



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**APLIKASI TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY (CBT) DAN TERAPI SYUKUR DALAM
MENGURANGI KECEMASAN PADA SEORANG ISTRI
DI TANDES SURABAYA**

SKRIPSI

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

**Oleh:
Wahyu Irsyaadan Azhar
NIM. B03219057**

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

**SURABAYA
2023**

PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wahyu Irsyaadan Azhar

Nim : B03219057

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa; skripsi dengan judul *“Aplikasi teknik CBT dan terapi syukur dalam mengurangi kecemasan pada istri di Tandes Surabaya”*, merupakan karya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan di temukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya siap bersedia menerima sanksi akademik yang telah di temukan

Surabaya, 4 Desember 2022

Yang pernyataan



Wahyu Irsyaadan Azhar

B03219057

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Wahyu Irsyaadan Azhar

Nim : B03219057

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : *Aplikasi Teknik CBT dan Terapi Syukur
Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Istri Di Tandes
Surabaya.*

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh
dosen pembimbing untuk diajukan.

Surabaya, 4 Januari 2023

Menyetujui Pembimbing



Dr. H. Cholil , M.Pd.I

NIP: 19650615 199303 1 005

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Aplikasi Teknik Cbt Dan Terapi Syukur Dalam

Mengurangi Kecemasan Pada Istri Di Tandes Surabaya.

Skripsi

Disusun Oleh :

Wahyu Irsyaadan Azhar (B03219057)

Tim Penguji

Penguji 1

Dr. H. Cholil, M.Pd.I

NIP196506151993031005

Penguji 2

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

NIP. 197008251998031002

Penguji 3

Dra. Faizah Noer Laela, M.si

NIP. 196012111992032001

Penguji 4

Yusra Ningsih, S.Ag., M.Kes

NIP. 197605182007012022



Surabaya, 19 Januari 2023

Dekan

Muhammad Choirul Anis, S. Ag., M.Fil.I.

NIP. 1970111998031001



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : WAHYU IRSYAADAN AZHAR
NIM : B03219057
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : irsyaaadanazhar@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 :

APLIKASI TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DAN TERAPI SYUKUR

DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA SEORANG ISTRI DI TANDES

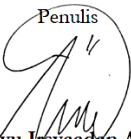
SURABAYA

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 Mei 2023

Penulis

(Wahyu Irsyaadan Azhar)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Wahyu Irsyaadan Azhar, NIM. B03219057, 2023. **Aplikasi Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dan Terapi Syukur Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Istri Di Tandes Surabaya**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses teknik CBT dan terapi syukur dalam mengurangi kecemasan pada seorang istri akibat belum di karunia anak setelah 5 tahun menikah dan perubahan perilaku seorang istri setelah diberi terapi syukur dan teknik CBT

Untuk mendeskripsikan kedua persoalan itu, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan pendekatan deskriptif dan menggunakan jenis penelitian studi kasus dengan teknik analisis deskriptif komparatif untuk menganalisis fenomena ini. Penelitian ini dilakukan dengan wawancara langsung terhadap seorang istri yang mengalami kecemasan

Proses teknik CBT dan terapi syukur dalam mengurangi kecemasan pada seorang istri melalui 5 langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan follow up dan hasil penerapan konseling ditandai dengan perubahan positif konseli. Jika sebelum konseling, konseli mengalami kecemasan yang dapat dilihat dari gejala gejala kecemasan fisik, psikis dan perilaku, maka setelah konseling, konseli lebih bisa mengurangi kecemasannya dengan gejala gejala yang dialaminya yaitu kecemasan fisik, psikis dan perilakunya.

Kata Kunci: Teknik CBT, Terapi Syukur, Kecemasan

ABSTRACT

Wahyu Irsyaadan Azhar, NIM. B03219057, 2023. **Application Of Cognitive Behavior Therapy (CBT) Techniques And Gratitude Therapy In Reducing Anxiety In Wives In Tandes Surabaya**

This study aims to determine the process of CBT techniques and gratitude therapy in reducing anxiety in a wife due to not having been gifted children after 5 years of marriage and changes in the behavior of a wife after being given gratitude therapy and CBT techniques

To describe the two problems, this study uses qualitative research methods, with a descriptive approach and uses a type of case study research with comparative descriptive analysis techniques to analyze this phenomenon.

The process of CBT techniques and gratitude therapy in reducing anxiety in a wife through 5 steps, namely problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation and follow up and the results of counseling application are characterized by positive changes in counseling. If before counseling, the counselor experiences anxiety that can be seen from the symptoms of physical, psychic and behavioral anxiety symptoms, then after counseling, counseling is more able to reduce his anxiety with the symptoms of his symptoms he experienced, namely his physical, psychic and behavioral anxiety.

Keywords: CBT technique, gratitude therapy, Anxiety

DAFTAR ISI

APLIKASI TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DAN TERAPI SYUKUR DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA SEORANG ISTRI DI TANDES SURABAYA.....	i
PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ...	v
MOTTO & PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Aspek Teoritis.....	6
2. Aspek Praktis	6
E. Definisi Konsep.....	6
1. Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT).....	7
2. Terapi syukur	7
3. Kecemasan	9
F. Sistematika Pembahasan	10
BAB II.....	11

KAJIAN TEORITIK.....	11
A. Kerangka Teoritik	11
1. Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT)	11
2. Terapi Syukur.....	15
3. Kecemasan	17
4. Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Menurunkan Kecemasan.....	21
5. Terapi Syukur Dalam Menurunkan Kecemasan ..	24
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	26
BAB III	28
METODE PENELITIAN.....	28
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	28
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....	29
1. Konseli	29
2. Konselor	29
3. Lokasi penelitian	29
C. Jenis dan Sumber Data	29
1. Data Primer	29
2. Data Sekunder	30
3. Sumber Data Primer.....	30
4. Sumber Data Sekunder.....	30
D. Tahap – Tahap Penelitian.....	30
1. Tahap pra lapangan	30
2. Tahap Pekerjaan Lapangan	31
3. Analisis Data	31
E. Teknik Pengumpulan Data	31
1. Observasi.....	32
2. Wawancara	32
3. Dokumentasi	33
F. Teknik validitas Data	33
1. Melakukan Cek Ulang (Re-checking).....	33

2. Triangulasi Data	33
G. Teknik Analisis Data	34
BAB IV	35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	35
1. Deskripsi lokasi penelitian	35
2. Deskripsi Konselor	36
3. Deskripsi Konseli	38
B. Penyajian Data	41
1. Proses Aplikasi Teknik CBT Dan Terapi Syukur Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Istri Akibat Belum Dikaruniai Anak Di Kelurahan Tandes Kecamatan Tandes Surabaya	41
2. Deskripsi Perubahan Perilaku Seorang Istri Yang Mengalami Kecemasan Setelah Dilakukan Terapi CBT Dan Terapi Syukur Di Tandes Surabaya	59
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	63
1. Perspektif Teori	63
2. Perspektif Islam	67
BAB V	70
PENUTUP	70
A. Kesimpulan	70
B. Rekomendasi	71
C. Kerbatasan Penelitian	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	75
A. Lampiran Kartu Bimbingan Skripsi	75
B. Lampiran Hasil Turnitin	76
C. Lampiran Berita Acara Ujian Proposal Skripsi	77
D. Lampiran Surat Permohonan Izin Penelitian	78
E. Lampiran Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian	79

F. Pedoman Wawancara Konseli.....	80
G. Pedoman Wawancara Significan Other.....	83
H. Dokumentasi dengan Konseli.....	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Denah Kelurahan Tandes	36
--	----

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Bentuk Wilayah Kecamatan Tandes.....	35
Tabel 4. 2 Kondisi Konseli Sebelum Mendapat Terapi	41
Tabel 4. 3 Kondisi Konseli Sesudah Mendapat Terapi.....	61
Tabel 4. 4 Persentase Kualitatif dengan Standart Perubahan Perilaku	62
Tabel 4. 5 Perhitungan Persentase Perubahan Sesudah Proses Konseling	62
Tabel 4. 6 Perbandingan Data Teori Data Lapangan	64
Tabel 4. 7 Perbedaan Perilaku Konseli Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi	66

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola pikir negatif yang terjadi pada istri di Tandes, Surabaya adalah pola pikir yang ditandai dengan kecemasan yang berlebihan sehingga memacu pada diri sendiri seperti merasa cemas jika akan bertemu orang tua atau saudara, perilaku Nampaknya berupa menjadi lebih tegang seujur badannya dan berkeringat lebih banyak ketika bertemu orangtua ataupun saudara karena merasa cemas dengan pertanyaan-pertanyaan seputar kehamilan, perilaku Nampak yang kedua yaitu merasa canggung ketika berkumpul dengan anggota keluarga lain, factor yang mempengaruhi kecemasan konseli yaitu seringkali mendapat berbagai macam pertanyaan seputar kehamilan di lingkungannya. kecemasan yang dapat dilihat dari gejala gejala kecemasan fisik, psikis dan perilaku. Oleh sebab itu konselor melakukan tindakan konseling dengan teknik CBT dan terapi syukur yang memiliki tujuan suatu proses untuk membantu konseli dalam memperbaiki cara berfikir dan berperilaku yang positif terhadap Allah dengan menerima apa saja yang diberikan oleh Allah tanpa ada perasaan mengeluh atau berkeluh kesah. Subjek dalam penelitian ini terdiri satu konseli, data informasi yang didapatkan menggunakan teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi.

Pernikahan merupakan suatu akad antara dua individu berlawanan jenis laki-laki dan perempuan atas dasar kesukaan dan kerelaan kedua belah pihak, yang dilakukan oleh pihak lain yang disebut wali berdasarkan sifat dan syarat yang ditetapkan oleh syara untuk menghalalkan pencampuran keduanya. Perkawinan menyatukan pria dan wanita ke dalam satu tujuan yang sama, dan merupakan peristiwa penting dalam kehidupan seorang individu.

Sehingga saling membutuhkan satu sama lain menjadi teman hidup dalam sebuah rumah tangga. Di dalam agama Islam, pernikahan dapat diartikan bahwa suatu perjanjian suci yang dilakukan oleh laki-laki dan perempuan yang ingin melanjutkan hubungan menjadi hubungan yang halal. Mereka akan mengikat janji untuk menyatakan bahwa sudah siap untuk membangun rumah tangga. Di dalam al-qur'an pernikahan ditulis dengan kata azzawaj yang artinya berpasangan. Az-zawaj menurut ahli hadis dan ahli fiqh adalah hubungan yang terjalin antara suami istri dengan ikatan hukum islam, dengan memenuhi syarat-syarat dan rukun-rukunnya. Anjuran menikah terdapat dalam firman Allah:

وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Artinya: *“Dan kawinkanlah orang-orang yang sendirian di antara kamu, dan orang-orang yang layak (berkawin) dari hamba-hamba sahayamu yang lelaki dan hamba-hamba sahayamu yang perempuan. Jika mereka miskin Allah akan memampukan mereka dengan karunia-Nya. Dan Allah Maha luas (pemberian-Nya) lagi Maha Mengetahui.”*²

Pada dasarnya, tujuan pernikahan bukan hanya menyatukan laki-laki dan perempuan untuk untuk membangun rumah tangga yang harmonis agar bisa hidup bersama dan menua bersama, tetapi ada beberapa tujuan pernikahan lainnya. Di dalam agama Islam ada beberapa tujuan pernikahan yang perlu dimengerti dan dipahami bagi umat Muslim agar pernikahan bisa memberikan kebahagiaan sekaligus pahala karena sudah melaksanakan

² Al Qur'an dan Terjemahan, *An Nur*: 32

ibadah. Setiap pasangan laki-laki dan perempuan ingin sekali untuk mewujudkan suatu pernikahan yang di mana pernikahan bisa membuat kedua pasangan hidup bersama. Tujuan pernikahan berdasarkan ak quran dan hadis yaitu melaksanakan perintah allah, melaksanakan sunnah rasul, mencegah dari perbuatan zina, menyempunakan setengah agama, mendapatkan keturunan, untuk membangun keluarga yang bahagia. Terlebih lagi suatu pernikahan akan lebih bahagia ketika memiliki si buah hati.

Hadirnya buah hati didalam pernikahan sangat diharapkan. Buah hati dapat menambah kebahagiaan antara suami dan istri. Namun, tak semua pasangan menikah dapat langsung memiliki anak, ada yang menunggu bertahun – tahun untuk memiliki buah hati. Pasangan suami istri yang sudah lama menikah tetapi belum dikaruniai anak pastinya akan mengalami kecemasan, terlebih seorang istri pastinya ingin merasakan momen kehamilan dan mengurus buah hati.

Kecemasan adalah Kekhawatiran dan rasa takut yang intens, berlebihan, dan terus-menerus sehubungan dengan situasi sehari-hari. Kecemasan merupakan Suatu keadaan yang mengancam keberadaan kehidupan seseorang, akan menimbulkan suatu perasaan yang tidak menyenangkan pada diri orang tersebut. Perasaan tidak menyenangkan dan sangat mengganggu jiwa dan pikiran ini dapat mempengaruhi proses pemaknaan seseorang terhadap peristiwa atau masalah yang sedang dihadapi. Biasanya pemaknaan yang terjadi hampir selalu subjektif dan kurang dapat mengikutkan pendapat umum karena pikiran dan hati sedang dalam keadaan tidak stabil. Gunarsa dan Gunarsa mengatakan bahwa kecemasan adalah rasa khawatir dan takut yang tidak jelas sebabnya. Seseorang akan mengalami kecemasan seringkali tak dapat menyebutkan penyebabnya dengan jelas. Inilah yang mengakibatkan seseorang yang mengalami kecemasan biasanya mempunyai pandangan subjektif terhadap perasaan dan peristiwa yang dialami.

