yayasan Embun Surabaya	79
2. Deskripsi Hasil Akhir <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> Melalui Terapi Syukur untuk Menangani Rasa Malas dalam <i>Daily Activities</i> Pada Anak Perempuan Korban Pelecehan Seksual Di Yayasan Embun Surabaya	111
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	113
1. Perspektif Teori.....	114
2. Perspektif Islam	120
BAB V.....	122
PENUTUP.....	122
A. Kesimpulan.....	122
B. Saran	123
C. Keterbatasan Penelitian.....	124
DAFTAR PUSTAKA.....	125

LAMPIRAN.....	130
<i>Lampiran I. Hasil Uji Turnitin.....</i>	<i>130</i>
<i>Lampiran II. Surat Pengantar Permohonan Izin Penelitian</i>	<i>131</i>
<i>Lampiran III. Berita Acara Seminar Proposal</i>	<i>132</i>
<i>Lampiran IV. Kartu Bimbingan Skripsi</i>	<i>133</i>
<i>Lampiran V. Instrumen Pengumpulan Data</i>	<i>134</i>
<i>Lampiran VI. Dokumentasi</i>	<i>134</i>



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Hubungan antara SKR (Stimulus-Kognisi-Respon)
Tabel 2.2	Proses Konseling <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> Menurut Konsep Aaron T. Beck
Tabel 2.3	Proses Konseling <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> yang Sesuai dengan Budaya Di Indonesia
Tabel 3.1	Teknik Pengumpulan Data
Tabel 4.1	Pengurus Inti Yayasan Embun Surabaya
Tabel 4.2	Jadwal Penelitian dan Proses Konseling
Tabel 4.3	Percakapan antara Konselor dan Konseli di Sesi Pertama Pemberian <i>Treatment</i>
Tabel 4.4	<i>Daily Activity</i> Konseli
Tabel 4.5	Perbedaan Konseli Sebelum dan Sesudah dilakukan Proses Konseling
Tabel 4.6	Perbandingan antara Data Teori dan Lapangan

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era modern sekarang, sudah sangat canggih dan milenial dalam penggunaan teknologi. Dari perkembangan zaman yang sangat canggih ini kasus kejahatan sangat berkembang pesat pula. Tidak hanya secara langsung saja, kasus kejahatan juga terjadi di dalam dunia maya (*social media*). Pelaku kejahatan juga tidak memandang gender, usia, maupun tempat. Korban yang berjatuh pun tidak memandang usia, gender maupun tempat. Demi memenuhi hasrat nafsu, pelaku tidak segan melakukan kejahatannya di tempat umum maupun sepi. Salah satu kejahatan yang kian merajalela yaitu pelecehan seksual. Seperti yang dibenarkan di awal, kejahatan yang sudah sangat banyak tak mengenal usia, gender maupun tempat, pelecehan seksual ini sudah sangat berkembang pesat dalam kalangan masyarakat, yang sangat tak terbendung ialah pelecehan seksual terhadap anak.

Anak merupakan makhluk sosial pada umumnya yang sama seperti manusia biasa. Usia tergolong anak dimulai dari 0-18 tahun. John Locke menjelaskan bahwa anak adalah pribadi yang sangat bersih dan peka terhadap rangsangan di lingkungannya. Anak juga sama seperti orang dewasa, membutuhkan pendamping untuk mengembangkan kemampuannya karena anak yang lahir dengan segala kelemahannya sehingga tanpa orang lain anak tidak akan mungkin bisa mencapai taraf kemanusiaan normal pada umumnya.²

² Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Rosda, 2011), 46.

Adapun hasil siaran pers lama resmi dari WHO (*World Health Organization*) dalam redaksi yang berjudul “Laporan Status Global tentang Pencegahan Kekerasan terhadap Anak Tahun 2020” bahwa kekerasan dan pelecehan seksual terjadi lebih dari 100 juta remaja dan anak perempuan dibawah umur 20 tahun.³

Dunia sosial pada anak berkembang melampaui keluarga mereka ketika mencapai usia 6 tahun. Di usia ini anak-anak akan bergaul dengan teman sebayanya, guru, bahkan orang dewasa. Rasa ingintahu pada anak sangatlah tinggi pada usia ini dan hal tersebut menjadi fondasi kemampuan pada anak. Menjaga seksualitas sangatlah penting karena akan memberi motivasi pada anak untuk mencoba mempelajari teknologi, budaya, dan interaksi sosialnya. Pada tahap ini, krisis psikososial terletak di antara kegigihan anak-anak dan rasa rendah diri mereka terhadap orang dewasa. Anak-anak juga belajar banyak tentang prosedur, aturan, dan sistem yang membantu menyelesaikan pekerjaan dengan cepat dan efektif di sekolah.⁴

Pelecehan seksual secara fisik adalah permasalahan serius di era modern ini. Adanya tindakan kekerasan tersebut menunjukkan bahwa tidak berfungsinya norma pada manusia yang akibatnya

³ Aditya Ramadhan, *Sekitar 1 Miliar Anak di Dunia Alami Kekerasan Setiap Tahunnya* (<https://www.antaranews.com/berita/1562400/sekitar-1-miliar-anak-di-dunia-alami-kekerasan-setiap-tahunnya>), diakses pada Selasa, 3 Oktober 2022 pukul 15.30)

⁴ Elizabeth b Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2009), 39.

melanggar HAM dan kepentingan oranglain yang menjadikannya korban.

Secara harfiah, manusia adalah makhluk sosial yang tidak akan lepas dari hawa nafsu, terkhususnya nafsu pada seksual. Manusia akan dapat melanjutkan dan memperbanyak keturunan karena adanya unsur tersebut. Namun tidak berarti manusia dapat bebas melakukan hal tersebut dengan sesuka hati hanya untuk memenuhi hawa nafsunya. Jika hal tersebut dilakukan sangat bebas dan diluar syari'at, maka hubungan seksual tersebut dianggap zina. Hal ini telah dijelaskan dalam surah Al-Isra' ayat 32:

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّوْجَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

Yang artinya: *"Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan keji. Dan suatu jalan yang buruk."*⁵

Jangankan melakukannya, dalam agama islam pun memandang pelecehan seksual ialah perbuatan yang keji karena islam sangat menghormati siapapun tanpa melihat jabatan, umur, dan umur sekalipun. Didalam Agama Islam, terdapat syari'at yang menjelaskan mencium, memegang anggota badan seorang perempuan, melihatnya saja sudah mengandung syahwat dan itu tidak diperbolehkan. Hal ini dijelaskan oleh Firman Allah SWT dalam surah An-Nur ayat 30:

⁵ Departemen Agama RI, *Yasmina Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bandung: Sygma Exagrafika, 2009), 227

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا
فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا
يَصْنَعُونَ

Yang artinya: “Katakanlah kepada laki-laki yang beriman, agar mereka menjaga pandangannya, dan memelihara kemaluannya; yang demikian itu, lebih suci bagi mereka. Sungguh, Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat.”⁶

Dijelaskan bahwasannya mendekati zina sangat dilarang oleh agama, apalagi melakukannya yang sudah melanggar hukum syari’at. Dari kasus pelecehan seksual menyebabkan dampak buruk bagi korban. Korban akan menjadi trauma dan menyendiri. Dari rasa tersebut membuat korban sangat tidak ingin berinteraksi dengan siapapun dan menjadikannya malas untuk melakukan hal-hal baik lainnya. Tidak ada semangat dan kemajuan yang baik untuk bangkit karena korban telah merasa dihabiskan harga dirinya.⁷

Berawal dari rasa trauma yang menghantui diri korban, luka jiwa yang dialami korban menjadikan pengalaman yang sangat menyudutkan dirinya. Hal ini menghalangi proses informasi yang masuk dalam diri korban untuk mencapai suatu hal yang lebih adaptif, sehingga persepsi, keyakinan, emosi, dan makna yang diperoleh tersebut “terkunci” dalam system saraf korban.

⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2000), 286.

⁷ Abu Huraerah, *Kekerasan Pada Anak*, (Jakarta: Penerbit Nuansa Emmy Soekresno, 2007), 18.

Gangguan psikologis korban sangat berbahaya dan dapat merusak keseimbangan kehidupan manusia.⁸

Berbagai masalah yang dihadapi manusia, tak luput dari kekuatan iman dan taqwa kepada Allah SWT. Konseling yang menyelipkan siraman-siraman rohani berupa agama sangat perlu dilakukan untuk membantu mencari jalan spritualnya yang diharapkan akan membantu seseorang dalam problem yang sedang dihadapinya.⁹ Terapi-terapi islamnya pun sangatlah beragam yang cocok dan menyesuaikan dengan permasalahan yang sedang dihadapi seseorang. Diantaranya adalah terapi dzikir, terapi membaca Al-Qur'an, terapi shalat, terapi syukur, terapi muhasabah diri dan masih banyak lagi.

Hasil penelitian di lapangan yang dilakukan oleh peneliti di Yayasan Embun Surabaya, mendapati kasus pelecehan seksual. Khususnya anak perempuan yang menjadi korban. Terdapat anak berumur 18 tahun mengalami kasus pelecehan seksual ini ditemukan peneliti berawal dari dilakukannya Program Pengalaman Lapangan yang dilakukan peneliti di salah satu Yayasan anak yang bernama Yayasan Embun Surabaya. Kasus yang menimpa korban ini dilakukan oleh orang terdekatnya, yaitu pacar, pegawai kerja, maupun tetangga sebelah rumah korban. Kasus pelecehan seksual pada korban ialah termasuk pelecehan secara fisik. Yang awalnya dilakukan oleh sang pacar yang telah dilakukan pacarnya 3 kali. Karena terlalu sayang dan cinta kepada sang pacar, korban tidal marah denga napa yang

⁸ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 2000), 44.

⁹ Al-Irsyad An-Nafsy, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: PT. Bina Reka Cipta, 2000), 4-5.

dilakukan sang pacar pada dirinya. Disisi lain, ternyata korban juga mendapatkan pelecehan seksual dari pegawai korban yang bekerja dirumahnya dan juga tetangga korban. Karena semua ini, korban menjadi pendiam dan putus sekolah. Korban menjadi pribadi yang murung dan selalu *insecure* dengan dirinya sendiri. Dikarenakan kedua orang tuanya meninggal, dan tak ada kerabat yang mau menerimanya, korban dibawa ke suatu Yayasan anak di Surabaya, yakni Yayasan Embun Surabaya.

Yayasan Embun Surabaya merupakan sebuah Yayasan non pemerintah yang menangani anak-anak serta perempuan yang mengalami pelecehan seksual. Di tahun 2022 yayasan ini sudah menangani sekitar 6 klien dalam permasalahan yang mereka hadapi. Termasuk klien pada penelitian ini. Yayasan Embun Surabaya juga tidak memungut biaya operasional secara keseluruhan. Bantuan dana, sarana dan prasarana semua dari pihak pemerintah. Bahkan masih sering menggunakan banyak dan pribadi dari pengurus serta staff yang ada jika bantuan dari donator-donatur telah habis.

Pada awal mula masuk kedalam Yayasan Embun Surabaya, korban sangat tidak bisa diajak bicara dan sangat malas dalam melakukan pekerjaan apapun seperti halnya mencuci piring, berbenah kasur, mencuci bajunya, dan lain-lain. Pelecehan ini tidak dilakukan sekali, namun telah berulang kali, sehingga korban telah kehilangan motivasi untuk bangkit, menjadi mudah marah, tidak berbicara sedikitpun, dan sering membanting barang-barang disekitarnya. Korban juga merasa tidak memiliki harga diri lagi serta memandang lawan jenis akan melakukan hal yang sama.

Dari fenomena diatas, selain penggunaan *Cognitive Behaviour Therapy* peneliti juga menguatkan dengan menggunakan terapi syukur. Terapi syukur ini tentunya untuk meningkatkan rasa syukurnya kepada Allah SWT, membangkitkan motivasi korban untuk kembali bangkit dan mengurangi tingkat ketidakpercayaan diri pada korban yang mengakibatkan korban menjadi seorang yang pemalas. Terapi syukur ini digunakan untuk memberi kenikmatan yang cukup pada diri korban meskipun dirinya telah dijadikan korban pelecehan seksual namun harus tetap mensyukuri atas nikmat yang diberikan Allah SWT sekecil apapun itu.

Terapi syukur yang diberikan peneliti kepada korban berupa nasihat-nasihat kecil yang bermula dari percakapan. Terdapat hal kecil yang pernah peneliti ucapkan bahwa korban adalah orang yang beruntung dimana dapat tidur dan makan tanpa membayar. Hal ini dikuatkan kembali dengan dengan ayat Al-Qur'an yakni surah Ar-Rahman ayat 13 dimana mengingatkan kepada para manusia perlu mensyukuri sekecil apapun kenikmatan tersebut. Di sisi lain, kalimat talbiyah "*Alhamdulillah*" pun harus selalu dilontarkan karena kalimat tersebut merupakan sebuah bukti lisan bahwa kita sebagai manusia perlu mensyukuri segala sesuatu yang diberikan Allah SWT kepada kita.

Tidak hanya melakukan konseling yang berbasis syari'at islam saja, teknik-teknik dalam konseling pada umumnya juga sangat diperlukan. *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) salah satunya. Teknik yang diterapkan dalam permasalahan seperti pelecehan sesksual menggunakan penerapan terapi psikologi dan kognitifnya. CBT berpusat pada pikiran dasar bahwa orang tersebut mampu mengubah kognisi mereka dan

mengubah dampak pemikiran dan kesejahteraan emosi mereka.¹⁰ Dengan menggunakan teknik CBT ini konseli diharapkan dapat merubah cara berpikirnya dari negatif menjadi positif sebelumnya konseli berpikir bahwa ia anak yang tidak berguna, menjadi perubahan sebuah keyakinan dalam pikirannya bahwa konseli adalah anak baik. Selain usaha merubah pikiran negatifnya juga harus diiringi dengan doa dalam perbuatannya. Oleh karena itu peneliti sebagai pengamat ini bermaksud mengambil judul, **“Cognitive Behaviour Therapy Melalui Terapi Syukur untuk Menangani Rasa Malas dalam Daily Activities Pada Anak Perempuan Korban Pelecehan Seksual Di Yayasan Embun Surabaya”**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses pelaksanaan Teknik *Cognitive Behaviour Therapy* Melalui Terapi Syukur untuk Menangani Rasa Malas dalam *Daily Activities* Pada Anak Perempuan Korban Pelecehan Seksual Di Yayasan Embun Surabaya?
2. Bagaimana hasil akhir pelaksanaan Teknik *Cognitive Behaviour Therapy* Melalui Terapi Syukur untuk Menangani Rasa Malas dalam *Daily Activities* Pada Anak Perempuan Korban Pelecehan Seksual Di Yayasan Embun Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui dan mendiskripsikan proses pelaksanaan *Cognitive Behaviour Therapy* Melalui Terapi Syukur untuk Menangani Rasa Malas dalam *Daily*

¹⁰ Christine Wilding dan Aileen Milne, *Cognitive Behavior Therapy*, (Jakarta: Indeks, 2013), 17.

Activities Pada Anak Perempuan Korban Pelecehan Seksual Di Yayasan Embun Surabaya.

2. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan hasil akhir pelaksanaan *Cognitive Behaviour Therapy* Melalui Terapi Syukur untuk Menangani Rasa Malas dalam *Daily Activities* Pada Anak Perempuan Korban Pelecehan Seksual Di Yayasan Embun Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini disajikan untuk catatan akademis yang ilmiah maka peneliti menjelaskan manfaat dari hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para pembaca, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Memberikan informasi dan kajian tentang *Cognitive Behavior Therapy* dan terapi syukur dalam menangani rasa malas pada anak perempuan korban pelecehan seksual diharapkan dapat menambahkan wawasan dalam segi ilmiah maupun teoritis pada bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya program studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Surabaya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bermanfaat bagi peneliti dan pembaca.
- b. Diharapkan dapat membantu konseli menyelesaikan permasalahan dengan CBT melalui terapi syukur.

- c. Menjadi informasi bagi para pembaca tentang meningkatkan kemandirian pada anak korban pelecehan seksual.
- d. Memberikan wawasan bagi peneliti lain

E. Definisi Konsep

Definisi konsep meruapa sebuah gagasan atau ide yang mendekati sempurna. Produk subjektif yang dihasilkan dari cara seseorang menginterpretasikan objek atau objek melalui pengalamannya dalam pemahaman tentang suatu objek. Adapaun beberapa istilah yang digunakan dalam judul skripsi perlu dijelaskan untuk menghindari kesalahpahaman dan memudahkan pembaca untuk memahaminya. Diantaranya:

1. *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Beck mengembangkan *Cognitive Behaviour Therapy* pada tahun 1976. Dasarnya adalah serangkaian proses stimulus-kognisi-respons yang membentuk pola pikir manusia. Dalam otak manusia, proses kognitif akan menentukan bagaimana orang berpikir, merasakan dan bertindak. Ketiganya saling berhubungan dan membentuk semacam jaringan. (CBT-Mental Condustr Treatment) menggunakan hipotesis dan pemeriksaan pada siklus mental. Faktanya dalam penggunaan terapi paradigma kognitif dan pembelajaran digabungkan secara bersamaan. Konseli diharapkan mampu mengubah perilakunya dari negatif menjadi positif dengan mengubah keadaan pikiran dan perasaanya. Keadaan emosional seseorang sangat dipengaruhi oleh bagaimana mereka

mengevaluasi situasi dan menafsirkan suatu kejadian yang akan mempengaruhi tindakan yang diambil.¹¹

2. Terapi Syukur

Terapi menurut bahasa ialah sama dengan kata “Syafa-Yasfi-Syifaan, yang artinya pengobatan, mengobati, menyembuhkan”.¹² Terdapat dua pandangan menurut ulama’ tentang terapi, pertama secara khusus adalah penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penenangan diri setiap hari. Yang kedua, secara luar terapi ialah mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Pengobatan terapi psikologis yang digunakan untuk mengobati pikiran dan perawatan gangguan psikis.¹³

Dapat disimpulkan terapi syukur adalah cara digunakan untuk klien agar lebih berterima kasih atas nikmat yang diberikan Allah SWT. Konseli akan memperbaiki pikiran dan tingkah lakunya agar selalu berpikir positif pada Allah SWT tanpa harus berkeluh kesah bila di berikan cobaan. Allah SWT akan memberikan rasa cukup, tenang

¹¹ Kasandra dan Oemardi. *Pendekatan Cognitive Behaviour dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003), 6.

¹² Muhammad Yunus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 2000), 120.

¹³ Chaplin, C.P. *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemah Dr. Kartini Kartono, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995), 34.

hati dan pikiran, pada manusia yang selalu bersyukur.

3. Rasa Malas

Rasa malas adalah perasaan seseorang yang enggan melakukan sesuatu karena dalam pikirannya memiliki penilaian negative atau tidak adanya keinginan untuk melakukan hal tersebut. Malas dapat diartikan sebagai keengganan seseorang untuk melakukan sesuatu yang seharusnya ia lakukan. Rasa malas dapat dikategorikan diantaranya seperti menolak tugas, tidak disiplin, tidak tekun, sungkan, suka menunda pekerjaan, mengalihkan diri dari kewajiban, dan lain-lain. Malas juga merupakan salah satu bentuk perilaku negative yang merugikan diri. Pengaruh malas ini cukup besar terhadap produktivitas sehari-hari.¹⁴

Rasa malas salah satu factor dalam diri seseorang yang menjadikannya tidak aktif dalam beraktivitas yang dapat dialami berbagai kalangan. Seperti halnya dalam penelitian ini, konseli yang memiliki rasa malas dalam segala hal. Hal ini berawal dari pikiran negative nya yang mengakibatkan rasa malas berkepanjangan. Adapun faktor-faktor tertentu secara internal maupun eksternal.

F. Sistematika Pembahasan

Pada sistematika pembahasan ini, terdapat 5 bab pokok bahasan, diantaranya:

¹⁴ Lilik Sriyanti, *Psikologi Belajar*, (Yogyakarta: Ombak, 2013), 30.

BAB I : berisikan pendahuluan yang melatarbelakangi, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, metodologi penelitian, teknik analisis data dan diakhiri dengan sistematika pembahasan yang menjelaskan isi dari masing-masing bab penelitian ini.

BAB II : terdiri dari kajian pustaka (beberapa referensi digunakan untuk mengamati objek kajian), juga kajian teoritik (teori yang digunakan untuk menganalisis masalah penelitian) dan diakhiri dengan penelitian terdahulu.

BAB III : mendeskripsikan subjek dan lokasi penelitian dan juga mendeskripsikan data penelitian.

BAB IV : memaparkan penyajian dan analisis data, berisi tentang data-data yang dikumpulkan, diolah dan diteliti.

