



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**PENGARUH KONSELING ISLAM MELALUI TERAPI  
NIAT DAN SYUKUR TERHADAP KEJENUHAN KERJA  
SEORANG KARYAWAN SPBU DI DESA MEDAENG  
WARU SIDOARJO**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Rizki Farida Tunisa**

**NIM. B73219085**

**Dosen Pembimbing :**

**Dr. Ragwan Albaar, M.Fil.I**

**NIP. 196303031992032002**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2023**

**PERNYATAAN  
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizki Farida Tunisa

NIM : B73219085

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi mana pun 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 di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, maka saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 04 Januari 2023

Yang Menyatakan,


Rizki Farida Tunisa

B73219085

## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Rizki Farida Tunisia  
NIM : B73219085  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Islam Melalui Terapi Niat dan Syukur Terhadap Kejenuhan Kerja Seorang Karyawan SPBU di Desa Medaeng Waru Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan.

Surabaya, 04 Januari 2023

Menyetujui Pembimbing,



**Dr. Ragwan Albaar, M.Fil.I**

**NIP. 196303031992032002**

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Pengaruh Konseling Islam Melalui Terapi Niat dan Syukur  
Terhadap Kejenuhan Kerja Seorang Karyawan SPBU di Desa  
Medaeng Waru Sidoarjo  
SKRIPSI

Disusun Oleh:

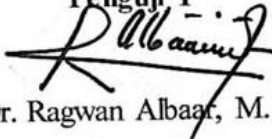
Rizki Farida Tunisa (B73219085)

Telah diuji, dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu

Pada tanggal

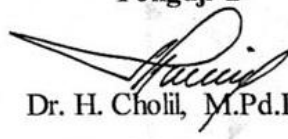
Tim penguji

Penguji 1



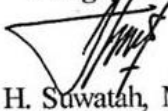
Dr. Ragwan Albaat, M. Fil.I

Penguji 2



Dr. H. Cholil, M.Pd.I.

Penguji 3



Drs. H. Suwatah, M.Si

Penguji 4



Amriana, M.Pd

10 Januari 2023



Dr. Noh Cholil Arif, S.Ag., M.Fil.I.

171998031001



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 : RIZKI FARIDA TUNISA.....  
NIM : B73219085.....  
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM.....  
E-mail address : Nrizki006@gmail.com.....

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

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

PENGARUH KONSELING ISLAM MELALUI TERAPI NIAT DAN SYUKUR  
TERHADAP KEJENUHAN KERJA SEORANG KARYAWAN SPBU DI DESA  
MEDAENG WARU SIDOARJO

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 09 Juni 2023

Penulis

( Rizki Farida Tunisa )  
*nama terang dan tanda tangan*

## ABSTRAK

Rizki Farida Tunisa, B73219085, 2022, *Pengaruh Konseling Islam Melalui Terapi Niat dan Syukur Terhadap Kejenuhan Kerja Seorang Karyawan SPBU di Desa Medaeng Waru Sidoarjo.*

Fokus pada penelitian ini adalah Apakah konseling Islam melalui terapi niat dan syukur dapat berpengaruh untuk mengatasi kejenuhan kerja pada seorang karyawan SPBU di Desa Medaeng Waru Sidoarjo?

Tujuan pada penelitian ini adalah Mengetahui pengaruh konseling Islam melalui terapi niat dan syukur terhadap kejenuhan kerja pada seorang karyawan SPBU di Desa Medaeng Waru Sidoarjo

Dalam penelitian ini terdapat hipotesis penelitian sebagai berikut: HA: “Ada pengaruh konseling Islam menggunakan terapi niat dan syukur untuk mengurangi kejenuhan kerja pada Seorang Karyawan SPBU di Desa Medaeng Waru Sidoarjo.” HO: “Tidak ada pengaruh konseling Islam menggunakan terapi niat dan syukur untuk mengurangi kejenuhan kerja pada Seorang Karyawan SPBU di Desa Medaeng Waru Sidoarjo.”

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan desain eksperimen penelitian Single Subject Research (SSR) dengan desain A-B-A. Dari hasil yang diperoleh bahwasannya terapi niat dan syukur terhadap penurunan kejenuhan kerja.

**Kata Kunci:** *Konseling Islam, Terapi niat, Terapi syukur, Kejenuhan kerja.*

## **ABSTRACT**

Rizki Farida Tunisa, B73219085, 2022, *The Effect of Islamic Counseling Through Intention and Gratitude Therapy on the Work Saturation of a Gas Station Employee in Medaeng Waru Village, Sidoarjo.*

The focus of this study is whether Islamic counseling through intention and gratitude therapy can have an effect on overcoming job burnout at a gas station employee in Medaeng Waru Village, Sidoarjo?

The purpose of this study was to determine the effect of Islamic counseling through intention and gratitude therapy on work saturation at a gas station employee in Medaeng Waru Village, Sidoarjo

In this study, there are research hypotheses as follows: HA: "There is an influence of Islamic counseling using intention and gratitude therapy to reduce work saturation in a gas station employee in Medaeng Waru Village, Sidoarjo." HO: "There is no effect of Islamic counseling using intention and gratitude therapy to reduce work saturation in a gas station employee in Medaeng Waru Village, Sidoarjo."

In answering these problems, this study uses experimental quantitative research methods. The experimental design used in this study used the Single Subject Research (SSR) research experimental design with an A-B-A design. According to the results obtained, intention and gratitude therapy reduces work saturation.

***Keywords: Islamic counseling, intention therapy, gratitude therapy, employees, job burnout.***

## DAFTAR ISI

Halaman

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING ..**Error! Bookmark not defined.**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI..... ii

MOTTO & PERSEMBAHAN..... v

PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN

PENULISAN SKRIPSI..... vii

ABSTRAK..... viii

ABSTRACT..... ix

KATA PENGANTAR ..... x

DAFTAR ISI..... xiii

BAB I PENDAHULUAN..... 1

A. Latar Belakang Masalah ..... 1

B. Rumusan Masalah ..... 8

C. Tujuan Penelitian..... 8

D. Manfaat Penelitian..... 8

E. Definisi Operasional..... 9

1. Terapi Niat..... 9

2. Terapi Syukur..... 10

3. Kejenuhan Kerja..... 12

F. Sistematika Pembahasan ..... 13

BAB II KAJIAN TEORETIK..... 16

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan..... 16

xiii



<u>B.</u> <u>Kerangka Teori</u> .....	18
1. <u>Terapi Niat</u> .....	18
2. <u>Terapi Syukur</u> .....	23
3. <u>Kejenuhan Kerja</u> .....	39
<u>C.</u> <u>Paradigma Penelitian</u> .....	40
<u>D.</u> <u>Hipotesis Penelitian</u> .....	42
<b><u>BAB III METODE PENELITIAN</u></b> .....	43
<u>A.</u> <u>Pendekatan dan Jenis Penelitian</u> .....	43
<u>B.</u> <u>Lokasi Penelitian</u> .....	44
<u>C.</u> <u>Subjek Penelitian</u> .....	45
<u>D.</u> <u>Variabel dan Indikator Penelitian</u> .....	45
1. <u>Variabel Penelitian</u> .....	45
2. <u>Indikator Penelitian</u> .....	46
<u>E.</u> <u>Tahap-tahap Penelitian</u> .....	46
<u>F.</u> <u>Teknik Pengumpulan Data</u> .....	47
<u>G.</u> <u>Teknik Validitas Instrumen Penelitian</u> .....	54
<u>H.</u> <u>Teknik Analisis Data</u> .....	54
<b><u>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</u></b> .....	57
<u>A.</u> <u>Gambaran Umum Obyek Penelitian</u> .....	57
1. <u>Deskripsi Lokasi Penelitian</u> .....	57
2. <u>Diskripsi Konselor</u> .....	58
3. <u>Deskripsi Konseli</u> .....	59
4. <u>Deskripsi Signifikan Other</u> .....	63

<u>B. Penyajian Data</u> .....	65
<u>C. Pengujian Hipotesis</u> .....	87
<u>D. Pembahasan Hasil Penelitian</u> .....	88
1. <u>Perspektif Teoritis</u> .....	88
2. <u>Perspektif Keislaman</u> .....	89
<u>BAB V PENUTUP</u> .....	93
<u>A. Kesimpulan</u> .....	93
<u>B. Saran dan Rekomendasi</u> .....	93
<u>C. Keterbatasan Penelitian</u> .....	94
<u>DAFTAR PUSTAKA</u> .....	96
<u>LAMPIRAN</u> .....	102



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia membutuhkan pekerjaan sebagai sumber penghasilan untuk mencapai aktualisasi dirinya. Pekerjaan adalah sumber penghasilan individu untuk memenuhi kebutuhan hidup dan harga diri pada diri individu, keluarga, dan lingkungannya. Individu yang bekerja dapat diartikan sebagai individu yang memberikan jiwa dan tenaganya untuk memberikan kehidupan pada keluarganya tanpa membebani lingkungan sekitar. Hidup tanpa beban lingkungan sekitar dapat berupa kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan yang dibutuhkan. Tetapi di sebuah pekerjaan memiliki tuntutan sehingga individu yang bekerja harus memenuhi tuntutan yang diberikan oleh perusahaan. Tuntutan tersebut dapat berupa pemenuhan standart perusahaan dengan mengandalkan kreativitas serta tenaga yang cukup pada diri individu. Ketika individu tidak mampu menyeimbangi tuntutan yang diberi oleh perusahaan akan menimbulkan rasa lelah dan dampak yang paling buruk adalah timbulnya rasa stres yang tinggi pada individu yang bekerja.<sup>4</sup>

Rasa lelah dan timbulnya rasa stres pada diri individu yang sedang bekerja akan berdampak pada kinerja individu tersebut karena individu cenderung merasa jenuh. Kejenuhan saat bekerja dapat diartikan

---

<sup>4</sup> Lendy Zelvian Adhari, *Optimalisasi Kinerja Karyawan Menggunakan Pendekatan Knowledge Management & Motivasi Kerja*, (Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media, 2021), hlm. 24

sebagai perasaan jemu atau bosan pada diri individu.<sup>5</sup> Jenuh memberikan dampak buruh karena ketika individu memiliki rasa jenuh individu akan mudah tersinggung, malas melakukan kegiatan yang dilakukan setiap hari, dan mudah marah. Kejenuhan individu saat bekerja memiliki beberapa faktor yaitu adanya peraturan perusahaan yang merugikan, upah atau gaji yang tidak setara dengan tuntutan yang diberi perusahaan, atasan yang tidak menerima kritikan dari bawahan, lingkungan kerja yang tidak supportif, dan faktor lainnya. Faktor kejenuhan bekerja yang di rasakan individu akan mengakibatkan penurunan kinerja kerja, malas untuk berangkat kerja, dan mengantuk saat bekerja.

Kejenuhan kerja tidak memiliki perbedaan pada jenis kelamin. Pekerja laki-laki atau perempuan memiliki resiko untuk mengalami kejenuhan saat bekerja tetapi laki-laki akan memiliki resiko kejenuhan yang lebih tinggi daripada perempuan karena laki-laki memiliki beban yang bersumber dari lingkungan sosial. di lingkungan sosial laki-laki harus memiliki pekerjaan yang mendapatkan gaji yang tinggi karena di kehidupan yang akan datang laki-laki akan menjadi kepala keluarga. Laki-laki memiliki kewajiban untuk memenuhi semua kebutuhan yang dibutuhkan pada keluarga tersebut. Kewajiban tersebut tidak boleh di langgar oleh laki laki meskipun sering ditemui perempuan atau istri membantu suami bekerja supaya kehidupan didalam keluarganya memiliki kecukupan dalam pemenuhan kebutuhan yang dibutuhkan.

Peneliti menemukan kejenuhan dalam bekerja pada seorang remaja laki-laki yang berusia 23 tahun.

---

<sup>5</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1995), hlm. 162

Remaja laki-laki tersebut dapat disebut Hafid (nama samaran), Hafid bekerja sebagai pegawai SPBU dan tinggal di Desa Medaeng Waru Sidoarjo. Hafid mengaku kurang bersyukur dengan pekerjaan yang dimiliki saat ini karena ketika Hafid memiliki jadwal di shift satu Hafid harus bangun lebih pagi. Karena itu, Hafid merasa kurang nyaman dengan kewajiban bangun dan berangkat kerja di pagi hari dikarenakan merasa tidurnya kurang cukup lalu pada saat bangun mata masih sangat mengantuk, kerja di ruangan outdoor yang saat ini cuaca sangat panas lalu tiba-tiba hujan karena hal ini konseli mudah sekali pusing, pembeli makin banyak tidak peduli pagi siang sore maupun malam pekerja SPBU sampai kuwalahan untuk melayani customer karena meludak setiap harinya, jam istirahat kerja kurang karena biasanya pekerja SPBU di tempat konseli bekerja sistem istirahat terserah apa kata pegawai yang terpenting semua pekerja tidak meninggalkan tempat karena pada saat ini SPBU sangat ramai tidak mengenal jam otomatis istirahat konseli kurang yang tadinya dalam setiap shift 3-4x istirahat walaupun hanya duduk atau membeli minum sekarang istirahat hanya bisa 1-2x saja, konseli juga jenuh bekerja yang begitu-begitu saja atau monoton maksud dari kalimat ini adalah konseli bosan hanya bekerja posisi berdiri memegang alat pengisi bensin lalu melayani customer setiap hari, konseli sudah lama bekerja tetapi gajinya tidak pernah naik, perbedaan slip gaji yang tertera pada lembar kertas yang diberikan kantor dengan upah yang diterima berbeda, banyaknya operator kantor yang curang dalam menginput hasil kerja, peraturan perusahaan yang menyuruh karyawan untuk berbohong pada petugas pertamina saat diadakan audit (pemeriksaan kerja perusahaan), lingkungan kerja yang toxic dari atasan maupun teman-temannya, dan faktor yang terakhir dikarenakan konseli awal mulanya

memang tidak berniat untuk kerja di SPBU, alasan masuk kerja di SPBU dikarenakan mengganggu lalu konseli dibawa masuk kerja di SPBU oleh pamannya, awal mulanya konseli tidak ingin bekerja di SPBU tetapi dengan faktor mengganggu tadi konseli menjadi mau karena terpaksa oleh keadaan, akhirnya selama 3 tahun ini konseli menjalani kesehariannya sebagai operator SPBU.<sup>6</sup>

Mengenai faktor-faktor yang di tuliskan diatas, peneliti melihat bahwa gejala yang paling terlihat atau menonjol pada diri konseli adalah sulit untuk bangun pagi karena memang konseli sendiri masih mengandalkan ibunya untuk membangunkannya, tidak pernah berusaha untuk memasang alarm apabila ingin bangun pagi, serta peneliti juga melihat faktor yang menonjol adalah mudah marah-marah, karena setiap harinya konseli pada saat shift satu pulang kerja akan langsung masuk ke kamar tidak boleh ada yang mengganggu, wajahnya juga terlihat seperti orang yang sedang marah nada bicaranya tinggi, mudah marah juga disebabkan karena konseli kepalanya sering pusing. Pusing disebabkan karena apabila shift satu konseli langsung terkena sinar matahari secara langsung terlebih lagi saat ini cuaca yang tidak menentu terkadang panas lalu tiba-tiba hujan dan juga tuntutan pekerjaan lainnya yang menyebabkan pusing kerap muncul pada konseli, serta tingginya angka pembeli yang menyebabkan konseli susah untuk beristirahat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli peneliti menyimpulkan bahwa konseli kurang memiliki niat untuk menyelesaikan pekerjaannya serta kurangnya rasa bersyukur atas perolehan yang konseli miliki. Dari fenomena tersebut peneliti akan melakukan terapi Niat

---

<sup>6</sup> Rizki Farida Tunisa, *Hasil Wawancara Pada Konseli*, 25 Oktober 2022.

dan Syukur. Terapi niat bertujuan untuk menumbuhkan rasa dalam hati ingin melakukan suatu tindakan yang ditujukan hanya kepada Allah.<sup>7</sup> Secara bahasa, orang Arab menggunakan kata niat yang berarti "dengan sengaja". Terapi niat juga digunakan untuk mencapai suatu tujuan. Sementara secara istilah tidak ada definisi khusus tentang niat. Oleh karena itu, barang siapa yang menetapkan definisi khusus yang berbeda dengan makna niat secara bahasa, maka orang tersebut sebenarnya tidak memiliki alasan kuat yang bisa dipertanggung jawabkan.<sup>8</sup>

Niat merupakan kemampuan untuk membuat keputusan yang sejalan dengan tujuan seseorang, apakah itu untuk mencapai manfaat atau mencegah keburukan. Niat adalah suatu kehendak yang dibarengi dengan tindakan, dan niat dalam hal ini berfungsi sebagai barometer untuk meluruskan suatu tindakan. Ketika seseorang baik dalam segala hal, tindakan yang dihasilkan juga baik. Sebaliknya, apabila niat seseorang buruk maka tindakan yang dihasilkan juga akan menjadi buruk.<sup>9</sup> Begitupun dengan koseli, ketika konseli memiliki niat yang tinggi akan memiliki rasa syukur yang tinggi juga, rasa syukur tersebut dapat dibentuk menggunakan terapi syukur.

Terapi Syukur menurut etimologi adalah “Syafa – Yasfi – Syifaan” yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan.<sup>10</sup> Menurut “Kamus Arab-Indonesia”, Syukur terdiri dari kata syakara, yaskuru, syukran dan

---

<sup>7</sup> Wikipedia, <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Niat>, Diakses pada 01 Oktober 2022 pkl 21.00

<sup>8</sup> Umar al-Asyqar, dalam buku *Maqashidu al-Mukallifin*, hlm. 34

<sup>9</sup> Murtadho & Salafuddin, *Syarah Hadits Arba'in*, (Solo: Al-Qowam, 2001), hlm. 76

<sup>10</sup> Muhammad Yunus, *Kamus Bahasa Arab-Indonesia*, (Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1989), hlm. 120

tasyakkara yang artinya bersyukur, memuji-Nya.<sup>11</sup> Syukur berasal dari kata syukuran yang artinya segala kebaikan akan terjadi. Menurut bahasa, itu adalah karakter yang penuh dengan kebaikan dan rasa hormat, dan itu adalah kualitas yang meninggikan semua berkahnya, diucapkan dengan mulut, dikuatkan dengan hati, dicapai dengan tindakan atau dilakukan dengan hati. M. Quraish Shihab menjelaskan dalam bukunya “*Wawasan al-Qur'an*” bahwa kata “syukur” berasal dari terjemahan resmi Al-Qur'an ke dalam bahasa Arab, arti syukur adalah bentuk pujian dalam bahasa pujian atas kebaikan dan kelengkapan sesuatu.<sup>12</sup> Menurut bahasa, Syukur adalah suatu sifat yang penuh dengan kebaikan dan rasa menghormati serta mengagungkan segala nikmat-Nya, baik dideskripsikan dengan lisan, hati, dan perbuatan.<sup>13</sup> Arti syukur adalah bentuk mashdar dari kebaikan dan kepenuhan sesuatu dalam bentuk pujian. Menurut *Syara'*, syukur adalah menggunakan nikmat yang Allah SWT berikan kepada umatnya, sesuai dengan cara bagaimana kita memahami dan tunduk pada kehendak dan perintah-Nya.<sup>14</sup>

Terapi syukur yaitu pengembangan fitrah yang berpotensi untuk fokus pada kemampuan yang dimiliki sehingga dapat bermurah hati kepada orang yang dicintai dan menggunakan rezeki Allah. Selain itu, terapi syukur digunakan sebagai bentuk latihan mental untuk

---

<sup>11</sup> Jehru M. Echal dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1994), hlm. 112

<sup>12</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: tafsir Tematik atas Berbagai Persoalan*, (Bandung: Mirzan, 1997), hlm. 215-220

<sup>13</sup> Muhammad Yunus, *Kamus Bahasa Arab-Indonesia*. (Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1972), hlm. 201

<sup>14</sup> Choirul Mahfud, “The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an”, *Jurnal Episteme Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya*”, Vol. 9 No. 2, tahun 2014, hlm. 397



membantu orang mengembangkan sikap positif dan memanfaatkan sepenuhnya apa yang telah Tuhan berikan kepada mereka. Terapi syukur ini dapat digunakan untuk mengendalikan seseorang yang mudah mengeluh serta berprasangka buruk terhadap yang pencipta.<sup>15</sup> Terapi ini adalah suatu proses untuk membantu konseli dalam memperbaiki cara berfikir dan berperilaku yang positif terhadap Allah SWT dengan menerima apa saja yang Allah tanpa ada perasaan mengeluh atau berkeluh kesah.