Kecemasan menurut Darajat diartikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik). Selain itu Darajat mengemukakan pula bahwa orang yang merasa cemas karena menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, sehingga merasa terancam oleh sesuatu tersebut. Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pengertian kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, kepri hatinan dan rasa takut yang tidak jelas penyebabnya, yang dialami dalam tingkatan yang berbeda atas situasi yang dianggap mengancam.

Terapi syukur juga merupakan cara agar klien lebih berterima kasih serta menerima nikmat dan anugerah Allah SWT. Terapi syukur ini adalah proses untuk membantu konseli dalam memperbaiki cara berfikir dan berperilaku yang positif terhadap Allah dengan menerima apa saja yang diberikan oleh Allah tanpa ada perasaan mengeluh atau berkeluh kesah, apalagi berprasangka negatif dengan ketentuan Allah. Terapi syukur juga merupakan cara agar klien lebih berterima kasih serta menerima nikmat dan anugerah Allah SWT. Allah akan memberikan ketenangan, kecukupan dan kepuasan batin kepada orang-orang yang selalu bersyukur tanpa adanya rasa kecemasan yang melanda pikirannya. Terapi syukur yang digunakan konselor untuk mengurangi kecemasan konseli ada 3 tahapan yaitu: bersyukur dengan lisan adalah mengucapkan kalimat Alhamdulillah (segala puji bagi Allah) sebagai ungkapan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada Allah yang telah memberikan nikmat luar biasa. Bersyukur dengan hati Setelah bersyukur dengan lisan, barulah manusia bisa bersyukur dengan hati yang menjadi pengontrol setiap yang diucapkan setiap harinya. Bersyukur menggunakan hati mencerminkan bahwa manusia

merasakan, mengakui, menyadari, dan menerima takdir Allah dengan ikhlas dan sepenuhnya. Bersyukur dengan perbuatan melalui anggota badan yang dimanfaatkan dengan mengelola berbagai kenikmatan Allah di jalan yang benar. Syukur menggunakan seluruh anggota badan dan seluruh indra dengan baik.

Selain terapi syukur, cara lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah dengan cognitive behavior therapy (CBT). Cognitive behavior therapy (CBT) merupakan intervensi psikologis yang melibatkan interaksi antara cara berpikir, merasa, dan berperilaku dalam diri seseorang (Somers dan Queree, 2007). CBT meyakini bahwa perilaku memiliki dampak kuat terhadap pemikiran dan emosi individu sehingga mengubah perilaku dapat menjadi cara untuk mengubah pemikiran dan emosi individu.

Dari latar belakang kasus diatas, maka peneliti tertarik untuk menerapkan Terapi Syukur dan teknik CBT untuk mengendalikan kecemasan pada istri yang sudah lama menikah tetapi belum dikaruniai anak. Agar klien bisa lebih tenang dan menerima keadaannya sekarang dengan lebih bahagia dan bersyukur dan terus berusaha. Maka dari itu peneliti mengambil sebuah judul penelitian. *“Aplikasi Teknik CBT dan Terapi Syukur Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Istri Di Tandes Surabaya”*.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses aplikasi teknik CBT dan terapi syukur dalam mengurangi kecemasan pada seorang istri di Tandes Surabaya?
2. Bagaimana hasil aplikasi teknik CBT dan terapi syukur dalam mengurangi kecemasan pada seorang istri di Tandes Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui proses aplikasi teknik CBT dan terapi syukur dalam mengurangi kecemasan pada seorang istri di Tandes Surabaya.
2. Untuk mengetahui hasil aplikasi teknik CBT dan terapi syukur dalam mengurangi kecemasan pada seorang istri di Tandes Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoritis

Dari penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan ilmu tentang aplikasi teknik CBT dan terapi syukur dalam mengurangi kecemasan pada seorang istri. Diharapkan skripsi ini dapat menjadi salah satu acuan bagi orang yang mengalami kecemasan akibat belum dikaruniai anak setelah menikah agar lebih percaya diri bahwa banyak yang memiliki masalah yang sama bahkan lebih dari yang dialami. Serta menjadikan teknik CBT dan terapi syukur ini untuk mengurangi kecemasannya.

2. Aspek Praktis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber pedoman dan pengalaman untuk menangani klien
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tentang teknik CBT dan terapi syukur yang mudah dipahami dan dipraktikkan untuk konseli dan semua orang.

E. Definisi Konsep

Dalam memudahkan penelitian ini, peneliti membatasi sub bab yang akan dipaparkan guna memberikan pemahaman istilah yang digunakan penelitian ini dengan judul “Aplikasi Teknik CBT dan Terapi Syukur Dalam

Mengatasi Kecemasan Pada Seorang Istri Di Tandes Surabaya “. Berikut adalah paparan definisi konsep dalam penelitian ini:

1. Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Cognitive behavior therapy (CBT) merupakan terapi yang bertujuan untuk mengubah kognitif atau perilaku klien terhadap masalah yang dihadapinya, dalam rangka melakukan perubahan emosi dan tingkah laku klien (Beck, 2011). Sedangkan Stallard (2005) mengatakan bahwa CBT merupakan suatu intervensi mengenai proses kognitif yang dialami klien dan bagaimana hubungannya dengan perubahan emosi dan tingkah laku klien.³

Cognitive Behavior Therapy adalah terapi yang meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui beberapa proses seperti stimulus, kognisi dan respon. Proses tersebut saling berkaitan yang kemudian membentuk suatu sistem jaringan didalam otak manusia, dimana proses kognisi (cognitive) akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, peka terhadap lingkungan, dan bertindak.⁴ Adapun Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam penelitian ini adalah peneliti membantu pemikiran konseli yang irrasional menjadi rasional.

2. Terapi syukur

Terapi menurut bahasa artinya sama dengan kata “Syafa – Yasfi –syifaan, yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan” Terapi dari dua pandang ulama. Pertama, secara khusus adalah penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penenangan diri setiap hari. Kedua

³ Dede Rahmat, “Konseling Di Sekolah”, (Jakarta: Prenadamedia, 2018), 52

⁴ 9Singgih, “Konseling dan Psikoterapi”, (Jakarta: PT BPK Gunung, 2007), 229.

secara luas adalah mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman.⁵ Maka sudah jelas bahwa pengertian terapi adalah pengobatan pikiran dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.

Kata Syukur banyak ditemukan dalam AlQur“an dan dalam bahasa, syukur artinya berterima kasih. Adapun kata syukur menurut istilah, adalah perasaan gembira, puas serta berterima kasih atas segala nikmat dan anugerah Allah yang dilimpahkan kepada manusia, terlepas dari sesuai yang diharapkan atau tidak.⁶ Menurut sebagian ulama, syukur berasal dari kata “syakara”, yang artinya membuka atau menampakkan. Hakikat syukur adalah menampakkan nikmat Allah SWT yang dikaruniakan padanya, baik dengan cara menyebut nikmat tersebut dengan cara mempergunakan dijalan yang dikehendaki oleh Allah SWT.⁷

Dapat peneliti simpulkan bahwa terapi syukur ini merupakan cara agar klien lebih berterima kasih serta menerima nikmat dan anugerah Allah SWT. Sehingga klien mampu memperbaiki perilaku dan pikirannya agar selalu positif thinking terhadap Allah SWT tanpa harus mengeluh apabila di berikan cobaan serta rezeki yang sedikit. Allah akan memberikan ketenangan, kecukupan dan kepuasan batin kepada orang-orang yang selalu bersyukur tanpa adanya rasa kecemasan yang melanda pikirannya. Terapi syukur yang digunakan konselor untuk mengurangi kecemasan konseli ada 3 tahapan

⁵ Chaplin, C.P. Kamus Lengkap Psikologi, Terjemah Dr. Kartini Kartono, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995) 34.

⁶ Ahsin W. Al-Hafidz. Kamus Ilmu Kalam, (Jakarta: AMZAH, 2008) 278

⁷ Aura Husna (Neti Suriana), Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal. 110-111.

yaitu: bersyukur dengan lisan adalah mengucapkan kalimat Alhamdulillah (segala puji bagi Allah) sebagai ungkapan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada Allah yang telah memberikan nikmat luar biasa. Bersyukur dengan hati Setelah bersyukur dengan lisan, barulah manusia bisa bersyukur dengan hati yang menjadi pengontrol setiap yang diucapkan setiap harinya. Bersyukur menggunakan hati mencerminkan bahwa manusia merasakan, mengakui, menyadari, dan menerima takdir Allah dengan ikhlas dan sepenuhnya. Bersyukur dengan perbuatan melalui anggota badan yang dimanfaatkan dengan mengelola berbagai kenikmatan Allah di jalan yang benar. Syukur menggunakan seluruh anggota badan dan seluruh indra dengan baik.

3. Kecemasan

Kecemasan adalah sebuah ketegangan, rasa tak aman atau kekhawatiran yang timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan. Suatu keadaan tegang yang memotivasi seseorang untuk berbuat sesuatu.⁸ Cemas adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya.

Kecemasan merupakan reaksi normal seseorang terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang yang biasanya berlangsung cukup lama akibat ketakutan yang tidak bersifat nyata. Reaksi itu muncul berasal dari suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak terancam (halusinasi). Kecemasan (anxiety) juga dapat diartikan perasaan khawatir, cemas, gelisah, dan takut yang

⁸ Gerald Crey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, (Bandung: Refika Aditama, 2013), hal. 17.

muncul secara bersamaan, yang biasanya disertai dengan berdebar-debar jantung, keringat dingin. Kecemasan juga bisa terjadi akibat dari reaksi terhadap bahaya baik sungguh – sungguh maupun tidak. Adapun kecemasan yang konseli alami dalam penelitian ini adalah kecemasan yang berasal dari pemikiran konseli yang irrasional sehingga menyebabkan konseli cemas terhadap masa depannya.⁹

F. Sistematika Pembahasan

Gambaran sistematika bahasan dalam penelitian berikut bertujuan untuk memudahkan pembaca untuk memahami isi dari skripsi ini, pembahasan terbagi dalam lima bab pokok pembahasan meliputi:

Bab I dalam penelitian ini berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep serta sistematika pembahasan.

Bab II dalam penelitian ini berisi tentang kajian teoritik, yang didalamnya dijelaskan beberapa referensi untuk menelaan objek penelitian. pada bab ini terdiri dari dua sub bab, sub bab pertama yaitu pembahasan teori, sub bab yang kedua yaitu penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III dalam penelitian ini berisi tentang metode penelitian yang didalamnya mencakup pendekatan dan jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, prosedur pengembangan, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

Bab IV dalam penelitian ini berisi tentang analisis data dan proses hasil dari aplikasi teknik CBT dan terapi syukur dalam mengurangi kecemasan seorang istri

Bab V dalam penelitian ini berisi tentang kesimpulan, saran dan rekomendasi, serta keterbatasan penelitian.

⁹ Sutardjo A. Wiramiharja. Pengantar Psikologi Abnormal (Bandung: PT Refika Aditama, 2005) hal 67

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT)

a. Pengertian Teknik CBT

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah terapi yang dikembangkan oleh Beck tahun 1976, konsep dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus – Kognisi – Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan dalam otak manusia, dimana proses cognitive akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak. Adapun proses dalam perubahan perilaku antara lain mengenali diri sendiri, memulai dialog, menggunakan kemampuan diri dengan efektif.¹⁰

Terapi kognitif-behavioral (Cognitive Behaviour Therapy) ini berusaha untuk mengintegrasikan teknik-teknik terapi yang berfokus untuk membantu individu melakukan perubahan-perubahan, tidak hanya perilaku nyata tetapi juga dalam pemikiran, keyakinan, dan sikap yang mendasarinya. Terapi kognitif-behavioral beranggapan bahwa pola pikir dan keyakinan mempengaruhi perilaku, dan perubahan pada kognisi konseli. Hal tersebut dapat menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan oleh konseli.¹¹

¹⁰ Jeffrey S. Navid dkk, “Psikologi Abnormal Edisi Ke Lima”, (Jakarta: Erlangga, 2003), hal 111.

¹¹ Jeffrey S. Navid dkk, “Psikologi Abnormal Edisi Ke Lima”, hal 113.

b. Konsep dasar Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Cognitive Behavior Therapy pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui beberapa proses seperti rangkaian stimulus – kognisi – dan juga respon. Proses tersebut saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan respons dalam otak manusia, dimana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka Terapi Cognitive Behavior diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memusatkan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, konseli diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya dari yang negatif menjadi positif

Cognitive Behavior Therapy berfokus pada identifikasi permasalahan dan membantu meyakinkan konseli untuk bisa mengubah pikiran – pikiran negative yang ada didalam diri konseli menjadi pikiran yang positif. Shakespeare dan hamlet percaya bahwa emosi, pikiran, tindakan negative seperti kecemasan dan depresi disebabkan ketidakmampuan diri seseorang terhadap peristiwa yang dialami yang tidak selaras dengan persepsi konseli.¹²

¹² Jeffrey S. Navid dkk, “Psikologi Abnormal Edisi Ke Lima”, hal 110.

c. Tujuan Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Tujuan Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada umumnya adalah:

- 1) Membantu konseli untk mengubah perilaku yang negative.
- 2) Membantuk menyembuhkan gangguan psikologis konseli.
- 3) Memberikan tempat agar konseli bisa bebas berekspresi dengan terbuka.
- 4) Membantu konseli untuk bisa mengembangkan perubahan positif dalam diri konseli.¹³

Adapun tujuan khusus CBT adalah:

- 1) Konseli bisa bertanggung jawab dengan keputusan yang diambil berdasarkan sebab akibat pikiran negative – positif.
- 2) Membantu konseli untuk mengenali lebih dalam tentang diri konseli
- 3) Membantu menyadarkan konseli dari pikiran pikiran negative.
- 4) Membantu melawan rasa cemas yang dialami oleh konseli.¹⁴

d. Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu kearah yang lebih positif. Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi, dan tingkah laku menjadi bagaian terpenting dalam Cognitive Behavior Therapy (CBT). Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, dimana konselor bersifat aktif, direktif, terbatas

¹³ Arif Ainur, "Teori Teknik Konseling", (Surabaya: Raziev, 2017), hal 3.