BAB V : penutup yang berisi kesimpulan dari keseluruhan pembahasan yang telah dijelaskan dalam bab-bab sebelumnya serta saran.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*

1. Definisi *Cognitive Behaviour Therapy*

Terapi Kognitif yaitu suatu pendekatan yang dikombinasikan kegunaan antara teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu dalam memodifikasi mood dan perilakunya dengan mengubah perilaku yang merusak diri atau irasional.¹⁵ Pikiran seseorang memberikan gambaran tentang rangkaian kejadian di dalam kesadaran. Terapi kognitif digunakan dipergunakan untuk mengidentifikasi, memperbaiki gejala perilaku yang tidak sesuai, dan fungsi yang terhambat, yang didasari kondisi kognitif.¹⁶

Cognitive Behaviour Therapy (CBT) adalah salah satu teknik terapeutik yang berfokus untuk membantu seseorang dalam melakukan perubahan. Perubahan tersebut tidak hanya dalam hal perilaku, tetapi juga dalam pemikiran, keyakinan dan sikapnya. Terapi CBT mempunyai makna bahwa pola pikir dan keyakinan manusia dipengaruhi oleh perilaku dan perubahan pada kognisinya yang menghasilkan suatu perubahan perilaku yang diharapkan.¹⁷

Teori riset perilaku kognitif digunakan CBT yang yang menggabungkan paradigma kognitif dan pembelajaran. Seperti halnya internal, pemikiran, penilaian, persepsi, penegasan diri, dan asumsi

¹⁵ Nyoman Dantes, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: ANDI, 2012), 163.

¹⁶ Gunarsa, Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 1996), 227.

¹⁷ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal / Edisi Kelima / Jilid I*, (Jakarta: Erlangga, 2005), 113.

material yang tidak diucapkan adalah fokus terapi CBT yang telah mempelajari proses upaya untuk memahami dan mengubah perilaku yang bermasalah terlihat ataupun tidak.¹⁸

CBT merupakan pendekatan yang menggunakan keyakinan dalam berpikir sebagai bagian utama dalam proses konseling. Kepercayaan, pikiran dan persepsi merupakan hal yang difokuskan dalam proses konseling.¹⁹ Juga, CBT ialah perpaduan antara pendekatan *cognitive* dan *behaviour*. Terapi kognitif memiliki fokus pada pikiran, kepercayaan, dan juga asumsi manusia. Dalam terapi kognitif manusia diperbolehkan belajar untuk mengenali dan mengubah kesalahannya. Sehingga, terapi CBT ini tidak hanya berkaitan dengan pikiran yang positif namun juga berkaitan dengan pikiran yang bahagia. Sedangkan dalam *behaviour therapy* membantu untuk membangun suatu hubungan antara permasalahan kebiasaan dengan merespon permasalahan tersebut.

Saat mengubah pikiran dan tingkah laku, CBT sangat berdampak signifikan pada emosi. Korban (konseli) akan berpartisipasi aktif dalam melatih diri selama terapi ini berlangsung. Dengan ini, manusia mengetahui cara membuat suatu keputusan diri dan strategi lain.²⁰

Beck mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang digunakan untuk menyelesaikan

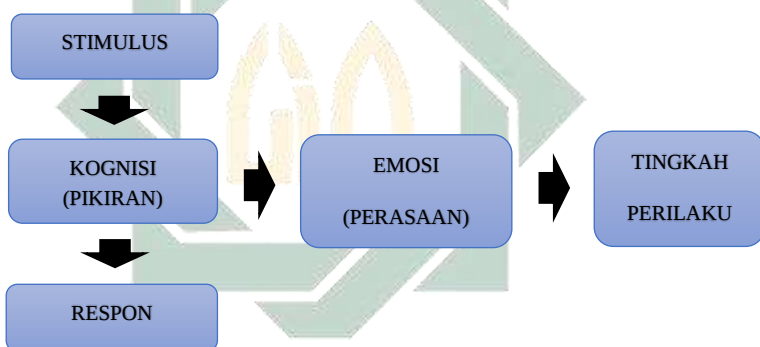
¹⁸ Gerald C. Davison, *Psikologi Abnormal edisi ke-9*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 74.

¹⁹ Jhonny L Maston & Thomas H. Ollendick, *Enhancing Children's Sosial Skill:Assesment and Training*, (New York: Pergamon Press, 1988), 44.

²⁰ Kasandra, Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behaviour dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003), 10.

permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.²¹

Gambar 2.1 Hubungan SKR



2. Konsep *Cognitive Behaviour Therapy*

Pendekatan ini memiliki dasar berupa psikologi behavioural dan memiliki 3 karakteristik yaitu pemecahan masalah (*Problem Solving*), perubahan terfokus (*Change Focused*) untuk menangani klien, menghormati nilai ilmiahnya, dan perhatian yang

²¹ Dewi Khurun Aini, Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan, *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol. 39, No. 1, 2019, 176.

lebih pada alat kognitif untuk mengontrol perilaku konseli.²²

Terdapat beberapa gagasan tentang sifat manusia dari berbagai macam sudut pandang para penganut aliran ini:

- a) Berfokus pada proses tingkah laku yakni, proses yang hubungannya erat dengan perilaku yang berlebihan
- b) Berfokus pada tingkah laku sekarang, tidak sebaliknya
- c) Berasumsi bahwa semua tingkah laku dapat dipelajari, baik adaktif maupun mal-adaktif
- d) Berkeyakinan bahwa belajar dapat mengubah perilaku mal-adaktif
- e) Fokus pada penetapan tujuan terapi klien
- f) Menolak gagasan bahwa kepribadian manusia ialah watak²³

3 dasar asumsi teoritis pada pendekatan terapi kognitif diantaranya:

- a) Imajinasi, pikiran, dan fungsi kognitif lainnya berpengaruh perilaku
- b) Individu merupakan partisipan aktif dalam proses belajarnya

²² Bakharuddin All Hasby, Model Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMK, *Jurnal Prespektif*, Vol. 31, No. 1, 207, 23.

²³ John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta: Prenada Media Grup, 2010), 139.

- c) Konstruksi yang digunakan bertujuan untuk perubahan perilaku yang harus didasari studi empiris.²⁴

Adapun ciri-ciri dalam pendekatan ini oleh perbedaan yang mencolok, diantaranya:

- a) Pemusatan perhatian yang terbentuk secara spesifik terhadap perilaku seseorang
 - b) Penguraian dan kecermatan dalam tujuan *treatment*
 - c) Prosedur *treatment* yang spesifik dan sesuai dengan masalah
 - d) Hasil terapi yang objektif
3. Tujuan *Cognitive Behaviour Therapy*

Tujuan utama *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) ini adalah menghilangkan kecemasan, ketakawatiran, keyakinan diri dan semacamnya dan mencapai perilaku rasional, baahagia, dan aktualisasi diri. *Cognitive Behaviour Therapy* juga mengajak konseli menentang pikiran dan perasaan yang negative frngan memperlihatkan dengan bukti negative nyata yang telah ia perbuat. Konselor diharapkan dapat membantu konseli dalam menemukan suatu keyakinan yang baik dalam diri konseli dan perlahan mencoba untuk mengurangi keyakinan konseli yang kurang benar atau negative.²⁵

Terdapat juga tujuan umum CBT adalah menciptakan kondisi-kondisi baru untuk proses

²⁴ Triantoro Safari, *Terapi Kognitif Perilaku untuk Anak*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004), 63.

²⁵ Kasandra, Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behaviour dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003), 9.

penyelesaian masalah. Dasar alasannya adalah segenap tingkah laku yang dipelajari, termasuk tingkah laku mal adiktif.²⁶

Beberapa tujuan dari pelaksanaan konseling CBT diantaranya:²⁷

- a) Memperbaiki dan memecahkan masalah
- b) Membantu klien memperoleh strategi yang konstruktif dalam mengatasi masalah
- c) Membantu klien memodifikasi kesalahan fikir
- d) Membantu klien menjadi terapis pribadi untuk dirinya sendiri

Beberapa ahli dalam teori CBT memiliki pendapat bahwa masa lalu yang telah terjadi tidak perlu dipikirkan kembali, karena *Cognitive Behaviour Therapy* lebih menguatkan dalam hal pikiran dan keyakinan untuk merubah diri yang negative menjadi positif.

4. Prinsip-prinsip dalam *Cognitive Behaviour Therapy*

Sekalipun konseling harus disesuaikan dengan karakteristik permasalahan klien, tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip dasar pada *Cognitive Behaviour Therapy*. Diharapkan, pemahaman pada prinsip-prinsip dasar ini dapat mempermudah konselor dalam memahami konsep dan strategi setiap proses konseling CBT serta penerapan teknik-tekniknya. Berikut beberapa

²⁶ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Additama, 2003), 199.

²⁷ Stepen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), 106- 107.

prinsip-prinsip *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) yang dijelaskan oleh Aron T Beck.²⁸

Pertama: CBT didasari oleh perumusan yang terus berkembang dari karakteristik masalah konseli hingga konseptual kognitif konseli.

Kedua: CBT berdasarkan pemahaman yang sama antara konselor dan klien terhadap permasalahan yang dihadapi konseli.

Ketiga: CBT membutuhkan partisipasi yang aktif. Memposisikan konseli sebagai tim dalam proses konseling. Maka keputusan konseling juga merupakan keputusan klien.

Keempat: CBT berpacu pada tujuan dan fokus permasalahan. Setiap sesi konseling selalu diadakan evaluasi untuk mengetahui tingkatan pada pencapaian tujuan.

Kelima: CBT berfokus pada kejadian saat ini. Proses konseling dimulai dari analisis masalah konseli pada saat itu terjadi.

Keenam: CBT berupa edukasi yang tujuannya untuk mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri dan menekankan pada pencegahan.

Ketujuh: CBT berlangsung pada waktu yang terbatas. Terdapat beberapa kasus tertentu, dimana konseling membutuhkan 4-6 sesi. Agar proses konseling tidak memakan waktu yang cukup lama, diharapkan secara berkala konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self help*.

Kedelapan: CBT terstruktur terdapat 3 bagian. Bagian awal adalah perasaan dan emosi klien

²⁸ Kasandra, Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behaviour dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003), 21.

diperiksa seperti kejadian terkini. Bagian tengah adalah melihat bagaimana konseli mengerjakan pekerjaan rumahnya, berbicara tentang masalah yang muncul setelah setiap sesi dan menyiapkan pekerjaan rumah baru untuk diselesaikan. Bagian terakhir adalah mengerjakan umpan balik di setiap perubahan proses konseling.

Kesembilan: CBT memberitahu konseli bahwa belajar mengenali keyakinan dan pemikiran disfungsi mereka adalah dasar untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan merespons. Konseli secara konsisten memiliki pintu terbuka dalam sudut pandang mereka yang akan mempengaruhi pola pikir, perasaan, dan perilaku mereka.

Kesepuluh: CBT menggunakan berbagai macam metode untuk mengubah pikiran, perasaan, serta tindakan konseli. Pertanyaan sokratis memberikan kunci untuk mengevaluasi proses konseling dan mempermudah konselor dalam melakukan proses konseling. Tidak menjadi masalah jika konselor menggunakan metode konseling lain seperti Gestalt, Psikoanalisis, atau teknik-teknik lainnya. Yang terpenting adalah metode tersebut membantu dalam proses konseling.

5. Teknik *Cognitive Behaviour Therapy*

CBT adalah pendekatan psikoterapeutik yang digunakan konselor untuk membantu individu ke arah yang lebih positif. Berbagai macam teknik perubahan kognisi, emosi dan tingkah laku menjadi bagian yang terpenting dalam *Cognitive Behavior Therapy*. Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, di mana konselor bersifat aktif,

direktif, terbatas pada waktu, terstruktur dan berpusat pada konseli.

Biasanya konselor CBT menggunakan macam-macam teknik intervensi untuk mendapatkan kesepakatan perilaku sasaran dengan klien.

Teknik yang biasanya digunakan oleh para ahli *Cognitive Behaviour Therapy* diantaranya:

- a) Menata pemikiran yang rasional
- b) Bibliotherapy, menerima kondisi emosi internal sebagai hal yang menarik bukan menakutkan
- c) Mengulang kembali penggunaan *role playing* pada pernyataan diri
- d) Mencoba berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi yang nyata
- e) Menganalisis perasaan, seperti analisis perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100
- f) Konselor mengajarkan konseli untuk menghentikan pikiran negative dan merubahnya menjadi positif.
- g) Desensitization systematic. Rasa takut dan cemas diganti dengan relaksasi. Caranya, mengemukakan permasalahan secara urut dan berulang-ulang dari rasa takut paling berat sampai ringan untuk mengurangi intensitas kecil pada emosi konseli
- h) Pelatihan keterampilan sosial pada konseli yang digunakan untuk melatih konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.
- i) *Assertiveness skill training* atau pelatihan keterampilan agar dapat bertindak tegas

- j) Penugasan rumah. Mempraktikan perilaku baru dan strategi kognitif konseling
- k) *In vivo exposure*. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan langsung terjun ke dalam masalah tersebut
- l) *Convert conditioning*, pengkondisian tersembunyi dengan menekankan proses psikologis yang terjadi dalam diri individu. Peranannya dalam mengontrol perilaku berdasarkan imajinasi dan presepsi.²⁹

6. Tahap dalam *Cognitive Behaviour Therapy*

Pada tahap proses konseling CBT, digunakan untuk membantu konseli menemukan jalan keluar masalah yang dialaminya. Menurut George dan Cristina ada 3 tahap dalam proses konseling CBT, diantaranya:³⁰

- 1) Pertama, metode yang digunakan konseli dengan memperlihatkan dan mendasari pemikiran dan tindakan mereka yang tidak logis. Konseli belajar bagaimana dan mengapa mereka bisa menjadi tidak rasional melalui proses ini. Konseli diberitahu pada titik ini bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengubah ini semua.
- 2) Kedua, pada tahap ini konselor menyakinkan konseli bahwa pemikiran dan perasaan negative konseli dapat diubah. Konselor mengeksplorasi beberapa ide untuk menentukan tujuan yang rasional. Pada tahap ini konselor menyertakan teknik-teknik

²⁹ John Mcleod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*, Edisi Ketiga Cet. 1 (Jakarta: Kencana, 2006), 158.

³⁰ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), 215-216.

konseling CBT untuk membantu mengembangkan pikiran rasional.

- 3) Akhir, konseli dibantu secara khusus untuk terus menerus mengembangkan pikiran rasional juga mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak dalam masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Beck menjelaskan tahap-tahap konseling yang terpenting pada CBT.³¹ Pertama, membangun hubungan terapeutik yang dilakukan sejak awal pertemuan. Hal ini merupakan peran yang penting karena kelancaran proses konseling ditentukan oleh bagaimana kesan klien pada pertemuan pertama.

Kedua, yaitu konselor melakukan perencanaan intervensi dan struktur sesi konseling yang akan dilakukan. Bahkan sebelum melakukan pertemuan dengan klien, konselor melihat data-data yang ada mengenai klien. Perencanaan awal dibuat secara umum bagaimana sesi konseling berjalan. Selanjutnya yang akan bergantung pada gejala yang muncul pada klien.

Ketiga, mengidentifikasi dan menanggapi disfungsi kognitif, bagian terpenting dalam pendekatan CBT adalah membantu klien merespon pikiran-pikiran klien yang tidak akurat atau tidak membantu, seperti misalnya pikiran otomatis dan keyakinan inti yang mendasari perilaku tertentu.

³¹ Erna Hervina Ahmad, Cognitive Behavioral Therapy untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying di Sekolah, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Vol. 4, No. 1, 2019, 16.

Keempat adalah fokus pada hal positif, dimana klien harus menepis permasalahannya yang cenderung pada hal-hal negative. Ketika berada pada kondisi tertekan klien secara otomatis memberi penekanan besar pada pengalaman negatif dan gagal dalam mengenali pengalaman yang lebih positif.

Dan yang kelima adalah memfasilitasi perubahan kognitif dan perilaku antar sesi konseling (*homework*).

Adapun secara khusus tahap-tahap konseling di dalam *Cognitive Behaviour Therapy* sebagai berikut:³²

1. Berkerja sama dengan konseli
 - a. Membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan.
 - b. Memperhatikan tentang hal yang mengganggu konflik yang mendorong konseli mencari bantuan.
 - c. Membangun rapport.
 - d. Memperlihatkan kepada konseli tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu konflik mencapai tujuan konseling.
2. Melakukan assesmen terhadap masalah konseli dan situasinya

³² Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), 217-218.

- a. Dimulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konflik salah atau irasional.
 - b. Perhatikan bagaimana perasaan konseling mengalami masalah ini.
 - c. Laksanakan asesmen secara umum dengan mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial ke dalam masalah, hubungan dengan kepribadian individu dan beberapa sebab non psikis seperti kondisi fisik lingkungan, dan penyalahgunaan obat.
3. Mempersiapkan terapi untuk konseli
 - a. Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan motivasi konseli untuk berubah.
 - b. Mendiskusikan pendekatan yang akan dilakukan dan implikasinya.
4. Mengimplementasikan program penanganan permasalahan konseli
 - a. Menganalisis episode spesifik dimana inti dari masalah tersebut terjadi, menemukan keyakinan-keyakinan yang terlibat dalam masalah dan mengembangkan *homework*.
 - b. Mengembangkan tugas-tugas tingkah laku untuk mengurangi ketakutan atau modifikasi tingkah laku.
 - c. Menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan.
5. Mengevaluasi kemajuan proses konseling

Menjelang akhir intervensi, konselor memastikan bahwa konseling mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir

atau perubahan yang disebabkan oleh factor lain.

6. Mempersiapkan konseling untuk mengakhiri proses konseling

Mempersiapkan ponsel untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah di kemudian hari.

7. Proses *Cognitive Behaviour Therapy*

Ada beberapa rencana dalam proses konseling *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) yang dijelaskan oleh Aaron T. Beck, dalam CBT membutuhkan minimal 12 sesi konseling. Setiap sesi disusun secara sistematis dan terencana. Berikut proses konseling *Cognitive Behaviour Therapy*.³³

Tabel 2. 2 Proses Konseling

Proses Konseling Menurut Konsep Aaron T. Back.³⁴

No.	Proses	Sesi
1.	Assessmen dan diagnosis	1-2
2.	Pendekatan kognitif	2-3
3.	Formulasi status	3-5
4.	Fokus pada konseling	4-10
5.	Intervensi perilaku	5-7

³³ Kasandra, Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behaviour dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003), 12.

³⁴ Kasandra, Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behaviour dalam Psikoterapi*,, 13.

6.	Perubahan <i>core beliefs</i>	8-10
7.	Pencegahan	11-12

Beda dengan ungkapan Oemarjoedi, beliau tidak sependapat dengan Aaron T. Beck jika *Cognitive Behaviour Therapy* dilakukan 12 pertemuan. Beberapa alasan didasarkan pengalamannya, antara lain:

- a. Terlalu lama, konseli berharap mendapatkan hasil yang cepat dan manfaat yang ingin dirasakan.
- b. Terlalu rumit, konseli yang mengalami permasalahannya dirasa beban yang berat dengan kondisi yang dirasa sulit untuk mengikuti rencana konseling.
- c. Membosankan karena keberhasilan yang dicapai secara perlahan dan terbatas oleh rencana setiap sesi konselingnya.
- d. Memicu kegagalan dalam proses konseling, karena konseli semakin tidak yakin dengan kemampuan konselor.

Berdasarkan alasan-alasan Oemajoedi diatas yang menyesuaikan dengan budaya di Indonesia, maka yang awalnya CBT membutuhkan minimal 12 pertemuan menjadi kurang dari 12 pertemuan. Dari sini lebih bisa memberikan efisiensi konseling menjadi 5 pertemuan saja, dengan harapan agar dapat memberikan bayangan yang jelas dan membuat kreatifitas lebih tinggi.

Tabel 2. 3 Proses Konseling CBT yang Sesuai Dengan Budaya Indonesia³⁵

No.	Proses	Sesi
1.	Assesment dan diagnose	1
2.	Mencari tahu dasar permasalahan yang sumbernya dari emosi negative, penyimpangan proses berpikir dan keyakinan utama yang hubungannya dengan gangguan konseli	2
3.	Konselor bersama konseli menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif-negatif kepada konseli	3
4.	Formulasi barus, fokus pada terapi, intervensi perilaku konseli	4
5.	Pencegahan <i>relapse</i> dan training <i>self help</i>	5

B. Terapi Syukur

1. Definisi Terapi Syukur

Secara etimologis, terapi menurut bahasa setara dengan kata “*Syafa – Yasfi – syifaan*, yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan”.³⁶ Menurut KBBI terapi berarti “usaha memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan

³⁵ Kasandra, Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behaviour dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003), 24.

³⁶ Muhammad Yunus, Prof. DR. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1989), 120.

penyakit, perawatan penyakit”.³⁷ Kata syukur artinya mengungkapkan rasa terimakasih atas nikmat yang diberikan Allah SWT kepada kita untuk hal-hal baik dan bermanfaat bagi kehidupan³⁸

Menurut Al-Qur'an istilah syukur mengacu pada ungkapan rasa terima kasih atas kebaikan. Kita harus tetap bersyukur atas setiap nikmat yang telah kita terima.³⁹ Kata syukur memiliki konotasi nikmat dan berkah. Arti kata syukur menurut Bahasa adalah merasa puas serta Bahagia yang artinya berterima kasih kepada Allah SWT baik yang sesuai diharapkan atau tidak.⁴⁰ Sebagian besar ulama menjelaskan bahwa *Syukur* berasal dari kata “*syakara*” yang memiliki arti membuka atau menampakkan. Hakikat syukur adalah nikmat Allah SWT yang dikaruniakan pada hambaNya baik dengan cara menyebut nikmat yang ditetapkan ataupun tidak.⁴¹

Sedangkan secara terminology kata syukur, menurut pakar bahasa al-Qur'an al-Kafawi adalah: “gambaran dalam pikiran tentang suatu nikmat, kemudian memperlihatkan nikmat tersebut ke permukaan”. Sementara dalam kitab al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an karangan Al-Raghib al-Isfahani

³⁷ Jehru M Echall dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1994), 112.