Alasan peneliti menggunakan terapi ini untuk menyelesaikan masalah pada konseli yang memiliki rasa jenuh terhadap pekerjaan yang mengakibatkan dirinya menjadi malas berangkat bekerja, ingin mencari pekerjaan baru tetapi masih belum mendapatkan pengganti, mudah emosi apabila sedang letih, perasaan capek dan lelah setiap hari, pusing karena tekanan yang didapat saat bekerja, malas untuk bangun pagi saat kedatangan shift satu. Terapi yang dilakukan peneliti diharapkan dapat melatih mental konseli untuk membiasakan niat dan bersyukur kepada Allah atas segala nikmat yang telah diberikan setiap harinya, terapi ini diharapkan dapat memberi semangat konseli pada saat bekerja, dan tidak menjadikan kerja sebagai beban dalam hidupnya.

Dari sini penulis tertarik untuk meneliti konseli tersebut dan atas persetujuan konseli, penulis bersedia untuk membantunya dalam membimbing dan memberikan perubahan terhadap pribadi konseli. Dengan masalah yang telah dipaparkan, maka penulis

---

<sup>15</sup> Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Prespektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif", *Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA) Madura, Jurnal Studia Insania*, Vol. 5 No. 2, tahun 2017, hlm. 172

melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Konseling Islam Melalui Terapi Niat dan Syukur Terhadap Kejenuhan Kerja Seorang Karyawan SPBU di Desa Medaeng Waru Sidoarjo“.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian mengenai latar belakang diatas, peneliti menetapkan rumusan masalah, yaitu:

Apakah konseling Islam melalui terapi niat dan syukur dapat berpengaruh untuk mengatasi kejenuhan kerja pada seorang karyawan SPBU di Desa Medaeng Waru Sidoarjo?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah yang telah ditetapkan oleh peneliti, adapun tujuan dari penelitian ini sebagai target dari penelitian yaitu:

Mengetahui pengaruh konseling Islam melalui terapi niat dan syukur terhadap kejenuhan kerja pada seorang karyawan SPBU di Desa Medaeng Waru Sidoarjo.

## **D. Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian ini, peneliti berharap akan muncul kegunaan teoritis dan praktis dari hasil penelitian ini. Diantara kelebihan penelitian ini, baik secara teori maupun praktik, peneliti dapat menguraikan sebagai berikut:

### **1. Secara Teoritis**

- a. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta wawasan dalam bidang bimbingan dan konseling Islam tentang penerapan terapi niat dan syukur pada seorang karyawan SPBU yang mengalami kejenuhan kerja.

- b. Diharapkan penelitian ini dapat membantu konseli terutama dalam permasalahan kejenuhan kerja dan menjadikan daftar pelengkap penelitian terdahulu dengan permasalahan yang lebih beragam serta menjadi sumber informasi dan referensi bagi pembaca terutama dalam bidang bimbingan dan konseling sendiri.
2. Secara Praktis
    - a. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi siapa saja yang mengalami masalah kejenuhan kerja.
    - b. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi siapa saja yang benar-benar peduli dengan korban yang sedang mengalami masalah kejenuhan.

## **E. Definisi Operasional**

### **1. Terapi Niat**

Niat adalah gerak hati menuju apa yang dilihatnya sesuai dengan niatnya, baik untuk memperoleh manfaat maupun mencegah keburukan. Atau niat adalah kemauan yang disertai dengan tindakan, dan niat ini adalah ukuran untuk memperbaiki tindakan tersebut. Secara bahasa niat adalah *al-qashd*, yang artinya keinginan. Sedangkan secara istilah syar'ī, niat didefinisikan sebagai azam atau tekad untuk mengerjakan suatu ibadah dengan ikhlas karena Allah. Yang letaknya berada di dalam batin atau hati.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Ustaz Budi Jaya Putra, dalam acara Kajian Bakda Maghrib Masjid Islamic Center Universitas Ahmad Dahlan (UAD), <https://news.uad.ac.id/pentingnya-niat-sebelum-beramal/#:~:text=Secara%20bahasa%2C%20niat%20adalah%20al,di%20dal,am%20batin%20atau%20hati>. Diakses pada tanggal 13 Desember 2022.

Nilai suatu perilaku sangat tergantung pada niatnya, jika niat seseorang baik maka tindakan yang dihasilkan akan baik pula. Sebaliknya jika niat seseorang buruk maka perbuatan yang dihasilkan juga akan buruk.<sup>17</sup> Niat merupakan pondasi atas dasar yang sangat penting bagi setiap perilaku/tindakan, bahkan menjadi barometer pada setiap perilaku/tindakan.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa niat adalah suatu keinginan atau kehendak yang diikuti oleh tindakan atau perilaku. Apabila hal ini dikaitkan dengan tindakan dalam bekerja maka implementasi niat adalah sangat penting di dalam wujud kerja seseorang.

## 2. Terapi Syukur

Secara etimologis, terapi secara bahasa sama dengan kata “*Syafa-Yasfi-Syifaan*”, yang artinya pengobatan, mengobati, serta menyembuhkan.<sup>18</sup> Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia terapi diartikan sebagai usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit”.<sup>19</sup>

Kartini Kartono mengatakan bahwa terapi adalah “Metode Penyembuhan dari gangguan-gangguan kejiwaan”.<sup>20</sup> James P Chaplin yang dikutip oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzkir mengartikan tentang terapi dalam dua cara yang berbeda, yang pertama

---

<sup>17</sup> Murtadho & Salafuddin, *Syarah Hadits Arba'in*, (Solo: Al-Qowam, 2001), hlm. 76

<sup>18</sup> Muhammad Yunus, *Kamus Bahasa Arab-Indonesia*, (Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1989), hlm. 120

<sup>19</sup> Jehru M. Echal dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1994), hlm. 112

<sup>20</sup> Agus Santoso, dkk, *Terapi Islam*, (Surabaya: IAIN SA Press, 2013), hlm. 8

adalah penerapan teknik-teknik tertentu dalam pengelolaan sehari-hari mengenai masalah mental atau fisik, yang kedua, secara luas terapi merupakan proses pertumbuhan spiritual melalui percakapan sederhana atau percakapan pribadi dengan seorang guru atau mentor.<sup>21</sup> Dari sini dapat diasumsikan bahwa terapi adalah cara khusus untuk mengobati gangguan kesehatan psikis dan melindungi diri dari gangguan kesehatan mental dengan cara psikologis. Firman Allah Ta'ala dalam Surat Asy-Syu'ara: 80.

وَإِذَا مَرَضْتُ فَبُهِتْتُ يَشْفِينُ<sup>22</sup>

Artinya: “Dan jika aku sakit maka Dia-lah yang menyembuhkannya”. (QS. Asy-Syu'ara: 80).<sup>22</sup>

Dari terjemah ayat diatas, dapat disimpulkan bahwa segala penyakit yang datang dapat disembuhkan atas kehendak Allah.

Syukur adalah berterima kasih, tahu diri, tidak mau sombong, dan tidak boleh lupa kepada Allah. Syukur secara bahasa merupakan bentuk kata *mashdar* dari kata kerja “*syakara-yaskuru-syukran-wa syukuran-wa syukranan*” yang mengandung artian pujian atas kebaikan dan penuh sesuatu.<sup>23</sup> Sedangkan secara istilah *syara'* syukur yaitu rasa terima kasih terhadap nikmat yang telah Allah karuniakan kepada hambanya disertai kedudukan kepada-Nya dan memanfaatkan nikmat itu sesuai

---

<sup>21</sup> Chaplin C. P, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemahan Dr. Kartini Kartono, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995), hlm. 4

<sup>22</sup> Al-Qur'an, *Asy-Syu'ara: 80*.

<sup>23</sup> Syarbini Amirulloh, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas Muhammad SAW*, (Jakarta: Ruang Kata, 2011), hlm. 56

dengan kehendak dan tuntunan Allah.<sup>24</sup> Syukur merupakan kebalikan dari *kufur*. Hakikatnya syukur itu merupakan cara menunjukkan rasa terima kasih atas nikmat Allah SWT yang telah diberikan kepadanya, dengan menyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lidah.<sup>25</sup>

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi syukur adalah mengembangkan potensi yang sudah ada sejak lahir dengan menekankan pada kecerdasan manusia dengan mempergunakan segenap rezeki dari Sang Pemberi rezeki dengan tetap berprasangka baik kepada Sang pencipta.<sup>26</sup>

### 3. Kejenuhan Kerja

Menurut Ivencevich yang dikutip dari jurnal Suharti Ningsih kejenuhan kerja atau *bornout* adalah suatu proses psikologis yang dihasilkan oleh stress pekerjaan yang tidak terlepas dan menghasilkan kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan pencapaian yang menurun.<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> Choirul Mahfud, "The Power Of Syukur: Tafsir Konstektual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an", *Jurnal Episteme Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya*, Vol. 9 No. 2, 2014, hlm. 380

<sup>25</sup> Choirul Mahfud, "The Power Of Syukur: Tafsir Konstektual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an", *Jurnal Episteme Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya*, Vol. 9 No. 2, 2014, hlm. 380

<sup>26</sup> Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'an dan Psikologi Positif", Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA) Madura, *Jurnal Studia Insnia*, Vol. 5, No. 2, 2017, hlm. 172

<sup>27</sup> Suharti Ningsih, "Pengaruh Kejenuhan Kerja, Beban Kerja, dan Konflik Kerja Terhadap Motivasi Kerja Perawat RSUD DR. RM. Pratomo Bagan Siapiapi Kabupaten Rokan Hilir", *Jurnal Faculty of Economics Riau University*, Vol. 4 No. 1, 2017, hlm. 497

Menurut Marwansyah yang dikutip dari jurnal Suharti Ningsih istilah *bornout* juga diartikan sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang mengganggu dirinya, ciri yang muncul adalah *psycal depletion* (habisnya energi fisik) dengan perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep dirinya negatif dan sikap negative terhadap kerja dan orang lain.<sup>28</sup>

Kejenuhan kerja merupakan perubahan sikap dan perilaku dalam bentuk reaksi menarik diri secara psikologis dari pekerjaan, seperti menjaga jarak dengan klien maupun bersikap sinis dengan mereka, mangkir dalam pekerjaan, sering terlambat, dan keinginan pindah kerja yang kuat. Pengertian kejenuhan kerja juga dikemukakan oleh Maslach dan Pines, sebagai sindrom kelelahan emosi, depersonalisasi, penurunan rasa kemampuan diri yang dialami oleh individu-individu yang bekerja dan selalu berhubungan dengan orang lain.<sup>29</sup>

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa kejenuhan kerja adalah kelelahan fisik, mental, dan emosional yang muncul sebagai konsekuensi dari ketidaksesuaian antara kondisi karyawan dengan pekerjaannya (lingkungan dan desain pekerjaan).

## **F. Sistematika Pembahasan**

Sistematika pembahasan yang akan peneliti paparkan adalah:

---

<sup>28</sup> Suharti Ningsih, "Pengaruh Kejenuhan Kerja, Beban Kerja, dan Konflik Kerja Terhadap Motivasi Kerja Perawat RSUD DR. RM. Pratomo Bagan Siapiapi Kabupaten Rokan Hilir", *Jurnal Faculty of Economics Riau University*, Vol. 4 No. 1, 2017, hlm. 498

<sup>29</sup> Peng Kheng Sun, "*Cara Kreatif Mengatasi Kejenuhan Kerja*", (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), hlm.3

## **BAB I Pendahuluan**

Pada bab ini memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, dan sistematika pembahasan.

## **BAB II Tinjauan Pustaka**

Didalam bab ini akan memuat penelitian terdahulu yang relevan, kerangka teori yang berisikan tentang pengertian terapi niat, tujuan terapi niat, dan mekanisme terapi niat, dilanjutkan dengan pengertian terapi syukur, manfaat terapi syukur, dan langkah-langkah terapi syukur, yang terakhir adalah pengertian kejenuhan kerja dan penyebab kejenuhan kerja, paradigma penelitian, serta hipotesis penelitian.

## **BAB III Metodologi Penelitian**

Metode penelitian ini nantinya akan memuat mengenai pendekatan dan jenis penelitian, lokasi yang dijadikan objek, populasi serta sampel dan teknik sampling, variabel serta indikator penelitian, kemudian tahap penelitian, teknik pengumpulan data, validitas dan reliabilitas dan teknik analisis data.

## **BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Berisikan mengenai hasil yang diperoleh selama melaksanakan penelitian, gambaran umum obyek, penyajian data, kemudian pengujian hipotesis, pembahasan hasil penelitian secara teoritis dan perspektif keislaman.

## **BAB V Penutup**



Pada bab ini akan berisi kesimpulan dari yang telah dipaparkan di bab satu sampai empat, saran serta rekomendasi dan keterbatasan penelitian.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II

### KAJIAN TEORETIK

#### A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian yang relevan saat ini berfungsi sebagai perbandingan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang mungkin relevan dipaparkan peneliti sebagai berikut:

1. Rahmawati. 2018. *Terapi Syukur dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.<sup>30</sup>
  - a. Persamaan  
Persamaan yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian di atas yaitu sama-sama meneliti tentang kejenuhan.
  - b. Perbedaan  
Perbedaan penelitian di atas dengan peneliti adalah dari penelitian terdahulu ini fokus pada seorang wanita karir yang mengalami kejenuhan lalu terapi yang digunakan menggunakan terapi syukur saja. Sedangkan yang peneliti paparkan pada penulisan ini tentang kejenuhan karyawan kerja di SPBU lalu terapi yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan terapi niat dan syukur.
2. Nike Irfana Ardiyanti. 2020. *Teknik Self Management Melalui Terapi Syukur Untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online Pada*

---

<sup>30</sup> Rahmawati, "Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.

*Seorang Remaja Di Desa Campurejo Panceng Gresik*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.<sup>31</sup>

a. Persamaan

Persamaan yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian di atas yaitu sama-sama memberikan terapi syukur terhadap konseli atau klien.

b. Perbedaan

Perbedaan penelitian di atas dengan peneliti adalah dari penelitian terdahulu yang membahas tentang kecanduan belanja online pada seorang remaja sedangkan yang dibahas oleh peneliti pada penulisan ini adalah tentang kejenuhan kerja seorang karyawan SPBU.

3. Dwiyanti Regita Cahyani. 2019. *Kejenuhan Kerja (BurnOut) Pada Guru Honorer Di Kota Makassar*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.<sup>32</sup>

a. Persamaan

Persamaan yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian di atas yaitu sama-sama meneliti tentang kejenuhan kerja.

b. Perbedaan

Perbedaan penelitian di atas dengan peneliti adalah penelitian terdahulu membahas tentang kejenuhan kerja seorang guru honorer tanpa dilakukan treatment sedangkan yang saat ini

---

<sup>31</sup> Nike Irfana Ardiyanti, "Teknik Self Management Melalui Terapi Syukur Untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online Pada Seorang Remaja Di Desa Campurejo Panceng Gresik", *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020.

<sup>32</sup> Dwiyanti Regita Cahyani, "Kejenuhan Kerja (*bornout*) Pada Guru Honorer di Kota Makassar", *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, 2019.

dikerjakan oleh peneliti adalah membahas tentang kejenuhan kerja pada seorang karyawan SPBU dengan menggunakan penerapan terapi niat dan syukur.

## **B. Kerangka Teori**

### **1. Terapi Niat**

#### **a. Pengertian Terapi Niat**

Pengertian terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit dan perawatan penyakit. Dalam bidang medis sinonim dari kata terapi adalah pengobatan.<sup>33</sup> Menurut Kamus Lengkap Psikologi, terapi adalah suatu perlakuan dan pengobatan yang ditunjukkan kepada penyembuhan suatu kondisi patologis (pengetahuan tentang penyakit atau gangguan).<sup>34</sup>

Terapi juga dapat diartikan sebagai suatu jenis pengobatan penyakit dengan kekuatan batin atau rohani, bukan pengobatan dengan obat-obatan.<sup>35</sup> Adapun menurut Prof Dr. Singgih D. Gunawan, terapi berarti perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang yang mengalami suatu gagasan, ataupun penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental dan pada kesulitan-kesulitan pada penyesuaian diri.<sup>36</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa terapi merupakan suatu pengobatan yang dilakukan konselor maupun ahli terhadap klien dengan cara

---

<sup>33</sup> Suharsono dan Ana Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Semarang: Widya Karya, 2013), hlm. 506

<sup>34</sup> J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2001), hlm. 507

<sup>35</sup> Yan Pramadya Puspa, *Kamus Umum Populer*, (Semarang: CV. Aneka Ilmu, 2003), hlm. 340

<sup>36</sup>

media maupun non medis. Dengan terapi seorang klien dapat berusaha untuk menyembuhkan penyakit ataupun gangguan yang dialaminya seperti dalam hal kecemasan, stress ataupun yang lainnya. Terapi memberikan manfaat untuk menjadi lebih baik lagi.

Kata niat dalam bahasa Arab berarti mengingini sesuatu dan bertekad hati untuk mendapatkannya. *Niat* berarti kehendak untuk melakukannya tanpa ada keraguan, digunakan untuk menunjukkan keinginan yang berhubungan dengan perbuatan yang sedang dilakukan. Niat juga dapat diartikan dengan keinginan yang berhubungan dengan pekerjaan yang sedang atau akan dilakukan. Terkait dengan hal ini, maka setiap perbuatan yang dilakukan oleh orang yang berakal, dalam keadaan sadar dan atas inisiatif sendiri, pasti disertai dengan niat baik.

Niat adalah suatu keinginan atau kehendak yang diikuti oleh tindakan atau perilaku. Apabila hal ini dikaitkan dengan tindakan dalam bekerja maka implementasi niat adalah sangat penting di dalam wujud kerja seseorang. Jika dikaitkan dengan perilaku profesional seseorang, maka penerapan niat sangat penting dalam keputusan pekerjaan sehari-hari. Nilai suatu perilaku sangat tergantung pada niat, Setiap kali seseorang baik, perilaku yang mereka ciptakan menjadi baik. Sebaliknya, jika seseorang menjadi orang yang buruk maka hasil yang diciptakan juga akan buruk, aktivitas yang dirasakan juga akan menjadi negatif, Pada penelitian ini konselor menerapkan terapi niat agar konseli saat bekerja

menerapkan niat di dalam hatinya agar saat melakukan pekerjaan konseli menjadi enjoy serta dapat bekerja lillahi ta'ala karena Allah SWT.

Niat merupakan kunci dari setiap amal dan ibadah. Suatu ibadah akan dinilai berdasarkan niatnya. Niat, kehendak, dan tujuan adalah ungkapan-ungkapan yang mempunyai satu arti, yaitu keadaan dari sifat hati yang mengandung kaitan antara ilmu dan amal.

Jadi, peneliti menyimpulkan terapi niat adalah suatu terapi yang berguna untuk mengobati seseorang yang masih belum mempunyai *Niat* dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari. Terapi niat ini dapat digunakan oleh siapapun dalam contohnya terapi niat ini dapat digunakan pada seseorang yang masih kurang *Berniat* dalam melaksanakan tugasnya sebagai seorang pekerja.

b. Tujuan Terapi Niat

Tujuan merupakan penjabaran atau implementasi dari pernyataan misi suatu organisasi, yaitu sesuatu (apa) yang akan dicapai dalam jangka waktu yang sesuai dengan perencanaan.<sup>37</sup>

Menurut Prof Dr. Singgih D. Gunawan, terapi berarti perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang yang mengalami suatu gagasan, ataupun penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental dan pada kesulitan-kesulitan pada penyesuaian diri.