¹⁴ Arif Ainur, "Teori Teknik Konseling", hal 8.

waktu, terstruktur, dan berpusat pada konseli.

Konselor atau terapis biasanya menggunakan Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai salah satu teknik intervensi untuk membantu mengubah perilaku konseli. Teknik yang biasa digunakan oleh para ahli dalam Cognitive Behavior Therapy (CBT) antara lain:

1) Self Management

Self management adalah teknik yang diberikan konselor untuk membantu memunculkan harapan konseli agar bisa aktif dan berperan dalam proses konseling.

2) Biblioterapi

Biblioterapi adalah teknik dimana konseli bisa menerima kondisi emosional diridengan menggunakan media buku sebagai media terapi.

3) Role Play

Role play adalah mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dengan konselor.

4) Disentisasi Sistematis.

Disentisasi Sistematis adalah gabungan dari beberapa teknik behavioristic yang melingkupi berpikir, relaksasi, dan menggambarkan sesuatu. Dalam pelaksanaannya konselor mengganti respon takut dan cemas menjadi respon relaksasi. Dengan cara mengungkapkan permasalahan secara berulangulng dan berurutan dari respon takut yang terberat hingga yang teringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.¹⁵

5) Modelling.

Modelling adalah teknik yang dilakukan oleh konselor dengan memberikan contoh

¹⁵ Hartono dan Soedarmadji, "Psikologi Konseling", 125.

kepada konseli agar konseli tidak merasa takut untuk berhadapan langsung dengan objek yang dihadapi.

6) Assertive training.

Assertive training adalah teknik behaviouristik atau pelatihan keterampilan agar konseli bisa bertindak tegas dan percaya diri.

7) Convert conditioning

Convert conditioning adalah upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi didalam diri individu. Peranannya didasarkan pada imajinasi dan persepsi individu untuk mengontrol perilaku.

2. Terapi Syukur

a. Pengertian Terapi Syukur

Sebagian ulama mengartikan, syukur berasal dari kata “syakara”, yang berarti menunjukkan. Lawan kata dari kafarat (kufur) melupakan dan mengingkari nikmat. Apabila seseorang tidak pernah bersyukur dan merasakan nikmat Allah, maka orang itu adalah orang yang kufur nikmat. Allah telah menyuruh umatnya agar selalu bersyukur atas kenikmatan yang didapat, barang siapa selalu bersyukur maka akan Allah tambah kenikmatannya, dan barang siapa yang tidak bersyukur maka dia sesungguhnya dalam keadaan celaka. Jadi, hakikat syukur adalah menaunjukan nikmat yang telah Allah yang limpahkan padanya, baik dengan cara menyebut nikmat Allah dengan cara megunakan dengan baik.

Terapi syukur ini merupakan cara agar seseorang lebih berterima kasih serta menerima nikmat Allah SWT dengan penuh rasa syukur. Sehingga mampu memperbaiki perilaku dan

pikirannya agar selalu bersyukur dan positif thinking terhadap Allah SWT tanpa harus mengeluh ketika di berikan cobaan serta rezeki yang sedikit. Allah akan memberikan ketenangan, kecukupan dan kepuasan batin kepada orang-orang yang selalu bersyukur tanpa adanya rasa kecemasan yang melanda pikirannya.¹⁶

Terapi syukur dilakukan dengan tetap berprasangka baik kepada sang pencipta. Meskipun Allah memberikan nikmat yang sedikit, dalam memanfaatkan nikmat dan rezeki, maka Allah akan memberikan kecukupan batin dalam menjalankan perintah Allah. Terapi syukur ini dimaknai sebagai sebuah latihan untuk membiasakan perilaku positif dalam rangka memanfaatkan pemberian Allah. Pemanfaatan nikmat yang diberikan Allah kepada manusia merupakan kepatuhan seorang hamba dalam menerima segala nikmat Allah tanpa perasaan mengeluh, berprasangka negatif dengan ketentuan yang diberikan Allah.

b. Hakikat Syukur

Dalam rasa syukur kepada Allah, Ibnu Qayyim merumuskan tiga konteks bersyukur yaitu:

- 1) Bersyukur menggunakan lisan, dengan mengucapkan perasaan bersyukur melalui pujian, pengakuan, contohnya saat kita mendapat nikmat, kemudian kita mengucapkan alhamdulillah dan mengucapkan terimakasih, lalu di sertakan bertasbih kepada Allah karena telah memberikan nikmat kepada kita.

¹⁶ Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal 110-111.

- 2) Bersyukur menggunakan hati, Perasaan bersyukur yang menggunakan emosi dan spiritual seseorang, bersyukur dengan hati akan membuat seseorang lebih memaknai segala nikmat yang Allah berikan dengan penuh keikhlasan dan hati yang bahagia.
- 3) Mengungkapkan rasa syukur melalui seluruh anggota tubuh. Seseorang yang bersyukur dengan merasakan anggota tubuhnya yang masih lengkap dan masih bisa berfungsi dengan baik maka seseorang itu akan menjadi pribadi yang santun, berbuat baik disetiap keadaan, dan selalu menghargai setiap keadaan yang dialaminya maupun susah senang dia tetap bersyukur dan bersabar.¹⁷

Dalam buku Maqayis Al-Lughah menyebutkan empat arti dasar dari kata “syukur”, yaitu:

- 1) Pujian karena adanya kebaikan yang diperoleh. Hakikatnya adalah merasa ridha atau puas dengan sedikit sekalipun.
- 2) Sesuatu yang tumbuh di tangkai pohon (parasit) Kata syukur, “Siapa yang merasa puas dengan yang sedikit maka ia akan memperoleh banyak, lebat, dan subur.”¹⁸

3. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu perasaan khawatir yang berlebihan dan tidak jelas, dan merupakan respon yang menimbulkan gejala emosial, kognitif,

¹⁷ Azizah Hefni, 3D disyukuri, dijalan, dinikmati (Yogyakarta: DIVA Press,2015). Hal 66-67

¹⁸ Aura Husna (Neti Suriana), Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), hal 99.

fisik, dan tingkah laku dalam diri manusia dan biasanya berlangsung cukup lama¹⁹. Dalam pengertian yang lain kecemasan adalah suatu kondisi kurang menyenangkan yang dialami oleh seseorang akibat pengalaman yang pernah terjadi. Kecemasan umumnya bersifat subjektif, ditandai perasaan khawatir, tegang, takut, disertai denyut nadi meningkat, perubahan tekanan darah, dan pernapasan. Seorang mahasiswa akan mengalami rasa cemas apabila berada di lingkungan atau situasi yang membahayakan dirinya seperti belum mengerjakan proposal skripsi, konsultasi skripsi dipersulit, belum mendapatkan hasil revisi seminar proposal dan lain sebagainya.²⁰

b. Ciri – Ciri Kecemasan

Adapun ciri – ciri kecemasan antara lain:

1) Ciri Fisik dari Kecemasan:

Rasa gelisah, gugup, cemas, khawatir, tangan gemetar, tubuh mengeluarkan banyak keringat, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, suara yang terbata - bata, merasa mudah marah atau sensitive.

2) Ciri Behavioral:

Menghindar, menarik diri dari keramaian, menyendiri, dan lain sebagainya.

3) Ciri Kognitif

Mengkhawatirkan sesuatu termasuk hal-hal sepele, over thinking, takut tidak bisa mengatasi masalah, susah focus atau konsentrasi.²¹

¹⁹ Hartono dan Soedarmadji, “Psikologi Konseling”, hal 84.

²⁰ Savitri, “Kecemasan. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya”, hal 6.

²¹ Jeffrey S. Navid dkk, “Psikologi Abnormal”, hal 164.

c. Jenis – Jenis Kecemasan

Ada empat jenis kecemasan antara lain:

1) Kecemasan normal

Kecemasan normal adalah gangguan psikologis yang berupa rasa cemas yang masih ringan seperti kurang percaya diri, mencari alasan yang rasional agar bisa menghindari dari keadaan atau kondisi yang membuat seseorang tidak nyaman

2) Kecemasan abnormal

Kecemasan abnormal adalah gangguan psikologis rasa cemas kronis yang menyebabkan perasaan dan tingkah laku seseorang menjadi tidak sesuai seperti mahasiswa yang mengulang mata kuliah karena sering mengikuti kegiatan lomba diluar.

3) Kecemasan anxiety

Kecemasan state anxiety adalah gangguan psikologis yang berupa rasa cemas dimana rasa cemas ini muncul apabila seseorang berada di situasi yang tidak aman bagi individu tersebut seperti konseli mengalami rasa tidak aman apabila pergi di waktu malam karena beberapa minggu yang lalu pernah mendengar orang yang memanggilnya tetapi tidak ada orang ketika ia menoleh ke belakang.

4) Trait anxiety

Trait anxiety gangguan psikologis yang berupa rasa cemas dimana rasa cemas ini sudah melekat pada diri individu. Umumnya kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian individu. Seseorang yang mengalami rasa trait anxiety yang tinggi akan cenderung mempersepsikan situasi sebagai ancaman sedangkan orang yang mengalami rasa trait

anxiety yang rendah akan mempersepsikan situasi lebih rendah dibanding orang yang mempunyai trait anxiety tinggi. Sehingga orang yang mempersepsikan atau merespon situasi yang membuat seseorang menjadi tidak aman tergantung dari intensitas kecemasan dari masing – masing orang.

d. Tingkat – Tingkat Kecemasan

Kecemasan yang dialami seseorang terdapat empat macam tipe antara lain:

1) Kecemasan ringan

Kecemasan ringan adalah rasa cemas yang dialami seseorang sehari – hari seperti waspada terhadap kemungkinan buruk yang akan terjadi.

2) Kecemasan sedang

Kecemasan sedang adalah seseorang yang hanya berfokus pada pemikirannya saja sebagai pusat perhatiannya sehingga bisa terjadi penyempitan persepsi ketika berada dilapangan.

3) Kecemasan berat

Kecemasan berat adalah menyempitnya persepsi individu. Pusat perhatian seseorang yang mengalami kecemasan berat sulit focus pada hal - hal yang detail atau spesifik.

4) Panic

Panic adalah seseorang yang kehilangan kendali dirinya karena hilangnya control diri sehingga tidak bisa melakukan apapun termasuk dengan perintah.

e. Faktor Penyebab Kecemasan

Ada tiga macam factor penyebab kecemasan antara lain:

1) Faktor kepribadian yang berupa rasa

- penghargaan diri yang rendah, ketidakmampuan dalam mengontrol emosi, rasa malu dan lain lain.
- 2) Ketidakmampuan memahami diri
 - 3) Faktor lingkungan
Ada dua macam faktor lingkungan yaitu:
 - a) Lingkungan keluarga
Lingkungan keluarga disini yang sangat berpengaruh adalah orang tua. Peran orang tua sangat penting karena harapan dan tekanan persepsi mereka berpengaruh terhadap psikologis dari anak – anaknya.
 - b) Lingkungan luar
Lingkungan yang berasal dari luar lingkungan keluarga seperti mendapatkan ejekan dari teman, sering di jahilin dan lain sebagainya.

4. Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Menurunkan Kecemasan

Kecemasan merupakan kekhawatiran dan rasa takut yang intens, berlebihan, dan terus menerus sehubungan dengan situasi sehari-hari. Dapat terjadi hal-hal seperti jantung berdenyut kencang, nafas tersengal-sengal, berkeringat, dan merasa lelah.

Teknik cognitive behavior konsep dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus – Kognisi – Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan dalam otak manusia, dimana proses cognitive akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak. Adapun proses dalam perubahan perilaku antara lain mengenali diri sendiri, memulai dialog, menggunakan kemampuan diri dengan efektif.

Cognitive behavior therapy (CBT) dengan teknik

modeling dalam menurunkan kecemasan. Pengertian teknik modeling itu sendiri yaitu suatu proses belajar yang mana melibatkan proses kognitif dengan melalui observasi terhadap suatu perilaku yang diamati, baik dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku tersebut serta dengan menggenalisir berbagai pengamatan sekaligus.

Tujuan teknik modeling adalah konseling behavior yang bertujuan untuk mengubah perilaku dengan mengamati model yang akan ditiru agar konseli memperkuat perilaku yang sudah terbentuk. Teknik modeling memiliki tujuan untuk menghilangkan perilaku negative, seperti tidak percaya diri yang kemudian membentuk perilaku baru yang positif. Menurut Utama, dkk (2014), teknik modeling memiliki beberapa tujuan, yaitu sebagai berikut

- a. **Development of new skill**, artinya memperoleh pengetahuan tentang tingkah laku atau keterampilan baru dan menunjukkan adanya perubahan tingkah laku baru terhadap dirinya sebagai hasil dari pengamatan terhadap dirinya sebagai hasil dari pengamatan terhadap tingkah laku yang dicontohkan
- b. **Facilitation of preexisting of behavior**, maksudnya bagi seorang pengamat mampu menghilangkan respon takut untuk mencontoh perilaku yang dicontohkan, setelah melihat tokoh atau objek yang menjadi model.
- c. **Changes in inhabitation about self expression**, yaitu pengamatan terhadap respons-respons yang ditunjukkan oleh individu setelah mengamati model yang ada

Manfaat teknik modeling digunakan untuk memperoleh tingkah laku social yang lebih adaptif dan agar klien bisa belajar sendiri menunjukkan perbuatan

yang dikehendaki tanpa harus belajar lewat trial and error serta membantu klien untuk merespons hal-hal yang baru. Menurut surkandi (2008), manfaat dari teknik modeling antara lain yaitu sebagai berikut:

- a. Memperoleh pengetahuan atau keterampilan baru dan kemudian dapat ditunjukkan dengan adanya perubahan pada tingkah laku baru
- b. Setelah mengamati model yang ada maka akan membantu untuk menghilangkan perasaan takut dalam mencontoh perilaku yang sebelumnya belum pernah dilakukan oleh individu yang mengamati, dan bahkan cenderung bisa berdampak positif.
- c. Setelah mengamati model yang ada, maka individu sebagai pengamat akan memiliki keinginan untuk mencontoh tingkah laku yang mungkin sudah diketahui sebelumnya sehingga tidak akan ada hambatan dalam pelaksanaannya.