³⁸ Muhammad Makhdlori, *Bersyukur Maka Engkau Akan Kaya!*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2007), 13.

³⁹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Kiat Memberikan Hati dari Kotoran Maksiat dari Gelimang Dosa ke Gelimang Cinta*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008), 46.

⁴⁰ Ahsin W. Ak-Hafidz, *Kamus Ilmu Kalam*, (Jakarta: AMZAH, 2008), 278.

⁴¹ Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), 110-111.

dalam Desri Ari Enghariano, dijelaskan bahwa menurut sebagian ulama kata syukur adalah musytaq dari pada kata syakara yang artinya membuka. Sehingga kata syukur tersebut merupakan antonim dari pada kata kafara (kufur) yang artinya adalah menutup, yang mana di antara maknanya adalah melupakan nikmat dan menutup-nutupinya.⁴²

Terapi syukur adalah pengembangan potensi fitrah yang menekankan pada kecerdasan manusia dalam menggunakan rezeki tuhan dengan tetap berprasangka baik kepada Allah SWT. Terapi syukur ini dimaknai sebagai sebuah Latihan mental untuk membiasakan perilaku positif dalam rangka memanfaatkan pemberian Allah SWT secara totalitas. Energi yang terdapat dalam zona syukur yang dapat membuat manusia tegar dalam menghadapi segala ketentuan Allah SWT.⁴³

Dapat disimpulkan bahwa terapi syukur menekankan potensi fitrah pada kecerdasan manusia dalam menggunakan sejumlah rezeki dengan tetap berprasangka baik. Meskipun terkadang Allah SWT memberikannya sedikit, namun jika kita cerdas dalam memanfaatkan kebbaikannya maka akan ada rasa cukup dan puas yang diberikan Allah SWT kepada kita sebagai bukti pengabdian kita untuk menjalankan perintah Allah SWT. Dijelaskan pada firman Allah SWT pada Q.S. Ar-Ra'd Ayat 11:

⁴² Desri Ari Enghariano, Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an, *Jurnal El-Qanuny*, Vo. 5, no. 2, 2019, 271.

⁴³ Muhammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Al-Qur'ani dan Psikologi Positif", *Jurnal Studi Insania*, Vol. 5, no. 2, 2017, 175.

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّن بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ
يَحْفَظُونَهُ مِمَّنْ أَمَرِ اللَّهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ
مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۚ وَإِذَا
أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ
مِنْ دُونِهِ مِنْ وَّالٍ

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”⁴⁴

2. Hakikat Syukur

Didalam Al-Qur’an kata “Syukur” dengan bermacam bentuknya ditentukan sebanyak 64 kali. Ahmad Ibnu Faris dalam bukunya *Maqayis Al-Lughah* menyebutkan 4 arti dasar dari “syukur”, sebagai berikut:⁴⁵

- 1) Pujian karena kebaikan yang didapat. Pada dasarnya, syukur merupakan rasa ridha atau puas pada kuda yang gemuk namun hanya membutuhkan sedikit rumput. Seperti peribahasa Asykar min barwaqah yang artinya lebih bersyukur dari tumbuhan barwaqah (sejenis tumbuhan yang tumbuh

⁴⁴ <https://tafsirq.com/13-ar-rad/ayat-11> , diakses pada tanggal 18 Januari 2023.

⁴⁵ Abdul Syukur, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas*, (Yogyakarta: Sabil, 2013), 34.

subur meskipun awan mendung tanpa turunnya hujan).

- 2) Lebat dan penuh. Pohon yang tumbuh subur digambarkan dengan kalimat *syakara asy-syajarat*.
- 3) Sesuatu yang tumbuh pada tangkai pohon (parasite)

Dari ketiga makna yang dipaparkan diatas, M Quraish Shihab mengkaji makna ketiga dan keempat dapat dikembalikan pada dasar pengertiannya pertama yang menggambarkan sedikit kepuasan. Kata syukur mengisyaratkan berbagai makna dasar dapat diartikan sebagai penyebab dan dampaknya, “Siapa yang merasa puas dengan yang sedikit maka ia akan memperoleh banyak, lebat, dan subur”.

Ibnu Qayyim merumuskan 3 kondisi bersyukur kepada Allah SWT antara lain:

- 1) Bersyukur dengan lisan, mengucapkan rasa syukur melalui pujian, pengakuan. Seperti saat kita mendapatkan nikmat lalu kita mengucapkan *alhamdulillah* dan mengucapkan terima kasih disertai tasbeih kepada Allah SWT karena telah memberikan nikmat kepada kita.
- 2) Bersyukur dengan hati menggunakan emosi dan spiritual. Bersyukur dengan hati akan membuat seseorang lebih menafsirkan segala nikmat Allah SWT dengan penuh keikhlasan dan hati yang Bahagia.
- 3) Bersyukur dengan gerak tubuh. Seseorang yang bersyukur akan merasakan anggota

tubuhnya yang masih lengkap dan berfungsi dengan baik. Orang tersebut akan menjadi sopan santun, berbuat baik dalam keadaan apapun, dan susah senang selalu menghargai keadaan yang dialaminya dengan tetap bersyukur.⁴⁶

Imam Ghazali menjelaskan bahwa rasa syukur tersusun dari 3 perkara, yaitu:

1) Ilmu

Pengetahuan tentang nikmat dan pemberiannya, serta menyakini bahwa semua nikmat berasal dari Allah Swt dan yang lain hanya sebagai perantara untuk sampainya nikmat, sehingga akan selalu memuji Allah Swt dan tidak akan muncul keinginan memuji yang lain. Sedangkan gerak lidah dalam Memuji-Nya hanya sebagai tanda keyakinan.

2) Hal (kondisi spiritual)

Karena pengetahuan dan keyakinan melahirkan jiwa yang tenang dan tentram. Memebuatnya senantiasa senang dan mencintai Allah SWT, dalam bentuk ketundukan, kepatuhan. Mensyukuri nikmat bukan hanya menyenangkan namun juga mencintai Sang pemberi nikmat yakni Allah SWT.

3) Amal perbuatan

Hati, lisan dan anggota badan saling berkaitan. Berkeinginan untuk melakukan

⁴⁶ Azizah Hefni, *3D Disyukuri, Dijalani, Dinikmati*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2015), 66-67.

kebaikan, menampakkan rasa syukur dengan pujian Allah SWT, dan mengisyaratkan dengan menengadahkan tangan isyarat mensyukuri nikmat dari Allah SWT dengan melaksanakan perintahNya dan menjauhi laranganNya.⁴⁷

Dalam surah Al-Baqarah ayat 152 juga menjelaskan tentang konsep dasar syukur:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: “Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku”.⁴⁸

Pada ayat ini, memiliki arti bahwa perintah untuk mengingat Allah Swt melalui dzikir, hamdalah, tasbih dan membaca Al-Qur'an dengan penuh perenungan dan penghayatan, serta pemikiran yang mendalam sehingga menyadari kebesaran, kekuasaan, dan keesaan Allah Swt. Menjauhi larangan yang Allah SWT tetapkan, sehingga Allah SWT akan membuka pintu kebaikan.⁴⁹

Ayat ini menjelaskan sebuah peringatan untuk para umat manusia agar tidak terjerumus sama seperti umat terdahulu yang telah mengingkari nikmat Allah SWT berikan dengan tidak

⁴⁷ Imam Ghazali, *Taubat, Sabar dan Syukur*, Terj. Nur Hichkmah. R. H. A Suminto, (Jakarta: PT. Tintamas Indonesia, Cet. VI, 1989), 197-203.

⁴⁸ Yayasan Penyelenggaraan penterjemah *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Departemen Agama RI, 2002, 29.

⁴⁹ Ahmad Mustafa Al-Muragi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terj. Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrin Abu Bakar, (Serang: CV. Toha Putra, Cet. II, 1993), 30.

menggunakan akal sehatnya dan indra untuk merenungkan bagaimana cara mensyukurinya. Hal ini menjadikan Allah SWT melepaskan segala nikmat tersebut sebagai pelajaran dan hukum bagi mereka.⁵⁰

3. Manfaat Terapi Syukur

Sayyid Quthb yang dikutip oleh Ahmad Yani, menyatakan 4 manfaat bersyukur:

1) Menyucikan jiwa

Dalam terapi syukur dapat menjaga kesucian jiwa, karena dapat menjadikan orang dekat dan terhindar dari sifat buruk, seperti sombong dengan apa yang diperolehnya.

2) Mendorong jiwa untuk beramal baik

Bersyukur harus ditunjukkan dengan amal saleh membuat seseorang selalu terdorong untuk memanfaatkan apa yang diperolehnya untuk berbagai kebaikan. Semakin banyak kenikmatan yang diperoleh semakin banyak pula amal saleh yang dilakukan.

3) Menjadikan hati lebih ridho

Dengan bersyukur, apa yang diperoleh akan sangat berguna bagi orang sekitar kita dan membuat orang lain ridho atas kenikmatannya.⁵¹

4) Menuntun hati menjadi ikhlas

Tetap berbaik sangkalah dengan Allah SWT dalam segala hal dalam kehidupan ini, maka syukur mampu menggerakkan hati

⁵⁰ Ahmad Mustafa Al-Muragi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terj. Anshori Umar Sitanggal. Hery Noer Aly. Bahrun Abu Bakar 32.

⁵¹ Sudirman Tebba, *Tasawuf Positif*, (Jakarta: Prenada Media, 2003), 48.

untuk ikhlas menerima ketetapan Allah SWT.⁵²

5) Memperbaiki kualitas hidup

Hasil dari penelitian Robert Emmons, bahwa orang yang bersyukur mengalami perubahan kualitas hidup yang jauh lebih baik. Sikap-sikap positif yang timbul seperti semangat hidup, perhatian, kasih sayang dan daya juangnya berkembang dengan baik karena terbiasa mengungkapkan rasa syukur setiap harinya.⁵³

6) Membentuk hubungan dengan siapapun secara baik

Orang yang hatinya diselimuti oleh rasa syukur akan lebih mudah berempati, dermawan dan ringan tangan untuk membantu sesama, karena dalam dirinya tersimpan sifat-sifat yang disukai orang banyak orang.

7) Menghilangkan kesusahan dan kegundahan

Dijelaskan dalam surat Al-Baqarah ayat 152, agar kita selalu mengingat Allah swt. Salah satu caranya adalah dengan senantiasa bersyukur kepada Nya. Jika ingat Allah SWT, Allah SWT pun akan ingat kepada kita. Allah SWT akan melimpahkan Rahmat, karuni serta berkahnya kepada kita. Salah satu bentuk rahmat dan karunia Allah SWT

⁵² Muhammad Syafi'I Masykur, *Kekuatan Maha Dahsyat*, (Yogyakarta: Second Hpe, 2010), 63.

⁵³ Prof. Robert Emmons, *Penelitian Empiris tentang Manfaat Bersyukur Bagi Kehidupan Seseorang dengan Metode Membandingkan*. (Psikologi dari University of California 1998), 165.

adalah memberikan kita jalan keluar dari kesulitan yang kita alami.

8) Mendatangkan dan menambah rezeki

Dijelaskan dalam Srah Al-Ibrahim ayat 7, bahwa Allah SWT akan menambah nikmat berkali-kali lipat pada orang yang selalu bersyukur dan Allah SWT akan membukakan pintu rezeki baginya.

4. Langkah-langkah terapi syukur

Spekulasi rasa syukur merupakan bagian dari kegiatan tawakkal dan memiliki arti “sesuatu hal yang menunjukkan penyebaran dari sebuah kebaikan”. Menurut syariah, syukur artinya memberikan pujian untuk orang yang memberikan nikmat yakni Allah SWT. Cara ini dilakukan dengan *amr ma'ruf nahi munkar* dengan berserah diri dan ta'at akan perintahNya dan menjauhi laranganNya.⁵⁴

Berikut uraian cara bersyukur kepada Allah SWT:

1) Syukur menggunakan lisan

Menurut psikologi qur'ani, bersyukur menggunakan lisan adalah sebuah pengucapan secara terang dengan kalimat “alhamdulillah” sebagai ungkapan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat yang luar biasa. Hal ini merupakan ungkapan syukur yang sangat penting bagi setiap muslim untuk menggerakkan hati dan anggota tubuhnya agar senantiasa menjaga hidup hidup dengan penuh rasa syukur. Kata

⁵⁴ Shiva Awamy, *Kaya Itu Mudah Asal Tahu Kuncinya*, (Yogyakarta: Safirah, 2012), 98.

“alhamdulillah” tetap merupakan ungkapan yang sangat penting bagi pemantapan keimanan yang selalu diwarnai oleh godaan keinginan yang berlebih. Pengakuan dengan lisan yang artinya tidak pernah berhenti mengucapkan kata “alhamdulillah” dengan penuh rasa cinta dan ikhlas yang membuat hati semakin tergugah untuk selalu bersyukur dimana pun, kapan pun, dan dalam situasi apapun. Dengan lisan, sudah menunjukkan bahwa pengakuan akan kebesaran karunia Allah SWT yang sangat melimpah di dunia ini.⁵⁵

2) Syukur dengan hati

Setelah bersyukur menggunakan lisan, barulah bersyukur dengan hati yang menjadi pengontrol setiap yang diucapkan setiap harinya. Teknik bersyukur dengan hati merupakan salah satu cara bagi seorang muslim guna memantapkan keyakinan atas segala karunia Allah SWT. Bersyukur menggunakan hati mencerminkan bahwa mengakui sepenuhnya atas nikmat Allah yang diberikan.⁵⁶ Setiap nikmat yang diberikan hendaknya diyakini bahwa ia datang dan berasal dari Allah SWT sehingga manusia tidak berhak atas mengklaim dirinya yang berkuasa tentang harta kekayaan yang

⁵⁵ Mohammad Takdir, *Psikologi Suku: Perspektif Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputido, 2018), 84.

⁵⁶ Mohammad Takdir, *Psikologi Suku: Perspektif Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati.....*, 158.

dimiliki. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah SWT dalam surah An-Nahl ayat 53:

وَمَا يَكُم مِّنْ نِّعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ تُمْ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْرُونَ

Artinya: “Dan apa saja nikmat yang ada pada kamu, maka dari Allah-lah (datangnya), dan bila kamu ditimpa oleh kemudharatan, maka hanya kepada-Nya-lah kamu meminta pertolongan.” (QS. An-Nahl [16] : 53).

Jika telah menyelami ketinggian nilai suatu nikmat yang bersifat lahir batin, maka timbullah perasaan syukur yang telah melimpahkan karunia Allah SWT kepada hambaNya. Tidak ada alasan untuk tidak bersyukur atas kemurahan dan kasih sayang Allah SWT yang tidak terbatas kepada setiap manusia. Siapa yang tidak meyakini akan karunia Allah SWT, berarti ia menginginkan untuk menghilangkannya. Dan barang siapa yang mensyukurinta, ia telah kuat mengikatnya.

3) Syukur dengan perbuatan

Teknik syukur melalui perbuatan memang harus melibatkan anggota badan yang mengekspresikan bentuk ketaatan dan pengabdian secara sepenuhnya kepada Allah SWT. Nikmat Allah SWT yang diberikan tidak boleh disalahgunakan, karena hanya akan membawa dampak buruk atau malapetaka bagi kehidupan manusia. Bersyukur menggunakan badan terkesan sederhana bagi Sebagian kalangan, namun sesungguhnya

merupakan tingkatan yang sulit bagi manusia. Apalagi anggota badan dan mengontrol emosi ataupun Hasrat untuk melakukan suatu perbuatan yang dilarang oleh agama.⁵⁷

Nikmat Allah SWT digunakan sesuai syari'at dengan jalan dan perilaku yang diridhaiNya dalam segala aspek kehidupan.⁵⁸ Konselor membuat rancangan terlebih dahulu sebelum melakukan langkah sebagai berikut:

- 1) Menyadari bahwa nikmat yang diperoleh hanya karena anugerah dan kemurahan hati Allah SWT. Untuk menerimanya perlu kerelaan tanpa menggerutu dan keberatan meskipun itu kecil seperti halnya berdzikir dan bertasbih.
- 2) Mengucapkan Alhamdulillah, Istighfar, berdoa, serta memuji kebesaran Allah SWT.
- 3) Memanfaatkan anugerah dengan hal-hal baik seperti bersedakah, sholat, mengaji dan lain-lain.

Tujuannya adalah melatih konseli untuk berpikir positif atas pemberian Allah SWT dengan penuh keyakinan sehingga konseli dapat menikmati rezeki yang diberikan Allah SWT tanpa rasa mengeluh, iri hati pada orang

⁵⁷ Syekh Fahalla, Al-Hikam: 264, *Hikmah dan Renungan Spiritual Harian Ibn Athaillah*, Terj. Lisma Dyawati Fuadia, (Jakarta: Serambi, 2013), 64.

⁵⁸ Abdullah bin Fahd As-Sallum, *Keajaiban Iman*, (Surabaya: Yassir, 2008), 134.

lain, terutama tidak berprasangka negative pada ketentuan Allah SWT.

C. Rasa Malas

1. Pengertian Malas

Malas merupakan suatu perasaan yang membuat seseorang enggan melakukannya dengan alasan dalam pikirannya memiliki penilaian yang negative atau tidak ada keinginan untuk melakukan hal tersebut. Malas adalah keengganan seseorang untuk melakukan sesuatu yang seharusnya ia lakukan.⁵⁹ Rasa malas dapat dikategorikan diantaranya seperti menolak tugas, tidak disiplin, tidak tekun, sungkan, suka menunda pekerjaan, mengalihkan diri dari kewajiban, dan lain-lain. Malas juga merupakan salah satu bentuk perilaku negative yang merugikan diri. Pengaruh malas ini cukup besar terhadap produktivitas sehari-hari.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) malas adalah tidak mau bekerja atau melakukan sesuatu, segan, tidak suka, dan tidak bernaftu.⁶⁰ Malas merupakan bentuk perilaku yang mengimplementasikan sikap enggan beraktivitas yang muncul dari perasaan seseorang tidak mau melakukannya, karena dalam pikirannya sudah memiliki penilaian negative atau memang tidak adanya keinginan. Rasa malas diartikan sebagai ketidakmauan seseorang untuk melakukan hal-hal yang seharusnya ia lakukan. menurut psikologi perilaku malas dalam individu muncul karena tidak

⁵⁹ Lilik Sriyanti, *Psikologi Belajar*, (Yogyakarta: Ombak, 2013), 30.

⁶⁰ KBBI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*, available at: <http://kbbi.web.id/pusat>, (2016), diakses pada 9 Maret 2023.

ada motivasi yang kuat setiap kali hendak melakukan pekerjaan tersebut.⁶¹

Secara umum sifat malas dapat diamati dengan membandingkan antara kegiatan yang biasa dilakukan dengan kegiatan yang sedang dilakukan saat itu. Hal ini menjadi tolak ukur kemalasan tergantung pada aktivitas seseorang pada umumnya.⁶²

2. Faktor Penyebab Rasa Malas

Faktor penyebab rasa malas yang timbul dalam diri seseorang dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Adapun beberapa faktor yang dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Kurangnya Motivasi

Kekeringan motivasi merupakan salah satu penyebab terbesar munculnya rasa malas. Semakin kurang motivasi dalam diri, semakin besar pula kemalasan seseorang. Kurangnya motivasi pada diri dalam melakukan aktivitas, hal pertama yang menyebabkan seseorang menjadi malas. Hal ini adanya motivasi berupa tujuan seseorang melakukan aktivitas tersebut. motivasi memiliki mata rantai yang bila salah satunya terputus atau lemah, maka akan mematikan Langkah selanjutnya menuju hal yang diinginkan.

b. Pengaruh Media Sosial

Tanpa disadari banyak orang dapat menghabiskan waktu hanya melakukan

⁶¹ Sulaiman, *Ubah Masalah Jadi Berkah*, (Sukabumi: CV Jejak, 2019), 66.