---

<sup>37</sup> Bappeda. "Tujuan dan Sasaran".

<https://bappeda.bantenprov.go.id/tujuan-dan-sasaran>. Diakses pada tanggal 24 Desember 2022.

Niat merupakan kunci dari setiap amal dan ibadah. Suatu ibadah akan dinilai berdasarkan niatnya. Niat, kehendak, dan tujuan adalah ungkapan-ungkapan yang mempunyai satu arti, yaitu keadaan dari sifat hati yang mengandung kaitan antara ilmu dan amal.

Dapat disimpulkan tujuan dari terapi niat adalah terapi yang menggerakkan hati supaya menjadi lebih baik agar dapat tertanam dalam hati kata “*Berniat*” apabila akan melakukan suatu aktivitas atau pekerjaan. Apabila niat seseorang baik hasilnya juga akan baik, kebalikannya apabila niat seseorang buruk hasilnya juga akan buruk. Maka dari itu niat sangat penting dalam kehidupan sehari-hari.

Seperti yang tertera pada hadits di bawah ini:

عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ أَبِي حَفْصِ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ  
رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى  
اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: إِنَّمَا الْأَعْمَالُ  
بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى، فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ  
إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهَجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ، وَمَنْ  
كَانَتْ هِجْرَتُهُ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا، أَوْ امْرَأَةٍ يَنْكِحُهَا، فَهَجْرَتُهُ  
لِلدُّنْيَا، وَإِنَّمَا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ الْمُنَاقَاةُ بِمَا كَانَ بَيْنَ يَدَيْهِ

Artinya: "Dari Amirul Mukminin, Abu Hafsh 'Umar bin Al-Khattab radhiyallahu 'anhu, ia berkata bahwa ia mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Sesungguhnya setiap amalan tergantung pada niatnya. Setiap orang akan mendapatkan apa yang ia niatkan. Siapa yang

*hijrahnya karena Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya untuk Allah dan Rasul-Nya. Siapa yang hijrahnya karena mencari dunia atau karena wanita yang dinikahinya, maka hijrahnya kepada yang ia tuju.” (HR. Bukhari dan Muslim)”. (HR. Bukhari, no. 1 dan Muslim, no. 1907).*<sup>38</sup>

### c. Mekanisme Terapi Niat

Menurut bahasa mekanisme berasal dari bahasa Yunani *mechane* yang memiliki arti instrumen, mesin pengangkat beban, perangkat, peralatan untuk membuat sesuatu dan dari kata *mechos* yang memiliki arti sarana dan cara menjalankan sesuatu. Menurut istilah mekanisme adalah teori bahwa semua gejala dapat dijelaskan dengan prinsip-prinsip yang digunakan untuk menjelaskan mesin-mesin tanpa bantuan *intelegensi* sehingga suatu sebab atau prinsip kerja<sup>39</sup>.

Menurut Kamus Lengkap Psikologi, terapi adalah kegiatan pengobatan tertentu yang digunakan untuk mendiagnosis suatu kondisi (pengetahuan tentang penyakit atau gangguan).<sup>40</sup>

Niat bukan hanya semata ungkapan atau pernyataan dengan mulut, tetapi juga adanya kehendak atau kemauan dalam

---

<sup>38</sup> Mutiara Hadits. “Niat dan Ikhlas”.

[https://purbalingga.kemenaq.go.id/mutiara-hadits-edisi-03-niat-danikhlas/#:~:text=Arti%20Hadits%20%2F%20D8%AA%D8%B1%D8%AC%D9%85%D8%A9%20%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%AF%D9%8A%D8%AB%20%3A,berdasarkan%20apa%20yang%20dia%20niatkan](https://purbalingga.kemenaq.go.id/mutiara-hadits-edisi-03-niat-danikhlas/#:~:text=Arti%20Hadits%20%2F%20D8%AA%D8%B1%D8%AC%D9%85%D8%A9%20%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%AF%D9%8A%D8%AB%20%3A,berdasarkan%20apa%20yang%20dia%20niatkan.). Diakses pada tanggal 24 Desember 2022.

<sup>39</sup> Wikipedia, <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Mekanisme>. Diakses pada tanggal 30 Desember 2022.

<sup>40</sup> J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2001), hlm. 507



mengungkapkannya. Kehendak atau kemauan hati kepada perbuatan yang diniatkan menjadi sebab mengapa ungkapan dinyatakan dengan mulut. Jika tidak ada kehendak, kemauan atau niat di dalam hati, maka semata-mata ungkapan verbal tidaklah berarti apa-apa. Maka dari itu, niat hanyalah sebuah ungkapan verbal.<sup>41</sup>

Maka dapat disimpulkan mekanisme terapi niat adalah cara untuk menjalankan terapi, bagaimana langkah-langkah melakukan proses terapi, serta di dalam mekanisme menjelaskan secara rinci bagaimana proses terapi ini berlangsung.

## 2. Terapi Syukur

### a. Pengertian Terapi Syukur

Secara etimologis, terapi secara bahasa sama dengan kata “*Syafa-Yasfi-Syifaan*”, yang artinya pengobatan, mengobati, serta menyembuhkan.<sup>42</sup> Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia terapi diartikan sebagai “usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit”.<sup>43</sup>

Syukur adalah berterima kasih, tahu diri, tidak mau sombong, dan tidak boleh lupa dengan Allah. Syukur secara bahasa merupakan bentuk kata *mashdar* dari kata kerja “*Syakara-Yaskuru-Syukran-Wa Syukuran-Wa Syukranan*” yang mengandung

---

<sup>41</sup> Imam Al-Ghazali, “*Niat*”, (Bandung: Marja, 2019), hlm. 25

<sup>42</sup> Muhammad Yunus, *Kamus Bahasa Arab-Indonesia*, (Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1989), hlm. 120

<sup>43</sup> Jehru M. Echal dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1994), hlm. 112

artian pujian atas kebaikan dan penuh sesuatu.<sup>44</sup> Sedangkan secara *syara'* syukur yaitu rasa terima kasih terhadap nikmat yang telah Allah karuniakan kepada hambanya disertai kedudukan kepada-Nya dan memanfaatkan nikmat itu sesuai dengan kehendak dan tuntunan Allah.<sup>45</sup>

Terapi syukur merupakan pengembangan potensi fitrah yang menekankan pada kecerdasan manusia dalam mendayagunakan segenap rezeki Tuhan dengan tetap berprasangka baik kepada sang pencipta. Meskipun Allah memberikan rezeki yang sedikit, namun bila manusia cerdas dalam memanfaatkan potensi rezeki itu, maka Allah akan memberikan kecukupan dari aspek kepuasan batin yang tercermin dari pengabdian dalam menjalankan perintah Allah.

Terapi syukur ini dapat dimaknai sebagai sebuah latihan mental untuk membiasakan perilaku positif dalam rangka memanfaatkan pemberian Allah dengan penuh totalitas. Pemanfaatan rezeki yang diberikan Allah kepada setiap manusia merupakan bentuk ketaatan seorang hamba dalam menerima apa saja tanpa ada peasaan mengeluh atau berkeluh kesah, apalagi berprasangka negatif dengan ketentuan Allah.

---

<sup>44</sup> Syarbini Amirulloh, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas Muhammad SAW*, (Jakarta: Ruang Kata, 2011), hlm. 56

<sup>45</sup> Choirul Mahfud, "The Power Of Syukur: Tafsir Konstektual Konsep Syukur dalam Al-Qur'an", *Jurnal Episteme Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya*, Vol. 9 No. 2, 2014, hlm. 380

Dimensi psikologis menjadi bagian penting dari perilaku syukur yang merupakan salah satu dimensi yang bisa mempengaruhi motivasi seseorang untuk membiasakan diri bersyukur kepada Tuhan. Dimensi psikologis yang tampak dalam perilaku syukur adalah menyangkut mental manusia dalam menggerakkan hatinya untuk berbagi kepada sesama setelah memperoleh kenikmatan dari Tuhan.<sup>46</sup> Mental menjadi landasan bagi pemikiran manusia untuk memenuhi kebutuhan yang belum terjangkau sehingga mempengaruhi setiap keputusan dan langkah yang akan diambil. Perilaku syukur merupakan persoalan mental yang bisa dibina sejak seseorang masih dalam pengawasan orangtua.

Jika mental bersyukur seseorang sudah dilatih sejak usia dini, perilaku positif ini bisa terpatriti secara integral dalam menjalani kehidupan ini. Mental bersyukur bukanlah sesuatu yang berdiri sendiri atau muncul tanpa ada proses yang menyertainya, melainkan melalui proses latihan yang tidak mudah sebagaimana yang dibayangkan. Dalam dimensi psikologis, perilaku syukur membutuhkan latihan secara terus-menerus dalam setiap langkah yang dijalani manusia. Jika latihan syukur dibiasakan setiap hari, maka mental positif ini akan memberikan dampak yang besar bagi kepribadian manusia itu sendiri. Ini karena, mental bersyukur bisa

---

<sup>46</sup> David Carr, *Perspektive on Gratitude: An Interdisciplinary Approach*. New York: Routledge. (New York: Routledge, 2016), hlm. 10

menjadi karakter yang melekat dalam setiap individu yang merasa dirinya butuh terhadap sang pemberi nikmat di dunia ini.

Permasalahan yang muncul dalam dimensi syukur adalah menyangkut tentang ketidakmampuan manusia dalam menyikapi nikmat Tuhan sebagai sebuah pemberian yang harus disyukuri. Di tengah kemajuan teknologi modern, jiwa manusia untuk mencapai zona syukur seringkali diikalahkan oleh kesombongan diri yang merasa dirinya tidak butuh pada Tuhan. Sifat keangkuhan atau ego yang mewarnai jiwa manusia ternyata mampu mengalahkan hati nurani yang paling dalam. Tidak heran bila sifat keangkuhan atau ego menjadi sebuah penghalang bagi manusia untuk menjadi pribadi yang rendah hati dan ikhlas dalam menerima semua ketentuan Allah.

M. Quraish Shihab mengatakan bahwasannya dalam Al-Qur'an terdapat kata "*syukur*" sebanyak enam puluh empat kali dengan berbagai bentuknya. M. Quraish Shihab juga mengutip pendapat dari Ahmad Ibu Faris dalam bukunya *Maayis Al-Lughab* yang menjelaskan terdapat empat dasar dari kata "*syukur*", diantaranya":

*Pertama*, pujian karena adanya kebaikan atas apa yang diperoleh. Merasa puas dengan perolehan dari hasil jerih payahnya sendiri, karena biasanya kata syukur diucapkan ketika seseorang merasa senang atau puas dengan perolehan yang diterimanya.

*Kedua*, kepenuhan dan kelebatan. Pohon yang tumbuh dengan subur serta

menghasilkan buah sangat banyak biasanya diungkapkan dengan kalimat *syakarāt asy-syajarāt*.

*Ketiga*, sesuatu yang merugikan pohon lain (parasit).

*Keempat*, pernikahan atau alat kelamin.

Berbeda dengan makna pertama dan kedua, M. Quraish Shihab mengatakan bahwa makna ketika sama seperti makna yang pertama, sedangkan makna yang keempat sama seperti makna kedua. Dimana dalam masing-masing makna tersebut memiliki kesamaan, seperti dalam makna keempat yang menyebutkan pernikahan atau alat kelamin yaitu dapat melahirkan banyak keturunan atau anak. Makna-makna dasar ini dapat diartikan sebagai sebab akibat dalam kata *syukur*, sehingga kata syukur dapat diisyaratkan dengan “Siapa yang merasa puas dengan yang sedikit maka ia akan memperoleh banyak, lebat, dan subur.”<sup>47</sup>

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi syukur adalah mengembangkan potensi yang sudah ada sejak lahir dengan menekankan pada kecerdasan manusia dengan mempergunakan segenap rezeki dari Sang Pemberi Rezeki dengan tetap berprasangka baik kepada Sang Pencipta.<sup>48</sup>

#### b. Manfaat Terapi Syukur

---

<sup>47</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: tafsir Tematik atas Berbagai Persoalan*, (Bandung: Mirzan, 1997), hlm. 215-220

<sup>48</sup> Mohammad Takdir, *Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'an dan Psikologi Positif*, Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA) Madura, *Jurnal Studia Insnia*, Vol. 5, No. 2, 2017, hlm. 172

Sayyid Quthb yang dikutip oleh Ahmad Yani, mengatakan terdapat empat manfaat bersyukur, antara lain:

1) Membersihkan jiwa

Dengan bersyukur dapat membersihkan kesucian jiwa, sebab menjadikan orang merasa dekat dengan Allah dan terhindar dari sifat buruk, seperti sombong dengan apa yang telah ia peroleh.

2) Mendorong jiwa untuk beramal saleh

Bersyukur dengan memperlihatkan amal saleh dapat membuat seseorang terdorong untuk mengelola segala nikmat yang diperolehnya untuk berbuat kebaikan dengan sesama. Sehingga semakin banyak nikmat yang diperoleh, maka semakin banyak amal saleh yang dilakukan.

3) Menjadikan orang lain *ridha*

Dengan mensyukuri segala nikmat yang diperolehnya akan bermanfaat bagi orang lain serta membuat orang lain menjadi *ridha* kepadanya. Karena menyadari bahwa segala nikmat yang diperoleh tidak hanya untuk dirinya sendiri tetapi juga untuk orang lain, sehingga dapat terjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

4) Memperbaiki dan memperlancar interaksi sosial

Hubungan baik dan harmonis dalam interaksi masyarakat serta lingkungan sosial adalah sesuatu yang penting untuk dilakukan. Karena hanya orang bersyukur yang dapat memperbaiki diri dan

memperlancar interaksi sosialnya dengan baik.<sup>49</sup>

Adapun manfaat lain dari syukur, antara lain:

1) Menumbuhkan rasa optimisme

Syukur mengandung artian sebagai upaya mengenali nikmat yang telah Allah anugerahkan kepada kita dengan cara mengenali segala potensi-potensi yang dianugerahkan-Nya

2) Menggerakkan hati untuk ikhlas

Syukur menuntun kita untuk berbuat baik kepada Allah atas segala nikmat yang telah dikaruniakan selama ini, maka syukur mampu menggerakkan hati ini untuk ikhlas dalam menerima segala ketetapan dari Allah SWT.

3) Mendatangkan pertolongan Allah

Secara umum nikmat Allah diberikan kepada seluruh umatnya, namun pertolongan-Nya hanya diberikan kepada kaum yang dikehendaki saja. Pertolongan Allah hanya datang kepada kaum yang menolong saudara muslim-Nya. Bila seseorang menolong saudara-Nya, maka Allah akan menolong-Nya. Karena syukur dapat menggerakkan hati serta pikiran seseorang untuk berbuat baik kepada sesama

---

<sup>49</sup> Ahmad Yani, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*, (Jakarta: Al – Qalam, 2007), hlm. 251-252

sehingga mendapat pertolongan Allah SWT.<sup>50</sup>

c. Teknik-teknik terapi syukur

Refleksi dari syukur merupakan bagian dari kegiatan yang bersikap tawakkal dan mengandung arti “sesuatu hal yang menunjukkan penyebaran dari sebuah kebaikan”. Dari sisi syariah, syukur berarti memberikan pujian kepada yang memberikan nikmat, dalam hal ini Allah SWT dengan cara melakukan *amar ma'ruf* dan *nahi munkar*, dalam pengertian berserah diri dan tunduk kepada perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.<sup>51</sup>

Berikut ini akan diuraikan bagaimana cara bersyukur kepada Allah Swt.

1) Syukur Dengan Lisan

Dalam psikologi Qur'ani, bersyukur dengan lisan adalah mengucapkan secara terbuka (terang) kalimat *Alhamdulillah* (segala puji bagi Allah) sebagai ungkapan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada Allah yang telah memberikan nikmat luar biasa. Ungkapan *Alhamdulillah*

merupakan ungkapan syukur yang sangat penting bagi setiap Muslim untuk menggerakkan hati dan anggota tubuh agar senantiasa menjaga hidup dengan

---

<sup>50</sup> Aaura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), hlm. 152-170

<sup>51</sup> Shiva Awamy, *Kaya Itu Mudah, Asal Tahu Kuncinya*, (Yogyakarta: Safirah, 2012), hlm. 98



penuh kesyukuran. Di dalam Al-Qur'an, kata *Alhamdulillah* (segala puji bagi Allah) sering disebut di awal dan menjadi bagian dari ekspresi bahasa yang sangat penting. Ekspresi bahasa *Alhamdulillah* merupakan kelaziman untuk mengakui akan kenikmatan yang Allah berikan sehingga kalimat tersebut menetapkan mandset tanda awal pada seluruh Al-Qur'an dan memberikan pesan penting untuk mengungkapkan rasa syukur melalui bahasa lisan.<sup>52</sup>

Dengan menyebut *Alhamdulillah* pada setiap kesempatan, kita sudah menunjukkan pengakuan secara lisan akan kebesaran karunia Allah yang sangat melimpah di muka bumi, jika seorang hamba menyebut-nyebutnya, maka akan teringat kepada pemberinya dan mengakui kelemahan dirinya dan dengan sendirinya ia akan tunduk kepada Allah, memuji-Nya, bersyukur kepada-Nya, dan banyak mengingat-Nya dengan macam dzikir, sebab dzikir merupakan pangkalnya syukur. Orang yang tidak mengingat Allah berarti tidak bersyukur kepada-Nya.<sup>53</sup>

## 2) Syukur Dengan Hati

Setelah bersyukur dengan lisan, barulah manusia bisa bersyukur dengan

---

<sup>52</sup> Sachiko Murata and William Chittick, *The Vision of Islam*, (Yogyakarta: Suluh Press, 2005), hlm 55

<sup>53</sup> J. Spencer Trimingham, *The Sufi Orders in Islam*, (London & Oxford: Oxford University Press, 1973), hlm. 145

hati yang menjadi pengontrol setiap yang diucapkan setiap harinya. Teknik bersyukur dengan hati merupakan salah satu cara bagi seorang Muslim untuk memantapkan keyakinan akan karunia Allah yang sangat besar di muka bumi ini. Bersyukur dengan hati mencerminkan bahwa manusia mengakui dan menyadari sepenuhnya segala nikmat yang diperoleh berasal dari Allah dan tiada seseorang pun selain Allah yang dapat memberikan nikmat yang tidak terbatas ini.

Syukur adalah sarana untuk memanfaatkan dan memelihara karunianya. Hati yang bersyukur dan memperkuat dan memantapkan kebaikan yang sudah dilakukan serta akan menghasilkan kebaikan yang belum ada. Orang awam hanya bersyukur bila memperoleh rezeki material. Sementara orang-orang yang memperoleh pencerahan batin selalu bersyukur, baik ketika memperoleh nikmat atau pun tidak. Orang yang telah memperoleh nur ilahi tidak memedulikan nikmat maupun penderitaan, karena mereka melihat karunia dan rahmat Allah di balik semua penampakan dan pengalaman.<sup>54</sup>

### 3) Syukur Dengan Perbuatan

Teknik bersyukur selanjutnya dalam psikologi qur'ani adalah dengan

---

<sup>54</sup> Syekh Fadhalla, *Al-Hikam: 264 Hikmah dan Renungan Spiritual Harian Ibn Athaillah*, (Jakarta: Serambi, 2013), hlm. 64

perbuatan melalui anggota badan yang bisa dimanfaatkan untuk mengelola berbagai kenikmatan Allah di jalan yang benar. Syukur dengan anggota badan meniscayakan apa saja bentuk amalan atau pekerjaan kebijakan yang meliputi seluruh anggota badan untuk dipergunakan sebagaimana yang telah diajarkan dalam ajaran Islam.