Jenis-jenis teknik modeling menurut wills (2004), teknik modeling dibagi dua jenis yaitu:

- a. Social modeling. Yaitu teknik yang membentuk perilaku baru melalui model social dengan cara imitasi observasi.
- b. Self modeling. Yaitu teknik yang bertujuan menghilangkan perilaku tertentu, dimana konselor menjadi model, dan klien berjanji akan mengikuti.

Menurut Alwisol (2009), teknik modeling dibagi menjadi empat jenis, yaitu

- a. Modeling tingkah laku baru. Melalui teknik modeling ini orang dapat memperoleh tingkah laku baru. Ini dimungkinkan karena adanya kemampuan kognitif. Stimulasi tingkah laku model ditransformasi menjadi gambaran mental dan symbol verbal yang dapat diingat dikemudian hari.

Keterampilan kognitif simbolik ini membuat orang mentransformasi apa yang didapat menjadi tingkah laku baru.

- b. Modeling mengubah tingkah laku lama. Dua macam dampak modeling terhadap tingkah laku lama. Pertama tingkah laku model yang diterima secara social memperkuat respons yang sudah dimiliki. Kedua, tingkah laku model yang tidak diterima secara social dapat memperkuat atau memperlemah tingkah laku yang tidak diterima itu. Bila diberi suatu hadiah maka orang akan cenderung meniru tingkah laku itu, bila dihukum maka respons tingkah laku akan melemah
- c. Modeling simbolik, modeling yang berbentuk simbolik biasanya didapat dari model film atau televisi yang menyajikan contoh tingkah laku yang dapat mempengaruhi pengamatnya.
- d. Modeling kondisioning. Modeling ini banyak dipakai untuk mempelajari respons emosional. Pengamat mengobservasi model tingkah laku emosional yang mendapat penguatan. Muncul respons emosional yang sama didalam diri pengamat, dan respons itu ditunjukkan ke obyek yang ada di dekatnya saat dia mengamati model itu, atau yang dianggap mempunyai hubungan dengan obyek yang menjadi sasaran emosional model yang diamati

5. Terapi Syukur Dalam Menurunkan Kecemasan

Terapi syukur mempunyai arti pengobatan, mengobati, menyembuhkan. Terapi ini merupakan pengobatan dan penyembuhan berbagai penyakit yang menyerang mental dan bisa dikurangi dengan selalu menyenangkan diri setiap hari maupun ketika ada permasalahan dan kesulitan dalam hidup. Maka bisa

disimpulkan bahwa terapi ini merupakan pengobatan atau penyembuhan hati, mental, dan pikiran dari gangguan psikis yang mengganggu pikiran dan hati seseorang.

Terapi syukur dalam menurunkan kecemasan pada seorang istri karena belum dikaruniai anak. Terapi syukur dilakukan dengan tetap berprasangka baik kepada sang pencipta. Meskipun Allah memberikan nikmat yang sedikit, dalam memanfaatkan nikmat dan rezeki, maka Allah akan memberikan kecukupan batin dalam menjalankan perintah Allah. Terapi syukur ini dimaknai sebagai sebuah latihan untuk membiasakan perilaku positif dalam rangka memanfaatkan pemberian Allah. Berikut adalah langkah-langkah terapi syukur:

- a. Bersyukur dengan lisan
Ungkapan Alhamdulillah merupakan ungkapan syukur yang sangat penting bagi setiap muslim untuk menggerakkan hati dan bagian tubuh agar senantiasa senantiasa menjaga hidup dengan penuh kesyukuran.
- b. Bersyukur dengan menggunakan hati
Setelah bersyukur dengan lisan, barulah manusia bisa bersyukur dengan hati yang menjadi pengontrol setiap yang diucapkan setiap harinya. Bersyukur menggunakan hati mencerminkan bahwa manusia merasakan, menyadari, mengakui serta, menerima takdir Allah dengan hati yang ikhlas.
- c. Bersyukur dengan perbuatan
Syukur menggunakan seluruh anggota badan dan seluruh indra dengan baik. Secara sederhana, teknik bersyukur dengan perbuatan adalah menggunakan anggota tubuh untuk hal-hal positif membawa kebaikan dan keselamatan didunia maupun diakhirat

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir Di Desa Kedung Rejo Waru Sidoarjo

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang berjudul “Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir Di Desa Kedung Rejo Waru Sidoarjo” tahun 2018. Perbedaan: klien pada skripsi ini adalah seorang wanita karir sedangkan klien di penelitian ini adalah seorang istri yang cemas belum dikaruniai anak. Persamaan: Pada penelitian ini sama-sama penelitian kualitatif dengan menggunakan analisis deskriptif.

Analisis yang digunakan tersebut untuk mengetahui proses serta keberhasilan pelaksanaan bimbingan konseling melalui terapi syukur dalam mengendalikankan pikiran negative pada istri di gubeng kertajaya Surabaya. Serta membandingkan keadaan konseli sebelum dan sesudah proses mendapatkan konseling melalui terapi tersebut. Data yang digunakan dalam penelitian ini melalui dokumentasi hasil observasi dan wawancara dari konseli serta informan.

2. Pengaruh Konseling Islam Pendekatan Syukur Dalam Mengatasi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Desi Yulianti Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Insititut Agama Islam Negeri Batusangkar yang berjudul “Pengaruh Konseling Islam Pendekatan Syukur Dalam Mengatasi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas XII IPS 3 SMA Negeri 2 Payakumbuh” tahun 2018. Perbedaan: pada skripsi ini menggunakan penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian saya

menggunakan penelitian kualitatif Persamaan: Teknik yang digunakan sama yaitu menggunakan terapi syukur.

3. Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengubah Pikiran Negatif Dan Kecemasan Pada Remaja

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fatin Rohmah Nur Wahidah fakultas psikologi universitas Indonesia yang berjudul “Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengubah Pikiran Negatif Dan Kecemasan Pada Remaja” tahun 2018. Perbedaan: pada skripsi ini menggunakan subjek remaja, sedangkan pada subjek yang saya gunakan seorang istri. Persamaan: Teknik yang digunakan sama yaitu teknik CBT



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

penelitian berikut menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini cenderung menggunakan analisis yang bersifat deskriptif dalam bentuk kata – kata dan Bahasa untuk memahami situasi yang sedang di alami oleh subjek penelitian, dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah²² peneliti menekan sifat realitas yang terbangun secara social antara peneliti dan subjek penelitian.

Tujuan peneliti menggunakan pendekatan kualitatif agar lebih memahami suatu fenomena dengan lebih objektif. Pendekatan kualitatif mendapatkan informasi lebih lengkap dari konseli.²³ Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas teknik CBT dan terapi syukur untuk mengurangi kecemasan pada istri.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Penelitian studi kasus adalah metode penelitian yang berfokus pada penentuan dinamika mengenai pertanyaan.²⁴ Peneliti menggunakan penelitian studi kasus dengan tujuan peneliti ingin mengamati individu dengan lebih rinci yang mendalam dalam kurun waktu tertentu.

Penyajian data dalam penelitian ini menggunakan pola deskriptif. Menurut Best, pola deskriptif merupakan metode

²² LexyJ. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya,2009), hal. 6.

²³ Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012) hal. 52

²⁴ Unika Prihatsanti1, Suryanto2, & Wiwin Hendriani3, “*Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi*” (Vol. 26. No. 2. 2018), hal. 127.

penelitian yang menjelaskan dan menginterpretasi objek sesuai dengan kenyataan dan apa adanya.²⁵

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

1. Konseli

Konseli merupakan istri dari bapak Agus (nama samara) yang sudah lima tahun menikah dengan konseli dan mereka menetap atau tinggal di rumah pribadi letaknya di Tandes kecamatan Tandes Kota Surabaya yang memiliki masalah kecemasan karena sudah lama menikah tetapi belum dikarunia anak.

2. Konselor

Konselor merupakan mahasiswa aktif semester tujuh di UIN Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

3. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini bertempat di rumah konseli di Jl. Raya Tandes No.20A, RT 01 / RW. 01 kecamatan Tandes

C. Jenis dan Sumber Data

Penelitian ini menggunakan jenis data yang bersifat non statistic, data yang diperoleh dalam penelitian ini berbentuk kata verbal bukan angka.

1. Data Primer

Data primer menggunakan perolehan data langsung dari lapangan. Data yang diperoleh peneliti menggunakan fenomena yang sedang terjadi yaitu tentang seorang istri yang sedang mengalami kecemasan Karena belum dikarunia anak setelah lima tahun menikah.

²⁵ Sukardi, *“Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya”*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), hal. 157.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang didapat oleh dari sumber kedua, data sekunder memiliki tujuan untuk melengkapi data primer. Data sekunder bisa melalui wawancara dengan orang sekitar konseli seperti teman dekatnya.

3. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan obyek dari penelitian ini adalah seorang istri yang mengalami kecemasan karena setelah lima tahun menikah belum dikaruniai anak.

4. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data pendukung. Data pendukung didapatkan dari satu orang informan (teman dekat) dengan tujuan untuk menggali informasi seputar kasus kecemasan pada konseli

D. Tahap – Tahap Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga tahapan. Adapun tiga tahapan tersebut sebagai berikut:

1. Tahap pra lapangan

Penelitian ini menyiapkan susunan rancangan penelitian, menentukan subjek penelitian, menyiapkan perlengkapan dan persoalan ketika dilapangan, peneliti memilih penelitian tentang seorang istri yang tinggal di Tandes Surabaya yang merasakan kecemasan karena setelah menikah lima tahun belum dikarunia anak, yang dimana sering kali seorang istri ini diberi pertanyaan dilingkungan sekitarnya tentang seputar kehamilannya yang dimana ini adalah salah satu penyebab seorang istri mengalami kecemasan. Sebelum turun kelapangan, peneliti mengamati konseli selama kurang lebih satu minggu unruk mengetahui seberapa sering konseli terlihat gelisah dan berkeringat dingin ketika berada di lingkungan sosialnya dan melihat seberapa sering

konseli mengurung diri di dalam kamarnya, setelah dirasa cukup mengamati peneliti menyiapkan instrument penelitian yang dibutuhkan di lapangan seperti pedoman wawancara, refrensi untuk memperdalam penerapan terapi di lapangan, serta perlengkapan lain yang di perlukan saat penelitian nanti untuk mendapat berbagai informasi mengenai subyek, deskripsi lapangan serta keterangan terkait keduanya.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini peneliti memahami rencana penelitian, disajikan latar belakang yang harus dipahami terlebih dahulu untuk terjun ke lapangan. Setelah itu, peneliti menjalin keakraban dengan objek dan juga lingkungan objek. Pada tahap ini peneliti memperdalam permasalahan yang akan diteliti dengan wawancara mendalam serta pengumpulan data dilapangan.

Dalam tahap ini, konselor menjalin hubungan yang dekat dengan konseli maupun signifikan other konseli untuk mencari informasi mendalam melalui wawancara dari teman ataupun orang yang sangat dekat dengan konseli.

3. Analisis Data

Data yang didapatkan peneliti dari lapangan kemudian di analisa, dengan cara menjelaskan masalah yang ada sesuai kenyataan dengan mendeskripsikan perubahan pada konseli sebelum dan sesudah dilakukan proses teknik CBT dan terapi syukur.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Teknik pengumpulan data kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi merupakan pengamatan gejala yang tampak pada objek penelitian tanpa manipulasi baik dari informasi tempat, aktivitas dan keadaan.²⁶ Observasi bertujuan untuk memperoleh gambaran maupun pemahaman tentang data konseli serta membantu melengkapi bahan-bahan yang diperoleh melalui interview.²⁷

Menurut Sutrisno Hadi, observasi adalah suatu proses yang kompleks, serta suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis maupun psikologis. Proses pengamatan dan ingatan merupakan dua hal yang terpenting. Teknik pengumpulan data observasi digunakan bila suatu penelitian berkaitan dengan perilaku manusia, proses kerja, dan juga gejala-gejala alam.²⁸

2. Wawancara

Wawancara termasuk salah satu metode pengumpulan data. Wawancara adalah percakapan antara dua orang dengan dialog Tanya jawab secara lisan dengan maksud tertentu baik secara langsung maupun tidak langsung.²⁹ Teknik dalam wawancara sangat efektif, wawancara bisa dilakukan dengan Bahasa yang jelas dan terstruktur dan tidak terstruktur. Sebelum melakukan wawancara peneliti menyiapkan beberapa

²⁶ Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2007), hal. 158.

²⁷ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), hal. 153

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2015), hal. 145.

²⁹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hal. 186.

pertanyaan sebelum melakukan wawancara peneliti menyiapkan beberapa pertanyaan sebelum melakukan proses konseling, namun peneliti juga menggunakan wawancara tidak terstruktur tanpa adanya persiapan awal.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data kualitatif yang dilakukan dengan mencari data dan menganalisis data dari orang-orang yang terlibat serta dokumen-dokumen lain yang telah diperoleh dari subjek sendiri atau orang lain yang telah diperoleh dari subjek sendiri atau orang lain yang tentang subjek.³⁰ Dokumen bisa berupa gambar, catatan harian subjek (buku diary), transkrip, biografi. Untuk mendapatkan dokumen yang berbentuk gambar peneliti perlu mengabadikan dengan cara memotret tentang keadaan lingkungan konseli, kegiatan sehari-hari dan juga dokumen pendukung lainnya.