⁶² Imam Musbikin, *Mengapa Anakku Malas Belajar*, (Yogyakarta: Diva Press, 2009), 188.

aktivitas di media sosial saja untuk memenuhi kebutuhannya. Media sosial memengaruhi faktor yang membuat seseorang malas dalam beraktivitas, bahkan lupa dengan kebutuhan fisiknya. Adanya pengaruh jelek dalam bermedia sosial, membuat diri seseorang menjadi malas untuk beraktivitas lain dimana merasa bahwa aktivitas melalui media sosial pun merasa cukup.

c. Kurangnya Manajemen Pada Diri

Terdapat dua landasan dasar untuk memunculkan kesiagaan diri dengan wasilah manajemen diri yaitu kemampuan dan kemauan. Adanya kemauan sesadr-sadarnya akan mampu mengarahkan diri kepada aksi positif. Juga adanya kemampuan individu dibekali dengan suatu kemampuan untuk *manage* diri sendiri. Namun terkadang, seseorang kurang dapat memaksimalkan dalam dua hal tersebut yang menjadikan mereka malas dalam mencapai tujuan tertentu.

d. Adanya Penyakit Fisik dan Psikis

Penyakit juga dapat mempengaruhi tingkat kemalasan seseorang. Penyakit psikis maupun fisik juga perlu diperhatikan. Pasalnya adanya penyakit fisik dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang. Sementara psikis seperti minat, motivasi, sikap, dan suasana emosi juga berpengaruh dalam aktivitas seseorang. Apabila kedua hal ini tidak terpenuhi atau mengalami

gangguan, maka kemungkinan besar individu akan mengalami rasa malas.⁶³

3. Dampak Rasa Malas

Rasa malas dapat membuat diri kehilangan banyak peluang dalam kehidupan. Sesuatu yang seharusnya dikerjakan, namun tidak ada rasa ingin mengerjakan karena adanya kemalasan dari dalam diri seseorang. Banyak dampak buruk dari rasa malas yang tidak segera diatasi, diantaranya:

a. Terhambatnya Kesuksesan

Sukses Ketika seseorang dapat mencapai keinginannya dan merasa bahagia serta puas akan sesuatu hal yang dicapainya. Untuk mencapai kesuksesan pasti membutuhkan sebuah kerja keras, ketekunan, kesabaran dan kemauan yang tinggi berusaha untuk mendapatkan yang terbaik. Jika rasa malas yang masih dipelihara dalam diri seseorang, akan menjadikan dampak buruk dalam mencapai sebuah kesuksesan.

b. Banyak Waktu yang Terbuang Sia-Sia

Rasa malas yang di biarkan menguasai diri, pekerjaan yang seharusnya dikerjakan sesuai target yang diinginkan akan menjadi semakin menumpuk dan diri akan menjadi semakin malas untuk mengerjakannya. Karena semakin cepat seseorang melakukan suatu pekerjaan, akan membuatnya semakin cepat pula untuk melakukan kegiatan penting lainnya.

c. Kesehatan Terganggu

⁶³ Wahosumidjo, *Kepemimpinan dan Motivasi*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2012), 177.

Kemalasan yang biasanya berawal dari rasa bosan akan sesuatu hal entah hal tersebut berupa lingkungan, pekerjaan ataupun hal lainnya akan berpotensi menjadi malas terhadap semua hal yang berdampak buruk bagi Kesehatan seseorang. Rasa malas yang dibiarkan dan tidak diatasi, bukan hanya Kesehatan fisik saja yang terganggu, tetapi juga Kesehatan mental yang ikut terganggu sehingga diri menjadi mudah tidak percaya diri atau *insecure*.

d. Banyak Peluang yang Terlewati

Rasa malas membuat kehilangan banyak peluang dalam hidup. Sesuatu yang seharusnya dikerjakan, namun karena adanya rasa malas menjadikan hal tersebut tidak segera diselesaikan. Adanya banyak peluang dapat membuat diri memiliki pembelajaran yang bermakna dan berharga. Namun karena rasa malas yang tidak teratasi, peluang yang seharusnya kita dapatkan menjadi terlewat begitu saja.⁶⁴

D. Pelecehan Seksual

1. Pengertian Pelecehan Seksual

Pelecehan seksual adalah perilaku bersifat seksual yang tidak diinginkan oleh penerima atau korban dan tidak dapat diterima oleh korbannya. Pelecehan seksual digolongkan sebagai tindakan

⁶⁴ Sofina Sehan, *Siap-Siap dengan 4 Dampak Buruk Ini, Jika Rasa Malas Tidak Segera Diatasi*, diakses pada tanggal 10 Maret 2023 dari <https://yoursay.suara.com/lifestyle/2022/09/06/200716/siap-siap-dengan-4-dampak-buruk-ini-jika-rasa-malas-tidak-segera-diatasi#:~:text=Malas%20bisa%20membuat%20kita%20kehilangan,memiliki%20makna%20dan%20pembelajaran%20berharga.>

pemaksaan melakukan seksual, pernyataan yang merendahkan hal seksualitas, lelucon dalam hal seksual, permintaan tindakan seksual yang disukai pelaku dan juga ucapan atau perilaku yang tentang seksual. Tindakan-tindakan tersebut dapat disampaikan secara langsung ataupun tidak langsung (implicit).⁶⁵

Kekerasan seksual pada anak dapat diartikan sebagai suatu tindakan perbuatan pemaksaan untuk melakukan hubungan seksual maupun aktifitas seksual yang lainnya, yang dapat dilakukan oleh orang dewasa kepada anak-anak, dengan kekerasan ataupun tidak, yang dapat terjadi di berbagai tempat tanpa memandang budaya, ras dan strata masyarakatnya.⁶⁶

Adapun kesimpulan dari pernyataan diatas bahwa kekerasan seksual adalah tindakan pemaksaan pelaku pada korban untuk melakukan hubungan seks atau aktivitas seks lainnya sehingga menimbulkan kerugian dan bahaya pada korban.

2. Bentuk-bentuk Pelecehan Seksual

Adapun bentuk-bentuk pelecehan seksual dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Pelecehan Seksual Verbal

Wujud dari pelecehan seksual secara verbal lebih dilakukan dengan bentuk ucapan atau perkataan yang ditujukan pada orang lain namun mengarah pada sesuatu yang

⁶⁵ N.K. Endah Trwijati, *Pelecehan Seksual : Tinjauan Psikologis*, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Savy Amira Women's Crisis Center, diakses pada 29 November 2022, pukul 17.05 WIB.

⁶⁶ N Katjasungkana, *Penyalahgunaan Seksual Pada Anak*, (Jakarta: Mitra Wacana, 2000), 14.

berkaitan dengan seksual. Pelecehan ini dapat berupa seperti:

1. Bercandaan atau mengajukan pertanyaan seputar seksual didalam diskusi atau obrolan yang tidak dikhususkan tentang seputar seksual.
2. Bersiul-siul yang berorientasi tentang seksual.
3. Menyampaikan atau menanyakan sesuatu pada orang lain tentang keinginan seksual yang pernah dilakukan oleh orang tersebut yang membuat orang lain tidak nyaman.
4. Mengkritik bentuk fisik yang mengarah pada bagian seksualitas, seperti bentuk pantat atau kelamin seseorang.

b. Pelecehan Seksual Non Verbal

Bentuk pelecehan non verbal kebalikan dari verbal. Apabila dalam pelecehan verbal menggunakan kata-kata atau ajakan berbentuk tulisan, pelecehan non verbal ini lebih menggunakan tindakan akan tetapi tidak bersentuhan secara langsung antara pelaku dengan korbannya, misal memperlihatkan kelaminnya dihadapan orang lain baik personal maupun umum, menatap bagian seksual orang lain dengan pandangan menggoda, menggesek-gesekkan alat kelamin ke orang lain.

c. Pelecehan Seksual Secara Fisik

Dalam kategori pelecehan seksual secara fisik, pelaku dan korban sudah terjadi kontak secara fisik dan dapat digolongkan

perbuatannya berat atau ringan sesuai dengan:

- 1) Meraba tubuh seseorang dengan Hasrat seksual dan hal ini berupa pemaksaan dimana tidak diinginkan oleh korban.
- 2) Pemerksaan atau pemaksaan melakukan hubungan seksual.

Memeluk, mencium atau menepuk seseorang yang berorientasi seksual.⁶⁷

3. Dampak Pelecehan Seksual

Dampak dari kekerasan seksual dapat dikategorikan 4 jenis akibat kekerasan seksual yang dialami oleh anak, yaitu:

a. Pengkhiantan

Kepercayaan merupakan dasar bagi korban kekerasan seksual. Sebagai seorang anak, mempunyai kepercayaan kepada orang tua dan kepercayaan itu dimengerti dan dipahami. Namun, kepercayaan anak dan otoritas orang tua menjadi hal mengancam anak.

b. Trauma secara seksual

Perempuan yang menerima kekerasan seksual cenderung menolak hubungan seksual dan sebagai konsekuensinya menjadi korban seksual dalam rumah tangga. Korban lebih memilih pasangan sesama jenis karena menganggap laki-laki tidak dapat dipercaya.

c. Merasa tidak berdaya

⁶⁷ N.K. Endah Trwijati, *Pelecehan Seksual : Tinjauan Psikologis*, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Savy Amira Women's Crisis Center, diakses pada 29 November 2022, pukul 17.21 WIB.

Rasa takut menembus korban menjadikan mimpi buruk, fobia, dan kecemasan dialami oleh korban disertai dengan rasa sakit. Perasaan tidak berdaya mengakibatkan individu merasa lemah. Korban merasa dirinya tidak mampu dan kurang efektif dalam bekerja.

d. Stigmatization

Korban kekerasan seksual merasa bersalah, malu, memiliki gambaran buruk untuk tubuhnya. Rasa bersalah dan malu terbentuk akibat ketidakberdayaan dan merasa bahwa mereka tidak memiliki kekuatan untuk mengontrol dirinya. Anak sebagai korban sering merasa berbeda dengan orang lain, dan beberapa korban marah atas tubuhnya akibat penganiyaan yang telah ia alami. Korban lainnya menggunakan obat-obatan dan minuman alkohol untuk menghukum tubuhnya, menumpulkan inderanya, atau berusaha menghindari memori kejadian tersebut.⁶⁸

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian terdahulu yang relevan digunakan sebagai perbandingan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan penelitian sebelumnya. Hal ini dilakukan untuk bisa dijadikan sebagai panduan dan pedoman dalam melakukan penelitian. Berikut terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini:

- 1) Ainun Jariyah. 2019. *Konseling Islam melalui Cognitive Behaviour Therapy* untuk Menangani Trauma Seorang Anak Korban

⁶⁸ Ivo Noviana, "Kekerasan Seksual Terhadap Anak: Dampak dan Penanganannya Child Seksual Abuse: Impact and Hendling", *Sosio Informa*, Vol. 1, No. 1, 2015, 20.

Pelecehan Seksual Fisik di Lembaga Perlindungan Anak Jawa Timur. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

- a. Isi : Penelitian diatas mengangkat permasalahan tentang seorang anak yang memiliki rasa trauma akibat menjadi korban pelecehan seksual secara fisik dari teman ayahnya. Akibat kejadian ini anak mengalami trauma dan mengasingkan diri dari lingkungannya.
- b. Persamaan : penelitian diatas dan penelitian ini sama-sama menggunakan *Cognitive Behaviour Therapy* untuk anak yang menjadi korban pelecehan seksual.
- c. Perbedaan : Peneliti mengangkat tentang kemandirian sebagai permasalahan utama dan menggunakan terapi islam berupa terapi syukur. Sedangkan penelitian diatas mengangkat masalah tentang rasa malu seorang anak perempuan korban pelecehan seksual fisik.

2) Lailiyyatun Nadhifah. 2018. Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Behavior untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

- a. Isi : Penelitian diatas membahas tentang kecemasan seorang mahasiswa dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang sering berfikir negative tentang masa depannya dan juga sosialisasi dengan orang sekitar yang sangat kurang karena konseli hanya dengan satu orang sahabatnya.
 - b. Persamaan : Peneliti dan juga penelitian diatas sama-sama menggunakan terapi kognitif behavior dalam mengatasi permasalahannya.
 - c. Perbedaan : Terdapat perbedaan dari objek dan kasus penelitiannya. Penelitian diatas menggunakan kasus permasalahan kecemahasan seorang mahasiswa sedangkan peneliti sekarang menggunakan permasalahan tentang rasa malas pada anak korban pelecehan seksual.
- 3) Talitha Nabilla Apsari. 2019. *Cognitive Behaviour Therapy* melalui Sholat dan Membaca Al Qur'an dalam Mengatasi Kecanduan Gawai Pada Remaja di Driyorejo Gresik. *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- a. Isi : Penelitian diatas mengangkat permasalahan tentang seorang rema ayang kecanduan gawai (*handphone*). Dia mengaku bahwa setia malam selalu bermain gawai untuk melihat film drakor hingga larut malam.

Bahkan ia sering melewatkan sholat shubuhnya dan bangun pada pukul 10 pagi.

- b. Persamaan : Penelitian ini dan penelitian diatas sama-sama menggunakan *Cognitive Behaviour Therapy* untuk mengatasi permasalahannya yang melalui terapi islam yang masing-masing peneliti gunakan.
- c. Perbedaan : Penelitian diatas mengangkat permasalahannya tentang seorang remaja yang kecanduan gawai yang melalui terapi islam berupa sholat dan membaca Al Qur'an. Sedangkan peneliti menggunakan permasalahan tentang rasa malas pada anak korban pelecehan seksual melalui terapi syukur.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kualitatif yang bersifat naturalistic, apa adanya dalam situasi normal dan tidak memanipulasi situasi dan kondisinya.⁶⁹ Penelitian kualitatif merupakan penelitian untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain. Secara holistic dengan cara deskripsinya dalam bentuk kata-kata dan Bahasa, pada suatu konteks khusus alamiah dengan memanfaatkan berbagai macam metode alamiah.⁷⁰ Jadi menggunakan pendekatan kualitatif ini peneliti dengan apa adanya memperoleh data tentang anak yang menjadi korban pelecehan seksual dimana hal ini membuat korban menjadi tertutup dan pemalas. Hal ini tidak ada manipulasi kondisi dan situasi di lapangan untuk memahami fenomena tentang permasalahannya yang dimulai setelah terjadinya kasus pelecehan seksual, dampak dari hal tersebut, sampai mengapa korban menjadi pemalas.

2. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus dengan analisis deskriptif komparatif. Penelitian kualitatif studi kasus menjelaskan suatu fenomena dan mengaitkannya dengan teori

⁶⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: PT, Rineka Cipta, 2006), 12.

⁷⁰ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi)*, (Bandung: PT. Remaja Rodakarya, 2014), 5.

tertentu.⁷¹ Peneliti ingin melakukan penelitian dengan cara mempelajari individu secara konkrit dan rinci selama kurun waktu yang telah ditentukan untuk membantu mengatasi masalah yang dialaminya.

Data-data yang didapat adalah data primer yang hasilnya data deskriptif berupa kata tertulis atau lisan dari klien, maupun informan serta perilaku konseli yang dapat diamati sehingga dapat mengetahui secara menyeluruh dan mendalam tentang permasalahan yang dialami konseli.⁷²

B. Lokasi dan Sasaran Penelitian

1. Sasaran Penelitian

Penelitian yang sifatnya studi kasus hanya melibatkan satu kasus maka penelitian ini dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap suatu organisme, gejala atau Lembaga tertentu.⁷³

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan seorang anak yang menjadi korban pelecehan seksual sebagai objek penelitiannya karena objek penelitian ini menjadi salah satu konseli yang sudah mau terbuka dengan peneliti. Berikut adalah identitas korban:

Nama	: Lena (nama samaran)
Tempat Asal	: Situbondo
Alamat	: Surabaya
Anak	: Tunggal (1) ⁷⁴

⁷¹ Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2003), 20.

⁷² Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi)*, (Bandung: PT. Remaja Rodakarya, 2014), 4.

⁷³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: PT, Rineka Cipta, 2006), 115.

⁷⁴ Hasil wawancara dengan objek penelitian pada tanggal 3 Oktober 2022.

Selain itu peneliti juga menggunakan informan sebagai penguat data untuk penelitian, yang diantaranya adalah ketua Yayasan Embun Surabaya beserta istrinya yang menangani konseli di Yayasan Embun Surabaya (YES). Peneliti menggunakan informan ketua dan istri dari Yayasan Embun Surabaya (YES) karena semua berkas-berkas dan data konseli dikantongi oleh ketua Yayasan tersebut. Dan dalam melakukan konseling, istri dari ketua lah yang sering memberikan intervensi kepada konseli. Berikut identitas nya:

Ketua YES : JL (Inisial)

Istri Ketua : DW (Inisial)

2. Lokasi Penelitian

Untuk lokasi penelitian, peneliti melakukan penelitian dengan kunjungan ke Yayasan Embun Surabaya. Yayasan Embun Surabaya (YES) ini adalah sebuah Lembaga non Pemerintah, yang memiliki fokus perhatian pada perlindungan dan pemberdayaan anak-anak dan perempuan yang mengalami kekerasan dan pelecehan. Yayasan Embun Surabaya (YES) berdiri pada tahun 2012 yang lokasi berada di Jln. Asem Mulya I, No. 17 Surabaya. Peneliti yang sebagai pengamat ini melakukan kunjungan hanya ke Yayasan Embun Surabaya, karena konseli tinggal di Yayasan tersebut sudah hampir 1 tahun. Tujuannya untuk mendapatkan informasi tambahan terkait masalah yang dialami konseli.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Penelitian ini tidak menggunakan angka maupun statistic tetapi lebih kepada deskriptif sebagai penejlasan dari suatu penelitian atau informasi yang

didapat. Adapun beberapa jenis data yang digunakan dalam penelitian ini, diantaranya:

a. Data Primer

Data primer ini merupakan data yang berasal dari sumber pertama dan aslinya yang paling penting. Data primernya adalah mengenai gejala awal yang menyebabkan konseli menjadi pemalas dan mengurung diri akibat menjadi korban pelecehan seksual, perilaku sebelumnya dan sesudahnya. Hal ini digali melalui proses wawancara maupun observasi.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data pendukung, yaitu peneliti melakukan wawancara maupun observasi ke lingkungan sekitarnya baik, pengurus Yayasan, tetangga maupun teman-teman sebayanya. Peneliti akan mencari tahu keadaan lingkungan objek, gaya hidup, dan cara objek dalam berkomunikasi dengan orang lain.

2. Sumber Data

Adapun sumber data sekunder ialah subjek dari mana data diperoleh. Dalam penelitian ini, data berupa kata atau kalimat tertulis, tindakan atau lisan yang dilontarkan dari orang-orang yang menjadi subjek penelitian ini adalah objek penelitian (anak perempuan korban pelecehan seksual yang menjadi pemalas), penulis dan para informan.

a. Sumber Data Primer

Data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumber pertamanya.⁷⁵ Data dan

⁷⁵ Sumardi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Rajawali, 1987), 93.

informasi yang diperoleh dari konseli itu sendiri adalah konseli adalah korban pelecehan seksual yang diperoleh dari orang terdekatnya. sumber data penting lainnya diperoleh dari ketua dan istri Yayasan Embun Surabaya (YES) yang juga pengurus dari Yayasan tersebut. sumber referensi Pustaka juga digunakan untuk memperkuat tarapi sesuatu teori, maupun digunakan sebagai pijakan sebuah penelitian.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data yang didukung oleh lingkungan objek seperti pengurus Yayasan, tetangga dan teman-teman sebayanya sebagai tambahan data yang valid dari berbagai informasi yang diterima oleh peneliti.

D. Tahap-tahap Penelitian

Pada penelitian ini, ada beberapa tahap penelitian, diantaranya adalah:

a. Tahap Pra Lapangan

Peneliti menyusun rancangan penelitian, memilih subjek lokasi penelitian yang juga bertepatan dengan tempat PPL. Peneliti juga menyiapkan perlengkapan dan persoalan untuk melaksanakan penelitian. Peneliti melakukan penelitian tentang anak perempuan korban pelecehan seksual yang mengakibatkan ia menjadi pemalas. Peneliti memperoleh data dari Yayasan Embun Surabaya yang berada di Jalan. Asem Mulya I, No. 17 Surabaya, yang mana bertepatan dengan lokasi PPL peneliti. Peneliti mencari informasi mengenai konseli kepada tim YES mulai dari data konseli, data diri orang tua

dan alamat asal konseli. Peneliti selalu melakukan kunjungan di YES karena konseli yang juga tinggal didalam Yayasan tersebut. Kemudian peneliti menyiapkan instrument penelitian yang dibutuhkan di lapangan seperti pedoman wawancara, referensi untuk memperdalam penerapan terapi di Lapangan, dan juga perlengkapan lainnya untuk mendapat berbagai informasi mengenai subjek, deskripsi lapangan serta keterangan keduanya.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Tahap ini peneliti terjun langsung ke lapangan observasi atau kasusnya. Pada tahap ini, berperan penting untuk menggali informasi konseli.

1) Memahami Latar Belakang Penelitian

Peneliti yang sebagai pengamat, harus memahami latar belakang dari penelitian dahulu dan mempersiapkan diri untuk melaksanakan penelitian tersebut.

2) Memasuki Lapangan Penelitian

Peneliti yang berperan sebagai pengamat harus ikut serta dalam proses konseling dari awal hingga akhir dengan menjalin keakraban agar peneliti dapat menggali informasi lebih dalam lagi.

3) Berperan dan Mengumpulkan Data

Dalam tahap ini, harus dipertimbangkan waktu kembali, tenaga maupun pikiran dalam melakukan penelitian untuk

mempersiapkan penelitian di hari berikutnya.

c. Tahap Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan peneliti adalah analisis deskripsi. Setelah peneliti mendapatkan data dari lapangan, maka akan dilakukan pengecekan untuk proses analisis data.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi adalah mengamati objek penelitian, tempat, aktivitas maupun keadaan secara langsung tanpa manipulasi.⁷⁶ Observasi disebut juga sebagai pengamatan yang meliputi kegiatan pemantauan terhadap sesuatu dengan menggunakan seluruh indra.⁷⁷ Teknik yang digunakan oleh peneliti adalah observasi partisipan atau dengan terlibat langsung dengan objek sekaligus pendekatan. Tujuannya adalah memperoleh data melalui gerakan tubuh objek, intonasi dalam berbicara, dll guna mengetahui berbagai aspek yang ada didalam diri objek baik dalam masa bimbingan maupun terapi. Juga untuk mengobservasi secara Verbal (cara konseli berkomunikasi) dan Non verbal (bahasa tubuh dan kontak mata).