Teknik bersyukur dengan perbuatan memang harus melibatkan anggota badan dalam mengekspresikan bentuk ketaatan dan pengabdian secara total kepada Allah. Dalam bersyukur, kita perlu memanfaatkan semua karunia Allah yang sangat besar ini untuk kepentingan ibadah dan amal kebaikan. Syukur dengan perbuatan adalah dengan memanfaatkan seluruh anugerah yang diperoleh untuk merenungkan tujuan dianugerahkannya nikmat tersebut oleh Allah. Perenungan terhadap tujuan berbagai kenikmatan yang telah dilimpahkan Allah merupakan langkah bagi setiap Muslim untuk memanfaatkan segenap daya dan kekuatan untuk kepentingan yang lebih luas, terutama untuk kemaslahatan umat manusia secara keseluruhan.<sup>55</sup>

Secara sederhana, teknik bersyukur dengan perbuatan adalah menggunakan anggota tubuh untuk

---

<sup>55</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 221

melakukan hal-hal positif yang membawa kebaikan dan keselamatan di dunia maupun di akhirat. Banyak sekali contoh yang bisa dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari terkait dengan teknik bersyukur dengan perbuatan atau melalui anggota badan. Semisal, jika sesuai dengan ajaran agama. Jika nikmat yang diperolehnya berupa ilmu pengetahuan atau kecerdasan intelektual, maka kita perlu memanfaatkan ilmu itu untuk kepentingan keselamatan, kebahagiaan, dan kesejahteraan umat manusia.

Teknik bersyukur dalam psikologi qur'ani dan psikologi positif memang memiliki perbedaan dari sisi sumber ajaran. Namun, hakikatnya tidak jauh berbeda dan memiliki tujuan yang sama untuk berterimakasih atas apa saja yang diperoleh, baik karena pemberian orang lain atau secara khusus berterimakasih kepada Allah yang telah mengabulkan doa dan permohonan seseorang. Teknik bersyukur dalam psikologi modern dapat dilakukan dengan dua cara sederhana, yaitu secara personal dan transpersonal.

Pertama, bersyukur secara personal. Teknik pertama ini adalah sebuah cara yang bisa dipraktikkan ketika kita menerima hadiah dari orang lain. Teknik bersyukur ini memang berangkat dari kesadaran diri yang merasakan sebuah bantuan atau

pertolongan dari orang lain. Orang yang berterimakasih terhadap adanya bantuan dari orang lain merupakan pribadi yang tidak egois dengan situasi atau kondisi yang membelenggu diri. Teknik bersyukur ini sama sekali tidak berat untuk dilakukan, namun seringkali mengalami banyak hambatan dan tantangan dari orang yang bersangkutan. Ketika memperoleh bantuan dalam bentuk materi maupun tenaga, kita tinggal melangkah untuk mengucapkan data berterimakasih secara tulus.

Kedua, bersyukur secara transpersonal. Teknik bersyukur selanjutnya yang bisa kita lakukan adalah secara transpersonal. Bersyukur secara transpersonal merupakan sebuah ungkapan terimakasih kepada Tuhan yang telah memberikan banyak karunia di dunia ini. Pribadi yang cenderung bersyukur adalah mereka yang meyakini akan kekuasaan Allah dalam melimpahkan rezeki ke muka bumi. Pribadi yang bersyukur juga akan senantiasa merefleksikan kehidupan ini dengan penuh kelapangan dan kesyahduan, karena Allah dianggap sebagai pemberi segalanya bagi kehidupan umat manusia. Bersyukur secara transpersonal merupakan bentuk syukur yang sangat mendalam dan tidak sekedar pengakuan atas kekuasaan Tuhan yang memberikan kenikmatan hidup di dunia ini. Bentuk syukur ini

sudah melampaui diri manusia dan sama sekali tidak terfokus pada kebaikan manusia, melainkan menjadikan Tuhan sebagai sumber dari segala sumber yang memancarkan cahaya kebaikan dan kenikmatan kepada manusia.

d. Langkah-langkah terapi syukur

Meskipun perilaku syukur cenderung mudah diucapkan dalam setiap kesempatan, namun dalam praktiknya seringkali mengalami kesulitan dan mendapatkan banyak hambatan. Dari sini dibutuhkan latihan secara konsisten dan terus-menerus untuk menjadikan syukur sebagai perilaku yang bernilai ibadah dan bermanfaat bagi keberlangsungan hidup di masa yang akan datang. Latihan bersyukur bukan bermaksud untuk menjadikan setiap orang sebagai pribadi yang sombong atau bersikap junawa dengan apa yang dipraktikkan, melainkan sebagai langkah awal untuk membiasakan diri menjadi pribadi yang tidak lupa dengan sang pencipta yang telah memberikan nafas kehidupan di dunia ini.

Di dalam psikologi qur'ani, hakikat syukur sesungguhnya lebih ditunjukkan kepada Allah sebagai sang pemberi nikmat kepada setiap manusia. Kebersyukuran adalah bentuk pengakuan terhadap nikmat yang dikaruniakan Allah, yang disertai dengan ketaatan dalam mempergunakan semua nikmat itu di jalan-Nya. Rasa syukur adalah salah satu tanda orang beriman sehingga harus mengakui akan kebesaran karunia Allah yang tidak terbatas di muka

bumi. Maka barang siapa yang bersyukur, berarti ia menyadari secara penuh akan hubungan personal antara hamba dan sang pencipta.<sup>56</sup>

Dalam psikologi modern, latihan bersyukur cakupannya lebih luas dan lebih ditunjukkan untuk mengingatkan akan peran penting orang lain dalam setiap kesuksesan dan kebahagiaan yang diraih oleh seseorang. Bersyukur bukan berarti ingin menunjukkan bahwa kita adalah orang yang paling dermawan dalam mengeluarkan bantuan kepada orang yang membutuhkan, lebih daripada itu adalah agar kita tidak lupa diri dengan kekuatan Tuhan yang telah memberikan jalan atau garis kehidupan yang lebih baik dari orang lain.

Pertama, ucapkan *Alhamdulillah* setiap waktu. Latihan bersyukur dalam Islam ini memang menjadi langkah awal bagi setiap muslim untuk membiasakan diri untuk mengenal dan menikmati karunia Allah yang tidak pernah terbatas di muka bumi. Setiap kali memperoleh nikmat dari Allah, tariklah nafas secara perlahan-lahan kemudian kalatakan dengan penuh penghayatan, "*Alhamdulillah*" (Terima Kasih Ya Allah). Kalimat ini memang berkesan sangat sederhana dan mudah diucapkan, namun kedahsyatannya sangat luar biasa. Ucapan *Alhamdulillah* memang menjadi anjuran Nabi yang sangat penting bagi setiap Muslim

---

<sup>56</sup> M.I El-Firdausy, *Rahasia Kedahsyatan Syukur*, (Semarang: One Book, 2008), hlm. 23

yang merasa dirinya mengabdikan kepada Allah. Kalimat *Alhamdulillah* pun menjadi salah satu ucapan yang sangat familiar dan menjadi kekuatan utama bagi seorang muslim untuk menunjukkan akan kekuasaan Allah.

Kedua, menuliskan catatan syukur setiap hari. Latihan syukur dengan menuliskan beberapa catatan penting setiap hari merupakan cara yang mudah dilakukan. Hal-hal yang ingin disyukuri setiap harinya, sebaiknya dibuatkan sebuah catatan di buku kecil yang bisa menampung kebaikan yang telah dilakukan. Aktivitas membuat catatan syukur bisa dilakukan menjelang tidur atau di pagi hari yang sangat segar. Semisal, dalam hari itu bisa bangun pagi tanpa dibangunkan oleh ibu lalu mendapatkan rezeki lebih ditempat kerja, maka kita tinggal mengucapkan rasa syukur itu sebagai bentuk karunia atas pemberian rezeki dari Allah.

Ketiga, menciptakan gelombang syukur di alam terbuka. Dalam latihan syukur ini, setiap orang bisa melakukannya di mana saja dan kapan saja, termasuk bersyukur di alam terbuka. Menciptakan gelombang syukur di alam terbuka sesungguhnya merupakan cara efektif agar tidak mudah lupa dengan apa yang diberikan oleh Allah. Di alam terbuka setiap orang bisa merenungkan dan mengambil pelajaran dari semua kemurahan dan kasih sayang Allah yang menciptakan keindahan dunia beserta isinya. Kebiasaan menciptakan gelombang syukur di alam terbuka pada gilirannya bisa membuat kita semua semakin termotivasi untuk



memanfaatkan semua karunia Allah dengan penuh keikhlasan.

### 3. Kejenuhan Kerja

#### a. Pengertian Kejenuhan Kerja

Menurut Pines dan Aronson, burnout atau kejenuhan kerja adalah stres fisik, emosional, dan mental yang terjadi selama periode waktu yang lama dari berurusan dengan orang-orang dalam berbagai situasi stres emosional. Saturasi secara harfiah berarti padat atau lengkap sehingga tidak dapat mengandung apa pun. Selain itu, kejenuhan juga berarti kebosanan. Siapa pun yang bosan, akan melakukan yang terbaik untuk melepaskan diri dari tekanan ini.

Pada dasarnya bekerja adalah ibadah (kewajiban agama) dan jihad (karena Tuhan) yang harus dilakukan manusia, atau bukti pengabdian dan rasa syukur manusia kepada Tuhan atas pengembangan dan pemenuhan panggilan ilahi untuk dapat menjadi manusia yang lebih baik. Hal ini dikarenakan manusia menyadari bahwa bumi diciptakan dan disebarkan bukan hanya sebagai tempat manusia untuk hidup, tetapi telah diolah sedemikian rupa untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

#### b. Penyebab Kejenuhan Kerja

Seseorang dapat mengalami kejenuhan kerja diakibatkan karena kelelahan emosional seperti beban kerja yang berlebihan sehingga karyawan tersebut mengalami tingkat stress yang tinggi pada karyawan. Kejenuhan kerja atau yang biasa disebut dengan *burnout* bisa dipahami sebagai keadaan di mana seseorang menghadapi kelelahan pikiran akibat beban kerja yang tinggi

atau belum bisa dijangkau oleh kemampuannya. Kejenuhan kerja ini banyak terjadi oleh karyawan baik karyawan yang bekerja di tempat indoor maupun outdoor, salah satunya konseling yang saat ini ditangani peneliti mengalami permasalahan yaitu jenuh dengan pekerjaannya.

Kejenuhan kerja sendiri terbagi menjadi dua faktor, yaitu berasal dari eksternal dan juga internal.

1) Faktor Eksternal (Lingkungan)

Merupakan faktor yang timbul dari luar, yang terdiri dari lingkungan psikologis kerja yang kurang baik, kurangnya kesempatan untuk promosi, imbalan yang diberikan tidak mencukupi, kurangnya dukungan sosial dari atasan, tuntutan pekerjaan, dan pekerjaan yang monoton.

2) Faktor internal (Individu)

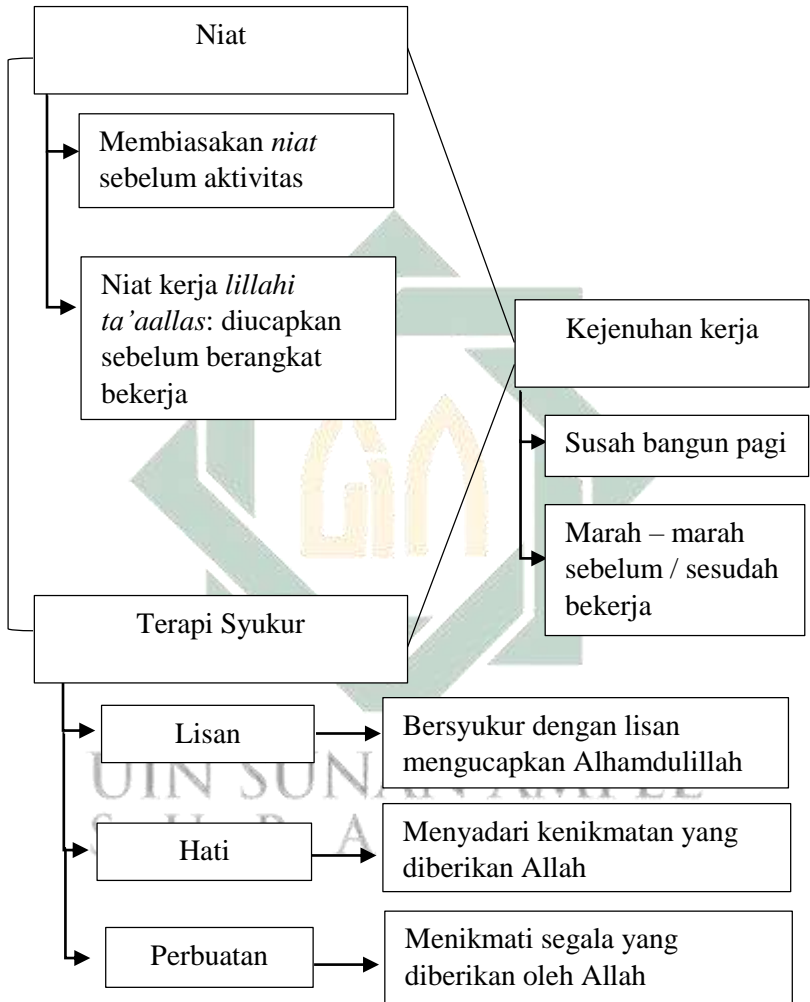
Merupakan faktor yang muncul dari dalam diri individu atau diri sendiri, meliputi usia, jenis kelamin, harga diri, karakteristik kepribadian.

### **C. Paradigma Penelitian**

Melihat dari paparan kerangka teori di atas serta penelitian terdahulu yang relevan, diperoleh bahwasannya terapi niat dan syukur mampu memberikan perubahan pada seorang karyawan SPBU di Desa Medaeng Waru Sidoarjo, sehingga frekuensi yang diberikan akan ditampakkan secara berulang-ulang.

Adapun paradigma penelitian pada penelitian ini adalah Pengaruh Konseling Islam Melalui Terapi Niat dan Syukur dalam Mengatasi Kejenuhan Kerja Seorang

Karyawan SPBU di Desa Medaeng Waru Sidoarjo adalah sebagai berikut:



#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah pernyataan yang merupakan dugaan atau terkaan tentang apa saja yang kita amati dalam usaha untuk memahaminya. Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu permasalahan yang sedang dikaji. Adapun hipotesis dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Ha : Ada pengaruh konseling Islam melalui terapi niat dan syukur untuk mengurangi kejenuhan kerja pada Seorang Karyawan SPBU di Desa Medaeng Waru Sidoarjo.

Ho : Tidak ada pengaruh konseling Islam melalui niat dan syukur untuk mengurangi kejenuhan kerja pada Seorang Karyawan SPBU di Desa Medaeng Waru Sidoarjo.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian adalah suatu cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya dan dibandingkan dengan standar atau ukuran yang telah ditentukan.<sup>57</sup> Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif.

Melihat judul pada penelitian ini yakni “Pengaruh Konseling Islam Melalui Terapi Niat dan Syukur dalam Mengatasi Kejenuhan Kerja Seorang Karyawan SPBU di Desa Medaeng Waru Sidoarjo”, merupakan salah satu penelitian eksperimen, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah upaya untuk memperoleh pengetahuan dengan menggunakan data berupa bentuk angka sebagai alat untuk menganalisis mengenai apa yang diinginkan oleh peneliti.<sup>58</sup> Adapun desain penelitian eksperimen yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan pendekatan Single Subject Research (SSR).

Menurut Sunanto yang dikutip dari buku Imam Yuwono mengatakan bahwa penelitian *Single Subject Research* (SSR) yaitu penelitian subjek dengan prosedur penelitian menggunakan desain eksperimen untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap perubahan tingkah laku. Data analisis dengan menggunakan teknik analisis visual grafik, yaitu dengan cara memplotkan

---

<sup>57</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Bina Aksara, 2002), hlm. 127

<sup>58</sup> Adi Fitriani Djollong, “Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (*technique Of Quantitative Research*)”. *ITIQRA*, Vol. 11, No. 1, 2014, hlm.

data-data kedalam grafik, kemudian data tersebut dianalisis berdasarkan komponen-komponen pada setiap kondisi baseline (A1), intervensi (B), baseline (A2).<sup>59</sup>

Desain pada penelitian ini ialah dengan desain A-B-A. Desain ini merupakan desain yang mempunyai 3 tahapan atau 3 fase, yakni fase (A1) atau disebut dengan baseline, kemudian fase (B) merupakan fase perlakuan atau intervensi dan (A2) merupakan fase pengulangan baseline, di dalam ketiga fase tersebut akan dilakukan beberapa sesi untuk mengetahui kestabilan data pada fase baseline pertama dan mengetahui hasil intervensi serta mengetahui apakah perubahan perilaku tersebut merupakan efek dari intervensi yang diberikan.<sup>60</sup>

## **B. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di suatu desa yang ber alamat di Desa Medaeng Rt.03/Rw. 03 no. 135 Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo. Desa Medaeng ini dipilih sebagai tempat penelitian dikarenakan peneliti menemukan fenomena yang telah dipaparkan diatas pada seorang karyawan SPBU yang rumahnya berada di Desa Medaeng. Lalu fenomena yang telah di paparkan di atas akan peneliti amati serta peneliti memberikan treatment pada seorang karyawan SPBU yang sedang mengalami kejenuhan kerja. Adapun objek pada penelitian ini adalah seorang karyawan SPBU remaja laki-laki yang berusia 23 tahun yang bertempat tinggal di Desa Medaeng Waru Sidoarjo.

---

<sup>59</sup> Imam Yuwono, "Penelitian SSR (Single Subject Research)" Banjarmasin: Program Studi Pendidikan Luar Biasa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, 2020, hlm. 2

<sup>60</sup> Puji Nurlaelawati, "Pengaruh Media Kartu Kata Fokus Warna dalam Meningkatkan Kemampuan Belajar Membaca Permulaan Anak Tunagrahita Ringan", Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, 2014, hlm. 36

## C. Subjek Penelitian

Dalam penelitian Single Subject Research (SSR) hanya membutuhkan satu subjek, maka dari itu di dalam penelitian SSR tidak ada populasi, sampel, dan teknik sampling. Pada penelitian SSR untuk mengetahui efek suatu perlakuan dengan jalan membandingkan kondisi atau performansi subjek dari waktu ke waktu. Subjek diamati perilakunya dalam keadaan tanpa perlakuan disebut dengan baseline dan dengan perlakuan disebut dengan Intervensi (treatment) secara bergantian. Lalu, perilaku yang diamati diukur secara berulang-ulang selama periode tertentu sebelum perlakuan maupun setelah perlakuan.<sup>61</sup>

Adapun subjek yang peneliti ambil adalah seorang karyawan SPBU yang mengalami kejenuhan kerja. Kejenuhan ini mengganggu konseli dalam melaksanakan aktivitas kerjanya, kondisi yang nampak pada konseli yaitu susah bangun pagi dan juga marah-marah apabila sebelum atau sesudah bekerja.

## D. Variabel dan Indikator Penelitian

### 1. Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu sifat atau normal untuk sesuatu yang dilihat dalam penelitian. Oleh karena itu variabel dapat berupa item atau peristiwa yang dapat diperhatikan atau diperkirakan.<sup>62</sup> Variabel yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel Y. Adapun variabel

---

<sup>61</sup> Ridlo Setyono, "*Psikologi Eksperimen*", UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang: Latipun, 2008, hlm. 141

<sup>62</sup> Imam Yuwono, "*Penelitian SSR (Single Subject Research)*", Banjarmasin: Program Studi Pendidikan Luar Biasa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, 2020, hlm. 20

independen pada penelitian ini adalah terapi niat dan syukur.

- b. Variabel terikat adalah variabel yang terpengaruhi oleh variabel X. Variabel dependen pada penelitian ini adalah kejenuhan kerja pada karyawan SPBU.
2. Indikator Penelitian

Indikator adalah sesuatu yang dapat digunakan sebagai petunjuk atau standar dasar sebagai acuan dalam mengukur adanya perubahan pada suatu penelitian. Berikut indikator yang menjadi petunjuk dalam penelitian ini adalah:

- a. Karyawan SPBU yang susah bangun pagi apabila akan bekerja shift satu.
- b. Karyawan SPBU yang mudah marah sebelum atau sesudah bekerja saat shift satu.