F. Teknik validitas Data

1. Melakukan Cek Ulang (Re-checking)

Melakukan cek ulang data merupakan salah satu cara untuk meminimalisir kesalahan dan memastikan data yang didapat sudah valid atau belum. Biasanya cek ulang data dilakukan pada pertengahan penelitian.

2. Triangulasi Data

Penelitian ini mengartikan triangulasi sebagai pengecekan data dari sumber lain. Triangulasi merupakan penggabungan dua atau lebih sumber data dengan tujuan mendapatkan informasi yang lebih banyak dan menyeluruh tentang fenomena yang akan diteliti.

³⁰ Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Rineka Cipta,2010),hal. 118-143.

Triangulasi juga dapat dilakukan dengan mengecek penelitian dari tim yang lain yang ditugaskan mengumpulkan data.³¹

G. Teknik Analisis Data

Proses analisis data kualitatif adalah usaha menganalisis data yang telah dikumpulkan, setelah mengumpulkan data peneliti dapat menginterpretasi data yang telah di dapatkan dilapangan. Hasil yang diperoleh berupa hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi. Inti dari analisis data adalah mengolah data mentah menjadi suatu data yang lebih mudah dipahami dan ditafsirkan diri sendiri maupun orang lain.³²

Analisis data dapat dilakukan setelah peneliti mengumpulkan data. Penelitian ini bersifat studi kasus, oleh karena itu analisis deskriptif kualitatif yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian ini, dapat difahami sebagai proses pemecah masalah yang diselidiki, dengan melihat atau menjelaskan keadaan objek penelitian berdasarkan fakta yang terjadi.³³

Analisis dilakukan untuk mengetahui proses pelaksanaan teknik CBT dan terapi syukur dalam mengurangi kecemasan pada seorang istri karena belum dikaruniai anak setelah lima tahun menikah di Tandes Surabaya serta hasil dari proses teknik CBT dan terapi syukur pada klien.

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hal. 273-275.

³² Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hal. 158

³³ Hadari Nawawi, Dkk, *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996),hal. 73.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi lokasi penelitian

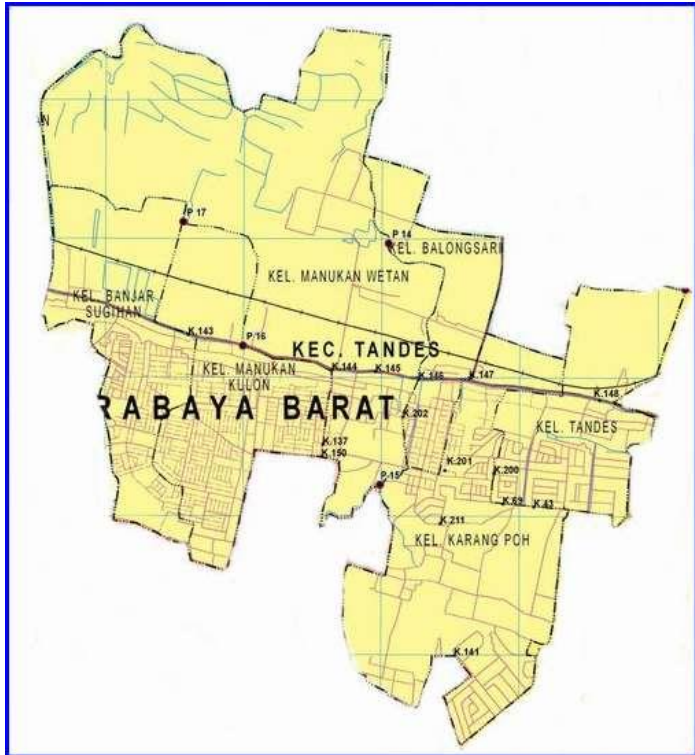
Penelitian ini dilakukan di kelurahan Tandes Kecamatan Tandes. Tandes merupakan salah satu kecamatan di kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Dahulu, Kecamatan Tandes merupakan wilayah. Kecamatan Tandes memiliki luas wilayah kurang lebih 11,02 Km² dan kelurahan Tandes memiliki luas wilayah kurang lebih 107 Ha. dengan bentuk wilayah sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Bentuk Wilayah Kecamatan Tandes

Bentuk Wilayah Kecamatan Tandes	
Utara	Kelurahan Greges
Timur	Kelurahan Tanjungsari
Selatan	Kelurahan Karangpoh
Barat	Kelurahan Karangpoh

Masyarakat di kelurahan Tandes mayoritas beragama Islam, mereka taat menjalankan perintah agama. Di kelurahan Tandes banyak sekali pendidikan Islam, sekolah Islam tidak kalah dengan sekolah umum, kelurahan Tandes baru juga memiliki pendidikan pesantren yang memadai, Taman Pendidikan Al-Quran di kelurahan Tandes berjumlah 67 yang terdaftar di Kemenag. Pendidikan Islam remaja di Tandes sangat terjamin

Gambar 4. 1 Denah Kelurahan Tandés
DENAH KELURAHAN TANDES



2. Deskripsi Konselor

a) Biodata Konselor

Konselor merupakan orang yang memiliki tugas membantu seseorang menyelesaikan permasalahan atau yang biasa disebut konseli. Konselor dalam ini adalah mahasiswa aktif di Universitas Negeri Sunan Ampel Fakultas Dakwah dan Komunikasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam. Berikut biodata konselor:

Nama : Wahyu Irsyaadan Azhar
Jenis Kelamin : Laki – laki
TTL : Surabaya, 4 Desember 2000
Remaja ke : Ketiga dari tiga bersaudara
Berat Badan : 78 Kg
Tinggi Badan : 165 Cm
Alamat Rumah : Jl. Raya Tandés No.20A
Surabaya
Agama : Islam

b) Pengalaman Konselor

Berdasarkan Pengalaman Konselor, Konselor sudah menempuh mata kuliah K3 (Keterampilan Komunikasi Konseling). Dalam mata kuliah k3 konselor diperintahkan untuk melakukan proses konseling individu yang kemudian di praktekkan langsung dengan kelompok masing-masing dihadapan teman saatu kelas. selain mata kuliah keterampilan komunikasi konseling, konselor telah menempuh mata kuliah individu dan kelompok kita diperintahkan untuk melakukan konseling konseling individu dan kelompok di masyarakat dan mencari permasalahan nyata dan diperintahkan menyelesaikan masalah konseli. Konselor juga telah menyelesaikan mata kuliah appraisal, kami belajar tentang bagaimana cara melakukan wawancara, observasi dan identifikasi terhadap suatu lembaga. Dan masih banyak lagi mata kuliah yang sudah ditempuh oleh konselor seperti konseling pesantren dan madrasah dan bimbingan konseling islam.

Selain mata kuliah, konselor juga mempunyai pengalaman saat melaksanakan praktek pengalaman lapangan di Biro Konsultasi Masjid Al Akbar Surabaya.

3. Deskripsi Konseli

a) Biodata Konseli

Konseli adalah seseorang yang membutuhkan dorongan atau motivasi guna menyelesaikan masalah yang dialami. Data konseli pada penelitian ini sebagai berikut:

Nama : Rini (Samaran)
Jenis kelamin : Perempuan
TTL : Surabaya, 1 November 1992
Usia : 30 Tahun
Alamat : Jl. Gedang asin Gg. II No. 102
Kelurahan Tandes Kota
Surabaya
Profesi : Ibu Rumah Tangga

Rini adalah istri dari bapak Agus (Samaran) yang usia pernikahannya sudah menginjak 5 tahun dan masih belum dikaruniai anak

b) Latar Belakang Konseli

Konseli merupakan anak pertama dari empat bersaudara, dan kedua saudaranya sudah menikah dan saudara yang terakhir masih duduk di bangku sma kelas satu. Selisih umur Rini dengan adik pertamanya hanya 2 tahun dan selisih dengan adik keduanya 6 tahun. Ibu konseli merupakan seorang wirasawasta yang memiliki toko yang menjual bahan bahan pokok dan ayah konseli merupakan seorang Abdi negara atau bisa disebut dengan angkatan darat.

c) Karakteristik Konseli

Kepribadian konseli bisa dikatakan introvert, konseli sering memendam perasaan sendiri dan jarang bercerita dengan orang. Konseli termasuk orang yang pendiam, konseli terkadang bisa membaurkan dirinya kedalam suatu kelompok yang belum di kenalnya, tetapi konseli cenderung lebih sedikit berinteraksi, namun bukan yang menutup diri.

Konseli lebih senang berkumpul dengan orang-orang terdekatnya dibandingkan dengan orang-orang yang tidak dekat dengannya. Konseli sering kali mau berinteraksi dengan orang-orang yang tidak dekat dengannya kalau disampingnya ada sang suami, karena menurut dia suaminya bisa memberikan kenyamanan, perlindungan dan sebagai penenang ketika dia sedang kebingungan atau cemas. Meskipun begitu menurut konseli berbaur dengan orang-orang banyak hanya akan meningkatkan rasa kecemasannya. Konseli juga menyampaikan bahwa dirinya suka berimajinasi, terkadang dia melamun dan berkhayal sendiri tentang hal-hal yang ia sukai, termasuk membayangkan masa depan. Menurut konseli disaat berkhayal sendiri tentang hal-hal yang ia sukai, termasuk membayangkan masa depan. Menurut konseli membayangkan masa depan dia selalu mendapatkan motivasi yang bisa membuat dirinya lebih semangat meraih apa yang semua konseli inginkan. Konseli memiliki kepribadian introvert dengan jenis kepribadian introvert social dan berpikir introvert social dan berpikir introvert.

Dari karakteristik konseli yang telah dibahas, konseli juga memiliki tipe kepribadian melankolis. Kepribadian melankolis memiliki sifat seperti introvert, pemikir, pesimis, pemali, sulit beradaptasi dengan lingkungan baru cenderung kurang percaya diri. Karakter melankolis lebih nyaman menyampaikan isi hati melalui kata-kata. Konseli sangat tertutup dan berhati-hati bahkan penuh curiga. Konseli jika memiliki masalah akan selalu memikirkan dan rentan depresi dan murung. Konseli berkata jika ia orang-orang yang mudah pesimis, pesimis dengan tantangan kehidupan yang akan dijalani. Konseli tidak yakin apakah dirinya bisa melewati

setiap tantangan atau masalah yang akan ia hadapi. Konseli juga mengatakan jika dia sudah emosi konseli akan mengalami kecemasan dan hal ini malah menghambat kemajuan diri sendiri.

d) Deskripsi Permasalahan Konseli

Masalah adalah keadaan yang tidak sesuai harapan.³⁴ Setiap, manusia dapat menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa bantuan orang lain

Pada bagian ini konselor membahas permasalahan yang di alami Rini, Rini mengalami kecemasan karena sudah lima tahun menikah tetapi masih belum dikaruniai anak dan factor penyebab kecemasan eksternalnya adalah seringnya diberikan pertanyaannya oleh orang orang yang disekitar konseli tentang seputar kehamilan dan faktor interlannya yaitu karena pengalaman masa lalunya ia tidak menerapkan hidup sehat yang mengakibatkan menghambat kehamilan.

Rini mengalami beberapa perubahan dalam hidupnya, Rini yang awalnya orang yang ceria, sekarang menjadi murung. Rini sekarang sangat sulit mengontrol emosinya, Rini sering menyendiri dan Rini tidak seberapa suka jika berkumpul dengan keluarga besarnya karena akan menimbulkan ketidakpercayaan diri pada konseli. Konselor mengamati perilaku Rini dan menyimpulkan Kondisi Konseli Sebelum Dilakukan Proses terapi CBT dan Terapi Syukur, sebagai berikut:

³⁴ Vardiansyah, Dani. Filsafat Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar, Indeks, Jakarta 2008. Halaman 70

Tabel 4. 2 Kondisi Konseli Sebelum Mendapat Terapi

No	Kondisi Konseli	Penelitian		
		A	B	C
1	Konseli Menjadi Pendiam		V	
2	Tidak Nafsu Makan	V		
3	Tidak Dapat Mengontrol Emosi	V		
4	Konseli Sering Murung		V	
5	Konseli Merasa Tidak Percaya Diri	V		
6	Konseli Tidak Mau Berbaur Dengannya Lingkungannya	V		
7	Sering Tidur Larut Malam	V		

Keterangan:

A : Masih Dilakukan

B : Kadang – Kadang Atau Jarang

C : Tidak Pernah

B. Penyajian Data

1. Proses Aplikasi Teknik CBT Dan Terapi Syukur Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Istri Akibat Belum Dikaruniaai Anak Di Kelurahan Tandes Kecamatan Tandes Surabaya

Proses Konseling berdasarkan kesepakatan konselor dan konseli. Proses terapi akan dilakukan di rumah konseli, proses konseling dilakukan pada jam 12.00 – 14.30 dilaksanakan hari minggu disaat suaminya sedang libur kerja.

Konselor dan konseli telah sepakat dengan waktu dan tempat pelaksanaan proses konseling. Dalam proses konseling ini konseli diberikan terapi CBT dengan teknik modelling yang dimana klien disuruh untuk

belajar yang melibatkan proses kognitif dengan melalui observasi terhadap suatu perilaku yang diamati, baik dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku tersebut serta dengan menggenalisir berbagai pengamatan sekaligus klien mengamati perilaku seseorang melalui video dan kemudian konseli diberikan layanan islam dengan terapi syukur dengan cara menyuruh konseli untuk bersyukur dengan hati, pikiran dan perilaku dan selanjutnya diberikan tontonan video tentang mediasi syukur dan menyuruh konseli untuk mengamalkan terapi syukur dalam kehidupan sehari-hari yang bertujuan untuk lebih bersyukur lagi dalam hidupnya dan untuk mengatasi keemasannya. Untuk mendapatkan data tentang konseli konselor melakukan proses wawancara dan observasi.