Saya melakukan observasi secara langsung yang kebetulan tempat penelitian yang saya gunakan ini adalah tempat saya melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di Yayasan Embun Surabaya. Pada awal observasi, hasil yang saya

⁷⁶ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Makassar: CV. Syakir Media Press, Cet. 1, 2021), 114.

⁷⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 156.

dapatkan, konseli seringkali tidak ikut serta membantu pekerjaan yang ada di Yayasan tersebut seperti mencuci piring, mencuci bajunya sendiri dan lain-lain. Hingga baju kotor yang ia kenakan sering menumpuk karena konseli malas mencuci bajunya.

2. Wawancara

Teknik wawancara atau kuesioner lisan adalah dialog yang dilakukan oleh peneliti untuk memperoleh informasi dari subyek dalam penelitian.⁷⁸ Di teknik wawancara ini peneliti yang sebagai pengamat tidak menggunakan wawancara terstruktur, karena peneliti ingin menggali informasi dari klien maupun informan secara mendalam.

Ketika saya melakukan wawancara mendalam di Yayasan Embun Surabaya, saya mendapatkan beberapa informasi penting dari pengurus sekaligus ketua di Yayasan tersebut. Semua pendapat dan cerita mereka hampir sama. Konseli adalah anak yang pemalas, sering menyendiri dan tidak percaya diri dengan kondisi tubuhnya.

3. Dokumentasi

Teknik dokumentasi dalam penelitian ini adalah pengambilan foto atau gambar saat penelitian berlangsung.

Berikut tabel pengumpulan data yang digunakan:

Tabel 3.1 Teknik Pengumpulan Data

No.	Jenis Data	Sumber Data	TPD
-----	------------	-------------	-----

⁷⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 155.

1.	Gambar lokasi penelitian	Dokumen / Gambar	D
2.	Informasi mengenai klien	Pengurus YES, teman sebaya dan tetangga yayasan	W + O
3.	Informasi kehidupan klien	Pengurus YES	W
4.	Perubahan diri klien	Pengurus YES, teman sebaya, tetangga Yayasan	W + O

Keterangan:

W : Wawancara

O : Observasi

D : Dokumentasi

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengatur urutan data yang mengorganisasikannya kedalam suatu pola, kategori dan uraian dasar. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif komparatif karena penelitian ini menggunakan studi kasus. Tujuan penelitian deskriptif komparatif adalah untuk membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang

diselidiki.⁷⁹ Metode deskriptif peneliti bisa membandingkan fenomena-fenomena tertentu sehingga merupakan suatu studi komparatif.

Teknik analisis data ini meliputi 2 langkah yaitu peneliti yang sebagai pengamat membandingkan proses dan hasil dalam konseling CBT melalui Terapi Syukur secara teori dan kenyataan. Hal ini meliputi dari segi perasaan, pikiran dan tingkah laku konseli.



⁷⁹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000), 330.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Peneliti melakukan penelitian di salah satu Yayasan non pemerintah yaitu Yayasan Embun Surabaya. Berdirinya Yayasan Embun Surabaya dilatarbelakangi oleh keprihatinan personal lembaga yang melihat banyaknya anak dan perempuan yang rentan tereksplotasi dan menjadi korban kekerasan. Untuk mewujudkan perlindungan dan pemberdayaan bagi anak-anak dan perempuan, fokus kegiatan Yayasan Embun Surabaya terdiri dari Advokasi Kebijakan, Riset, Pendampingan nonlitigasi, psikososial baik di dalam maupun di luar shelter bagi anak dan perempuan yang mengalami kekerasan. Untuk anak dan perempuan yang sudah terpulihkan, kami selalu berpesan “Ingatlah Embun disaat engkau terluka tapi lupakanlah Embun apabila engkau telah bahagia”

Yayasan ini berdiri sejak tahun 2012 yang memiliki motto memberikan perlindungan, dan pemberdayaan untuk memulihkan kondisi fisik, psikis dan persoalan sosial lainnya dari anak atau perempuan yang mengalami kekerasan dan pelecehan. Yayasan Embun Surabaya (YES) telah memberikan berbagai macam pelayanan dan pendampingan anak dan perempuan korban kekerasan dan pelecehan di Indonesia, yang khususnya bagi Kota Surabaya dan Provinsi Jawa Timur. Adanya program pelayanan ini dapat dilaksanakan karena adanya dukungan dari masyarakat, lembaga jaringan bahkan pemerintah langsung.

a. Profil Yayasan Embun Surabaya

Pada deskripsi ini, peneliti akan menyajikan obyek penelitian. Berikut identitasnya:

- 1) Nama Yayasan : Yayasan Embun Surabaya
- 2) Alamat : Jln. Asem Mulya I, No. 17, Surabaya
Kecamatan : Asem Rowo
Kota : Surabaya
Provinsi : Jawa Timur
Telepon : 081358593967
Kode Pos : 60182
- 3) Tahun Berdiri : 2012

Tabel 4.1 Pengurus Inti YES

Nama	Jabatan
Joseph M. Misa Lato (Joris Lato)	Direktur Eksekutif
Wahyu Laily	Program Manajer dan Divisi Advokasi
Herman Felani	Kuangan dan Administrasi
Bintang Ramadhan	Koordinator Pendampingan dan Pemulihan korban
Rasti Arie Anggraeni Missy Aryati	Pendamping anak dan perempuan

b. Visi dan Misi Yayasan Embun Surabaya

Adapun visi dan misi Yayasan Embun Surabaya, sebagai berikut:

1) Visi

Tercapainya kehidupan manusia-manusia sehat dan sejahtera akan sadarnya hak-hak yang dimiliki.

2) Misi

- a. Membangun kesadaran masyarakat untuk mendapatkan hak-haknya,
- b. Mendorong terciptanya hubungan yang ideal antar sesama manusia.
- c. Membuka ruang dialog bagi individu dan masyarakat yang terpinggirkan / terkucilkan.
- d. Menumbuhkan kesadaran masyarakat akan arti pentingnya kehidupan dan lingkungan yang sehat serta mampu melestarikannya.

c. Peran Yayasan Embun Surabaya

1. Pelayanan shelter untuk pemulihan Kesehatan fisik, psikis, dan social bagi perempuan dan korban dalam kekerasan rumah tangga, *trafficking*, dan eksploitasi seksual.
2. Membangun ruang dialog dengan remaja dan perempuan melalui media sosial.
3. Melakukan rujukan kesehatan dan hukum bagi anak dan perempuan yang membutuhkan penanganan lanjutan.

4. Melakukan pendampingan terhadap anak-anak rentan dan korban dalam proses pendidikan.
 5. Pendampingan psikososial bagi korban atau pelaku (anak) yang berhadapan dengan hukum.
 6. Melakukan pengorganisasian terhadap remaja eks-lokalisasi untuk pemberdayaan di bidang Kesehatan.
 7. Melakukan reintegrasi sosial untuk anak dan perempuan korban kekerasan yang telah siap bersosialisasi dengan masyarakat.⁸⁰
- d. Letak Geografis Yayasan Embun Surabaya
- Yayasan Embun Surabaya ini berada di Jln. Asem Mulya I, No. 17, Surabaya. Yayasan ini bukan layaknya seperti kantor melainkan Yayasan yang berada di sebuah rumah perkampungan daerah asem rowo. Tidak memiliki jam kerja layaknya kantor dan sekretariat hariannya berada di rumah ketua Yayasan Embun Surabaya di Jln. Asem Rowo III, No. 27, Surabaya.
- Yayasan Embun Surabaya memiliki julukan yakni rumah aman yang memang dikhususkan sebagai tempat aman bagi para kliennya. Dengan alasan menjadikan rumah aman bagi kliennya, Yayasan ini tidak menyediakan maps dalam google. Yayasan Embun Surabaya memiliki letak yang cukup

⁸⁰ Dokumen Pribadi Yayasan Embun Surabaya

startegis dekat dengan polsek asem rowo dan pengadilan negri tingkat IA tepatnya di jalan Arjuno. Yayasan Embun Surabaya merupakan rumah 3 tingkat yang terdiri dari 3 kamar tidur, 1 ruang tengah, 1 ruang tamu, 1 dapur, 1 kamar mandi dan teras yang berada di lantai 1. Lantai 2 juga berisikan 2 kamar tidur dan 1 kamar mandi. Yang terakhir yakni lantai 3 yang merupan sebuah loteng untuk menjemur pakaian.

e. Data Masalah

Masalah-masalah yang ditangani di Yayasan Embun Surabaya diantaranya:

1. Eksploitasi Seksual
2. *Human Trafficking*
3. Hak Asuh Anak
4. Penelantaran anak
5. Kekerasan Seksual pada Anak dan Perempuan⁸¹

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi Konselor

Konselor adalah seseorang yang telah memiliki sedikit pengetahuan untuk melakukan proses konseling kepada individu maupun kelompok untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh konseli agar dapat memilih jalan keluar atas dasar pilihan konseli sendiri dan siap untuk menerima resiko yang telah diambil dan untuk mencapai tujuan hidup agar lebih baik lagi. Tugas utama dari seorang konselor ialah membantu konseli agar konseli dapat mencari jalan keluar atas permasalahannya sendiri dan

⁸¹ Dokumen Pribadi Yayasan Embun Surabaya

tentu dengan pilihannya. Sehingga konseli membutuhkan bantuan konselor atau peneliti agar konseli dapat hidup, berperilaku dan berpikir yang positif.

Peneliti yang sebagai pengamat ini merupakan seorang mahasiswa semester akhir tepatnya semester 7 program studi Bimbingan dan Konseling Islam dengan konsentrasi komunitas, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang saat ini sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir berupa Skripsi. Adapun biodata dan data diri konselor pada penelitian ini sebagai berikut:

1) Biodata Konselor

Nama Konselor : Nisfi Izzatul Aisyah

Nama Panggilan : Izza

NIM : B93219137

Jurusan : Bimbingan dan
Konseling Islam
(BKI)

Fakultas : Dakwah dan
Komunikasi

Perguruan Tinggi : Universitas
Islam Negeri
Sunan Ampel
Surabaya

Tempat Tanggal lahir : Mojokerto,
14 Mei 2001

Umur : 22 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Anak ke : 1 dari 2
bersaudara

Agama : Islam

Alamat : Dsn.
Trenggumung
Ds.
Tambakagung,
Kec. Puri, Kab.
Mojokerto, Jawa
Timur

Pendidikan Formal :

- 1) TK Kiddoz
(2004-2007)
- 2) SD Kiddoz
(2007-2013)
- 3) MTs Al-
Multazam
(2013-2016)
- 4) SMA (2016-
2019)

2) Pengalaman Peneliti

Arti pengalaman bagi hidup adalah sangat berarti. Pengalaman adalah guru segalanya dalam hidup seseorang. Suatu pengalaman yang telah dialami seseorang sangatlah berharga khususnya dalam hal menyelesaikan masalah dengan proses konseling. Dengan pengalaman dalam memecahkan masalah dan penyelesaian itulah yang bisa menjadi acuan untuk melaksanakan sebuah penelitian agar dapat melaksanakan sebuah penelitian serta mengetahui perkembangan potensi diri sejauh

mana materi yang telah didapat saat berada di bangku perkuliahan.

Peneliti telah menempuh beberapa mata kuliah yang terkait dengan Bimbingan dan Konseling Islam dengan konsentrasi komunitas yang sekarang berada di semester 7, diantaranya Teori Teknik Konseling, Hadits BKI, Keterampilan Komunikasi Konseling, Konseling Karier, Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Islam, dan masih banyak lagi. Peneliti atau konselor juga dibekali berbagai macam model praktek pelatihan bagaimana cara menangani permasalahan pada konseli. Peneliti atau konselor dibekali pengalaman yang terjun langsung ke lokasi, salah satunya Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang berlokasi di Yayasan Embun Surabaya selama kurang waktu 2 bulan. Alamat Yayasan Embun Surabaya di Jalan Asem Mulya I, No.17 Surabaya. Selain PPL, peneliti atau konselor juga dibekali pengalaman lewat KKN (Kuliah Kerja Nyata) selama satu bulan bertempat di Rehabilitasi Sosial Bina Rungu Wicara, Bangil, Pasuruan. Peneliti juga mendapatkan pengalaman untuk melakukan *study banding* di Dinas

Sosial Bina Daksa yang tempatnya bersebalahan dengan Dinas Sosial Rungu Wicara pada saat KKN berlangsung. Peneliti sering menjadi pendengar curahan hati teman-teman, saudara bahkan orang tuanya sendiri. Pengalaman-pengalaman yang telah diceritakan ini sebagai acuan untuk menunjang penelitian ini, karena konselor mempunyai inisiatif untuk mengangkat salah satu permasalahan yang berada di Yayasan Embun Surabaya tersebut.

b. Deskripsi Konseli

1) Biodata Konseli

Nama (samaran) : Lena
Tempat Asal : Situbondo
Umur : 18 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Domisili : Jln. Asem Mulya I, No. 17, Surabaya (Yayasan Embun Surabaya)
Hobi : Mendengarkan Musik

Selain itu konseli juga memiliki rambut pendek (potongan laki-laki), berkulit putih, dan badannya gempal. Tidak terlalu tinggi namun memiliki mata yang indah dan bulu mata yang lentik.

Agar dapat lebih jelas dalam mengetahui kondisi konseli lebih dalam lagi, maka peneliti yang sebagai pengamat ini menguraikan tentang kepribadiannya, latar belakang keluarga, latar belakang agama,

kondisi ekonomi dan kondisi lingkungan sekitarnya.

2) Latar Belakang Kepribadian Konseli

Awal pertama kali bertemu, konseli berada didalam kamarnya dan terlihat murung. Konseli merupakan anak yang susah diajak berkomunikasi. Perilaku seperti ini timbul setelah konseli ditinggal oleh kedua orang tua untuk selama-lamanya (meninggal) ditambah lagi konseli yang mendapati kasus pelecehan seksual. Adanya kasus ini membuat diri konseli diboyong oleh kerabatnya ke dalam sebuah Yayasan non pemerintah di Surabaya yakni Yayasan Embun Surabaya. Konseli yang merasa bosan didalam Yayasan membuat dirinya semakin tidak ingin berkomunikasi dengan orang. Seringkali konseli berpikiran negative tentang dirinya yang sudah tidak berharga lagi, jelek, gendut dan tidak pantas untuk hidup. Ditambah kasus yang ia alami saat ini yang tidak ada tempat untuk bercerita melainkan menulis curhatan melalui bukunya. Adanya rasa tidak berguna untuk hidup, membuat diri konseli menjadi pemalas, padahal ia memiliki potensi yang bagus untuk saling membantu. Seringkali konseli merasa jenuh dengan kehidupan yang sedang ia jalani, konseli memilih untuk mengurung di kamar dan menangis. Tidak adanya pengetahuan yang luas dikarenakan konseli sudah putus sekolah mulai SMP kelas 2 membuat diri konseli kurang akan wawasan

yang seharusnya ia dapatkan di umur nya saat ini.

3) Latar Belakang Keluarga Konseli

Menceritakan tentang keluarga konseli, dimana keluarganya tergolong keluarga yang cukup. Konseli adalah anak tunggal dan juga anak angkat dari kedua orang tuanya. Dari kecil sudah di kalangan orang berada dan menjadi anak satu-satunya, membuat konseli sering dimanja oleh kedua orang tuanya. Namun sangat disayangkan, kurangnya perhatian kedua orang tua konseli, membuat diri konseli tidak tau Batasan akan suatu hal, dikarenakan kedua orang tuanya yang selalu sibuk mencari uang dan konseli yang jarang diperhatikan membuat perilaku konseli tumbuh menjadi anak yang manja. Berkembangnya teknologi, membuat konseli semakin dimanja dengan kedua orangtuanya yang membelikan konseli gadget. Tanpa adanya pengawasan dari kedua orang tua konseli dan tanpa disadari, gadget tersebut disalahgunakan oleh konseli dan ia tak tau jika hal tersebut sudah diluar batas. Bermula dari pemakaian gadget yang salah, konseli menjadi lebih bebas untuk melakukan hal-hal yang tanpa ia sadari bahwa hal tersebut salah. Hal ini membuat diri konseli ketika dirumah susah untuk dimintai tolong untuk membantu pekerjaan rumah. Tanpa tau akan takdir seseorang, ayah konseli meninggal dunia dikarenakan sakit kronis yang dideritanya. Selang 1 tahun, ibu konselipun menyusul sang ayah. Hal ini membuat konseli semakin

terpukul dan merasa bahwa di dunia ini tidak ada lagi yang menyayangnya. Intensitas bermain gadget konseli yang sangat tinggi, membuat diri konseli menjadi terlalu bebas.

4) Latar Belakang Agama Konseli

Konseli adalah anak angkat dari kedua orang tuanya yang berbeda agama. Dimana sang ayah yang menganut agama nonis dan sang ibu yang beragama islam. Konseli sedari kecil ditanamkan agama islam oleh sang ibu. Tidak ada rasa menolak akan hal tersebut, dikarenakan konseli senang menganut agama islam bersama sang ibu. Konseli yang tidak pernah melihat kedua orang tuanya beribadah membuat diri konselipun kurang pemahaman terhadap agamanya. Hanya saja menurut konseli wanita berjilbab sangatlah cantik dan mempesona yang membuat dirinya menyukai agama islam dimana merasa akan sama halnya jika ia juga mengenakan jilbab. Namun konseli yang sampai saat ini belum memiliki rasa siap untuk mengenakan jilbab.

5) Kondisi Ekonomi Konseli

Keadaan ekonomi keluarga konseli terbilang cukup mampu. Kedua orang tuanya memiliki toko sembako yang cukup laris memiliki banyak pelanggan. Konseli yang menjadi anak satu-satunya di keluarga tersebut, membuat kedua orang tuanya memanjakan akan diri konseli. Apapun yang diminta konseli selalu dituruti kedua orang tuanya. terutama sang ayah yang sangat mendambakan anak, dan memiliki anak

angkat satu-satunya membuat sang ayah sangat memanjakan konseli.

Namun, beberapa tahun kemudian, kedua orang tua konseli mengalami sakit dan kemudian meninggal dunia. Hal ini membuat konseli terpukul dan kondisi ekonomi konseli sangat menurut drastis. Konseli yang sedari kecil tak tau mengenai pekerjaan, membuatnya tidak tau apa yang harus ia lakukan. Rumah yang ditempati konseli sejak kecil menjadi harta sengketa keluarganya. Konseli yang tidak memiliki orang tua dan tidak memiliki sandaran hidup, membuat konseli menjadi bebas dan liar. Terkait hal ini, sang paman yang tak sanggup akan menerima keadaan konseli dan melihat harta yang menjadi sengketa keluarganya, membuat konseli dikirim ke Yayasan Embun Surabaya untuk tempat amannya.

6) Kondisi Lingkungan Sosial Konseli

Konseli yang terkenal memiliki teman yang sedikit, dikarenakan banyak yang tidak menyukainya. Disisi lain konseli juga memiliki sifat yang sangat egois. Pada awal masa kejayaan ekonomi kedua orang tuanya, banyak orang yang menyegani keluarga konseli. Namun keadaan tersebut berbalik arah setelah kedua orang tua konseli meninggal dunia. Tetangga sekitar rumahnya sangat tidak menyukai konseli dan berniat mengusir konseli karena menganggap diri konseli memberi pengaruh buruk di lingkungan sekitar. Namun seringkali tetangga rumah konseli yang menggoda

konseli dengan bersiul dan bersorak. Hal ini membuat konseli menjadi liar dan bebas dengan merasa bahwa dirinya menarik. Berawal dari godaan siulan dan sorakkan tetangga, konseli menjadi lebih sering mengenakan pakaian ketat meski itu tertutup.

3. Deskripsi Masalah

Sebuah permasalahan dalam hidup seseorang adalah takdir yang sudah digariskan oleh Allah SWT kepada manusia. Berharap permasalahan yang terjadi pada manusia dapat, meminta pertolongan dan mengharap ridhoNya Allah SWT semata. Ketika mendapatkan masalah, manusia seringkali merasa gelisah, resah, sedih bercampur aduk menjadi satu karena suatu harapan atau impiannya tidak sesuai realita kehidupan yang menjadikan hal tersebut beban pikiran, perasaan bahkan tingkah lakumanusia yang mana harus segera mendapatkan penyelesaian terkait permasalahan tersebut. Jika mengalami permasalahan dalam hidup dan tidak dapat diungkapkan membuat dampak yang negatif bagi diri manusia.