## **E. Tahap-tahap Penelitian**

Adapun tahapan yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

### **1. Tahap Persiapan**

Peneliti menyusun rancangan penelitian, menentukan lokasi lapangan dalam penelitian dan mempersiapkan segala yang dibutuhkan dalam penelitian.

### **2. Tahap Pelaksanaan.**

- a. Pertama, peneliti memilih seorang karyawan SPBU sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan pada penelitian
- b. Kedua, peneliti mengobservasi perilaku karyawan hingga peneliti memperoleh data yang stabil. (Baseline A1)
- c. Ketiga, peneliti diberikan intervensi atau *treatment* melalui konseling Islam



dengan menggunakan terapi niat dan syukur di lokasi yang telah peneliti tentukan. (Intervensi B)

- d. Keempat, melakukan evaluasi pada hasil observasi dan intervensi yang dilakukan pada karyawan SPBU melalui terapi niat dan syukur. Dalam tahap ini konselor menggandeng significant other untuk memberi skor kepada konseli. Tugas konselor disini memberikan skor pada buku khusus konseli kemudian konselor menanyakan perihal kebenaran tentang tulisan yang berada pada buku tersebut kepada significant other, apabila jawaban yang ada di buku itu benar barulah konselor memberikan skor kepada buku tersebut yang nantinya akan dijadikan skor pada baseline-2 (Baseline A2)

### 3. Tahap Pengakhiran

- a. Peneliti melakukan pengelolaan data dengan menganalisis menggunakan metode yang telah peneliti tentukan.
- b. Peneliti membuat laporan penelitian secara rinci dan terstruktur.

## F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah:

### 1. Observasi

Pengamatan adalah suatu prosedur yang dilengkapi dengan menyebutkan fakta-fakta objektif secara hati-hati dan mencatat secara metodis.<sup>63</sup> Adapun hal-hal yang di amati oleh peneliti meliputi

---

<sup>63</sup> Andi Fitriani Djollong, "Teknik Pelaksanaan Kuantitatif", *Jurnal: ISTIQRA'*, Vol. 2, No. 1, 2014, hlm. 97

bangun tidur pagi pada saat akan berangkat bekerja shift satu, marah-marah saat sebelum dan setelah bekerja shift satu, dan perubahan perilaku sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi atau treatment yang nantinya akan diberikan oleh peneliti kepada klien. Selain itu, peneliti memberikan sebuah buku kepada konseli yang akan digunakan sebagai media untuk meluapkan perasaannya saat mengalami kejenuhan. Dalam buku ini, peneliti meminta konseli untuk menuliskan rasa syukur serta keluh kesahnya saat berada di tempat kerja. Hasil yang ditulis oleh konseli akan dijadikan pedoman penulis untuk menentukan skor.

**Tabel 3.1 Observasi Kejenuhan Kerja pada Karyawan SPBU**

<b>Indikator</b>	<b>Fokus Observasi</b>	<b>Skor</b>	<b>Penjelasan</b>
Malas Bangun Pagi	Karyawan SPBU yang susah untuk bangun pagi	1	Karyawan mengandalkan ibu untuk membangunkannya
		2	Karyawan bangun pukul 07.00
		3	Karyawan bangun tidur setengah jam (set 7 pagi) sebelum masuk jam kerja menggunakan alarm
		4	Karyawan bangun tidur satu jam (6pagi) sebelum masuk kerja menggunakan alarm

		5	Karyawan dapat bangun secara mandiri tanpa alarm
Malas bekerja	Karyawan SPBU yang marah-marah saat sebelum atau sesudah bekerja	1	Karyawan sulit mengontrol emosi sebelum atau sesudah bekerja
		2	Apabila pulang kerja karyawan akan masuk ke dalam kamar lalu tidur
		3	Karyawan dapat menenangkan diri sendiri dengan hobby
		4	Karyawan dapat mengontrol emosi sebelum atau sesudah bekerja

Adapun maksud dari skor diatas adalah: **Semakin tinggi skor yang didapatkan konseli, semakin rendah/menurun kejenuhan kerja.**

## 2. Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mengadakan komunikasi dengan sumber data dialog tanya jawab secara lisan baik langsung maupun tidak langsung.

Tujuannya agar tidak ada ketegangan dalam memperoleh informasi dengan mempersiapkan terlebih dahulu gambaran umum pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan. Ketika proses wawancara penelitian membuat catatan mengenai

hal-hal yang diungkapkan oleh konseli, mengajukan pertanyaan, meminta penjelasan yang diberikan.<sup>64</sup>

Adapun topik wawancara tersebut meliputi apa yang dirasakan saat kedatangan shift satu dalam bekerja, peraturan dalam bekerja saat shift satu, suatu hal yang disukai dan tidak disukai saat bekerja shift satu, apa saja kendala pada saat kedatangan shift satu, pukul/jam berapa yang menurut konseli adalah jam yang paling membuat bosan, serta wawancara kepada significant other mengenai perubahan perilaku konseli baik sebelum dan sesudah diberikan intervensi atau treatment. Adapun instrument wawancara yang peneliti paparkan sebagai berikut:

No	Intervensi/treatment	Pertanyaan
1	Identifikasi, Diagnosis, Prognosis	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana kabar konseli hari ini?</li> <li>2. Apabila saat ini anda sedang nyaman ceritakan semua kepada saya keluhan anda selama bekerja di SPBU</li> <li>3. Faktor apa yang mendasari anda menjadi jenuh?</li> <li>4. Mengapa selalu mengandalkan ibu untuk membangunkan anda?</li> <li>5. Mengapa apabila pulang bekerja anda sering marah kepada orang rumah?</li> <li>6. Faktor utama apa yang menyebabkan anda menjadi</li> </ol>

<sup>64</sup> Iryana & Kawasati Rizky, *Teknik Pengumpulan Data Melalui Metode Kualitatif*, (Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAN) Sorong), hlm. 4

		<p>malas untuk bangun tidur dan berangkat bekerja?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Apabila anda sedang marah biasanya hal apa yang anda lakukan?</li> <li>8. Kalau anda telat berangkat bekerja apa hukuman yang diberikan perusahaan kepada anda?</li> <li>9. Apabila anda saya berikan treatment terapi niat dan syukur bagaimana?</li> <li>10. Apabila anda menyetujui proses treatment tersebut kita akan melakukan proses konseling.</li> </ol>
2	Terapi Niat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah anda tau mengapa seseorang perlu niat saat akan melakukan suatu aktivitas?</li> <li>2. Apakah anda tau apabila seseorang tidak pernah niat dalam bekerja apa konsekuensinya?</li> <li>3. Selama anda bekerja apakah anda pernah niat sebelum berangkat bekerja?</li> <li>4. Apakah anda pernah melihat seseorang yang selalu niat dalam melakukan pekerjaannya?</li> <li>5. Apabila anda jenuh pada shift pagi faktor apa yang paling menjadikan hal</li> </ol>

		tersebut muncul pada diri anda?
3	Pemantapan terapi niat&proses terapi syukur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah anda sudah berniat tadi pagi sebelum berangkat bekerja?</li> <li>2. Apakah anda tau apa itu terapi syukur?</li> <li>3. Syukur bagaimana yang biasanya anda rasakan dan ucapkan?</li> <li>4. Hal apa yang biasanya membuat anda menjadi bersyukur?</li> <li>5. Apabila bersyukur apa yang biasanya anda lakukan?</li> <li>6. Apakah anda bersyukur atas perolehan yang anda dapat hari ini?</li> <li>7. Apakah anda bersyukur dengan pekerjaan ini?</li> <li>8. Apabila anda bersyukur faktor apa yang membuat anda bersyukur?</li> <li>9. Apabila anda tidak bersyukur faktor apa yang membuat anda menjadi tidak bersyukur?</li> </ol>
4	Lanjutan proses terapi syukur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah anda pernah mendengar atau melihat seseorang yang ingin di posisi anda? Atau ingin bekerja di perusahaan tempat kerja anda</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Apakah anda pernah membantu orang untuk mendapatkan suatu pekerjaan?</li> <li>3. Apakah buku yang saya berikan sudah anda tulis setiap hari?</li> <li>4. Apakah ada keluhan kesah anda tentang syukur?</li> <li>5. Apakah anda pernah bersyukur di alam terbuka?</li> </ol>
5	Evaluasi & follow up	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah menulis keluhan kesah di buku tersebut efektif?</li> <li>2. Apabila tidak efektif adakah alasan?</li> <li>3. Bagaimana anda sekarang apakah sudah memulai untuk berniat saat melakukan suatu aktivitas atau pekerjaan?</li> <li>4. Bagaimana dengan kebiasaan syukur anda? Apakah sering mengucapkan Alhamdulillah saat hati anda senang?</li> <li>5. Apakah anda masih dibangunkan ibu saat bangun pagi?</li> <li>6. Apakah anda masih marah saat dibangunkan oleh ibu?</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Apabila saat pulang kerja apakah anda langsung tertidur?</li> <li>8. Berapa perolehan syukur anda hari ini?</li> <li>9. Pelajaran apa yang dapat anda rasakan dalam melaksanakan proses treatment terapi niat dan syukur?</li> <li>10. Apakah anda mau berjanji kepada saat untuk selalu niat sebelum melaksanakan suatu aktivitas terlebih lagi saat akan bekerja?</li> </ol>
--	--	--

### **G. Teknik Validitas Instrumen Penelitian**

Adapun teknik reliabilitas dan validitas yang dipakai oleh peneliti adalah mengacu kepada stabilitas baseline (A1) sehingga pada pelaksanaan baseline (A1) dilakukan sebanyak 3-5x sesi untuk mengetahui kestabilan data yang didapatkan dari objek yang diteliti. Setelah data pada baseline (A1) telah stabil, maka intervensi besi diberikan kepada objek atau konseli.

### **H. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan tahap terakhir sebelum dilakukannya penarikan kesimpulan.<sup>65</sup> Teknik yang dipakai adalah teknik analisis data visual berupa grafis.

---

<sup>65</sup> Muhammad Rizqullah, "Pengaruh Media Model Jam Aktivitas terhadap Kemampuan Pengukuran Waktu pada Anak Tunarungu Kelas III SLB B Wiyata Dharma 1 Tempel", *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2016, hlm. 67



Analisis visual merupakan cara penguraian hasil dari penelitian yang dilakukan dengan membaca data dari bentuk grafis. Pada tahap analisis data ini, hal yang harus diperhatikan sebagai bentuk analisis adalah sebagai berikut:

1. Panjang Kondisi

Panjang kondisi disini dapat dilihat dari banyaknya sesi yang diberikan baik pada setiap fase, baseline (A1), intervensi (B), dan baseline (A2). Banyaknya sesi yang dilakukan tergantung data yang didapatkan apakah sudah stabil atau belum. Umumnya, untuk panjang kondisi yang dilakukan pada setiap fase adalah 3 sampai 5 sesi pada setiap fase, dan bisa lebih.

2. Kecenderungan

Kecenderungan arah grafik ialah suatu hal yang sangat penting dalam metode single subject research, dikarenakan kecenderungan ini akan menunjukkan perkembangan di setiap data path dari sesi ke sesi. Sehingga akan mengetahui perkembangan perubahan perilaku suatu objek.<sup>66</sup>

3. Tingkat stabilitas (*level stability*)

Tingkat stabilitas menunjukkan tingkat homogenitas data dalam suatu kondisi. Tingkat kestabilan dapat ditentukan dengan menghitung banyaknya rentang 50% di atas dan di bawah *mean*.

4. Tingkat perubahan (*level change*)

Tingkat perubahan menunjukkan besarnya perubahan sara antara dua data. Tingkat

---

<sup>66</sup> Imam Yuwono, "*Penelitian SSR (Single Subject Research)*", Banjarmasin: Program Studi Pendidikan Luar Biasa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, 2020, hlm. 97-108

- perubahan merupakan selisih data pertama dengan data terakhir.
5. Jejak data (*data path*)  
Jejak data merupakan perubahan dari data satu ke data lain dalam suatu kondisi dengan tiga kemungkinan yaitu menaik, menurun, dan mendatar.
  6. Rentang  
Rentang adalah jarak antara data pertama dengan data terakhir sama halnya pada tingkat perubahan (*level change*).



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Obyek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Medaeng Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo. Desa medaeng terbagi menjadi tiga bagian yaitu, Medaeng Wetan, Medaeng Kulon, dan Medaeng Kidul. Sedangkan titik lokasi penelitian berlokasi di Desa Medaeng Kulon.

Lokasi penelitian tersebut sangat strategis karena dekat dengan keramaian, tidak hanya keramaian yang lalu-lalang. Lokasi yang dijadikan peneliti sebagai lokasi dalam penelitian yaitu Desa Medaeng Kulon yang dekat dengan terminal Bungurasih, Stasiun kereta Waru, Mall Cito dan juga Royal serta sekarang ada Mall baru yang bernama Trans Studio.

Masyarakat sekitar di Desa Medaeng Kulon rata-rata semuanya adalah pekerja yang pekerjaannya tidak jauh dari kediaman tempat tinggal, mengapa demikian dikarenakan Medaeng Kulon dapat dikatakan sebagai bagian dari Desa Medaeng yang paling maju karena berkumpulnya pabrik, toko, tempat penyewaan travel, serta berdekatan dengan stasiun, terminal, kantor besar, apartemen, hotel maupun mall.

Letak Desa Medaeng Kulon yang berada di tengah-tengah keramaian jalan serta lokasi desa yang terbilang sangat strategis untuk dibangun usaha disini terdapat sebuah SPBU yang sangat ramai,

karena berlokasi di jalan besar, berdekatan dengan terminal, mall, pabrik. SPBU di desa Medaeng Kulon adalah satu-satunya SPBU yang ada di sekitar jalan ini, maka dari itu SPBU disini sangat ramai pengunjung sampai terkadang terdapat mobil yang putar balik untuk tidak jadi membeli karena tidak dapat masuk ke dalam SPBU dikarenakan sudah full bis maupun truk pabrik.

## 2. Diskripsi Konselor

### a. Biodata

Pada penelitian konselor adalah mahasiswa aktif di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang saat ini di bangku semester 7.

Nama : Rizki Farida Tunisa

Jenis kelamin : Perempuan

TTL : Kediri, 25 Januari 2001

Usia : 21 Tahun

Alamat : Bambe Jl. Kelud 1 Rt 01/Rw 01

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A  
No. 16. Kecamatan Driyorejo  
Kabupaten Gresik. Jawa Timur

Agama : Islam

### b. Pengalaman

Berdasarkan pengalaman konselor, pada semester 7 konselor melaksanakan PPL yang berlokasi di kantor PKBI Jawa Timur. PKBI merupakan sebuah klinik seksual dan reproduksi serta nantinya akan menjadi klinik yang menjadi rujukan HIV AIDS.

Konselor melaksanakan PPL di PKBI seringkali menemukan sebuah masalah yang sama sekali tidak pernah terduga, setiap hari senin-kamis konselor akan datang di kantor tersebut lalu akan berkomunikasi dengan pekerja-pekerja yang ada disana.

Pengalaman PPL ini yang tidak akan pernah terlupakan konselor selama hidupnya. Mengapa demikian, karena teori yang diberikan selama di bangku perkuliahan terlebih lagi 2 tahun konselor menjalani kuliah secara online materi-materi yang diberikan oleh para dosen tidak cukup bagi konselor dikarenakan konselor tipikal orang yang akan nyambung jika dijelaskan materi dalam bentuk face to face. Maka dari itu, PPL adalah pengalaman yang tidak akan pernah terlupakan. Dari segala masalah yang ada di PKBI, menemukan kasus-kasus baru yang sangat tidak terduga bagi konselor, serta bertemu dengan orang-orang penting saat konselor PPL di PKBI.

### **3. Deskripsi Konseli**

#### **a. Biodata**

Konseli pada penelitian ini merupakan seorang karyawan SPBU yang bertempat tinggal di Desa Medaeng Waru Sidoarjo. Berikut data diri konseli:

Nama : Hafid (nama samaran)  
Jenis kelamin : Laki-laki  
TTL : Sidoarjo, 9 Desember  
1998  
Usia : 24 tahun  
Alamat : Jl. Letjend Soetoyo Desa  
Medaeng Kecamatan Waru,

Sidoarjo  
Profesi : Karyawan SPBU

**b. Latar Belakang Konseli**

Konseli merupakan anak kedua dari dua bersaudara, konseli memiliki seorang kakak perempuan yang saat ini sudah menikah dan mempunyai anak. Konseli tinggal bersama ibu serta keluarga kecil kakaknya, ayah konseli bekerja di Arab sebagai supir serta ibunya sebagai Ibu Rumah Tangga. Konseli ditinggal kerja jauh oleh ayahnya sejak konseli duduk di bangku Taman Kanak-Kanak.

Pendidikan terakhir konseli yakni SMK dengan jurusan TKJ yaitu yang berurusan dengan komputer. Konseli banyak pengalaman kerja karena saat lulus dari bangku SMK konseli langsung mencari pekerjaan. Dan pada saat itu konseli keluar masuk di perusahaan lalu yang paling lama yaitu sekarang ini dengan pekerjaan sebagai karyawan SPBU yang sudah bertahan 3 tahun.

**c. Kepribadian Konseli**

Kepribadian konseli dapat dikatakan ekstrovet, konseli dapat menceritakan dengan runtut permasalahan yang sedang di alami oleh konseli. Dalam keluarga konseli adalah orang yang sangat peduli dalam keluarganya, tidak hanya pada Ibu, Ayah, serta Kakaknya. Konseli peduli terhadap keluarga besarnya, apabila ada keluarga konseli yang membutuhkan bantuan selagi konseli dapat membantu dia akan sigap untuk membantunya.

Sedangkan hubungan konseli dengan ibunya sangat dekat, konseli terbilang anak yang

manja kepada ibunya. Dari kecil sampai dewasa ibu konseli tidak memperlakukan kesalahan yang dibuat oleh konseli. Maka dari itu, konseli menjadi mengentengkan suatu permasalahan sehingga menggantung kepada ibunya. Dari dulu sejak konseli masih kecil duduk di bangku Sekolah Dasar konseli sudah di biasakan apabila bangun tidur selalu mengandalkan ibu dan akhirnya terbawa sampai konseli sebesar ini. Konseli memiliki watak yang keras dan dapat dibalang pemarkah, tapi sayangnya apabila konseli marah ibu konseli tidak memperdulikannya. Walaupun konseli memiliki watak yang keras konseli sangat manja kepada ibunya dikarenakan konseli juga berjauhan dengan ayahnya yang sejak konseli kecil ayahnya bekerja di Arab Saudi.

Dalam pertemananpun juga demikian, teman konseli banyak karena konseli mudah bergaul. Konseli mempunyai kesenangan dalam melepas penat yaitu dengan bermain biilyard, serta konseli juga mempunyai hobby memelihara hewan. Menyukai hewan adalah sesuatu yang sudah tertancap dalam diri konseli sejak konseli masih kecil.

Namun, konseli tidak terlalu aktif dalam organisasi yang ada di Desa contohnya seperti karang taruna. Konseli tidak aktif dalam kegiatan karang taruna diakibatkan karena konseli jarang ada waktu untuk mengikuti acara tersebut. Pekerjaan yang saat ini dikerjakan konseli tidak libur kerja tidak menentu serta apabila libur konseli lebih memilih untuk tidur dan istirahat.

#### **d. Deskripsi Masalah Konseli**

Permasalahan yang dialami konseli adalah, bahwasannya konseli sedang mengalami kejenuhan dalam pekerjaannya. Gejala-gejala kejenuhan sudah terlihat dalam diri konseli serta banyaknya faktor-faktor yang menjadi alasan mengapa konseli mengalami kejenuhan.

SPBU tempat konseli bekerja terbagi dalam 3 shift yakni shift 1 (07.00-15.00), shift 2 (15.00-23.00), & shift 3 (23.00-07.00). Pada hasil pendalaman konselor terhadap konseli yang paling menonjol adalah bekerja pada shift satu.