Sebelum proses terapi dilakukan, konselor menerapkan langkah langkah dalam konseling. Adapun langkah tersebut diantaranya:

a. Identifikasi Masalah

Dalam identifikasi masalah konselor meneliti permasalahan yang dihadapi konseli secara detail. Konselor disini mendiskusikan apa saja yang dirasakan dan apa saja hal yang diinginkan konseli untuk mengatasi kecemasan yang dialami. Tujuan diskusi ini yaitu untuk menghindari kemungkinan adanya harapan dan sasaran yang tidak tepat dan tidak realistis.

Pada tahap identifikasi ini berkaitan dengan gejala-gejala yang sering muncul pada diri konseli, informasi tersebut didapatkan melalui hasil wawancara dan observasi dengan konseli, keluarga, saudara, teman dan tetanggakonseli. Data-data yang dikumpulkan akan dijabarkan sebagai berikut:

1) Data yang bersumber dari konseli

Pagi tanggal 4 Oktober pukul 07.00 WIB

wajah konseli terlihat begitu sedih, konselor mengetahui hal ini karena konselor merupakan tetangga konseli dan termasuk saudara konselor, maka konselor bisa mengamati konseli secara berkala.

Setelah konselor melihat konseli yang murung pada pagi itu, konselor mulai mendekati dan memulai membuka pembicaraan. Konseli sedikit demi sedikit menceritakan bahwa kemarin minggu konseli menerima pertanyaan dari orang yang dikenal oleh konseli tentang seputar kehamilan keika konseli berada di pasar mau belanja untuk masak pagi, konseli menyangkan kenapa harus bertemu dengan orang yang dikenalnya waktu itu, karena hal itu membuat konseli kehilangan mood dan membuat konseli cemas sendiri, tak lama kemudian orang yang dikenal konseli bertanya kepadanya “bagaimana kabarmu udah lama tidak bertemu, sekarang udah isi belum perutmu?” konseli semakin geram mendengar pertanyaan tersebut. Ternyata hal itu membuat pagi ini konseli sedih dan merasa cemas.

Pada tanggal 8 Konseli tiba-tiba menghampiri saya, tiba tiba menyodorkan saya foto adiknya yang sedang menggendong anaknya dan tiba tiba konseli menangis dan tiba tiba juga konseli mengeluarkan kata-kata dari mulutnya dengan terbata bata sambil mengatakan “aku pengenn kayak adikku soalnya adikkuuu udah punya anak duluuu.”

2) Data yang Bersumber dari Teman Konseli

Menurut teman-temannya, konseli merupakan pribadi yang pendiam, tidak mau

memulai pembicaraan, konseli selalu terlihat murung dan sekarang lebih sering didalam rumah, teman temannya sering mengajaknya tetapi konseli menolak ajakan mereka dan akhirnya konseli sering main kerumah konseli ketika konseli ditinggal kerja oleh suaminya. Teman-temannya seringkali melihat konseli melamun dan merasa bingung

Teman konseli pun mengatakan konseli seringkali tidak bisa tidur karena sebelum tidur konseli overthinking dan menangis. Konseli lebih suka menghabiskan waktunya didalam rumah.

3) Data yang Bersumber dari Tetangga

Menurut salah satu tetangga yang sangat dekat dengan konseli. Konseli dulu termasuk orang ceria tapi semenjak akhir akhir ini konseli lebih pendiam dan sangat jarang keluar rumah, kalau bertemu tetangga mungkin hanya senyum. Perihal kecemasannya karena seringnya mendengar konseli di tanyai orang-orang seputar kehamilannya tetangga juga sudah mengetahuinya.

Tetangga ini mengatakan jika ada yang bertanya tentang seputar kehamilan konseli, tetangga akan membantu konseli dengan mengatakan “ojo ditakoni kapan mbk rini isi, samean nako ngunu garai mbk rini mikir” begitu ujarnya. Tetangga hanya mengetahui bahwa konseli mengalami kecemasan tetapi tidak tau seberapa parah kecemasan yang dialami konseli.

4) Data yang Bersumber dari Suami Konseli

Pada tanggal 10 Oktober bertepatan hari

Minggu, Konselor berkunjung kerumah konseli untuk menemui suaminya. Saat sudah sampai suaminya menyambut dengan sopan. Awalnya konselor hanya menanyakan pertanyaan umum terkait kebiasaan dan pekerjaanya. Setelah itu konselor meminta izin untuk menanyakan hal yang mungkin sedikit masuk kedalam urusan keluarga. Konselor menanyakan perihal keadaan konseli yang selalu terlihat sedih, konselor bertanya apakah bapak merasakan itu? Suaminya menjawab dengan hati-hati “iya, mas sebenarnya saya sudah merasakan itu sejak beberapa bulan kemarin” kemudian konselor menanyakan “apakah bapak tau apa penyebab konselor sering sedih” suaminya menjawab “iya mas, saya tau mengapa istri saya sering sedih, bisa jadi karena istri saya memikirkan tentang kehamilan dia dan memikirkan masa lalu istri saya yang dulunya tidak menjalankan hidup sehat yang akibatnya istri saya belum hamil sampai sekarang.” Suaminya membalikkan pertanyaan itu “apakah betul mas istri saya sedih karena itu?”

Konselor pun menjelaskan dengan meminta izin apabila penjelasannya dirasa nanti kurang tepat atau menyinggung. “memang benar pak, istri bapak beberapa hari ini bercerita kepada saya, perihal keadaan Rini, Rini merasa cemas pak jika Rini bertemu dengan orang yang dia kenal tapi tidak dekat dengan konseli karena orang-orang itu sering menanyakan seputar kehamilan kepada Rini.” Suaminya merespon pernyataan konselor dengan senyum. Dan menjawab “Sebenarnya saya sudah menebak kenapa setiap kali se usai keluar rumah atau dari pasar sering kali sedih dan kayak kehilangan

mood dan saya juga sering kali melihat Rini merasa cemas ditanyain sama orang-orang, tetapi saya selalu menenangkan dia dan saya selalu peluk dia agar dia merasa tenang menjawab pertanyaan tersebut.”

Mendengar pernyataan tersebut konselor sedikit menghela nafas karena suaminya menceritakan apa yang sedang terjadi sebelumnya, sering terlontar kata-kata “mohon bantuannya mas, saya juga bingung harus bagaimana.” Konselor pun meminta izin untuk kembali lagi ke rumah minggu depan untuk melakukan treatment, dan suaminya pun sangat mengizinkan.

5) Data yang Bersumber dari Ibu Konseli

Pada tanggal 12 Oktober, Konselor dan konseli mengunjungi rumah ibu konseli. Saat sudah sampai ibu konseli menyambut dengan senang dan agak sedikit kaget karena konseli mengabari ibunya kalo mau berkunjung kerumahnya dan kebetulan dirumahnya hanya ada ibunya saja dan ayahnya konseli sedang bekerja. Awalnya konselor hanya menanyakan keadaan ibu konseli dan kebiasannya. Setelah itu konselor meminta izin untuk menanyakan hal yang mungkin sedikit masuk kedalam urusan keluarga. Konselor menanyakan perihal keadaan konseli yang selalu terlihat sedih, konselor bertanya apakah ibu merasakan itu? Ibu menjawab dengan sangat hati-hati “iya, mas sebenarnya saya sudah merasakan itu semenjak adiknya rini sudah mempunyai momongan tapi saya tidak berani menanyakan apakah pernyataan saya ini benar apa salah kepada Rini, apakah mas

tau ada apa sebenarnya?” ibu membalikkan pertanyaan seperti itu kepada konselor.

Konselor pun menjelaskan dengan meminta izin apabila penjelasannya dirasa nanti kurang tepat atau menyinggung, “memang benar ibu, beberapa hari ini Rini bercerita kepada saya, perihal keadaan Rini, Rini merasa cemas bu karena seringnya menerima pertanyaan seputar kehamilan kepada Rini, Rini merasa tidak nyaman dengan pertanyaan tersebut ditambah lagi adiknya Rini sudah mempunyai momongan terlebih dulu Rini jadi semakin cemas akan dirinya sendiri” Ibu merespon pernyataannya dengan senyum dan menjawab “Sebenarnya saya juga merasa bersalah mas karena ketika Rini berkunjung kerumah saya, saya seringkali menanyakan hal itu tetapi saya menanyainya dengan halus dan saya menanyai itu karena itu bentuk perhatian ibu kepada Rini dan saya juga sering kali menanyakan bagaimana kondisi Rini melalui telfon.”

Mendengar pernyataan itu konselor sedikit menghela nafas karena ibu mau menceritakan apa yang terjadi sebelumnya dan ibunya seringkali melontarkan kata-kata kepada saya “mohon bantuannya mas, saya juga bingung harus bagaimana.” Konselor pun meminta izin untuk kembali lagi kerumah ibunya Rini.

b. Diagnosis

Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang dihadapi konseli adalah kecemasan, sedangkan penyebab kecemasan konseli yaitu:

- 1) Konseli menjadi pendiam semenjak mengetahui adiknya sudah mempunyai momongan terlebih

- dulu
- 2) Konseli menjadi tidak nafsu makan karena memikirkan pemikiran orang lain terhadap dirinya
 - 3) Konseli sering murung seusa bertemu dengan orang lain yang menanyakan seputar kehamilan kepada dirinya
 - 4) Konseli tidak dapat mengontrol emosinya setelah melihat foto adiknya bersama anaknya
 - 5) Konseli merasa tidak percaya diri ketika akan bertemu dengan keluarga besarnya dan teman-temannya
 - 6) Konseli tidak mau berbaur dengan lingkungannya karena mencegah pertanyaan-pertanyaan seputar kehamilan yang dilontarkan kepada dirinya
 - 7) Konseli sering tidur larut malam karena sering menerka-nerka tentang masa lalunya yang tidak menjalani hidup sehat yang mengakibatkan dia belum dikarunia anak

c. Prognosis

Kesimpulan dari data data diagnosis, konselor memilih jenis bantuan terapi yang akan diberikan untuk konseli, konselor akan memberikan konseli terapi CBT dengan teknik modelling dan memberikan layanan islam dengan terapi syukur untuk mengatasi kecemasannya akibat belum dikarunia anak selama 5 tahun menikah.

Konselor memilih menggunakan teknik CBT dan terapi syukur dalam mengatasi kecemasan akibat belum dikarunia anak setelah 5 tahun menikah. Terapi akan diterapkan kepada konseli dengan harapan terapi ini bisa membantu konseli dalam mengatasi kecemasan. Tujuan dari teknik CBT

sendiri yaitu untuk mengubah perilaku dari yang negative menjadi perilaku yang positive dan makna dari kata syukur sendiri yaitu menunjukkan nikmat yang telah Allah limpahkan kepadanya, baik dengan cara menyebut nikmat Allah dengan cara menggunakannya dengan baik. Dengan cara ini diharapkan konseli lebih semangat dalam menjalani kehidupan, dan juga bisa lebih berfikir sehat dalam membuat keputusan, dan selalu melibatkan Allah dalam semua urusan.

d. Treatment atau terapi

Setelah merencanakan jenis bantuan dalam prognosis, selanjutnya konselor melanjutkan dengan menggunakan teknik CBT dengan teknik modelling dan menggunakan layanan Islam yaitu terapi syukur dalam mengatasi kecemasan akibat belum dikarunia anak setelah lima tahun menikah dan untuk mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan konselor membantu menyelesaikan permasalahan konseli.

Tahap-tahap yang dilakukan konselor dalam pelaksanaan teknik CBT dan terapi syukur dalam mengatasi kecemasan akibat lima tahun menikah belum dikarunia anak.

1) Tahap pertama

Konselor mengawali dengan tahap pemberian motivasi kepada konseli agar selalu menjaga kesehatan, tidak terlalu berfikir keras tentang masalah yang ia hadapi, yakin bahwa Allah Maha Membolak-balikkan hati manusia, serta konselor mengajak konseli melakukan hal-hal yang positif dengan selalu mengucapkan syukur "Alhamdulillah" kepada Allah.

a) Motivasi sesi 1

Pada motivasi sesi satu, Konselor melakukan wawancara dengan konseli. Konseli menyampaikan bahwa konseli takut jika bertemu dengan orang-orang ditanyai seputar kehamilan dan itu akan membuat konseli kehilangan mood dan sedih, konseli juga merasa iri kepada adiknya karena sudah diberi momongan terlebih dahulu. Konselor berusaha memotivasi konseli supaya tetap berfikir positif dan selalu bersyukur atas apapun kenikmatan yang telah diberikah oleh Allah, karena dengan kita bersyukur atas kenikmatan itu maka akan di tambah kenikmatannya lagi oleh Allah.

b) Motivasi Sesi 2

Pada motivasi sesi dua ini, konselor melakukan wawancara dengan konseli, konseli memberitahu bahwa hari ini ayah dan ibunya beserta adik-adiknya menjenguk konseli, konseli sangat senang dan akan menceritakan pelan pelan apa yang konseli rasa selama ini dan menceritakan alasan mengapa konseli merasa sedih. Konseli merasa Allah mengabulkan doanya, karena konseli berdoa agar keluarga besarnya tau apa yang selama ini dirasakan konseli dan berharap di support oleh keluarga besarnya.

Konselor memberi motivasi kepada konseli untuk selalu berdoa karena apa yang kita inginkan hanya Allah yang maha mengabulkan dan mendengar.³⁵ Konselor meminta konseli untuk menyadari

³⁵ Hasil Wawancara dengan Konseli pada tanggal 16 Oktober 2022

seungguhnya bahwa nikmat yang diperoleh semata-mata karena anugerah dan kemurahan Allah, yang akan mengantarkan diri untuk menerima dengan penuh kerelaan tanpa menggerutu dan keberatan betapapun kecilnya nikmat tersebut.

c) Motivasi sesi 3

Sebelum mengaplikasikan terapi CBT dengan Teknik Modelling kedalam proses konseling adalah memilih peran model yang cocok dan sama keadaannya dengan konseli. Dalam penelitian ini konseli mengalami kecemasan akibat belum dikaruniai anak selama 5 tahun menikah tetapi emang belum dikarunia oleh allah bukan karena ada penyakit dalam.