Terkait hal diatas, latar belakang dari permasalahan konseli adalah peristiwa pelecehan seksual yang konseli terima membuat diri konseli menjadi pribadi yang tertutup dan sulit diajak berbicara. Hal ini membuat diri konseli menjadi seorang pemalas. Pelecehan seksual yang konseli alami ini didapat dari orang terdekatnya yakni sang pacar dan tetangganya. Peristiwa ini terjadi setelah kedua orang tuanya meninggal dunia. Konseli yang tidak tahu apa yang harus ia lakukan, sehingga konseli kehilangan arah dan ia tak sadarkan bahwa suatu hal negative terjadi pada dirinya. Disisi lain

kerabat konseli yang tidak mau menerima kehadirannya karena dianggap hal yang dialami konseli adalah aib keluarga. Pada akhirnya konseli dikirim oleh kerabatnya, dibawa ke suatu Yayasan di Surabaya yang menerima anak dari kasus kekerasan dan pelecehan. Disana konseli hidup seperti layaknya manusia biasa dengan pengawasan ketat dari pengurus Yayasan. Namun anehnya, awal masuk Yayasan tersebut, konseli tidak mau berbicara sama sekali, sering murung di kamarnya dan membangkang. Seperti halnya perlakuan konseli lainnya:

- a) Konseli yang tidak mau mencuci baju kotornya sendiri
- b) Konseli yang tidak mau membantu pekerjaan rumah di Yayasan tersebut, seperti menyapu, mengepel, mencuci peralatan makan, dan lain-lain
- c) Konseli sulit diajak komunikasi dan berinteraksi
- d) Konseli yang sering mengurung diri di dalam kamar

Menurut penuturan pengurus sesuai dengan apa yang diceritakan oleh kerabatnya, saat kedua orang tua konseli masih hidup konseli sering dimanja sehingga ia tidak tau seperti apa mengurus pekerjaan rumah. Bahkan konseli jarang keluar dari kamarnya untuk bermain *handphone* dengan kurun waktu yang cukup lama. Untuk makan pun, pembantu rumah konseli membawakannya ke dalam kamar konseli sehingga konseli tidak dapat mandiri dan rasa egoisnya sangat tinggi. Ditambah lagi ketika

kedua orang tuanya meninggal peristiwa pelecehan seksual yang ia dapat membuat konseli menutup diri dan merasa bahwa dirinya tidak berguna lagi. Kerabat konseli yang tidak mau menerima konseli karena kejadian pelecehan tersebut membuat kerabat konseli menjadikannya sebuah aib dan lebih memilih mengirim konseli ke sebuah Yayasan yang mau menerima konseli.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses *Cognitive Behaviour Therapy* Melalui Terapi Syukur untuk Menangani Rasa Malas dalam *Daily Activities* Pada Anak Perempuan Korban Pelecehan Seksual Di Yayasan Embun Surabaya

Dalam tahap penyajian data ini, peneliti menggunakan cara dari penelitian kualitatif yang dapat menghasilkan data berupa uraian dari perilaku yang diamati. Semua data yang telah diperoleh di lapangan akan dideskripsikan dalam fokus penelitian yakni perilaku akibat dampak dari pelecehan seksual menggunakan terapi syukur menggunakan teknik *Cognitive Behaviour Therapy*.

Proses pelaksanaan teknik CBT melalui terapi syukur untuk anak perempuan korban pelecehan seksual di Yayasan Embun Surabaya dilakukan dengan menyesuaikan jadwal konseli dan para pengurus Yayasan yang sebagai pemberi intervensi dan informasi. Konseli berdiskusi dengan para pengurus Yayasan mengenai waktu pelaksanaan, tempat dan suasana yang dapat digunakan untuk proses konseling. Sesudah nya, konselor juga membuat sebuah kesepakatan bersama guna untuk

menyuksekkan proses konseling. Jadwal penelitian dan proses konseling pertama hanya menyusun rencana apa saja yang dilakukan selama proses konseling berlangsung. Adapun jadwal penelitian dan proses konseling sebagai berikut:

Tabel 4.2
Jadwal Penelitian dan Proses Konseling

No.	Tanggal	Informan	Kegiatan	Tempat
1.	Senin, 3 Oktober 2022	Ketua Yayasan Embun Surabaya	Kunjungan dan assessment awal	Yayasan Embun Surabaya
2.	Kamis, 6 Oktober 2022	Ketua Yayasan Embun Surabaya & Konseli	Observasi Bertemu dengan konseli langsung, membantu konseli dan meminta izin untuk menjadi subyek penelitian	Yayasan Embun Surabaya
3.	Senin, 10 Oktober 2022	Tetangga Yayasan Embun Surabaya	Observasi & Wawancara	Kawasan & Yayasan Embun Surabaya
4.	Kamis, 13 Oktober 2022	Pengurus Yayasan Embun Surabaya	Observasi dan wawancara mengenai perilaku atau kegiatan yang biasa dilakukan	Yayasan Embun Surabaya

			konseli dan perilaku yang sering konseli perlihatkan Meminta biodata konseli secara lengkap beserta pengurus YES	
5.	Selasa, 18 Oktober 2022	Konseli	Mengidentifikasi pikiran dan perilaku konseli	Kamar konseli
6.	Selasa, 1 November 2022	Konseli	Mengulas masalah yang dialami konseli beserta mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif	Kamar konseli
7.	Sabtu, 5 November 2022	Konseli	Menerapkan <i>treatment</i> CBT melalui terapi syukur berupa pemberian nasihat	Teras depan Yayasan Embun Surabaya
8.	Kamis, 10 November 2022	Konseli	Evaluasi dari penerapan <i>treatment</i> sebelumnya	Ruang tengah Yayasan Embun Surabaya
9.	Minggu, 13	Konseli	Evaluasi menyiapkan eksperimen	Yayasan Embun Surabaya

	November 2022		<i>behaviour</i> untuk menguji kemandirian	
10.	Minggu, 13 November 2022	Konseli	Evaluasi perilaku kemandirian	Ruang tengah Yayasan Embun Surabaya
11.	Rabu, 24 November 2022	Konseli	Evaluasi <i>follow up</i>	Yayasan Embun Surabaya
12.	Rabu, 18 Januari 2023	Pengurus Yayasan Embun Surabaya	Wawancara tentang perubahan sifat dan sikap konseli ketika di Yayasan	Teras depan Yayasan Embun Surabaya
13.	Senin, 30 Januari 2023	Konseli	Evaluasi terapi Wawancara kenyamanan atas perubahan sifat dan sikap konseli	Ruang tengah Yayasan Embun Surabaya

Konselor menerapkan langkah-langkah dalam proses konseling menggunakan terapi CBT melalui terapi syukur, diantaranya:

a. Identifikasi Masalah

Pada tahap identifikasi masalah ini merupakan langkah pertama peneliti yang sebagai pengamat untuk menjalankan proses konseling yang dilakukan. Konselor mengumpulkan data informasi mengenai latar

belakang masalah yang dihadapi konseli. Langkah ini digunakan untuk mencari tahu sumber masalah yang lebih mendalam pada diri konseli. Sebelum melakukan identifikasi masalah, konselor melakukan pertemuan untuk menciptakan kedekatan antara konselor dengan konseli agar tercipta suasana yang nyaman. Jika sudah terciptanya rasa aman dan nyaman, konseli akan mengungkapkan masalah dan juga keluhan kesahnya. Dalam hal ini konselor menggunakan metode observasi dan wawancara untuk menggali informasi yang lebih dalam. Informasi tersebut dari hasil wawancara dan observasi dengan konseli beserta orang-orang terdekatnya. Adapun data-data yang diperoleh oleh konselor sebagai berikut:

1) Data yang bersumber dari konseli

Pada saat proses konseling berlangsung, konselor mengajukan beberapa pertanyaan kepada konseli. Terlihat dari wajah konseli yang santai namun sedikit bingung dengan apa yang ia ucapkan.⁸² Menurut penuturan konseli sendiri, dia mengakui bahwa dia adalah anak yang suka membangkang. Semenjak kedua orang tuanya meninggal di tahun 2016, konseli sering tidak mendengarkan nasihat dari kerabatnya. Pada saat kelas 2 SMP konseli putus sekolah karena frustrasi dengan keadaannya dimana ia tidak

⁸² Hasil observasi pada tanggal 4 Oktober 2022

memiliki orang tua. Konseli juga mengakui, dengan adanya *handphone* ia menjadi lebih nakal dan tidak tau batas dalam penggunaan *handphone*. Ditambah lagi di rumah konseli tinggal, terdapat pembantu yang membuat konseli semakin seenaknya dalam bersikap.

Konseli yang bersikap bebas, membuat dirinya mendapatkan hal-hal negative. Parahnya ia mendapatkan pelecehan seksual dari sang pacar dan tetangganya. Minimnya pengetahuan akan hal seksualitas, membuat konseli tidak mengetahui bahwa hal tersebut telah melanggar norma, hukum dan syari'at. Saudara konseli yang mengetahuinya, sering mengucilkan dan menghina konseli yangmana menganggap peristiwa pelecehan tersebut adalah sebuah aib keluarga. Berawal dari sinilah konseli dibawa oleh wali hakimnya untuk mendapatkan rumah aman di sebuah Yayasan di Surabaya.⁸³

Tak disangka pula konseli mendapatkan pelecehan seksual dari sang pacar dan tetangganya. Konseli tak menyadari bahwa hal tersebut adalah hal yang dilanggar norma dan syari'at, karena wawasan yang

⁸³ Hasil observasi pada hari Jumat tanggal 6 Oktober 2022.

kurang membuat diri konseli tidak dapat menjaga harta martabat dirinya. Kerabat yang mengetahui hal tersebut, menganggap malu dengan hal ini yang menjadikan sebuah aib. Tanpa berfikir panjang, kerabat konseli mengambil seorang wali hakim untuk mengirim konseli ke sebuah Yayasan di Surabaya yang menangani anak terkena kasus pelecehan seksual.

2) Data yang bersumber dari tetangga Yayasan Embun Surabaya

Pertama kali menginjakkan kaki di Surabaya, konseli dikenal anak yang murung. Beda dari teman-temannya yang berada di Yayasan, konseli jarang bertegur sapa dengan tetangga sekitar. Pernah suatu ketika, konseli dimintai tolong oleh pengurus Yayasan untuk membelikan 2 buah es batu. Hal ini membuat tetangga yang berjualan es batu tersebut, sedikit bercengkrama dengan konseli. Menurut penuturan tetangga Yayasan, konseli hanya berbicara sepatah dua patah kata saja. Hanya menjawab “ya” dan “tidak”.⁸⁴

3) Data yang bersumber dari pengurus Yayasan Embun Surabaya

Menurut penuturan ketua Yayasan, konseli merupakan anak

⁸⁴ Hasil observasi pada tanggal 10 Oktober 2022

tunggal yang mana konseli adalah anak angkat dari kedua orang tuanya. Tahun 2016 kedua orangtuanya meninggal dunia dan menyebabkan konseli terpukul dan tidak semangat untuk melanjutkan pendidikannya. Berselang 2 tahun, konseli putus sekolah saat dibangku kelas 2 SMP.

Semenjak putus sekolah, konseli menjadi lebih pemalas dari sebelumnya. Yang awal sudah dimanja dengan kedua orang tuanya, setelah kepergian kedua orangtua konseli, ia merasa tidak ada yang perhatian dengan dirinya dan membuat dirinya menjadi sangat malas. Ditambah lagi intensitas bermain gadget yang tak mengenal waktu membuat konseli tak sadar akan hal negative yang terjadi pada dirinya yang menyebabkan terjadinya pelecehan seksual dalam diri konseli.⁸⁵

4) Kesimpulan dari Hasil Wawancara

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa masalah yang dialami konseli adalah tentang kemandiriannya. Ditambah lagi kasus pelecehan seksual yang dialami olehnya dari orang terdekat.

Berdasarkan deskripsi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya

⁸⁵ Hasil observasi pada tanggal 13 Oktober 2022

dan setelah terkumpulnya beberapa informasi dan data konseli, konselor dapat mengetahui faktor apa saja yang telah menyebabkan konseli menjadikan tingkat kemandiriannya berkurang. Sehingga konselor dapat menentukan Langkah selanjutnya dalam mengurangi malas dalam diri konseli menggunakan terapi syukur dengan menggunakan teknik *Cognitive Behaviour Therapy*.

b. Diagnosis

Berdasarkan identifikasi masalah dari pengumpulan data yang telah dilakukan, konselor menetapkan masalah utama adalah kemandirian yang sangat berkurang dalam diri konseli ditambah lagi peristiwa pelecehan seksual yang dialaminya. Konselor menyimpulkan beberapa gejala yang dialami konseli diantaranya:

1. Sering tidak membantu pekerjaan rumah di Yayasan tersebut, seperti menyapu, memasak, bahkan mencuci bajunya sendiri
2. Sering mengurung diri didalam kamar
3. Menghindar jika diajak berbicara
4. Selalu menganggap bahwa dirinya tidak berguna

c. Prognosis

Berdasarkan data-data kesimpulan yang telah diambil dan diidentifikasi masalah beserta diagnosanya, konseli menetapkan bahwa perilaku konseli yang malas timbul karena tidak

ada dorongan untuk menyemangati diri konseli yang efeknya berawal dari meninggalnya kedua orang tuanya dan peristiwa pelecehan seksual yang dialaminya. Akibatnya konseli sering bermalas-malasan dan merasa bahwa dirinya tidak berguna lagi. Hal ini konselor merujuk pada salah satu fungsi bimbingan dan konseling yakni perbaikan untuk membantu konseli agar dapat memecahkan masalahnya dalam berpikir, berperasaan, dan bertindak. Konselor juga membantu konseli untuk mengenali, memahami, menerima keadaan diri sendiri dan mampu memecahkan permasalahannya sendiri.

Melihat dari sisi observasi dan wawancara pada konseli dan juga dengan berbagai pertimbangan maka konselor menetapkan menggunakan terapi *Cognitive Behaviour Therapy* berupa terapi syukur yang berfokus pada pemikiran menuju positif konseli yang dapat merubah jalan pikiran dan konseli dan juga tingkah laku konseli menjadi positif. Hal ini diupayakan untuk memberikan bantuan terhadap diri konseli dari permasalahannya dalam perilaku mandirinya. Dalam proses terapi ini menggunakan pertimbangan waktu antara konseli dan konselor. Tujuannya untuk mengajak konseli menentang atas pikirannya dimana konseli merasa tidak berguna dan rasa malas yang berasal dari emosi yang salah dengan memperlihatkan bukti-bukti yang berbalik arah dengan keyakinan pada permasalahan tersebut.

Melalui teknik yang diberikan konselor, berharap konseli dapat berupaya merubah pikiran negatifnya yang membuat dirinya sangat *minus*

rasa kemandiriannya. Konselor sangat aktif dalam mengarahkan dan membimbing konseli untuk melaksanakan teknik tersebut. Adapun beberapa langkah yang disusun oleh konselor dalam proses konseling, diantaranya:

1. Konselor menceritakan banyak hal positif yang menentang pikiran negative konseli yang menyebabkan rasa kemandirian pada diri konseli sangat berkurang. Menceritakan hal-hal positif dapat menentang pikiran otomatis konseli yang negative. Dengan hal ini, konselor mengajak konseli menumbuhkan banyak pikiran-pikiran positif yang dapat memancing pemikiran konseli menjadi positif pula.
2. Konselor mengajak konseli untuk mengontrol emosinya yang dapat meningkatkan rasa kemandirian konseli dimana hal ini berawal dari pikiran emosi konseli yang berfikir bahwa konseli merasa tidak berguna.
3. Konselor mengajarkan konseli untuk berhati lapang atau menjadi pribadi pemaaf dengan segala kesalahan yang diperbuat diri sendiri ataupun orang lain, agar konseli dapat melanjutkan kehidupan dengan baik kedepannya.
4. Konseli diajak konselor untuk menata tujuan hidup dan focus pada cita-cita konseli yang dapat menjadikan pribadi lebih baik kembali.

5. Memantau dan mengevaluasi perkembangan kemandirian konseli dan mampu memecahkan masalah yang mungkin akan datang dikemudian hari.

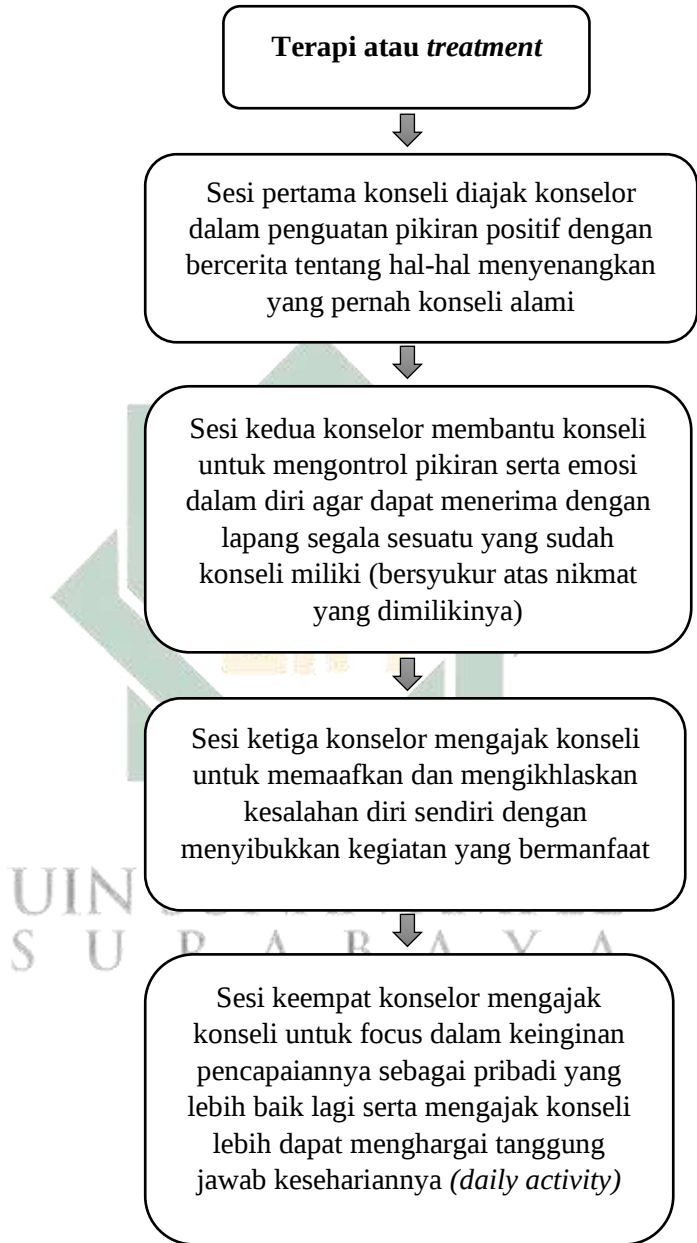
d. *Treatment* (Terapi)

Setelah konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah yang dialami konseli, konselor melakukan pelaksanaan bantuan yang telah ditetapkan dalam prognosis. Langkah ini untuk menentukan sejauh mana keberhasilan konseling yang dilakukan. Di tahap ini konselor menggunakan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) untuk menangani rasa malas yang dialami oleh konseli dengan tujuan mengajak konseli untuk menentang pikiran-pikiran negatifnya dan emosi yang berbalik arah dengan keyakinan negatifnya. Konselor juga memberikan sugesti pada konseli agar yakin dengan dirinya sendiri bahwa ia dapat menyelesaikan dengan baik. Tahap terapi atau *treatment* ini, setiap melakukannya konselor selalu mengajak konseli mengucapkan kalimat *thoyyibah* yakni “Alhamdulillah” berharap agar konseli dapat menerima dan mensyukuri segala sesuatu yang ia punya. Sepanjang pelaksanaan proses pemberian terapi, konselor selalu menyelipkan nasihat-nasihat kecil untuk selalu bersyukur, tidak boleh melihat keatas yang selalu membuat diri kita tidak pernah merasa cukup. Namun, konselor mengajarkan pada konseli bahwa selalu melihat ke bawah untuk selalu mensyukuri nikmat yang kita rasakan, di bawah diri kita masih ada yang kurang beruntung tetapi tidak

seberisik diri kita. Patut untuk kita syukuri apa yang telah Allah SWT berikan dalam diri kita. Setiap sesi pertemuan, konselor selalu mengingatkan bahwa apa yang Allah SWT takar untuk manusia itu tidak akan pernah tertukar, karena Allah SWT adalah Maha Pengasih lagi Maha Penyayang dan Allah SWT tau apa yang kita butuhkan bukan apa yang kita inginkan. Adapun peta konsep terapi atau *treatment* sebagai berikut:



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A



1. Terapi atau *treatment* sesi pertama, konseli diajak konselor dalam penguatan pikiran positif dengan bercerita tentang hal-hal menyenangkan yang pernah konseli alami

Pada pertemuan pertama dalam tahap terapi ini, pertama kali konselor mengajak konseli untuk mengucapkan kalimat *thoyyibah* “Alhamdulillah” yang sampai saat ini masih diberikan nikmat untuk menghirup udara segar ini di dunia. Lalu konselor mengajak konseli untuk bercerita tentang hal-hal menyenangkan yang pernah konseli alami agar konseli lebih tenang dan rileks. Konseli bercerita bahwa pertama kali menginap di Yayasan ia bermimpi bertemu dengan kedua orang tuanya. singkat cerita orang tua konseli tersenyum lebar kearah konseli dan mengisyaratkan bahwa konseli adalah anak yang hebat dengan mengacungkan jempol. Hal ini membuat konseli merasa senang sekaligus sedih. Sedih karena merasa masih belum bisa membahagiakan kedua orang tuanya serta merasa tidak pantas untuk dibanggakan karena kasus pelecehan yang ia alami. Konseli iri dengan orang-orang di luar sana yang memiliki orang tua lengkap dengan alur kehidupan yang

tidak berantakan seperti apa yang dirasakan konseli. Merasa dirinya tidak berguna untuk hidup. Konseli juga melontarkan kata “capek” di kalimat percakapannya. Setelah konseli mencurahkan apa yang konseli rasakan, konselor menanyakan suatu hal pada konseli, apakah sepanjang perjalanan hidupnya sedih dan pahit seluruhnya. Konseli menjawab bahwa “tidak”. Konseli bercerita bahwa ia memiliki masa-masa indah dengan kedua orang tuanya. Teringat jelas pengalaman-pengalaman konseli dengan kedua orangtuanya semasa hidup dahulu. Mendengarkan hal ini, konselor menjadikan sebuah penguatan besar, bahwa tidak ada kehidupan yang berjalan mulus. Semua pasti pernah merasakan manis pahitnya kehidupan. Apapun yang pernah kita alami, konselor menjelaskan pada konseli bahwa segala sesuatu harus kita ambil garis positifnya agar kita dapat berjalan dengan baik menuju masa depan.