Pada shift satu faktor-faktor yang menjadi alasan mengapa konseli menjadi jenuh sepenuhnya tercantum pada shift satu tersebut. Gejala yang paling terlihat adalah susahny konseli untuk bangun pagi, hampir setiap shift satu konseli telat masuk kerja walaupun dalam SPBU tersebut tidak ada finger print yang saat ini menjadi absensi dalam lingkup pekerjaan, serta mudah marah-marah sebelum atau sesudah bekerja.

Setiap shift satu konseli selalu mengandalkan ibunya untuk membangunkannya. Apabila dibangunkan konseli akan marah-marah kepada ibunya dengan nada yang tinggi, selama ini konseli masih belum pernah menyalakan alarm agar konseli bisa bangun sendiri. Lalu, konseli akan bangun setengah 7 pagi atau hampir jam 7 pagi dengan persiapan kerja yang sangat terburu-buru padahal masuk kerja konseli pukul 07.00.

Pada saat pulang kerja konseli mudah sekali marah-marah dengan alasan saat bekerja kepanasan/kehujan, banyaknya pembeli



sampai konseli sulit untuk istirahat, kepala pusing, serta alasan-alasan lain yang ada di dalam kantor.

#### **4. Deskripsi Signifikan Other**

##### **a. Biodata**

Nama : Nur (nama samaran)  
TTL : Sidoarjo, 11 Desember  
1968  
Usia : 54 Tahun  
Alamat : Jl. Letjend Soetoyo Desa  
Medaeng Kecamatan  
Waru,  
Sidoarjo  
Profesi : Ibu Rumah Tangga

**Hubungan signifikan other dengan konseli sebagai ibu kandung.**

##### **b. Penjelasan Signifikan Other**

Menurut Nur, selaku sebagai ibu konseli mengatakan bahwa konseli memang sangat sulit untuk bangun tidur pada saat pagi saja, apabila sudah menginjak shift dua dan shift tiga konseli akan bangun sendiri walaupun terkadang ibu konseli juga membangunkan tapi itu tidak sering. Tetapi, apabila shift satu setiap hari selama 4 hari ibu konseli akan terus membangunkan konseli, dan saat membangunkan ibu konseli tidak hanya satu atau dua kali saja membuka pintu kamar konseli bisa lebih dari 5 kali. Dan pada saat membangunkan konseli terkadang sering berbicara nada tinggi pada Ibu konseli, walaupun konseli tidak merasa dia marah-marah pada Ibunya tetapi itu adalah perbuatan yang tidak etis dilakukan anak kepada orang tuanya, tanpa

Ibunya mungkin konseli setiap hari bisa telat dalam bekerja shift satu.

Apabila pulang bekerja ibu konseli mengatakan bahwa saat pulang bekerja konseli akan langsung masuk ke dalam kamar, apabila ada yang mengganggu konseli akan marah dengan segala luapan yang ada di benak konseli. Yang biasanya diucapkan adalah: capek kerja karna berdiri, pusing, saat bekerja sulit istirahat karna pembeli yang hampir setiap hari meludak, kepanasan/kehujan,

Ibu konseli juga bercerita, bahwa dari kecil konseli menyukai segala jenis hewan. Dulu waktu masih Sekolah Dasar anak yang sepantaran dengan konseli akan bermain dengan teman-temannya atau bermain PS, tapi tidak dengan konseli, ia memilih untuk menghabiskan waktunya bermain dengan burung dan juga kucing, karena dulu pada saat SD konseli memiliki banyak burung dan juga kucing. Berlanjut sampai konseli makin bertambah umur kebiasaan itu tidak hilang, sampai sekarang konseli tidak bisa kalau dirumah tidak mempunyai hewan, minimal memiliki burung walaupun 1-2 ekor saja.

Apabila kedatangan shift dua dan tiga konseli tidak mudah marah, kalau pulang kerja shift dua konseli akan pergi mencari makan lalu selesai makan langsung tidur. Saat shift tiga pun juga demikian pulang kerja langsung tidur karna semalaman tidak tidur, apabila istirahat tidur pun sangat kurang karna hanya 1-3 jam saja.<sup>67</sup>

---

<sup>67</sup> Wawancara dengan signifikan other pada tanggal 21 November 2022 pukul 19.30 di rumah konseli.

## B. Penyajian Data

Respon mengenai perubahan perilaku pada konseli mengenai perilaku sulit bangun pagi dan marah-marah akan dijabarkan mengenai deskripsi perilaku awal atau disebut dengan fase baseline (A1), kemudian fase intervensi dan fase baseline (A2).

1. Penyajian Data *baseline-1* (perilaku yang ditampakkan sebelum diberikan intervensi).

Data *baseline-1* diperoleh dari hasil pengamatan peneliti terhadap konseli yaitu mengenai sulit bangun pagi dan marah saat sebelum dan sesudah bekerja. Pengamatan untuk mendapatkan data pada fase ini dilaksanakan selama 3 sesi, dimana peneliti mengamati konseli saat bangun tidur, sebelum dan sesudah bekerja gunanya untuk melihat reaksi marah konseli.

Pengamatan ini dilakukan di rumah konseli, peneliti hanya melihat atau mengamati perilaku pada konseli lalu pada nantinya peneliti akan memberikan skor yang nantinya akan di paparkan dalam bentuk tabel dan juga grafik. Adapun skor tabel perilaku kejenuhan kerja di paparkan sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Skor Indikator Kejenuhan Kerja**

Indikator	Skor	Penjelasan
Malas Bangun Pagi	1	Karyawan mengandalkan ibu untuk membangunkannya
	2	Karyawan bangun pukul 07.00
	3	Karyawan bangun tidur setengah jam (set 7 pagi) sebelum

		masuk jam kerja menggunakan alarm
	4	Karyawan bangun tidur satu jam (6pagi) sebelum masuk kerja menggunakan alarm
	5	Karyawan dapat bangun secara mandiri tanpa alarm
Malas bekerja	1	Karyawan sulit mengontrol emosi sebelum atau sesudah bekerja
	2	Apabila pulang kerja karyawan akan masuk ke dalam kamar lalu tidur
	3	Karyawan dapat menenangkan diri sendiri dengan hobby
	4	Karyawan dapat mengontrol emosi sebelum atau sesudah bekerja

Tabel skor indikator baseline-1 dapat dilihat dari paparan tabel di atas.

**Tabel 4.2 skor Indikator (BASELINE 1)**

Indikator	Tanggal&Skor		
	20-11-2022	21-11-2022	22-11-2022
Bangun Pagi	1	1	1
Marah	1	1	1

Ket: Baseline-1: sebelum dilakukan proses intervensi.

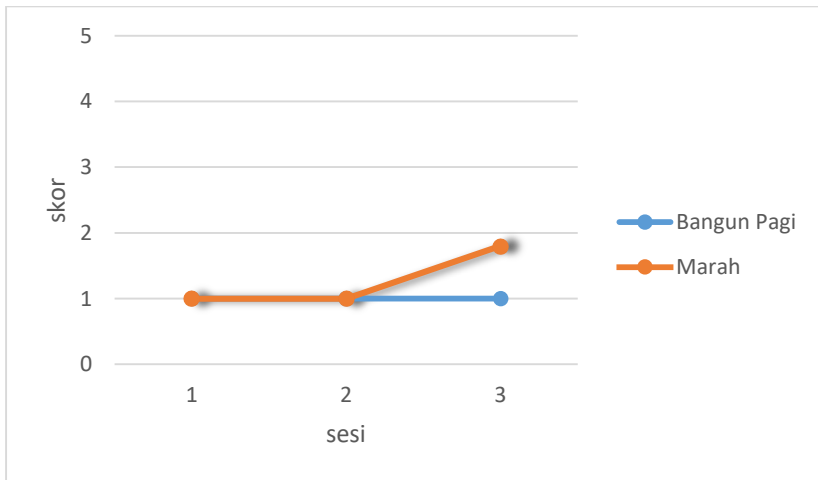
Berdasarkan tabel di atas, diperoleh skor bahwasannya pada tanggal 20-11-2022 indikator bangun pagi mendapatkan skor sebesar 1 yang berarti konseli masih mengandalkan ibu untuk membangunkannya, kemudian pada indikator marah konseli mendapatkan skor sebesar 1 yang berarti konseli sulit mengontrol emosi saat sebelum dan sesudah bekerja.

Keesokan harinya peneliti mengamati kembali dengan hasil yang sama seperti hari pertama yakni, diperoleh skor bahwasannya pada tanggal 21-11-2022 indikator bangun pagi mendapatkan skor sebesar 1 yang berarti konseli masih mengandalkan ibu untuk membangunkannya, kemudian pada indikator marah konseli mendapatkan skor sebesar 1 yang berarti konseli sulit mengontrol emosi saat sebelum dan sesudah bekerja.

Hari terakhir pengamatan peneliti mengamati kembali dengan hasil skor yang sama seperti hari pertama dan kedua yaitu diperoleh skor bahwa pada tanggal 22-11-2022 indikator bangun pagi mendapatkan skor sebesar 1 yang berarti konseli masih mengandalkan ibu untuk membangunkannya, kemudian pada indikator marah konseli mendapatkan skor sebesar 1 yang berarti konseli sulit mengontrol emosi saat sebelum dan sesudah bekerja.

Dibawah ini akan peneliti paparkan grafik hasil dari tabel baseline-1. Grafik ini bertujuan agar mempermudah pembaca dalam melihat skor.

## Grafik Baseline 1



### 2. Penyajian Data Intervensi (pemberian treatment konseling Islam melalui terapi niat dan syukur)

Fase intervensi ini dilaksanakan sebanyak lima sesi, dan setiap sesi dilaksanakan selama 30 menit-1 jam. Intervensi ini diberikan kepada konseli untuk memberikan terapi niat dan syukur agar permasalahan kejenuhan kerja yang dialami konseli segera terselesaikan dan konseli dapat menjadi pribadi yang lebih baik dengan mensyukuri pekerjaan yang saat ini dia kerjakan.

Berikut merupakan deskripsi pelaksanaan treatment yang diberikan peneliti kepada konseli menggunakan terapi niat dan syukur:

#### a. Intervensi ke- 1

##### 1) Identifikasi

Intervensi ke-1 dilaksanakan pada tanggal 23 November 2022, tepatnya

pukul 18.30-19.00. Pelaksanaan intervensi ini dilaksanakan di rumah konseli. Pada sesi pertama ini, konselor membangun chemistry dengan konseli. Hal ini dilakukan agar konseli nyaman karena pada nantinya selama 4 hari kedepan akan dilakukan proses konseling.

Setelah terjalin komunikasi yang baik dengan konseli, peneliti mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh konseli lebih mendalam, seperti halnya mengenai alasan mengapa konseli sulit untuk bangun pagi dan mengapa sering marah pada saat sebelum atau sesudah bekerja dan marah ini kerap terjadi pada saat konseli kedatangan kerja shift satu.

Dari hasil pengidentifikasian masalah lebih mendalam, diperoleh bahwasannya konseli sulit bangun pagi dikarenakan kurangnya niat dalam bekerja yang mengakibatkan konseli menjadi sulit bangun tidur secara mandiri, konseli menceritakan dengan runtut bahwa sejak dulu waktu masih sekolah apabila bangun memang hanya mengandalkan ibu dan tidak pernah berusaha untuk memasang alarm, maka dari itu kebiasaan tersebut terbawa sampai konseli sebesar ini. Selanjutnya, konseli sering marah apabila sebelum berangkat bekerja penjelasan yang diberikan konseli memang dia malas untuk berangkat, apabila saat akan berangkat bekerja tidak “niat” terlebih dahulu. Lalu, saat sudah ditempat kerja kondisi SPBU yang ramai menjadikan

konseli sulit untuk beristirahat serta cuaca yang saat ini panas tiba-tiba hujan menjadikan konseli mudah capek dan pusing, lalu luapan emosi konseli akan diluapkan pada saat dirumah.

## 2) Diagnosis

Setelah menemukan akar permasalahan kejenuhan kerja, penyebab dari kejenuhan kerja pada konseli yaitu malas untuk bangun pagi karena bagi konseli bangun pagi adalah suatu hal yang sangat menjengkelkan, ditempat kerja yang panas lalu tiba-tiba hujan, pembeli makin banyak yang mengakibatkan sulit untuk beristirahat. Setelah itu peneliti menentukan perilaku yang ingin dirubah pada konseli, sepertihalnya menghilangkan atau mengurangi kejenuhan kerja yang saat ini menimpa pada diri konseli. Perilaku yang dapat dirubah konseli untuk bisa bangun pagi dan juga tidak marah saat sebelum dan sesudah bekerja.

## 3) Prognosis

Setelah menentukan perilaku yang ingin dirubah, peneliti menentukan konseling Islam yang sesuai dengan kondisi konseli. Dari hasil intervensi pertama, diperoleh bahwasannya konseli kurang mempunyai niat dalam bekerja serta kurang bersyukur dengan segala perolehan yang Allah berikan kepadanya saat ini. Maka dari itu peneliti memberikan terapi niat dan syukur yang bagi konseli terapi ini sesuai dengan kebutuhan yang dibutuhkan oleh konseli.



b. Intervensi ke-2 (treatment)

Intervensi ke-2 ini dilaksanakan pada tanggal 24 November 2022. Sesi kedua ini dilaksanakan selama 30 menit, mulai pukul 16.30-17.00 setelah konseli pulang dari kerjanya.

Adapun yang dilaksanakan sebelum masuk pada intervensi 2 yaitu proses treatment ini adalah konselor memberikan pengertian apa yang dimaksud dengan niat, lalu mengapa seseorang harus niat saat akan melakukan segala sesuatu kepada konseli. Langkah-langkah yang konselor jelaskan pada konseli sebagai berikut:

- 1) Memberikan pengertian niat: niat adalah suatu keinginan atau kehendak yang diikuti oleh tindakan atau perilaku. Dapat diperjelas bahwa seseorang yang ingin melakukan tindakan harus didasari dengan niat terlebih dahulu. Hal ini terdapat dalam hadits yang berbunyi:

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّةِ

Artinya: “*Sesungguhnya amal perbuatan itu bergantung pada niatnya*”.

Apabila seseorang sudah niat apapun yang dilakukan oleh seseorang didalam aktivitasnya akan menimbulkan keikhlasan, sebelum langsung niat kepada Allah mulailah dari yang paling bawah, yaitu niat untuk diri sendiri. Berniat berangkat bekerja diniatkan untuk bekerja mencari rezeki yang halal dan

barokah, berniat untuk kerja menyenangkan diri sendiri, niat kerja semata-mata untuk kedua orang tua, dan lain sebagainya.

Apabila nanti niat di dunia sudah tertanam barulah mengerucut berniat bekerja lillahi ta'ala semata-mata semuanya karena Allah.

- 2) Mengapa seseorang harus berniat saat melakukan segala sesuatu?

Disini konselor menjelaskan bahwa seseorang yang sudah berniat insyaAllah apapun yang dijalani juga akan menjadi baik. Apabila niatnya baik nantinya yang dihasilkan juga akan baik. Sepertihalnya konseli, apabila dari rumah sudah diniatkan nantinya di tempat kerja akan menjadi nyaman dengan pekerjaannya. Apapun masalah yang dihadapi oleh konseli di tempat kerja akan diterima dengan lapang dada.

- 3) Langkah-langkah:

- a. Konselor memberikan pengertian pada konseli bahwa seseorang akan dapat bersyukur apabila “berniat” terlebih dahulu. insyaAllah rasa syukur itu akan muncul secara sendirinya apabila seseorang sudah “berniat” apabila akan melakukan segala sesuatu. Konselor juga memberikan kalimat penguatan yang dimaksudkan agar konseli menjadi terbiasa dengan niat saat

akan melakukan sesuatu, seperti “apabila niat seseorang baik nantinya akan menghasilkan yang baik, sebaliknya apabila seseorang berniat buruk nantinya hasil yang diperoleh juga akan buruk”. Hal ini dimaksudkan agar pada nantinya apabila konseli akan berangkat bekerja di niatkan kerja lillahi ta’ala.

- b. Apabila akan tidur malam diniatkan dalam hati berdoa kepada agar besok dipagi hari dilancarkan segala aktivitasnya, ditempat kerja tidak ada masalah, dan nantinya pada saat bekerja nyaman walaupun cuaca sedang panas dan pembeli yang makin banyak.
- c. Selanjutnya pada tahap ketiga konselor memberikan arahan pada konseli agar membiasakan memasang alarm, minimal 30 menit sebelum masuk jam kerja. Karena lokasi rumah ke lokasi kerja sangat dekat jadi bagi konseli bangun tidur 30 menit sebelum masuk jam kerja dapat terbilang pas walaupun persiapan kerja nantinya akan terburu-buru. Tetapi untuk awal treatment peneliti melihat perintah yang diberikan peneliti benar-benar dilakukan atau dihiraukan saja.

- d. Konselor tidak langsung memberikan pengarahan pada konseli agar niatnya langsung ditujukan kepada Allah. Pada awalnya, peneliti memberikan arahan bahwa niatlah semata-mata untuk mencari rejeki yang halal dan barokah, kerja diniatkan untuk keluarga dan diri sendiri, kerja agar memiliki tabungan, baru yang selanjutnya kerja untuk mencari ridha dari Allah dan niat kerja lillahi ta'ala untuk mencari rejeki yang halal.
- e. Apabila konseli sudah niat kerja rasa syukur akan muncul yang nantinya akan diberi penguatan pada intervensi 4 dan 5. Peneliti juga mengingatkan kalau konseli tidak lupa untuk menulis keluhan kesahnya yang berhubungan dengan pekerjaannya pada buku yang telah peneliti berikan pada konseli.

c. Intervensi ke-3 (treatment)

Intervensi ke-3 ini dilaksanakan pada tanggal 25 November 2022 dan dilaksanakan pada pukul 18.00-19.00 setelah konseli sudah pulang bekerja.

Adapun yang dilaksanakan pada sesi 3 ini adalah memberikan treatment tentang terapi syukur. Waktu kemarin sudah diberikan treatment tentang terapi niat yakni pada pertemuan intervensi ke-3 akan dilaksanakan treatment terapi syukur.

Sebelum masuk kedalam proses treatment terlebih dahulu konselor menjelaskan tentang apa yang dimaksud dengan makna syukur, mengapa seseorang harus bersyukur, dan yang terakhir langkah-langkah terapi syukur. Pertama yaitu makna syukur, syukur adalah sebuah latihan mental untuk membiasakan perilaku positif dalam rangka memanfaatkan pemberian Allah dengan penuh totalitas. Dimaksudkan disini adalah apapun yang Allah berikan kepada hambanya kita sebagai manusia harus mensyukuri, dengan bersyukur nantinya kita akan merasa cukup. Dalam terapi syukur terbagi menjadi tiga, yaitu syukur dengan hati, syukur dengan lisan, dan syukur dengan perbuatan. Kedua, mengapa seseorang harus bersyukur, apabila kita sebagai manusia tidak bersyukur sampai kapanpun kita tidak akan pernah merasa cukup atas pemberian yang Allah berikan.

Setelah diberikan pengertian-pengertian diatas baru masuk kedalam langkah-langkah proses terapi syukur. Berikut ini adalah langkah-langkah dari proses terapi syukur yang konselor berikan kepada konseli:

- 1) Syukur dengan hati

Pertama, seseorang akan bersyukur dengan hati apabila seseorang sudah berniat terlebih dahulu. Apabila niat konseli sudah bekerja dengan ikhlas semata-mata karena Allah atau karena dirinya sendiri nantinya syukur dengan hati ini akan muncul.

Dalam hal ini konselor memberikan pengarahan kepada konseli untuk berniat bekerja sebelum keluar dari rumah dan mensyukuri yang Allah berikan kepadanya. Contoh: “Alhamdulillah YaAllah aku hari ini dapat bangun lebih pagi dari kemarin yang menjadikan hari ini aku tidak tergesa-gesa sebelum bekerja.” Hal ini dapat diucapkan dalam hati, setelah sudah terbiasa niat dalam hati barulah akan timbul syukur dengan lisan.