Pelaksanaan proses konseling dengan Teknik Modelling menggunakan dua peran model yakni peran model nyata dan peran model simbolik. Peran model nyata diperankan oleh salah satu teman konseli yang juga mengalami keadaan yang sama yaitu penantian buah hatinya selama 10 tahun menikah akan tetapi dinilai memiliki perilaku-perilaku yang positive dan dapat dijadikan sebagai contoh peran model.

Sedangkan peran model simbolik ada dua yang pertama konselor memilih public figure yang bernama zaskia sungkar, yang berhasil sabar menanti kehadiran buah hatinya selama 9 tahun pernikahan meskipun memakai program bayi tabung dan yang kedua mengambil peran model simbolik yang ada di youtube dia membuat video

bagaimana dia menghadapi secara positive terhadap orang orang yang selalu memberikan pertanyaan seputar kehamilan kepada dia, perilaku tersebut cocok untuk dijadikan sebagai peran model simbolik dalam pelaksanaan teknik modelling. Konselor dalam menentukan model peran dimaksudkan untuk mempermudah konseli dalam mendemonstrasikan perilaku model peran sehingga tujuan tujuan yang ingin dicapai dapat terwujud.

2) Tahap kedua

Setelah konselor memilih model peran yang cocok, konseli diminta mensurvei hal-hal yang harus dipelajari sebelum si model memperagakan tingkah laku. Tingkah laku yang dimaksudkan disini adalah tingkah laku seperti percaya diri, tetap optimis dalam mencapai apa yang diinginkan, terbuka dan dapat menyatakan emosi dan perasaan dengan baik. Pada aspek “Percaya Diri”, diharapkan konseli dapat menjalaninya dengan baik tanpa terkendala rasa tidak percaya diri. Kemudian aspek “optimis”, diharapkan konseli dapat selalu berpikir positive kepada allah bahwa suatu saat nanti pasti akan di kabulkan doa tersbut dan selalu sabar dalam menanti kehadiran sang buah hati.

Pada aspek “terbuka”, konseli diharapkan dapat membangun keterbukaan diri agar dalam berinteraksi social, konseli mampu membangun suasana hangat dengan lawan bicara sehingga interaksipun dapat berjalan dengan efektif. Kemudian pada aspek “Dapat mengungkapkan emosi dengan Baik”, diharapkan konseli

memiliki keterampilan dalam mengungkapkan suatu hal. Entah emosi positif maupun negative. Harapannya, konseli tidak lagi menahan apa yang hendak ia utarakan. Dengan seperti itu, emosional konseli lebih terkendali dan tidak menjadi individu yang ucing-uringan akibat ketidak mampuan mengungkapkan suatu hal dan dapat mengurangi kecemasannya.

3) Tahap ketiga

Konselor mulai menyajikan model untuk memperagakan perilaku perilaku yang diharapkan sesuai scenario yang sudah di rencanakan. Dalam sesi ini, konseli sudah mulai aktif terlibat dimana konseli perlahan mengamati, memperhatikan, dan menirukan perilaku-perilaku yang di peragakan oleh model peran dengan dibantu konselor melalui penguatan penguatan berupa motivasi guna untuk membantu konseli dalam menumbuhkan perilaku positifnya.

Karena perilaku negative konseli berimbas pada kehidupan pribadi dan sosialnya, maka dalam pelaksanaan teknik modelling menggunakan penerapan model nyata dilakukan dengan cara mengamati perilaku model peran seperti rasa percaya diri ketika berada dikeramaian, terbuka dengan orang baru, mencoba mengawali pembicaraan dengan seseorang, mampu mengungkapkan perasaan dan emosi seperti rasa senang, sedih maupun permintaan tolong kepada orang lain serta perilaku-perilaku yang bersingungan langsung dengan aktivitas keagamaan seperti mengaji Al-Qur'an, mengikuti pengajian, dan rutin

melakukan sholat sunnah.

Perilaku perilaku tersebut dicontohkan oleh model peran nyata dengan tujuan agar kita sebagai makhluk Tuhan bisa lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga apapun masalahnya insyaAllah Allah SWT akan membantu hambanya yang sedang mengalami permasalahan. Peran model nyata ini sangat menekankan pada perilaku keagamaan karena beliau merupakan sosok individu yang agamis dan memiliki pengetahuan agama yang cukup luas. Sehingga, perilaku-perilaku yang dicontohkan selalu dilandasi dengan nilai-nilai keagamaan. Sedangkan penerapan model simbolik dilakukan dengan menggunakan media film atau video tentang kesabaran dan keberhasilan dalam menanti sang buah hati dalam rentan waktu yang cukup lama.

Konselor menyajikan video dengan tetap memberikan penguatan-penguatan positif agar konseli semakin yakin dengan perubahan perilaku yang menjadi harapan dalam teknik modelling ini. Dalam video tersebut memperlihatkan bagaimana perjuangan menanti kehadiran sang buah hati dengan sabar yang berhasil menurunkan kecemasannya dengan melakukan hal-hal positive dan selalu semangat dan percaya diri.

4) Tahap ke lima

Setelah melakukan sesi pendemonstrasian model, tahap selanjutnya adalah sesi diskusi, *sharing*, tentang bagaimana konseli dalam menyimpulkan apapun yang telah ia amati dalam pendemonstrasian model. Setelah melakukan

sesi diskusi, *sharing*, tahap selanjutnya adalah memberikan layanan islam yaitu terapi syukur agar perilaku konseli semakin bisa melibatkan segala urusan dengan Allah.

5) Tahap ke enam

Setelah tahap kelima dilakukan, konselor memberitahu konseli tentang hakikat syukur, manfaat syukur, dan cara mensyukuri kenikmatannya dengan baik dan benar, berikut adalah proses konseling dengan terapi syukur

a) Bersyukur dengan lisan

Disini konselor berusaha membantu konseli untuk mengakui anugerah dengan mengucapkan Alhamdulillah serta memuji Allah secara terang-terangan dan mengaku bahwa Allah lah yang pantas menerima pujian tersebut.

Konselor mengatakan setelah konseli sudah niat dalam hati lillahi ta'alla karena Allah dan untuk diri sendiri. Selalu mengucapkan rasa syukur Alhamdulillah setiap hari setiap kali mendapatkan rezeki dari Allah apapun itu. Misalnya saja dengan hal kecil seperti mengucapkan Alhamdulillah setelah bangun tidur, mengungkapkan rasa syukur kita kepada Allah karena kita masih diizinkan oleh Allah untuk menghirup udara pada hari ini.

Selain itu bisa menambahkannya dengan mengucapkan bacaan tasbih, seperti astagfirullah, subhanallah, agar bisa terhindar dari perasaan negative kepada Allah dan selalu dilindungi oleh Allah. Itu dilakukan

setiap waktu dan setiap saat.

Kemudian konselor menuntun untuk membaca firman Allah yang berbunyi:

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: “*Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-ku). Maka sesungguhnya azab-ku sangat pedih.*”³⁶

Setelah menuntun konseli unuk membaca ayat tersebut dengan berulang-ulang konseli disuruh untuk memahami makna dari ayat tersebut.

b) Bersyukur dengan hati

Setelah memahami makna dari ayat tersebut konseli disuruh untuk menghayati ayat alquran beserta maknanya dan kemudian disuruh untuk memasukkan dalam hati

Dalam hal ini konseli harus meyakinkan dalam hatinya dengan berniat untuk selalu berfikir positif kepada Allah bahwa suatu saat akan dikarunia momongan dengan waktu cepat atau lambat, mengakui sepenuh hati apapun nikmat yang diperoleh bukan semata-mata karena kepintaran, keahlian, dan kerja keras konseli, melainkan karena anugerah dan pemberian Allah yang maha kuasa. Keyakinan ini akan membuat konseli merasa

³⁶ Al Qur'an dan Terjemahan, *Ibrahim*: 7

ikhlas dalam menerima nikmat yang Allah berikan baik kecil, sedikit atau berlimpah sekalipun

Setelah itu konselor bertanya tentang perasaannya saat ini mengenai hidupnya apakah masih tetap sama. Lalu konselor menyuruh untuk mengungkapkan semua perasaannya kepada konselor agar konseli merasa legah, setelah itu konseli mengutarakan keinginannya untuk segera mempunyai momongan lalu konselor menjelaskan bahwa Allah memberikan kenikmatan bukan hanya semata mata hanya tentang anak tetapi Allah memberikan kenikmatan ke mbak Rini berupa Rahim yang sehat dan tidak ada penyakit yang mengganggu kehamilan, suami yang selalu mendampingi dan menenangkan mbk Rini disaat merasakan kecemasan dan keluarga yang selalu mendukung dan selalu support kepada mbak rini. Dan konseloer juga menyadarkan cara berfikir konseli. Kalau konseli yakin kepada Allah, yakin akan keberadaannya, juga harus yakin bahwa Allah itu selalu memberikan nikmat kepada umantnya yang ikhlas, dan selalu menerima apa pun rezeki, apa pun yang diberikan oleh Allah kepada konseli. Selalu merasa puas, tidak mengeluh, tidak iri hati sama orang lain, kalau konseli bisa menerima itu insyaallah hati konseli itu adem, tentram bahagia.

c) Syukur dengan perbuatan

Selanjutnya bertukar syukur dengan perbuatan yaitu dengan menyuruh konseli

untuk selalu ceria, bahagia dan menyuruh untuk selalu mengedepankan Allah.

Konselor berkata kepada konseli “jika ada banyak sekali kegiatan yang positif yang bisa dilakukakn setiap harinya, dengan sholat lima waktu tidak bolong, sholat Sunnah, sholat malam juga, setiap habis sholat, diharapkan konseli bertasbih dengan mengucapkan bacaan astagfirullah, subhanallah, allahuakbar, itu bisa menenangkan hati dan pikiran jika dilakukan dengan khusyu’, lalu ungkapkan rasa syukur apapun itu dan memohon kepada Allah untuk selalu dijaga dan dilindungi hatinya dari prasangka buruk. Lalu bisa dengan bersedekah kepada fakir miskin, menyantuni anak yatim, dari situ konseli bisa melihat, masih banyak orang diluar sana yang masih kurang beruntung

Selanjutnya konselor meminta untuk konseli menuliskan rasa syukur setiap harinya sebelum konseli tidur, menuliskan apa saja yang disyukuri saat itu apapun itu ini dilakukan selama satu bulan.

d) Mendengarkan mediasi terapi syukur di youtube

Setelah menyuruh konseli bersyukur dengan perbuatan selanjutnya konselor menyuruh konseli untuk mendengarkan video mediasi terapi syukur yang ada di youtube. Tujuannya agar konseli sadar atas kenikmatan yang diberikan oleh Allah selama ini.

6) Evaluasi dan Follow up

Evaluasi dan *Follow Up* merupakan tahap terakhir yang dilakukan dalam proses bimbingan dan konseling Islam. Tahap ini dilakukan untuk melihat bagaimana hasil terapi syukur dan teknik CBT dalam mengatasi kecemasan pada seorang istri yang belum dikaruniai anak selama lima tahun pernikahan. Tahap ini dilakukan dengan melakukan proses wawancara dan observasi. Karena terkendalanya informan dalam penelitian ini, maka konselor melakukan wawancara dan observasi kepada konseli, ibu, dan teman konseli, suami konseli untuk mengetahui sejauh mana tingkat perubahan yang di alami konseli setelah penerapaaan konseling dengan teknik CBT dan layanan islam berupa terapi syukur.

Perubahan yang ada pada diri konseli adalah mulai perilaku dan sikap konseli, bahwa dalam serangkaian proses yang dilakukan konselor, ibu, dan teman, suami konseli membawa dampak yang begitu baik, konseli mulai bisa ceria kembali, sudah bisa berbaur lagi dengan tetangganya. Dari perubahan di atas suami konseli menginginkan agar konselor tidak berhenti berkunjung ke rumah konseli untuk hanya sekedar menjenguk, berbagi cerita, memberi motivasi kepada konseli agar selalu semangat menjalani hidupnya.

2. Deskripsi Perubahan Perilaku Seorang Istri Yang Mengalami Kecemasan Setelah Dilakukan Terapi CBT Dan Terapi Syukur Di Tandes Surabaya

Setelah melakukan proses konseling dalam mengatasi kecemasan pada seorang istri akibat belum dikaruniai anak selama lima tahun pernikahan di Tandes

Surabaya. Selanjutnya peneliti ingin mengerahui hasil akhir dari proses konseling dengan teknik CBT dan terapi syukur diketahui adanya perubahan dalam diri konseli meskipun perubahan yang terjadi secara bertahap pada diri konseli. Untuk melihat perubahan yang terjadi pada diri konseli, konselor melakukan beberapa kali pertemuan dengan konseli. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan kepada konseli, ibu, teman, dan suami konseli bahwa proses konseling yang dilakukan terdapat perubahan. Berikut ini dapat diketahui perubahan yang ada pada diri konseli yaitu:

- a. Konseli perlahan mulai bisa tersenyum dan tertawa dengan menceritakan keadaanya yang sekarang
- b. Konseli mulai bisa bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh allah yaitu mempunyai suami yang selalu sayang dan selalu melindungi konseli
- c. Konseli merasa lebih baik terlihat dari sikapnya yang mulai bisa berbaur lagi dengan semua orang dan tidak mengalami cemas yang berlebihan lagi
- d. Konseli sudah tidak sering tidur larut malam lagi berarti tandanya konseli sudah jarang untuk overthinking.

Deskripsi hasil penjelasan tersebut didapatkan dari pengamatan konselor dengan melakukan wawancara kembali kepada konseli, ibu, suami dan teman konseli untuk mengevaluasi dan follow up pada permasalahan yang terjadi pada diri konseli.