Focus dalam *treatment* ini ialah mengajak konseli mengingat pengalaman Bahagia dan menyenangkan yang pernah konseli rasakan bersama kedua orang tuanya. Konselor memberikan pertanyaan pada konseli mengapa konseli masih

bisa hidup sampai saat ini. Konseli menjawab bahwa ia masih bisa bernafas. Disini konselor menjelaskan bahwa Allah SWT sayang terhadap konseli karena masih memberikan nafas kehidupan yang sangat berharga untuk tetap hidup. Jika Allah SWT tidak sayang dengan konseli, selama hidup konseli tidak akan merasakan kebahagiaan, namun buktinya konseli masih bisa merasakan sedikit banyak kebahagiaan yang tidak dapat diungkapkan lagi dengan kata-kata. Setiap manusia pasti akan mendapatkan cobaan masing-masing. Kehidupan orang lain tidak boleh dijadikan tolak ukur kebahagiaan kita. Karena semuanya telah mendapatkan porsinya masing-masing. Besar kecilnya sesuatu yang Allah SWT berikan kepada diri kita harus tetap kita syukuri. Seperti halnya yang dijelaskan dalam firman Allah dalam surah Ar-Rahman ayat 13:

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ

Yang artinya: “Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?”. Terdapat pelajaran yang sangat menarik dalam ayat 13 surat Ar-Rahman ini, sepatutnya bagi kita semua sebagai seorang hamba Allah SWT yang harus

mensyukuri nikmat-nikmat dan karunia-karuniaNya.

Konselor juga membantu konseli untuk mensyukuri atas kebahagiaan yang pernah diterima dan dirasakan konseli. Allah SWT memberikan cobaan pada manusia, bukan berarti Allah SWT tidak sayang pada hambaNya, ini menandakan bahwa Allah SWT sangat sayang kepada konseli. Pada akhir-akhir pembicaraan dengan konseli, konselor menanyakan suatu hal pada konseli, apakah konseli makan, minum, tidur di dalam Yayasan berbayar. Konseli menjawab “tidak”. Disini konselor menjelaskan, tanpa disadari hal kecil ini menunjukkan konseli beruntung bahwa Allah SWT sayang kepadanya dengan menunjukkan kekuasaanNya dimana konseli mendapatkan sandang dan pangan tanpa berbayar. Dari hasil *treatment* di sesi pertama konseli sedikit mampu menerima dan mensyukuri hal-hal yang ia miliki dan dapat bertahan hingga saat ini.

Tabel 4.3
Percakapan antara konselor
dan konseli di sesi pertama
pemberian *treatment*

Konselor	Assalamu’alaikum, halo dek gimana kabarnya hari ini?
----------	--

Konseli	Wa'alaikumsalam kak, ehm gimana ya kak, ini gakbisa dijelasin. Gatau mau seneng atau sedih.
Konselor	Gimana, gimana ada yang mau diceritain dulu?
Konseli	Ehm., aku bingung mau cerita dari mana kak. (sambal tersenyum tipis)
Konselor	Gini aja deh., boleh mintak tolong kamu ucap " <i>Alhamdulillah</i> " ?
Konseli	<i>Alhamdulillah</i> ., Kenapa emangnya kak?
Konselor	Barusan kamu ucapkan kalimat itu menandakan kamu mensyukuri nikmat yang diberikan Allah sama dirimu, hal kecilnya seperti kamu masih diberikan nafas untuk menghirup udara segar disini.
Konseli	Oh hya ya kak, ternyata aku masih bisa merasakan udara segar untuk kesekian kalinya. (sambil tersenyum kecil) Waktu aku pertama kali masuk Yayasan ini, aku mimpi ketemu papa

	sama mama. Mereka senyum ke aku sambil ngasih jempol. Aku bingung mau seneng atau sedih. Soalnya aku ini anak yang gakbisa dibanggain lo kak, apalagi aku pernah ngalamin pelecehan jadi gak punya harga diri.
Konselor	Kamu tau apa arti mimpi kamu, itu tandanya papa mama kamu diatas sana Bahagia dan bangga sama kamu. Kamu jangan merasa bahwa kamu gak berguna, kalo kamu gak berguna dalam hidup, sekarang secara logika kenapa kamu masih bisa bernafas sampai detik ini. Papa mama mu pasti bangga dengan kamu, terkecuali dengan pengalaman pahit yang pernah alami. Tiap manusia pasti memiliki cobakan dan ujian masing-masing. Itu tanda Allah SWT masih sayang sama kamu, buktinya kamu masih



	bisa hidup dengan tenang dan bernafas dengan lega sekarang. Jangan pernah merasa rendah, semua sama di mata Tuhan, yang terpenting lakukan kebaikan tiada habisnya, karena Allah akan menggantinya berkali-kali lipat. Kamu harus selalu bersyukur dengan apa yang kamu miliki saat ini. Karena diluar sana masih jauh lebih banyak orang yang lebih menderita daripada kamu, tapi mereka bisa berdamai dengan hidup mereka, jadi intinya, kita harus bersyukur apa saja yang Tuhan berikan kepada kita. Sekarang kakak tanya, kamu disini makan, minum, mandi dan lain-lain berbayar?
Konseli	Nggak kak, gratis. Makan juga tinggal ambil, baju udah ada. Disini juga belajar masak, ngelukis, belajar sama-sama. Tapi aku

	jarang mandi kak, males soalnya.
Konselor	Nah itu kamu udah tau, kamu disini gak perlu bayar, makan tinggal makan, ada prakarya juga ngelukis sama belajar masak, kalo mau belajar ya belajar sama-sama. Banyak yang harus kamu syukuri, <i>alhamdulillah</i> kamu masih bisa merasakan kenikmatan yang belum tentu orang lain rasakan. Belajar bersyukur ya apa yang telah kamu miliki. Kalo kamu jarang mandi, kamu pernah mikir gak kalua badan kita itu perlu dibersihkan, kalua badan kita bersih kita juga nyaman, orang lain juga nyaman kalau mau main sama kita. Sekarang kalua itu memberikan dampak positif sama diri kita kenapa gak dilakuin kan?
Konseli	Eheheheh, iya jugak si kak. Terkadang aku lupa

	dengan banyak hal yang membahagiakan hanya karena satu masalah yang terus aku pikirkan.
--	---

2. Terapi atau *treatment* sesi kedua konselor membantu konseli untuk mengontrol pikiran serta emosi dalam diri agar dapat menerima dengan lapang segala sesuatu yang sudah konseli miliki (bersyukur atas nikmat yang dimilikinya)

Dalam proses konseling sesi kedua ini, tak lupa konselor mengajak konseli mengucapkan kalimat thoyyibah “Alhamdulillah” sebagai tanda syukur. Diawal pertemuan sesi kedua ini, konseli bercerita bahwa konseli sedikit bisa menerima apa yang sedang ia alami saat ini. Konseli lebih bisa menerima keadaannya saat ini dengan lebih baik dari sebelumnya. Dimana sebelumnya konseli masih sering berpikir bahwa ia tidak pantas hidup dan tidak dapat dibanggakan. Namun saat ini konseli sudah dapat berdamai dengan keadaannya meskipun masih sering terlintas dipikirkannya bahwa ia tidak sebaik orang lain. Masih suka membandingkan dirinya dengan orang lain yang memiliki hidup lebih baik darinya. Konseli juga bercerita

bagaimana caranya hidup Bahagia agar dapat seperti orang lain. Konseli juga masih kecewa dan benci terhadap pelaku pelecehan seksual terhadap dirinya. Pikiran-pikiran buruk selalu mengganggu konseli sehingga konseli sering menyimpulkan sesuatu secara spontan dan negative. Hal ini membuat konseli masih bermalasma-las di dalam kamar karena ia tidak bisa mensikronkan pikirannya secara jelas.

Konseli juga diberikan penguatan oleh konselor bahwa menjadi orang yang iri dan pendendam justru sangat merugikan diri sendiri. Pikiran-pikiran jelek seperti semakin membuat diri konseli sulit melangkah ke depan. Konselor mengajak konseli untuk melakukan sesuatu hal dengan menyibukkan diri agar sedikit demi sedikit terlupakan pikiran-pikiran negatifnya. Konselor juga mengutarakan pada konseli untuk selalu menyemangati diri sendiri bahwa diri sendirilah yang dapat mengubah keadaannya. Orang lain hanyalah perantara, jika bukan diri sendiri lalu siapa lagi yang menggerakkan. Konselor juga menunjukkan kepada konseli yang

dijelaskan dalam firman Allah SWT
di surah Ar-Rad ayat 11 yaitu:

مَا يَقُومُ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۖ وَإِذَا
أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِّنْ
دُونِهِ مِّنْ وَّالٍ

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah SWT. Seseungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah SWT menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”

Disini konselor menjelaskan makna secara garis besar yang sesuai dengan permasalahan konseli yaitu bahwasannya Allah SWT tidak akan mengubah keadaan atau nikmat suatu kaum hingga mereka sendirilah yang mengubah ketaatan dan kebbaikannya sendiri.

Pada tahap ini, konselor memberikan sedikit pr kepada konseli dengan menyibukkan diri dalam kesehariannya. Konselor memberikan pr berupa, menyuci

piring makannya sendiri dan pakaiannya, serta membantu pekerjaan rumah yang paling mudah yakni menyapu. Awalnya konseli sedikit memprotes karena menganggap bahwa dirinya tidak bisa melakukan hal-hal tersebut. Namun konselor kembali berusaha meyakinkan diri konseli bahwa konseli mampu melakukannya asalkan punya niat dan tekad. Konselor memberikan waktu selama seminggu untuk melakukan hal-hal tersebut dengan dibantu pemantauan pengurus Yayasan. Akhirnya konseli menyanggupinya.

Sebelum itu, pada sesi ini, konselor mencontohkan bagaimana mencuci piring, baju serta menyapu. Awalnya konseli sedikit *picky* dengan kegiatan tersebut, namun konselor kembali meyakinkan bahwa konseli harus bisa melakukannya karena hal tersebut dapat memancing hal positif bagi konseli.

Dalam hasil *treatment* diatas, konseli secara berulang-ulang membandingkan dirinya dengan orang lain. Konselor memberikan tugas rumah berupa mencuci piring makan dan baju nya sendiri serta menyapu seperti yang dicontohkan konselor sebelumnya dan konseli telah mempelajarinya.

3. Terapi atau *treatment* sesi ketiga konselor mengajak konseli untuk memaafkan dan mengikhlaskan kesalahan diri sendiri dengan menyibukkan kegiatan yang bermanfaat

Sama seperti pembukaan pemberian *treatment* sebelumnya, konselor mengajak konseli mengucapkan kalimat *thoyyibah* “Alhamdulillah”. Konseli melaporkan bahwa tugas rumah yang diberikan konselor dilakukannya selama seminggu dan hal tersebut dalam pengawasan pengurus Yayasan. Konseli yang merasa tidak berguna karena kasus yang dideritanya, sedikit demi sedikit berkurang.

Konseli menyadari bahwa jika hidup dijalani dengan hati yang ikhlas maka akan berjalan dengan baik. Konseli juga menyadari bahwa tugas yang diberikan konselor sangat memberikan dampak positif dalam dirinya dimana ia lebih dapat produktif dalam kesehariannya tanpa berpikir negative. Hal ini membuat diri konseli dapat mengikhlaskan segala sesuatu di masa lampau dan tidak berpikir bahwa ia tidak berguna dalam hidup ini. Konseli sadar dalam

dirinya terdapat potensi yang baik dan perlu untuk dikembangkan kembali agar berdampak positif bagi dirinya.

Konselor mengajak konseli untuk mengulangi kegiatan yang diberikan konselor sebelumnya. Setelah makan siang, konseli dengan sadar mencuci piringnya sendiri tanpa harus disuruh. Dan ternyata pagi hari, konseli telah mencuci pakaiannya sendiri yang telah ia pakai di hari sebelumnya. Di sore hari, konselor sengaja untuk tidak mengingatkan apakah konseli menyadari untuk melakukan tugas rumah yakni menyapu. Dengan cepat di sore hari konseli mengambil sapu dan menyapu lantai hingga teras rumah Yayasan. Hal ini membuat konselor merasa senang bahwa konseli dapat tekun dalam melakukan suatu hal.

Konselor menjelaskan kepada konseli jika suatu hal baik yang kita tekuni, maka kita akan merasa Bahagia dan senang. Disini konseli mengutarakan bahwa ia sekarang hamper tidak pernah berpikiran bahwa ia tidak berguna dalam hidup dan dapat mengubah rasa malasnya dengan kesibukan sehari-hari meskipun itu dalam kecil. Konselor mengatakan kepada konseli, sekecil

apapun hal tersebut, jika kita tekun dan ikhlas melakukan terasa menyenangkan dan membahagiakan. Konselor juga menekankan kembali, bahwa konseli bukanlah manusia yang tidak berguna dan patut untuk mensyukuri segala sesuatu yang konseli miliki. Konselor juga menjelaskan bahwa Allah SWT selalu bersama dengan orang-orang yang mau sabar dan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik.

4. Terapi atau *treatment* sesi keempat konselor mengajak konseli untuk focus dalam keinginan pencapaiannya sebagai pribadi yang lebih baik lagi serta mengajak konseli lebih dapat menghargai tanggung jawab kesehariannya (*daily activity*)

Sama halnya dengan tiap pertemuan, konselor mengajak konseli mengucapkan kalimat thoyyiban “Alhamdulillah”. Setelah mendapatkan penguatan pada *treatment* sebelumnya konselor kembali mengingatkan kembali focus dalam keinginan konseli dalam pencapaiannya agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Disini konseli bercerita bahwa ia merasakan keadaan yang jauh lebih baik lagi dari sebelum-sebelumnya melakukan

proses konseling. Konseli menjadi jauh lebih produktivitasnya meskipun itu hanya mencuci, menyapu dan mandi 2 kali sehari. Disini konselor menekankan, bukan dilihat dari kuantitasnya namun lihat kualitasnya. Meskipun sedikit yang dapat konseli lakukan jika itu dapat menjadikan konseli pribadi yang baik, tidak berpikir negative kembali, mengapa tidak. Semua memiliki kelebihan-nya masing-masing.

Konseli berjanji akan menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan berpikiran positif. Menentang pikiran-pikiran negatifnya. Konselor mengajak konseli untuk membuat jadwal harian yang wajib untuk lebih dapat menghargai tanggung jawab diri dan menguatkan proses konseling yang dilakukan konseli.

Tabel 4.4
Daily Activity

04.30-05.00	Bangun tidur dan shalat shubuh
06.00-07.00	Mencuci baju dan antri mandi
07.00-08.00	Membantu pekerjaan rumah (bagian konseli menyapu)

08.00-09.00	Makan (setelah makan wajib mencuci alat makannya sendiri)
12.00-13.00	Persiapan shalat dhuhur, makan (mencuci alat makannya sendiri)
15.00-16.00	Membantu pekerjaan rumah dengan menyapu

Dalam pembuatan jadwal ini, diharapkan konseli dapat konsisten dengan kegiatan sehari-harinya. Hal ini digunakan juga untuk mengasah kemampuan konseli dalam bertanggung jawab dalam suatu pekerjaan agar tidak bermalasan.

e. Evaluasi dan *Follow Up*

Tahap evaluasi atau *follow up* ini merupakan langkah terakhir dalam menilai dan mengetahui sejauh mana keberhasilan proses konseling yang dilakukan. Konselor melakukan evaluasi per tiap pertemuan, karena konselor memberikan tugas berupa pekerjaan rumah yang mana memantau sejauh mana keberhasilan perubahan dan perkembangan pada diri konseli.

Evaluasi dan *follow up* juga dilakukan oleh konselor kepada data sekunder untuk mengetahui bagaimana keseharian konseli setelah melaksanakan proses konseling. Apakah konseli sudah mau mencuci bajunya sendiri, ataupun tidak ada perubahan. Namun, setelah

pelaksanaan konseling tidak langsung ada perubahan dalam diri konseli, melainkan bertahap dan konsisten agar menjadikan sebuah kebiasaan baru yang positif.

Konselor mendapati hasil wawancara dengan pengurus Yayasan, bahwa perubahan yang terjadi dalam diri konseli ialah perihal mencuci baju, menyapu, dan mencuci tempat makannya sendiri tidak perlu arahan lagi. Bahkan konseli mencoba belajar hal lain seperti mengepel dan juga melipat baju. Konseli sudah mulai terbiasa dengan kesehariannya yang membuat diri konseli menjadi jauh lebih baik. Sudah tidak berkata bahwa ia tidak berguna dalam hidup ini. Konseli juga jauh lebih mudah berkomunikasi dengan sekitarnya terutama dengan teman sebayanya dengan mengajak mereka bermain maupun bercerita. Konseli jauh lebih sadar bahwa kehidupan ini semuanya telah diatur oleh Allah SWT dan lebih banyak bersyukur atas nikmat apasaja yang telah konseli rasakan. Masa lalu sebagai pelajaran untuk melangkah yang lebih baik di masa depan. Masa lalu tidak dijadikan sebuah tolak ukur kebahagiaan seseorang, melainkan diri sendirilah yang mampu membuat kehidupan ini lebih bermakna. Konseli merasa lebih bisa menghargai sekitar dan tanggung jawab atas dirinya sendiri. Perubahan-perubahan inilah terjadi dalam diri konseli yang sangat diinginkan baik konseli maupun pengurus Yayasan tersebut. Hal ini membuat konseli, teman-teman seperjuangannya dan pengurus Yayasan jauh lebih nyaman dalam berkomunikasi. Konseli

mejadi jauh lebih baik dengan pribadi barunya yang membawa dampak positif dalam kehidupannya.

2. Deskripsi Hasil Akhir *Cognitive Behaviour Therapy* Melalui Terapi Syukur untuk Menangani Rasa Malas dalam *Daily Activities* Pada Anak Perempuan Korban Pelecehan Seksual Di Yayasan Embun Surabaya

Dalam melakukan analisis data untuk mengetahui hasil *treatment* yang dilakukan, peneliti sebagai konselor menyajikan data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara dengan konseli yang pemalas ditambah pelecehan seksual yang dialaminya. Berdasarkan pengamatan dari hasil proses konseling dan beberapa informan, menjelaskan bahwa terdapat perubahan signifikan yang terjadi pada konseli. Perubahan yang jauh lebih positif dari sebelumnya dilaksanakan konseling. Konseli yang awalnya berpikir bahwa ia tidak berguna dalam hidup ini dan pemalas, setelah proses konseling jauh lebih bisa bersyukur dan tanggung jawab atas dirinya sendiri, dapat mengontrol pikiran-pikiran negative nya dengan menunjukkan seperti halnya sudah mau mencuci bajunya sendiri bahkan membantu pekerjaan rumah seperti menyapu dan mencuci piring. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil wawancara data sekunder yaitu pengurus Yayasan. Setelah *treatment* diterapkan, konseli jauh dapat lebih menghargai sekitarnya dan pengurus Yayasan jauh lebih mudah dalam mengurus dia.

Berdasarkan data dari rangkaian hasil konseling yang sudah dilakukan melalui observasi dan wawancara, maka konselor menarik kesimpulan

bahwa pikiran-pikiran negative dalam diri konseli dapat diubah menjadi *mindset* yang jauh lebih positif melalui rasa syukur kita terhadap Allah SWT atas kehidupan yang telah diberikan dan mengakibatkan perilaku konseli mengalami peningkatan yang jauh lebih baik.

Selain itu juga, konseli yang awalnya jarang bahkan tidak dapat diajak berbincang-bincang dengan orang sekitarnya, setelah melakukan proses konseling menggunakan *treatment* dari konselor, konseli lebih bisa diajak berkomunikasi dengan baik. Konseli yang awalnya pendiam mengurung diri di kamar, setelah melakukan *treatment* konseli dapat membaur dengan teman-teman seperjuangannya di Yayasan dan berkomunikasi baik dengan pengurus Yayasan.