## 2) Syukur dengan Lisan

Kedua, terapi syukur yang diberikan peneliti adalah syukur dengan lisan yaitu latihan mengucapkan “*Alhamdulillah*”. Latihan bersyukur dengan mengucapkan “*Alhamdulillah*” terbilang mudah dan enteng apabila langsung diucapkan, tetapi apabila dibiasakan setiap harinya akan terasa sulit karena beberapa orang akan mengentengkan kata tersebut. Peneliti memberikan pengarahan bahwa setiap kali memperoleh nikmat dari Allah, tariklah nafas secara perlahan-lahan kemudian kalatakan dengan penuh penghayatan, “*Alhamdulillah*” (Terima Kasih Ya Allah). Kalimat ini memang berkesan sangat sederhana dan mudah diucapkan, namun kedahsyatannya sangat luar biasa. Ucapan

*Alhamdulillah* memang menjadi anjuran Nabi yang sangat penting bagi setiap Muslim yang merasa dirinya mengabdikan kepada Allah. Kalimat *Alhamdulillah* pun menjadi salah satu ucapan yang sangat familiar dan menjadi kekuatan utama bagi seorang Muslim untuk menunjukkan akan kekuasaan Allah.

- 3) Selanjutnya, menuliskan catatan syukur setiap hari. Latihan syukur dengan menuliskan beberapa catatan penting setiap hari merupakan cara yang mudah dilakukan. Hal-hal yang ingin disyukuri setiap harinya, sebaiknya dibuatkan sebuah catatan di buku kecil yang bisa menampung kebaikan yang telah dilakukan. Aktivitas membuat catatan syukur bisa dilakukan menjelang tidur atau di pagi hari yang sangat segar. Semisal, dalam hari itu bisa bangun pagi tanpa dibangunkan oleh ibu lalu mendapatkan rezeki lebih ditempat kerja, maka kita tinggal mengucapkan rasa syukur itu sebagai bentuk karunia atas pemberian rezeki dari Allah.

Lalu, pada pertemuan hari ini peneliti masih mengingatkan bahwa konseli jangan lupa untuk menuliskan catatan pada hari ini yang nantinya buku ini akan dijadikan bukti fisik bahwa konseli sudah melakukan proses bersyukur yang berupa tulisan.

- d. Intervensi ke-4 (treatment)

Pada intervensi ke-4 ini dilaksanakan pada tanggal 26 November 2022, tepatnya di rumah konseli. Sesi ini dilaksanakan selama satu jam, mulai pukul 19.00-20.00. Pada hari ini konselor memberikan lanjutan dari terapi syukur yakni syukur dengan perbuatan dan dilanjutkan dengan memberikan penguatan terapi niat dan syukur.

Awalnya konselor akan menjelaskan terapi niat terlebih dahulu. Karena memang tidak ada cara lain selain memberikan pengarahan dengan "*berniat*" apabila akan melakukan aktivitas. Maka dari itu, dalam pertemuan ini peneliti mengingatkan kembali agar tidak lupa niat saat akan bekerja, agar nantinya sudah ditempat kerja konseli menjadi lebih menikmati pekerjaannya.

Selanjutnya dilanjutkan oleh terapi syukur yakni syukur dengan perbuatan. Pertemuan kemarin pada tanggal 25 November peneliti memberikan 2 arahan terapi syukur, yang saat ini akan diberikan tambahan cara bersyukur yang dipandu oleh peneliti yaitu dengan menciptakan gelombang syukur di alam terbuka. Dalam latihan syukur ini, setiap orang bisa melakukannya di mana saja dan kapan saja, termasuk bersyukur di alam terbuka. Menciptakan gelombang syukur di alam terbuka sesungguhnya merupakan cara efektif agar tidak mudah lupa dengan apa yang diberikan oleh Allah di alam terbuka setiap orang bisa merenungkan dan mengambil pelajaran dari semua kemurahan dan kasih sayang Allah yang menciptakan



keindahan dunia beserta isinya. Kebiasaan menciptakan gelombang syukur di alam terbuka pada gilirannya bisa membuat kita semua semakin termotivasi untuk memanfaatkan semua karunia Allah dengan penuh keikhlasan.

Alam terbuka dimaksudkan dengan melihat real didepan mata atas karunia yang Allah berikan seperti kita sebagai seorang manusia wajib menerima kekurangan dan kelebihan diri kita sendiri dan orang lain, diluar sana banyak orang yang ingin berada di posisi konseli dengan mempunyai pekerjaan tetap, memberi contoh orang yang masih muda tetapi mempunyai kedudukan bagus di tempat kerja, mensyukuri atas pemberian yang Allah berikan dengan contoh masih diberi Alah umur, kesehatan, rumah untuk berteduh, serta melihat diluar sana keindahan-keindahan yang Allah ciptakan, dan masih banyak lagi contoh dari bersyukur di alam terbuka. Karena pada dasarnya seseorang tidak akan memperoleh itu semua selain Allah yang berkehendak. Menurut konselor, hal ini dapat memotivasi konseli untuk dapat bersyukur setelah melihat adanya hal-hal tersebut.

Karena konseli juga bercerita bahwa temannya saat ini juga masih ada yang masih belum bekerja, maka dari itu konselor memberikan penguatan bersyukur dengan memberikan contoh real temannya tersebut, bahwa di luar sana masih banyak sekali orang yang ingin diposisi konseli yakni memiliki pekerjaan serta berpenghasilan. Walaupun di

tempat badan kerja terasa capek dan godaan yang berat, konseli harus bersyukur bahwa banyak diluar sana orang yang membutuhkan suatu pekerjaan dan banyak orang yang saat ini ingin berada di posisi konseli.

Pada pertemuan hari ini, konselor tidak lupa untuk mengingatkan konseli bahwa jangan lupa menulis buku yang sudah diberikan oleh peneliti.

e. Intervensi ke-5 (evaluasi & follow up)

Intervensi pada sesi-5 ini dilaksanakan pada tanggal 27 November di rumah konseli, sesi ini dilaksanakan selama 30 menit, dimulai pada pukul 19.00-20.30, setelah konseli pulang bekerja.

Pada sesi terakhir ini, konselor mengevaluasi perkembangan hasil dari treatment yang diberikan oleh peneliti pada kedua indikator tersebut yakni sulit bangun tidur pagi dan juga marah-marah saat sebelum dan sesudah bekerja pada shift satu.

Setelah mengevaluasi konselor memberikan penguatan secara verbal kepada konseli, “saya yakin, mas pasti dapat melampaui ini dengan baik. Mas Hafid (nama samaran) pasti dapat berubah, kejenuhan yang mas rasakan akan hilang dengan berjalannya waktu asal mas juga mau berusaha. Jangan lupa untuk niat dan syukurnya ya mas Hafid, agar nantinya mas Hafid dapat kerja lebih nyaman”.

Setelah memberikan penguatan tersebut, peneliti masih tetap mengingatkan untuk menulis pada buku yang telah diberikan oleh peneliti. Pada nantinya saat akan ditariknya

intervensi tersebut yang masuk pada *baseline-2* peneliti akan melihat saat ditariknya treatment nanti apakah konseli masih akan tetap menulis pada buku tersebut atau konseli sudah tidak menulis lagi. Karena pada nanti penarikan intervensi konseli sudah tidak diingatkan lagi terkait penulisan buku.

Selanjutnya konselor akan memaparkan hasil tabel dan juga grafik yang memuat hasil dari pemberian intervensi selama 5 hari.

**Tabel 4.3 Tabel skor Indikator (Intervensi)**

Indikator	Tanggal&Skor				
	23-11-2022	24-11-2022	25-11-2022	26-11-2022	27-11-2022
Bangun Pagi	1	3	3	4	4
Marah	1	1	2	3	3

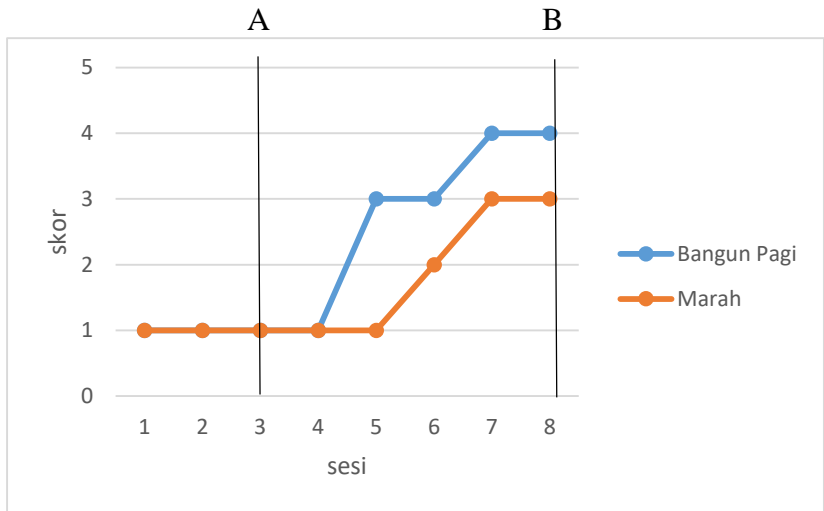
Ket: Intervensi: melakukan proses treatment

1. Berdasarkan tabel di atas, diperoleh skor bahwasannya pada tanggal 23-11-2022 indikator bangun pagi mendapatkan skor sebesar 1 yang berarti konseli masih mengandalkan ibu untuk membangunkannya, kemudian pada indikator marah konseli mendapatkan skor sebesar 1 yang berarti konseli sulit mengontrol emosi saat sebelum dan sesudah bekerja.
2. Berdasarkan tabel di atas, diperoleh skor bahwasannya pada tanggal 24-11-2022 indikator bangun pagi mendapatkan skor sebesar 3 yang berarti konseli sudah mulai memasang alarm yang dibunyikan pada pukul 06.30. Kemudian pada indikator marah konseli mendapatkan skor sebesar 1 yang berarti konseli sulit mengontrol emosi saat sebelum dan sesudah bekerja.

3. Berdasarkan tabel di atas, diperoleh skor bahwasannya pada tanggal 25-11-2022 indikator bangun pagi mendapatkan skor sebesar 3 yang berarti konseli sudah mulai memasang alarm yang dibunyikan pada pukul 06.30. Kemudian pada indikator marah konseli mendapatkan skor sebesar 2 yang berarti apabila pulang kerja konseli akan masuk ke dalam kamar lalu tidur.
4. Berdasarkan tabel di atas, diperoleh skor bahwasannya pada tanggal 26-11-2022 indikator bangun pagi mendapatkan skor sebesar 4 yang berarti konseli sudah ada peningkatan yakni bangun pada pukul 06.00 menggunakan alarm. Kemudian pada indikator marah konseli mendapatkan skor sebesar 3 yang berarti konseli dapat menenangkan dirinya sendiri melalui hobbynya yakni bermain dengan hewan peliharaan.
5. Berdasarkan tabel di atas, diperoleh skor bahwasannya pada tanggal 27-11-2022 indikator bangun pagi mendapatkan skor sebesar 4 yang berarti konseli sudah ada peningkatan yakni bangun pada pukul 06.00 menggunakan alarm. Kemudian pada indikator marah konseli mendapatkan skor sebesar 3 yang berarti konseli dapat menenangkan dirinya sendiri melalui hobbynya yakni bermain dengan hewan peliharaan.

Setelah peneliti sudah mendeskripsikan hasil tabel maka selanjutnya peneliti akan memaparkan hasil grafik. Grafik ini bertujuan agar mempermudah pembaca dalam melihat skor.

## Grafik Intervensi



3. Fase *baseline-2* (penarikan konseling Islam melalui terapi niat dan syukur)

Pada fase *baseline-2*, peneliti hanya mengamati buku yang telah diberikan sebelumnya. Dari sini peneliti hanya memantau walaupun sudah di fase penarikan treatment apakah konseli masih tetap menulis atau tidak.

Fase *baseline-2* ini dilakukan dengan menarik intervensi, yang berarti tidak ada pemberian konseling dengan terapi niat dan syukur, dan pada fase penarikan ini peneliti sudah tidak mengingatkan konseli untuk menulis pada buku yang sudah peneliti berikan. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada perubahan yang terjadi pada diri konseli sebelum diberikan treatment, saat diberikan treatment, dan saat penarikan treatment.

Berikut skor yang dipaparkan oleh peneliti:

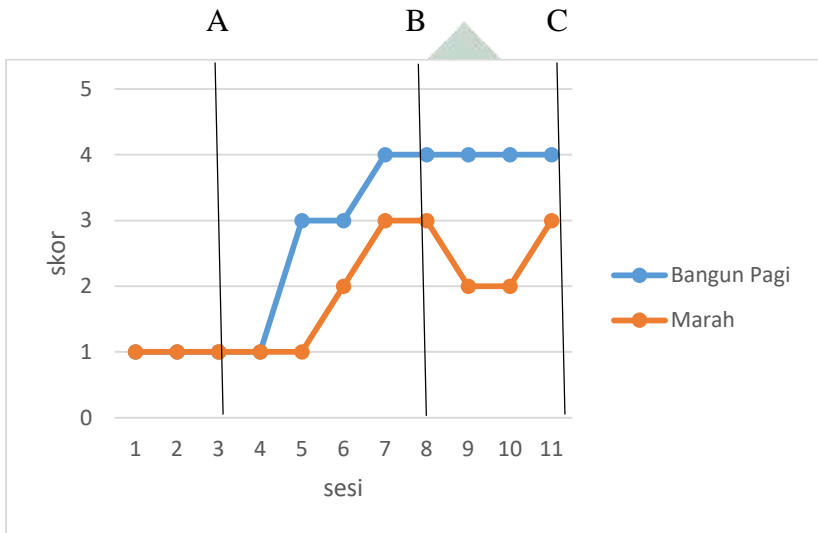
**Tabel 4.4 skor Indikator (Baseline- 2)**

Indikator	Tanggal&Skor		
	28-11-2022	29-11-2022	30-11-2022
Bangun Pagi	4	4	4
Marah	2	2	3

- a. Berdasarkan tabel di atas, diperoleh skor bahwasannya pada tanggal 28-11-2022 indikator bangun pagi mendapatkan skor sebesar 4 yang berarti kondisi konseli stabil yakni bangun pada pukul 06.00 menggunakan alarm. Kemudian pada indikator marah konseli mendapatkan skor sebesar 2 yang berarti konseli mengalami penurunan yakni apabila pulang kerja konseli akan masuk ke dalam kamar lalu tidur.
- b. Berdasarkan tabel di atas, diperoleh skor bahwasannya pada tanggal 29-11-2022 indikator bangun pagi mendapatkan skor sebesar 4 yang berarti kondisi konseli stabil yakni bangun pada pukul 06.00 menggunakan alarm. Kemudian pada indikator marah konseli mendapatkan skor sebesar 2 yang berarti konseli mengalami penurunan yakni apabila pulang kerja konseli akan masuk ke dalam kamar lalu tidur.
- c. Berdasarkan tabel di atas, diperoleh skor bahwasannya pada tanggal 30-11-2022 indikator bangun pagi mendapatkan skor sebesar 4 yang berarti kondisi konseli stabil yakni bangun pada pukul 06.00 menggunakan alarm. Kemudian pada indikator marah konseli mendapatkan skor sebesar 3 yang berarti konseli mengalami peningkatan, yakni konseli dapat menenangkan dirinya sendiri melalui hobbynya yakni bermain dengan hewan peliharaan.

Setelah peneliti sudah mendeskripsikan hasil tabel maka selanjutnya peneliti akan memaparkan hasil grafik. Dibawah ini akan peneliti paparkan grafik hasil dari pengamatan konseli menggunakan grafik dan juga diskripsi. Grafik ini bertujuan agar mempermudah pembaca dalam melihat skor.

### Grafik Baseline-2



Berikut akan peneliti paparkan hasil dari rangkuman hasil analisis indikator bangun pagi dan marah.

**Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi Bangun Pagi Konseli**

KONDISI	A	B	A
1. Panjang Kondisi	3	5	3
2. Kecenderungan arah	—	/	/

Berikut ini akan peneliti paparkan hasil dari rangkuman analisis dalam kondisi indikator bangun pagi:

- 1) Baseline 1: dilakukan selama 3x sesi pertemuan yang mendapatkan hasil mendatar yakni dapat dikatakan seimbang. Artinya dalam melakukan hasil pengamatan pada baseline-1 kondisi konseli stabil yakni mendapatkan skor 1 dengan arti konseli masih mengandalkan ibu untuk membangunkannya.
- 2) Intervensi: tahap ini dilakukan selama 5x sesi pertemuan yang mendapatkan hasil meningkat. Dapat dikatakan meningkat karena hasil skor di baseline 1 dan intervensi mengalami kenaikan. Artinya konseli mengalami perubahan yang cukup baik yakni pada saat ini konseli dapat bangun pagi pukul 06.30 menggunakan alarm lalu meningkat lagi konseli dapat bangun pagi menggunakan alarm pukul 06.00.
- 3) Baseline 2: tahap ini dilakukan selama 3x sesi, pada sesi ini mendapatkan hasil yang meningkat. Dapat dikatakan meningkat karena hasil dari intervensi dan baseline menangani kenaikan. Pada tahap ini konseli tetap bangun pukul 06.00 menggunakan alarm.

**Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi Marah pada Konseli**

KONDISI	A	B	A
1. Panjang Kondisi	3	5	3
2. Kecenderungan arah	—	/	—

Berikut ini akan peneliti paparkan hasil dari rangkuman analisis dalam kondisi indikator bangun marah:

1. Baseline 1: dilakukan selama 3x sesi pertemuan yang mendapatkan hasil mendatar yakni dapat dikatakan seimbang. Pada tahap ini konseli mendapatkan skor



seimbang yakni konseli masih belum bisa mengontrol emosinya saat sebelum atau sesudah bekerja.

2. Intervensi: tahap ini dilakukan selama 5x sesi pertemuan yang mendapatkan hasil meningkat. Dapat dikatakan meningkat karena hasil skor di baseline 1 dan intervensi mengalami kenaikan. Pada tahap ini konseli mengalami kenaikan yakni konseli lebih bisa mengendalikan emosinya dengan masuk ke dalam kamar dan juga mengalami kenaikan lagi yakni bergelut dengan hobbynya yaitu bermain dengan hewan-hewan kesayangan.
3. Baseline 2: tahap ini dilakukan selama 3x sesi, pada sesi ini mendapatkan hasil menurun. Hasil menurun dikarenakan adanya penarikan intervensi. Pada tahap ini konseli yang awalnya dapat mengendalikan emosinya dengan hobbynya yakni pada saat penarikan ini konseli mengalami penurunan yakni apabila pulang bekerja akan langsung masuk ke dalam kamar.

### **C. Pengujian Hipotesis**

Melihat hasil dari penelitian di atas, diketahui bahwasannya terdapat pengaruh dari pemberian terapi niat dan syukur untuk mengurangi kejenuhan kerja pada seorang karyawan SPBU di Desa Medaeng Waru Sidoarjo. Hal tersebut diketahui dari buku yang telah diberikan oleh peneliti kepada konseli. Dari hasil buku tersebut peneliti dapat melihat seberapa besar pengaruh terapi yang diberikan peneliti kepada konseli. Tidak hanya itu saja, kebiasaan bangun tidur dan marah pada konseli mengalami penurunan. Yakni, awalnya konseli dapat bangun tidur hanya dengan mengandalkan ibunya saat ini konseli dapat bangun pukul 06.00 menggunakan alarm, begitupun dengan kebiasaan marah yang sebelumnya sulit di kontrol saat ini konseli dapat menenangkan diri sendiri melalui hobbynya. Pada

indikator bangun tidur konseli mengalami kenaikan skor yaitu perubahan dari baseline 1, intervensi, lalu ke baseline 2 terus mengalami kenaikan dan menetap di skor 3 dengan arti konseli bangun jam 06.00 menggunakan alarm. Pada indikator marah konseli mengalami penurunan skor dikarenakan adanya penarikan treatment yang terjadi di baseline-2, tetapi dibandingkan dengan sebelum treatment lalu dilanjutkan dengan setelah treatment konseli mengalami perubahan menjadi lebih baik. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya tabel dan grafik yang telah peneliti paparkan, pada hasil rangkuman analisis dalam kondisi indikator marah mengalami kecenderungan arah dengan hasil mendatar-meningkat-mendatar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa HO ditolak HA diterima, ada pengaruh konseling Islam menggunakan terapi niat dan syukur untuk mengatasi kejenuhan kerja pada seorang karyawan SPBU di Desa Medaeng Waru Sidoarjo.