Berikut ini hasil tampak sebelum dan sesudah proses konseling dan *teratment* dari observasi yang dilakukan oleh konselor pada konseli :

Table 4.5
Perubahan konseli sebelum dan sesudah
dilakukan proses konseling dan pemberian
treatment

No.	Gejala Tampak	Sebelum			Sesudah		
		S	K	TP	S	K	TP
1.	Mengurung diri dalam kamar	√				√	
2.	Sering berpikir bahwa ia tidak berguna dalam hidup ini	√					√

3.	Malas mengerjakan pekerjaan rumah	√					√
4.	Sulit berkomunikasi dengan orang sekitar	√				√	

Keterangan:

S : Sering

K : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

Dari tabel yang disajikan kita dapat melihat perubahan dalam diri konseli sebelum dan sesudah dilakukannya proses konseling dan *treatment*. Sebelum mendapatkan *treatment*, konseli sering berpikir bahwa ia tidak berguna dalam hidup ini dan konseli menjadi seorang pemalas. Dan akibatnya konseli menjadi seorang yang tidak bisa menghargai sesame dan tidak mandiri (tanggung jawab) dalam dirinya sendiri.

Dapat disimpulkan bahwa dalam pemberian dan pelaksanaan proses bimbingan konseling menggunakan Terapi *Cognitive Behaviour Therapy* melalui terapi syukur untuk menangani rasa malas seorang remaja korban pelecehan seksual sudah dikatakan mencapai 100%.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Beberapa kali pertemuan yang dilakukan konselor pada konseli dalam proses konseling dan *treatment* menggunakan *Cognitive Behaviour Therapy* melalui terapi syukur untuk menangani rasa malas dalam *daily activities* pada anak perempuan korban pelecehan seksual, maka hasil dari proses konseling tersebut

diketahui adanya perubahan dalam diri konseli secara bertahap.

Penelitian ini menggunakan deskriptif komparatif untuk membandingkan keadaan konseli sebelum dan sesudah dilakukannya pemberian konseling dan *treatment*. Konselor juga membuat data perbandingan berupa uraian deskripsi dan tabel.

1. Perspektif Teori

Dalam pelaksanaan proses konseling, terdapat 5 tahap yang dilaksanakan oleh konselor dalam mengatasi permasalahan yang dialami oleh konseli. Diantaranya adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi, evaluasi dan *follow up*. Analisis penelitian ini akan dideskripsikan oleh konselor dalam bentuk perbandingan anatara teori dan empiris atau lapangan sebagai berikut:

Tabel 4.6
Perbandingan antara data teori dan lapangan

No.	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi Masalah adalah digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber mengenai latar belakang konseli dan permasalahannya sehingga konselor dapat mendalami dan memahami kasus permasalahannya	Tahap ini konselor melakukan <i>assessment</i> serta pendalaman informasi tentang konseli melalui observasi dan wawancara kepada konseli dan informan. Wawancara dilakukan kepada informasi utama atau data primer yakni konseli yang mengalami permasalahan tersebut. Untuk memperkuat

	serta gejala-gejala yang tampak.	informasi, konselor juga melakukan wawancara terhadap data sekunder yakni pengurus Yayasan Embun Surabaya dan tetangga sekitarnya. Berdasarkan hasil identifikasi masalah, konselor memperoleh data bahwa konseli sering mengurung diri didalam kamar dan tidak pernah membantu pekerjaan rumah di Yayasan Embun Surabaya tersebut. Hal ini mengakibatkan konseli menjadi anak yang pemalas dalam kesehariannya.
2.	Diagnosis adalah menetapkan masalah yang sedang dihadapi konseli beserta dengan faktor-faktor yang melatarbelakangi permasalahan tersebut. Sehingga dapat disimpulkan gejala-gejala yang dialami konseli pada kasus permasalahannya.	Berdasarkan hasil identifikasi masalah, diketahui bahwa konseli sering mengurung diri di dalam kamar dan tidak pernah membantu pekerjaan rumah di Yayasan Embun Surabaya yang mengakibatkan konseli menjadi anak yang pemalas. masalah tersebut muncul dikarenakan konseli berpikir bahwa ia tidak

		berguna di dalam hidup ini dikarenakan pelecehan seksual yang dialaminya di masa lampau dan kedua orang tuanya yang telah meninggal dunia. Peristiwa pelecehan seksual itu dilakukan oleh orang terdekatnya, yakni pacar dan tetangganya. Hal ini terjadi setelah kedua orang tua konseli meninggal dan konseli dianggap aib yang sangat besar oleh kerabatnya yang mengakibatkan konseli dikirim ke Yayasan Embun Surabaya.
3.	Prognosis adalah menentukan jenis terapi yang sesuai dengan masalah konseli. Langkah ini ditetapkan menurut kesimpulan hasil identifikasi masalah dan diagnosis yang telah disimpulkan oleh peneliti sebelumnya.	Konselor menetapkan bahwa perilaku yang ditampilkan konseli tersebut berawal dari pelecehan seksual yang dialaminya setelah kedua orang tua konseli meninggal. Hal ini konseli berpikir bahwa ia tidak ada berguna dalam hidup ini dan tidak ada lagi yang menyayangnya seperti mendiang kedua orang tuanya. Akibatnya konseli dikirim ke

		Yayasan Embun Surabaya dikarenakan kerabat nya menganggap konseli aib yang sangat besar atau bisa dikatakan malu melihat peristiwa pelecehan seksual yang dialami konseli. Awal masuk Yayasan konseli pun tidak bisa diajak berkomunikasi secara jelas dan lebih memilih mengurung didalam kamar. Seringnya mengurung diri didalam kamar, membuat konseli menjadi anak yang malas dan tidak pernah membantu pekerjaan rumah di Yayasan tersebut. Penerapan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> melalui terapi syukur bisa membuat diri konseli menyadari kesalahannya. Konseli akan berpikir bahwa ia masih patut untuk hidup Bahagia dan mandiri atas segala sesuatu dalam dirinya.
4.	Treatment atau Terapi adalah pengaplikasian	Langkah ini, tahap dari beberapa tahap dalam proses bimbingan dan

	bantuan yang telah diputuskan oleh konselor untuk menata dan merubah pemikiran negative konseli dan menghentikannya serta mengubah nya menjadi pikiran yang positif.	konseling. Langkah ini dilaksanakan untuk perbaikan masalah yang sedang dialami konseli berdasarkan keputusan yang diambil dalam tahap prognosis. Tahap ini, konselor melakukan proses konseling menggunakan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> melalui terapi syukur. konselor pun memberikan langkah-langkah dalam proses konseling, diantaranya: 1. Mengidentifikasi pikiran konseli 2. Menerapkan terapi syukur 3. Mengontrol diri konseli agar tidak menjadi pribadi yang malas 4. Mempersiapkan eksperimen <i>behavioural</i> untuk menguji kemandirian 5. Mengembangkan pikiran dan perilaku konseli
--	---	--

		Langkah-langkah tersebut telah dijelaskan dalam bagian <i>treatment</i> yang sudah dipaparkan sebelumnya.
5.	Evaluasi dan <i>follow up</i> untuk mengetahui sejauh mana terapi yang dilakukan selama proses konseling dalam mencapai hasil.	Tahap evaluasi dan <i>follow up</i> ini merupakan Langkah terakhir dari tahapan proses konseling. Evaluasi dan <i>follow up</i> dilakukan konselor setiap selesai pertemuan dengan konseli untuk melihat bagaimana perkembangan dan perubahan yang terjadi pada diri konseli. Juga melihat sejauh mana keberhasilan yang dilakukan konseli. Selain itu, juga dilakukannya melalui wawancara terhadap data sekunder untuk memastikan lebih dalam lagi bagaimana keseharian konseli di Yayasan tersebut. Apakah konseli mengalami perubahan yang lebih baik ataukah tidak ada perubahan sama sekali. Namun menurut hasil wawancara,

		perubahan pasca konseling kadangkala tidak langsung terlihat begitu saja, melainkan bertahap dan harus dilakukan secara terus menerus agar konseli menjadikan kebiasaan dalam hal-hal baru dan baik tersebut.
--	--	---

Perbedaan antara teori dan lapangan, keduanya menunjukkan bahwa pikiran dan perilaku konseli yang mengarah dalam hal negative. Konselor memasukkan nilai-nilai keagamaan dalam *Cognitive Behaviour Therapy* yakni melalui terapi syukur.

2. Perspektif Islam

Konselor menggunakan terapi syukur dalam melaksanakan proses konseling karena didalam terapi syukur terdapat beberapa renungan diri dengan selalu menyerahkan segalanya kepada Allah SWT dan selalu merasa cukup setiap nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Dalam terapi syukur terdapat 3 hal yang perlu diperhatikan. Yang pertama bersyukur menggunakan lisan. Yang kedua menggunakan hati. Yang terakhir, menggunakan perbuatan. Hal ini dapat menjadikan usaha pengobatan baik secara mental, spiritual, maupun fisik sesuai dengan Al-Qur'an dan Sunnah.

Dalam Al-Qur'an surah Al-Insan ayat 9 juga dijelaskan:

إِنَّمَا نُنْطِئُكُمْ لُجْهَ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا

Artinya: “*Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah untuk mengharapkan keridhaan Allah, kami tidak menghendaki balasan dari kamu dan tidak pula (ucapan) terima kasih*”.⁸⁶

Maksud dari ayat ini digunakan oleh Allah SWT ketika menggambarkan pernyataan orang-orang yang berbuat kebajikan serta telah memberi makan kepada orang-orang fakir miskin yang tiada lain yang mereka harapkan kecuali keridhaan Allah SWT dan mereka tidak pernah mengharapkan balasan serta ucapan terimakasih atas pemberian itu.

Hal ini jika disambungkan dengan permasalahan diatas, konseli layaknya bisa lebih bersyukur karena telah mendapatkan sandang pangan yang cukup dan lebihnya dapat melangsungkan kehidupan dengan baik nan aman. Apapun nantinya yang terjadi, diri konseli harus yakin terhadap dirinya sendiri bahwa ia layak dan berhak hidup dengan aman dan tentram baik dari segi pikiran maupun perilakunya.

Dari terapi syukur ini, konseli diharapkan dapat lebih bisa bersyukur dan bertanggung jawab atas dirinya yang selalu berbuat baik dalam segala usahanya dan menjadikan obat yang membuat hati dan pikirannya tenang ketika mengalami suatu permasalahan.

⁸⁶ Choirul Mahfud, “The Power of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur’an”, *Jurnak Episteme*, Vol. 9, No. 2, 2014, 83.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian yang berjudul *Cognitive Behaviour Therapy* Melalui Terapi Syukur untuk Menangani Rasa Malas dalam *Daily Activities* Pada Anak Perempuan Korban Pelecehan Seksual Di Yayasan Embun Surabaya, sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan *Cognitive Behaviour Therapy* Melalui Terapi Syukur untuk Menangani Rasa Malas dalam *Daily Activities* Pada Anak Perempuan Korban Pelecehan Seksual Di Yayasan Embun Surabaya terdapat 5 langkah proses konseling yang dilakukan diantaranya, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi atau *treatment*, dan evaluasi atau *follow up*. Untuk mengatasi permasalahan konseli, peneliti sebagai konselor menggunakan *Cognitive Behaviour Therapy* bertujuan untuk menghentikan pikiran negative sehingga konseli mampu mandiri dalam kesehariannya dan menyelesaikan permasalahan yang akan muncul di kemudian hari. Tahap yang dilakukan yaitu mengidentifikasi pikiran konseli, menerapkan terapi syukur, mengontrol diri konseli agar tidak menjadi pribadi yang malas, mempersiapkan eksperimen *behavioural* untuk menguji kemandirian, dan mengembangkan pemikiran serta perilaku konseli.
2. Hasil akhir dari proses konseling *Cognitive Behaviour Therapy* Melalui Terapi Syukur untuk Menangani Rasa Malas dalam *Daily Activities* Pada Anak Perempuan Korban Pelecehan Seksual Di Yayasan Embun Surabaya menunjukkan bahwa terjadinya perubahan pada pikiran dan perilaku

konseli. Sebelum mendapatkan terapi atau *treatment* konseli yang berpikir bahwa ia tidak berguna di dalam hidup ini dan menjadikan diri konseli pemalas. Setelah mendapatkan terapi atau *treatment* konseli jauh lebih bisa mengontrol emosi pikirannya menjadi positif yang mengakibatkan dirinya dapat lebih mandiri dengan menunjukkan perilaku yaitu mencuci bajunya sendiri dan membantu pekerjaan rumah seperti menyapu dan mencuci piring. Tiga pekerjaan rumah sehari-hari ini diberikan konselor pada konseli dalam kurun waktu 7 hari agar konseli memiliki kebiasaan baru dan lebih baik guna merubah pikirannya jika konseli tidak berguna di hidup ini.

B. Saran

1. Saran untuk konselor sebaiknya mengambil hikmah dan pelajaran dari setiap kasus yang ditanganinya. Konselor juga harus lebih mengintropeksi diri baik kekurangan maupun kelebihan dalam menangani kasus sehingga kedepannya konselor dapat lebih professional. Serta lebih mengembangkan skill dalam bidang bimbingan dan konseling khususnya keterampilan dan komunikasi. Yang paling penting, setelah melakukan proses konseling harus tetap menjaga hubungan baik dengan konseli guna mengetahui progress konseli.
2. Saran untuk konseli, bahwa tidak ada manusia sempurna di dunia ini akan tetapi setiap insan manusia menginginkan yang terbaik dalam segala hal positif untuk orang lain bahkan dirinya sendiri. Jugae sebaiknya mengambil hikmah dari setiap masalah yang dihadapinya dan selalu sabar dalam mengatasi masalah, bahwa setiap kesulitan pasti terdapat kemudahan.

3. Bagi pembaca penelitian ini, diharapkan dapat mengambil hikmah serta pelajaran bagi dirinya. Terumata jika memiliki anak selalu tanamkan rasa syukur dalam keadaan apapun itu agar selalu dalam lindungan Allah SWT dan merasa cukup dalam segalanya.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Dalam melakukan penelitian ini, konseli yang berumur 18 tahun namun masih bersikap layaknya anak-anak ditambah diawal pertemuan konseli sulit diajak berinteraksi saat penggalian data dan masalahnya. Pada saat wawancara konseli cenderung diam dan tidak melihat wajah konselor, sehingga untuk memancing pertanyaan agar antusias dalam menjawab, konselor harus bercerita dahulu yang terkadang diluar topik pembahasan. Konselor yang tidak kehabisan akal, pada saat wawancara dan penerapan terapi konselor selalu menyelipkan cerita-cerita yang menarik perhatian konselor namun masih masuk dalam topik pembahasan.

Keterbatasan yang kedua adalah konselor yang sulit menentukan jadwal proses konseling dikarenakan konseli yang sangat mudah berubah *mood* nya. Namun beruntung sampai terakhir tahap penelitian, konseli dapat diajak kerjasama meskipun harus dibujuk berkali-kali guna menyelesaikan permasalahannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif Cetakan I*. Makassar: CV. Syakir Media Press. 2021.
- Agama RI, Departemen. *Al-Qur'an dan Terjemah*. Bandung: CV. Penerbit Diponegoro. 2000.
- Agama RI, Departemen. *Yasmina Al-Qur'an dan Terjemah*. Bandung: Sygma Exagrafika. 2009.
- Ahmad, Erna Hervina. "Cognitive Behavioral Therapy untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying di Sekolah". *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. Vol. 4, No. 1, 2019.
- Aini, Dewi Khurun. "Penerapan Cognitive Behavior Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan". *Jurnal Ilmu Dakwah*. Vol. 39, No. 1, 2019.
- Al-Hafidz, Ahsin W. *Kamus Ilmu Kalam*. Jakarta: AMZAH. 2008.
- Al-Hikam, Syekh Fahalla. *Hikmah dan Renungan Spiritual Harian Ibn Athaillah*, Terj. Lisma Dyawati Fuadia. Jakarta: Serambi. 2013.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Kiat Memberikan Hati dari Kotoran Maksiat dari Gelimang Dosa ke Gelimang Cinta*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta. 2008.
- An-Nafsy, Al-Irsyad, *Konseling Agama Teori dan Kasus*. Jakarta: PT. Bina Reka Cipta. 2000.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2006.
- As-Sallum, Abdullah bin Fahd. *Keajaiban Iman*. Surabaya: Yassir. 2014.

- Awamy, Shiva. *Kaya Itu Mudah Asal Tau Kuncinya*. Yogyakarta: Safirah. 2012.
- Bungin, Burhan. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Grafindo Persada. 2003.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Additama. 2003.
- CP, Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Dr. Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo. 2008.
- Dantes, Nyoman. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: ANDI. 2012.
- Davision. Gerald C. *Psikologi Abnormal edisi ke-9*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2006.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2014.
- Enghariato, Desri Ari. “Syukur dalam Perspektif Al-Qur’an”. *Jurnal El-Qanuny*. Vol. 5, No. 2, 2019.
- Hasby, Bakharuddin Ali. “Model Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMK”. *Jurnal Prespektif*. Vol. 31, No. 1. 2007
- Hefnis, Azizah. *3D Disyukuri, Dijalani, Dinikmati*. Yogyakarta: DIVA Press. 2015.
- Holstein, Herman. *Murid Belajar Mandiri*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2006.
- Huraerah, Abu. *Kekerasan Pada Anak*. Jakarta: Penerbit Nuansa Emmy Soekresno. 2007.
- Hurlock, Elizabeth b. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga. 2009.

- Husna, Aura (Neti Suriana). *Kaya dengan Bersyukur” Menemukan Makna Sejati*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka. 2013.
- Kartono, Kartini. *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju. 2000.
- Katjasungkana, N. *Penyalahgunaan Seksual Pada Anak*. Jakarta: Mitra Wacana. 2000.
- KBBI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*, available at: <http://kbbi.web.id/pusat>, (2016), diakses pada 9 Maret 2023.
- Komalasari, Gantina dkk. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks. 2011.
- Lasula, Tirtaraharja. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2000.
- LN, Syamsu Yusuf. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosda. 2011.
- Makhdlori, Muhammad. *Bersyukur Maka Engkau Akan Kaya!*. Yogyakarta: DIVA Press. 2007.
- Masykur, Muhammad Syafi’i. *Kekuatan Maha Dahsyat*. Yogyakarta: Second Hpe. 2010.
- McLeod, John. *Pengantar Konseling: Teori dan Syudi Kasus*. Jakarta: Prenada Media Grup. 2010.
- Milne, Aileen dan Christine Wilding. *Cognitive Behaviour Therapy*. Jakarta: Indeks. 2013.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2014.
- Musbikin, Imam. *Mengapa Anakku Malas Belajar*. Yogyakarta: Diva Press. 2009.

- Nevid, Jeffrey A. *Psikologi Abnormal / Edisi kelima / Jilid I*. Jakarta: Erlangga. 2005.
- Noviana, Ivo. “Kekerasan Seksual Terhadap Anak: Dampak dan Penanganannya Child Seksual Abuse: Impact and Hendling. *Sosio Informa*, Vol. 1, No. 1, 2015.
- Nurhayati, Eti. *Psikologi Pendidikan Inovatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2011.
- Oemardi, Kasandra. *Pendekatan Cognitive Behaviour dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media Jakarta. 2003.
- Palmer, Stepen. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2011.
- Rahmatullah, Agus H. Ahmad. *Mauidhoh Hasanah Kajian Kitab Fathul Qorib*, (Mojokerto: Pondok Pesantren Al-Multazam Putri Mojoanyar, Mojokerto).
- Ramadhan, Adithya *Sekitar 1 Miliar Anak di Dunia Alami Kekerasan Setiap Tahunnya* <https://www.antaranews.com/berita/1562400/sekitar-1-miliar-anak-di-dunia-alami-kekerasan-setiap-tahunnya>, diakses pada Selasa, 3 Oktober 2022.
- Safari, Triantoro. *Terapi Kognitif Perilaku untuk Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2004.
- Shadily, Hasan dan Jehru M Echal. *Kmaus Inggris Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 2000.
- Shohibah, Ida Fitei. *Dinamika Syukur pada Ulama' Yogyakarta*, Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga. 2013.
- Singgih D, Gunarsa. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia. 2006.

- Sofina Sehan, *Siap-Siap dengan 4 Dampak Buruk Ini, Jika Rasa Malas Tidak Segera Diatasi*, diakses pada tanggal 10 Maret 2023 dari <https://yoursay.suara.com/lifestyle/2022/09/06/200716/siap-siap-dengan-4-dampak-buruk-ini-jika-rasa-malas-tidak-segera-diatasi#:~:text=Malas%20bisa%20membuat%20kita%20kehilangan,memiliki%20makna%20dan%20pembelajaran%20berharga.>
- Sriyanti, Lilik. *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Ombak. 2013.
- Sulaiman. *Ubah Malasah Jadi Berkah*. Sukabumi: CV Jejak. 2019.
- Syukur, Abdul. *Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas*. Yogyakarta: Sabil. 2013.
- Takdir, Muhammad, “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Al-Qur’ani dan Psikologi Positif”, *Jurnal Studi Insania*, Vol. 5, no. 2, 2017.
- Takdir, Muhammad. *Psikologi Suku: Perspektif Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati*. Jakarta: PT. Elex Media Komputido. 2018.
- Tebba, Sudirman. *Tasawuf Positif*. Jakarta: Prenada Media. 2003.
- Triwijati, N.K. Endah. *Pelecehan Seksual : Tinjauan Psikologis*. Skripsi. Surabaya: Universitas Surabaya. 2017.
- Wahosumidjo. *Kepemimpinan dan Motivasi*. Jakarta: Ghalia Indonesia. 2012.
- Yunus, Muhammad. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Hidakarya Agung. 2000.