## **D. Pembahasan Hasil Penelitian**

### **1. Prespektif Teoritis**

Setelah melaksanakan segala proses penelitian menggunakan terapi niat dan syukur, mulai pengamatan kepada konseli selama 3x sesi sampai didapatkan data yang stabil, dan diberikan intervensi selama 5x sesi dan penarikan teknik kemudian diamati selama 3x sesi, kemudian terapi niat dan syukur peneliti berikan kepada konseli, yang mana jika terdapat perubahan perilaku pada konseli maka peneliti segera memberikan penguatan terhadap terapi niat dan syukur, sehingga perubahan positif yang terjadi pada konseli akan terus dilakukan dengan konsisten.

Kemudian, setelah diberikan intervensi kepada konseli, diperoleh bahwasannya terdapat perubahan dari aspek bangun tidur dan marah pada konseli, yang sebelumnya frekuensi bangun tidur konseli rendah menjadi meningkat setelah diberikan intervensi, pada aspek marah juga mengalami peningkatan yang awalnya rendah namun setelah diberikan intervensi mengalami kenaikan. Hal tersebut dapat diketahui dari grafik garis dari baseline -1, fase intervensi, dan fase baseline-2, dan mampu diketahui kecenderungan arah dari konseli. Dari analisis data di atas, bahwasannya terdapat pengaruh konseling Islam melalui terapi niat dan syukur untuk mengatasi kejenuhan kerja seorang karyawan SPBU di Desa Medaeng Waru Sidoarjo.

## 2. Perspektif Keislaman

Menurut ajaran Islam, terapi niat di dalam Al-Qur'an dapat dijelaskan sebagai perintah dari Allah SWT untuk menjalankan segala perintahnya dengan ikhlas. Dapat disimpulkan bahwa seseorang apabila ingin melakukan suatu pekerjaan harus dilandasi dengan keikhlasan, setelah ikhlas akan timbul perasaan niat dengan sendirinya. Hal ini terdapat pada firman Allah dalam surah Al-Bayyinah ayat 5:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۗ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ

Artinya:

*“Padahal mereka hanya diperintah menyembah Allah dengan ikhlas menaati-Nya semata-mata karena (menjalankan) agama, dan juga agar*

*melaksanakan salat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus (benar)”.<sup>68</sup>*

Bentuk pemberian niat pada konseli melalui membiasakan konseli untuk “berniat” saat akan melakukan segala aktivitas terutama saat akan bekerja. Hal ini terdapat pada hadits nabi yang berbunyi:

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّةِ

Artinya: “*Sesungguhnya segala perbuatan itu tergantung pada niatnya*”. (Bukhari Muslim)<sup>69</sup>

Apabila konseli memiliki niat yang tinggi nantinya akan memiliki rasa syukur yang tinggi juga, rasa syukur tersebut dapat dibentuk menggunakan terapi syukur. Hal ini terdapat pada firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 172:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya:

*“Wahai orang-orang yang beriman Makanlah rezeki yang baik yang kami berikan kepada kamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya”.*<sup>70</sup>

Terapi syukur ini diberikan kepada konseli atas dasar permintaan dari konseli, karena konseli ingin

---

<sup>68</sup> Al-Qur’an, *Al-Bayyinah*: 5.

<sup>69</sup> Rully Desthian Palephi, “*Hadits Innamal A’malu Binniyat: Arti dan Tulisan Arab*”, <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6260306/hadits-innamal-amalu-binniyat-arti-dan-tulisan-arab>. Diakses pada 04 Januari 2023.

<sup>70</sup> Al-Qur’an, *Al-Baqarah*: 172.

membiasakan bersyukur dengan yang ia peroleh saat ini. Maka dari itu, peneliti membiasakan syukur kepada konseli melalui pengucapan “*Alhamdulillah*” apabila mendapatkan atau melihat segala sesuatu yang membuat konseli senang. Contohnya apabila sudah di dalam tempat kerja konseli tetap bersyukur walau badan lelah karna berdiri selama berjam-jam, terpapar sinar matahari selama berjam-jam, dan apabila pulang dari tempat kerja mendapatkan fee berapapun jumlahnya juga tetap selalu bersyukur dengan mengucapkan “*Alhamdulillah*”. Hal ini terdapat pada hadits nabi yang berbunyi:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ؛ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ ُ

Artinya: “Seorang mukmin itu sungguh menakjubkan, karena setiap perkaranya itu baik. Namun tidak akan terjadi demikian kecuali pada seorang mu’min sejati. Jika ia mendapat kesenangan, ia bersyukur, dan itu baik baginya, jika ia tertimpa kesusahan, ia bersabar, dan itu baik baginnya. (HR. Muslim)<sup>71</sup>

---

<sup>71</sup> Nurul Aulia Rahmat, “11 Hadits dan Ayat tentang Bersyukur atas Nikmat dan Karunia yang Allah SWT Berikan kepada Manusia”, [https://www.orami.co.id/magazine/ayat-tentang-bersyukur?src=amp-share&sp\\_amp\\_linker=1\\*1tp9dk6\\*amp\\_id\\*Z3hoV0xTUK42XzFDY3lnV2tYelBQN2FLelZmYkY1YzZ5dVdlaE01WVVLmKh3UHIXOHBNaIZFamx0U3kxSXVsdA..&\\_gl=1\\*1ihclo3\\*\\_ga\\*YW1wLXA3SDducE1vTnkwdWpHV2VJX2NHaWNO NjFsS3ZuWkpMSjc5MEtjT1NUOVkwTFJHUI9HbDNVRmY5cDd5bmZOSTM.](https://www.orami.co.id/magazine/ayat-tentang-bersyukur?src=amp-share&sp_amp_linker=1*1tp9dk6*amp_id*Z3hoV0xTUK42XzFDY3lnV2tYelBQN2FLelZmYkY1YzZ5dVdlaE01WVVLmKh3UHIXOHBNaIZFamx0U3kxSXVsdA..&_gl=1*1ihclo3*_ga*YW1wLXA3SDducE1vTnkwdWpHV2VJX2NHaWNO NjFsS3ZuWkpMSjc5MEtjT1NUOVkwTFJHUI9HbDNVRmY5cDd5bmZOSTM.) Diakses pada tanggal 04 Januari 2023.

Setelah peneliti memberikan terapi niat dan syukur kepada konseli terbukti adanya penurunan dari kejenuhan kerja yang dialami oleh konseli, yakni dari indikator bangun tidur dan marah. Awal mulanya indikator bangun tidur mendapat skor sebesar 1 setelah selesai proses konseling mendapatkan skor sebesar 4 yang ditandai adanya peningkatan pada perilaku bangun tidur, begitupun dengan indikator marah yang mulanya mendapatkan skor 1, setelah selesai proses konseling mendapatkan skor 3 yang berarti adanya peningkatan perubahan pada konseli.

Dengan adanya proses konseling yang telah peneliti berikan konseli menjadi sadar bahwa niat dan syukur itu wajib dilakukan setiap harinya, konseli juga menjadi sadar niat sebelum berangkat bekerja itu sangat berpengaruh saat konseli sudah melakukan aktivitas kerja, apabila sebelum berangkat sudah niat bekerja dengan ikhlas insyaAllah saat ditempat kerja walaupun cuaca panas, pembeli banyak sampai sulit beristirahat, dan lain sebagainya konseli akan tetap semangat dan tidak mengeluh. Begitupun dengan syukur, terlihat mudah diucapkan "*Alhamdulillah*" tetapi sebelum melakukan proses konseling konseli jarang sekali mengucapkan kata tersebut. Tetapi saat ini, apabila melihat atau merasakan apapun yg menurutnya senang konseli secara otomatis akan mengucapkan "*Alhamdulillah*" baik dalam hati ataupun diucapkan dengan lisan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pada penelitian dari ketiga fase tersebut yaitu baseline-1, intervensi, dan baseline-02 diperoleh hasil bahwasannya terdapat pengaruh konseling Islam menggunakan terapi niat dan syukur untuk mengatasi kejenuhan kerja pada seorang karyawan SPBU di Medaeng Waru Sidoarjo. Yakni pada saat pelaksanaan treatment adanya peningkatan skor kepada konseli yang menandakan adanya perubahan. Kemudian pada saat ditariknya intervensi adanya keseimbangan, peningkatan, dan penurunan. Yaitu penurunan ini terjadi pada indikator kedua yaitu marah saat sebelum dan sesudah bekerja. Didapatkan hasil akhir dengan grafik indikator malas bangun pagi: mendatar-meningkat-meningkat, indikator marah: mendatar-meningkat-menurun.

#### **B. Saran dan Rekomendasi**

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi ibu konseli

Diharapkan lebih membiasakan anak untuk disiplin agar tidak terus menerus bergantung kepada ibunya. Apabila anak memang salah alangkah baiknya menasehati walaupun umur anaknya sudah menginjak 23 tahun. Apabila anak akan berangkat bekerja sudah tidak perlu untuk

menyiapkan baju dan makannya agar anak dapat mengerti akan tanggung jawab.

## 2. Bagi pembaca

Dapat menerapkan pemberian terapi niat dan syukur agar mampu mendorong perilaku positif orang yang ada di sekitar pembaca, dengan mempertimbangkan beberapa penelitian terdahulu yang relevan sebagai pengembangan dalam memberikan bentuk penguatan-penguatan lainnya.

### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah peneliti laksanakan dengan sebaik mungkin, namun dalam pelaksanaannya terdapat beberapa hambatan yang dihadapi, yakni:

1. Konseli yang bergenre laki-laki, disini konseli membatasi aktivitas yang menurut konseli dilarang oleh agama. Yang menjadikan konseli tidak bisa mengobrol dengan sangat santai dan saling menceritakan hal-hal yang tidak seharusnya diceritakan kepada lawan jenis.
2. Lokasi penelitian yang cukup jauh, menjadikan peneliti harus lebih mampu mengatur waktu yang saat ini terbilang aktivitas yang sangat padat.
3. Konseli yang terkadang malas untuk melakukan konseling yang mengharuskan peneliti harus bisa membawakan suasana yang baik untuk konseli agar proses treatment berjalan dengan baik.
4. Proses treatment yang dilakukan malam hari karena konseli dapat ditemui saat malam hari saja, karena



lokasi tempat tinggal konseli dan peneliti yang cukup jauh menjadikan konseli apabila sampai rumah langsung tidur dan malas untuk mengerjakan tugas perkuliahan lainnya yang pada saat ini konseli masih dibebani mata kuliah.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an, *Al-Bayyinah*: 5.  
Al-Qur'an, *Al-Baqarah*: 172.  
Al-Qur'an, *Ar-Ra'ad*: 11  
Al-Qur'an, *Asy-Syu'ara*: 80  
Adhari, Lendy Zelviean. *Optimalisasi Kinerja Karyawan Menggunakan Pendekatan Knowledge Management & Motivasi Kerja*, (Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media, 2021).  
Amirulloh, Syarbini. *Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas Muhammad SAW*, (Jakarta: Ruang Kata, 2011)  
Ardiyanti, Nike Irfana. "Teknik Self Management Melalui Terapi Syukur Untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online Pada Seorang Remaja Di Desa Campurejo Panceng Gresik", Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020.  
Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Bina Aksara, 2002)  
Asyqar, Umar Al. Dalam buku *Maqashidu al-Mukallifin Awamy, Shiva. Kaya Itu Mudah, Asal Tahu Kuncinya*, (Yogyakarta: Safirah, 2012)  
Bappeda. "Tujuan dan Sasaran". <https://bappeda.bantenprov.go.id/tujuan-dan-sasaran>. Diakses pada tanggal 24 Desember 2022.  
Cahyani, Dwiyaniti Regita. "Kejenuhan Kerja (bornout) Pada Guru Honorer di Kota Makassar, Skripsi, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, 2019.

- Carr, David. *Perspektive on Gratitude: An Interdisciplinary Approach*. New York: Routledge. (New York: Routledge, 2016)
- Chaplin C. P, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemahan Dr. Kartini Kartono, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995),
- Djollong, Adi Fitriani, “Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (technique Of Quantitative Research)”. *ITIQRA*’, Vol. 11, No. 1, 2014
- Djollong, Andi Fitriani. “Teknik Pelaksanaan Kuantitatif”, *Jurnal: ISTIQRA*’, Vol. 2, No. 1, 2014
- Echal, Jehru M. dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1994
- Fadhalla, Syekh. *Al-Hikam: 264 Hikmah dan Renungan Spiritual Harian Ibn Athaillah*, (Jakarta: Serambi, 2013)
- Firdausy, M.I EI. *Rahasia Kedahsyatan Syukur*, (Semarang: One Book, 2008)
- Ghazali, Imam Al. “Niat”, (Bandung: Marja, 2019)
- Husna, Aaura. *Kaya dengan Bersyukur*:
- Iryana & Kawasati Rizky, *Teknik Pengumpulan Data Melalui Metode Kualitatif*, (Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAN) Sorong)
- J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2001), hlm
- Mahfud, Choirul. “The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur’an”, *Jurnal Episteme Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya*’, Vol. 9 No. 2, tahun 2014

- Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013)
- Murata, Sachiko and William Chittick, *The Vision of Islam*, (Yogyakarta: Suluh Press, 2005)
- Murtadho & Salafuddin, *Syarah Hadits Arba'in*, (Solo: Al-Qowam, 2001)
- Mutiara Hadits. “Niat dan Ikhlas”. <https://purbalingga.kemenag.go.id/mutiara-hadits-edisi-03-niat-danikhlas/#:~:text=Arti%20Hadits%20%2F%20%D8%AA%D8%B1%D8%AC%D9%85%D8%A9%20%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%AF%D9%8A%D8%AB%20%3A,berdasarkan%20apa%20yang%20dia%20niatkan.> Diakses pada tanggal 24 Desember 2022.
- Ningsih, Suharti. “Pengaruh Kejenuhan Kerja, Beban Kerja, dan Konflik Kerja Terhadap Motivasi Kerja Perawat RSUD DR. RM. Pratomo Bagan Siapiapi Kabupaten Rokan Hilir”, *Jurnal Faculty of Economics Riau University*, Vol. 4 No. 1, 2017
- Nida, Shofia. “75 *Motto hidup Albert Einstein, ubah diri jadi lebih konsisten*”, <https://m.brilio.net/wow/75-motto-hidup-albert-einstein-ubah-diri-jadi-lebih-konsisten-2111093.html>. Diakses pada 05 Januari 2023
- Nurlaelawati, Puji. “Pengaruh Media Kartu Kata Fokus Warna dalam Meningkatkan Kemampuan Belajar Membaca Permulaan Anak Tunagrahita Ringan”, *Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia*, 2014
- Palephi, Rully Desthian. “*Hadits Innamal A'malu Binniyat: Arti dan Tulisan Arab*”, <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6260306/hadits->

[innamal-amalu-binniyat-arti-dan-tulisan-arab.](#) Diakses pada 04 Januari 2023.

Puspa, Yan Pramadya. Kamus Umum Populer, (Semarang: CV. Aneka Ilmu, 2003)

Putra, Budi Jaya Putra. Dalam acara Kajian Bakda Maghrib Masjid Islamic Center Universitas Ahmad Dahlan (UAD), <https://news.uad.ac.id/pentingnya-niat-sebelumberamal/#:~:text=Secara%20bahasa%2C%20niat%20adalah%20al,di%20dalam%20batin%20atau%20hati>. Diakses pada tanggal 13 Desember 2022.

Rahmawati. “Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di Desa Kedungrejo Waru Sidoarjo”, Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.

Rahmat, Aulia. “11 Hadits dan Ayat tentang Bersyukur atas Nikmat dan Karunia yang Allah SWT Berikan kepada Manusia”, <https://www.orami.co.id/magazine/ayat-tentang->

[bersyukur?src=ampshare&sp\\_amp\\_linker=1\\*1tp9dk6\\*amp\\_id\\*Z3hoV0xTUK42XzFDY3lnV2tYelBON2FLelZmYkY1YzZ5dVdlaE01WVVLMkh3UHIXOHBNaIZFamx0U3kxSXVsdA..&gl=1\\*ihclo3\\*ga\\*YW1wLXA3SDducE1vTnkwdWpHV2VJX2NHaWN0NjFs\\$3ZuWkpMSjc5MEtjTINUOVkwTFJHU19HbDNVRmY5cDd5bmZOSTM](bersyukur?src=ampshare&sp_amp_linker=1*1tp9dk6*amp_id*Z3hoV0xTUK42XzFDY3lnV2tYelBON2FLelZmYkY1YzZ5dVdlaE01WVVLMkh3UHIXOHBNaIZFamx0U3kxSXVsdA..&gl=1*ihclo3*ga*YW1wLXA3SDducE1vTnkwdWpHV2VJX2NHaWN0NjFs$3ZuWkpMSjc5MEtjTINUOVkwTFJHU19HbDNVRmY5cDd5bmZOSTM).

Diakses pada tanggal 04 Januari 2023.

Rizqullah, Muhammad. “Pengaruh Media Model Jam Aktivitas terhadap Kemampuan Pengukuran Waktu pada Anak Tunarungu Kelas III SLB B Wiyata Dharma 1 Tempel”, Skripsi, Jurusan

- Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Yogyakarta, 2016
- Santoso, Agus dkk, Terapi Islam, (Surabaya: IAIN SA  
Press, 2013),
- Setyono, Ridlo. “Psikologi Eksperimen”, UPT Penerbitan  
Universitas Muhammadiyah Malang: Latipun,  
2008
- Shihab, M. Quraish. Wawasan Al-Qur’an: tafsir Tematik  
atas Berbagai Persoalan, (Bandung: Mirzan, 1997)
- Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan  
R&D”, (Bandung: Alfabeta, 2017)
- Suharsono dan Ana Retnoningsih, Kamus Besar Bahasa  
Indonesia, (Semarang: Widya Karya, 2013)
- Sun, Peng Kheng. “Cara Kreatif Mengatasi Kejenuhan  
Kerja”, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama,  
2013
- Syah, Muhibbin. Psikologi Pendidikan, (Bandung: PT.  
Remaja Rosdakarya, 1995)
- Takdir, Mohammad. “Kekuatan Terapi Syukur dalam  
Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif  
Psikologi Qur’an dan Psikologi Positif”, Institut  
Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA) Madura,  
Jurnal Studia Insania, Vol. 5, No. 2, 2017
- Trimingham, Spencer. The Sufi Orders in Islam, (London  
& Oxford: Oxford University Press, 1973)
- Tunisa, Rizki Farida. Hasil Wawancara Pada Konseli, 25  
Oktober 2022.
- Wawancara dengan signifikan other pada tanggal 21  
November 2022 pukul 19.30 di rumah konseli.
- Wawancara Pada Konseli, 25 Oktober 2022 di rumah  
konseli.

- Wikipedia, <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Mekanisme>.  
Diakses pada tanggal 30 Desember 2022.
- Yani, Ahmad. *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*,  
(Jakarta: Al – Qalam, 2007)
- Yunus, Muhammad. *Kamus Bahasa Arab-Indonesia*.  
(Jakarta: PT. Hidakarya Agung, 1972)
- Yuwono, Imam. “Penelitian SSR (Single Subject  
Research)” Banjarmasin: Program Studi  
Pendidikan Luar Biasa Fakultas Keguruan dan  
Ilmu Pendidikan Universitas Lambung  
Mangkurat, 2020



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A