Setelah konselor menetapkan teknik CBT dan terapi syukur untuk mengatasi kecemasan akibat belum dikaruniai anak pada seorang istri, konselor berharap sedikit demi sedikit dapat merubah pola pikir dan perilaku konseli ke arah yang positif. Gejala gejala yang timbul sebelum dilakukan terapi adalah konseli merasa cemas ketika hendak akan bertemu orang lain.

Tabel 4. 3 Kondisi Konseli Sesudah Mendapat Terapi

No	Kondisi Konseli	Penelitian		
		A	B	C
1	Konseli Menjadi Pendiam			V
2	Tidak Nafsu Makan			V
3	Tidak Dapat Mengontrol Emosi			V
4	Konseli Sering Murung			V
5	Konseli Merasa Tidak Percaya Diri		V	
6	Konseli Tidak Mau Berbaur Dengannya Lingkungannya			V
7	Sering Tidur Larut Malam			V

Keterangan:

- A : Masih Dilakukan
- B : Kadang – Kadang Atau Jarang
- C : Tidak Pernah

Dari tabel diatas data ditarik kesimpulan, bahwa setelah peneran teknik CBT dan terapi syukur untuk mengatasi kecemasan akibat belum dikaruniai anak pada istri di Tandes Surabaya, terjadi perubahan sikap dan perilaku pada diri konseli. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara peneliti dengan konseli, ibu, teman, suami konseli. suami konseli juga menceritakan bahwa sekarang konseli sudah tidak mengalami kecemasan yang berlebihan lagi dan mulai mau berbaur lagi dengan lingkungannya.

Saat peneliti berada di rumahnya, konselijuga menyambut dengan senang dan berterimakasih karena sudah membantunya dan konseli sangat senang jika suaminya menyuruh konseli membantu melakukan sesuatu. Sedangkan untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan teknik CBT dan terapi syukur, peneliti berpedoman pada persentase kualitatif dengan standart uji perubahan perilaku sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Persentase Kualitatif dengan Standart Perubahan Perilaku

No	Persentase	Keterangan
1	75% - 100%	Berhasil
2	60% - 75%	Cukup Berhasil
3	< 60%	Kurang Berhasil ³⁷

Dari table Kondisi Konseli Sesudah Mendapat Terapi, dapat dijelaskan bahwa setelah mendapatkan terapi syukur dan terapi CBT terjadi perubahan kearah yang lebih baik Untuk lebih jelasnya mengenai perubahan yang tampak pada diri konseli sesudah dilakukan proses konseling sesuai dengan persentase sebagai berikut:

Maka dapat dirumuskan dan dengan hasil sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

f diperoleh dari skor atau jumlah hasil perhitungan nilai Konseli sesudah mendapatkan terapi, sedangkan n adalah jumlah total kondisi Konseli.

Tabel 4. 5 Perhitungan Persentase Perubahan Sesudah Proses Konseling

No	Kategori	Total Yang Dipilih	Perhitungan	%
1	Tidak Pernah	6	$\frac{6}{7} \times 100\%$	86%

³⁷ Ismail Nawawi Uha, Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Aplikasi untuk Ilmu Sosial, Ekonomi/Ekonomi Islam, Agama Menejemen, dan Ilmu Sosial Lainnya, (Jakarta: Dwi Putra Pustaka Jaya, 2012), hal. 284.

No	Kategori	Total Yang Dipilih	Perhitungan	%
2	Kadang kadang	1	$\frac{1}{7} \times 100\%$	14%
3	Sering dilakukan	0	$\frac{0}{7} \times 100\%$	0%

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam proses Konseling Islam dengan Sholawat Thibbil Qulub yang dilakukan oleh konselor dan konseli dapat dikatakan berhasil dengan persentase 86%. Hal ini sesuai standart uji yang tergolong dalam kategori 70% sampai dengan 100% yang dikategorikan berhasil.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teori

a. Proses Teknik CBT dan Terapi syukur dalam mengatasi kecemasan pada seorang Istri di Tandes Surabaya

Proses analisis teknik CBT dan Terapi Syukur dalam mengatasi kecemasan pada seorang istri akibat belum dikaruniai anak di Tandes Surabaya. Untuk mengetahui analisis proses aplikasi teknik CBT dan terapi syukur dalam mengatasi kecemasan pada seorang istri di Tandes Surabaya, maka peneliti sekaligus konselor menggunakan analisis deskriptif kualitatif, merupakan suatu bentuk metode penelitian kualitatif yang menjelaskan suatu objek dan kenyataan yang berada di lapangan dalam bentuk kualitatif dan menganalisis data yang sudah

dikumpulkan berdasarkan analisis deskriptif. Analisis deskriptif adalah menganalisis data berdasarkan kejadian-kejadian atau fenomena yang terjadi di lapangan dan kemudian di kaitkan dengan pendapat-pendapat yang sudah ada

Tabel 4. 6 Perbandingan Data Teori Data Lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1	<p>Identifikasi Masalah</p> <p>Langkah ini bertujuan untuk memahami gejala apa saja yang nampak dan ada pada diri konseli dimana gejala-gejala tersebut dapat didapatkan melalui wawancara dan observasi ke beberapa sumber</p>	<p>Dalam penelitian ini konselor melakukan tahapan identifikasi masalah yang dilakukan pada saat awal proses konseling. Hasil yang diperoleh yaitu konseli mengalami kecemasan jika akan bertemu dengan orang lain karena takut ditanyai seputar kehamilan</p>
2	<p>Diagnosis</p> <p>Langkah konseling yang berujuan untuk menyimpulkan masalah apa yang sedang dihadapi konseli</p>	<p>Dalam penelitian ini konselor melakukan diagnosis masalah yang dihadapi konseli yaitu mengalami kecemasan karena belum dikarunia anak</p>
3	<p>Prognosis</p> <p>Langkah konseling yang dilaksanakan</p>	<p>Dalam hal ini konseli menetapkan teknik CBT dan terapi syukur dalam</p>

No	Data Teori	Data Lapangan
	<p>untuk menetapkan jenis bantuan atau treatment apa yang akan digunakan dalam menyelesaikan masalah konseli.</p>	<p>mengatasi kecemasan pada konseli</p>
<p>4</p>	<p>Treatment atau Terapi</p> <p>Langkah konseling ini merupakan langkah konseling dengan memberikan bantuan kepada konseli.</p>	<p>Treatment atau terapi yang digunakan dalam hal ini adalah teknik CBT dan terapi syukur. Adapun tahap-tahap yang digunakan oleh konselor yaitu tahapan identifikasi masalah, penyebab kecemasan,</p>
<p>5</p>	<p>Evaluasi dan Follow Up</p> <p>Langkah konseling ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana proses konseling ini berhasil dan apa perubahan yang terjadi pada diri konseli</p>	<p>Konselor melakukan evaluasi dan follow up terhadap konseli dengan kembali mewawancarai konseli, teman konseli dan suami konseli serta ibu konseli sehingga diperoleh hasil perubahan dari diri konseli</p>

Peneliti telah melaksanakan proses terapi yang sesuai dengan tahapan - tahapan dan sesuai dengan langkah - langkah yang tertera pada teori dan teknik

konseling. Langkah - langkah tersebut yakni: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi dan yang terakhir adalah evaluasi dan follow up. Dengan melaksremajaan 5 langkah tersebut, peneliti atau konselor dapat menjelaskn data dan proses konseling secara deskriptif dan sistematis.

b. Perubahan Pada Seorang Istri Setelah di lakukan Terapi syukur dan Teknik CBT di Tandes Surabaya

Hasil perubahan yang dialami oleh konseli adalah sebagai berikut: konseli menjadi ceria tidak murung, nafsu makannya juga sudah mulai stabil, lebih bisa mengontrol emosinya, lebih percaya diri, konseli kembali bisa berbaur lagi dengan lingkungannya, sudah tidak sering tidur larut malam.

Tabel 4. 7 Perbedaan Perilaku Konseli Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi

No	Sebelum dilakukan konseling	Sesudah dilakukan konsling
1	Konseli menjadi diam	Konseli lebih ceria
2	Tidak nafsu makan	Nafsu makannya kemabali stabil
3	Tidak dapat mengontrol emosi	Lebih bisa mengontrol emosi
4	Konseli sering murung	Sudah tidak pernah murung
5	Konseli merasa tidak percaya diri	Konseli mulai percaya diri lagi
6	Konseli tidak mau berbaur dengan lingkungannya	Konseli sudah bisa berbaur dengan lingkungannya

No	Sebelum dilakukan konseling	Sesudah dilakukan konsling
7	Sering tidur larut malam	Konseli sudah jarang tidur larut malam

Perubahan yang dialami oleh konseli sangat menunjukkan perubahan yang positif, sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik CBT dan terapi syukur dapat merubah perilaku negative menjadi positif.

2. Perspektif Islam

Setiap manusia diberi cobaan dari Allah salah satunya seperti yang ada dipermasalahan ini yaitu mengalami kecemasan, kecemasan merupakan ujian dari Allah, dan siapa yang bersabar dan berikhtiyar pasti akan bisa melewati ujian dari Allah. Ikhtiyar untuk mengatasi kecemasan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik CBT dan terapi syukur.

Penelitian ini konselor menggunakan teknik CBT dan terapi syukur dalam mengatasi kecemasan akibat belum dikaruniai anak setelah lima tahun pernikahan. Kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir yang berlebihan dan tidak jelas, tujuan tujuan teknik CBT dengan menggunakan teknik modelling adalah untuk memberikan contoh kepada konseli agar konseli tidak merasa takut untuk berhadapan langsung dengan objek yang dihadapi, terapi syukur merupakan cara agar seseorang lebih berterimakasih serta dapat menerima nikmat Allah SWT dengan penuh rasa syukur. Sehingga mampu memperbaiki perilaku dan pikirannya agar selalu bersyukur dan positive thinking terhadap Allah SWT. maka dari itu teknik bimbingan konseling dan terapi islam yang diberikan kepada konseli ini sangat cocok untuk mengatasi permasalahan konseli.

Terapi syukur dilakukan dengan tetap berprasangka baik kepada Allah pencipta. Meskipun Allah memberikan nikmat yang sedikit, dalam memanfaatkan nikmat dan rezeki, maka Allah akan memberikan kecukupan batin dalam menjalankan perintah Allah. Terapi syukur ini dimaknai sebagai latihan untuk membiasakan berperilaku positif dalam rangka memanaatkan pemberian Allah. Penelitian ini berpedoman pada ayat alquran yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي
الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: *Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran (Al-Quran) dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*³⁸

Ayat ini menyampaikan fungsi Al-Quran yaitu pemelihara dan pembimbing umat manusia di muka bumi, berisi semua pengajaran yang sangat agung dan bermanfaat di manapun dan kapanpun sepanjang masa. Al-Quran merupakan obat yang sangat ampuh bagi apa saja, yakni penyakit-penyakit kejiwaan yang terdapat dalam dada, yakni hati manusia dan petunjuk yang sangat jelas menuju kebenaran dan kebajikan serta rahmat yang amat besar lagi melimpah bagi orang-orang mukmin.

Ayat ini menegaskan bahwa Al-Quran adalah obat bagi apa yang terdapat dalam dada. Penyebutannya kata dada yang diartikan dengan hati, menunjukkan bahwa wahyu-wahyu Ilahi itu berfungsi menyembuhkan

³⁸ Al Qur'an dan Terjemahan, *Yunus*: 57

penyakit-penyakit ruhani seperti ragu, dengki, takabur dan sebagainya. Memang oleh Al-Quran hati ditunjuknya sebagai wadah yang menampung rasa cinta dan benci, berkehendak dan menolak. Bahkan hati dinilai sebagai alat untuk mengetahui. Hati juga yang mampu melahirkan ketenangan dan kegelisahan serta menampung sifat-sifat baik dan terpuji.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian sebagaimana yang disajikan dan dianalisis di atas, kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Proses teknik CBT dan terapi syukur dalam mengatasi kecemasan pada seorang istri di Tandes Surabaya, terdapat lima langkah proses konseling yang telah dilakukan yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi, dan evaluasi atau follow up. Sedangkan proses aplikasi teknik CBT dan terapi syukur dalam mengatasi kecemasan melalui beberapa tahap yaitu tahap pertama adalah memberikan motivasi kepada konseli sebelum pemberian terapi, tahap kedua konselor mengaplikasikan teknik modelling dan konselor memilih 2 model peran yang cocok untuk konseli yaitu jenis model pertama yaitu model simbolik dan model nyata, tahap ketiga konselor mulai menyajikan model untuk memperagakan perilaku perilaku yang diharapkan sesuai scenario yang sudah direncanakan, tahap ke empat setelah melakukan pendemonstrasian model, tahap selanjutnya yaitu *sharing*, tentang bagaimana konseli dalam menyimpulkan apapun yang telah diamati dalam pendemonstrasian model, tahap kelima yaitu pengaplikasian layanan islam yaitu terapi syukur dengan cara menyuruh konseli bersyukur dengan hati, lisan, dan perilaku.
2. Hasil perubahan perilaku konseli setelah di lakukan proses konseling dengan teknik CBT dan terapi syukur pada seorang istri di Tandes Surabaya, dapat dikatakan berhasil dengan melihat presentase yang, yaitu 86%. Hal ini dapat dilihat dari perubahan konseli sendiri, konseli juga yang awalnya pendiam sekarang lebih ceria, konseli

juga yang awalnya tidak nafsu makan sekarnag nafsu makannya sudah mulai stabil, konseli juga yang awalnya sering merasakan cemas ketika hendak akan bertemu dengan orang lain sekarang jauh lebih tenang bahkan sekarang sudah sampai mau berbaur lagi dengan lingkungannya.

B. Rekomendasi

1. Bagi konselor

Diharapkan konselor dapat menambah wawasan dan pengetahuannya dalam konseling baik teori maupun teknik konseling sehingga dapat lebih optimal dalam menghadapi berbagai konseli lainnya dikemudian hari.

2. Bagi konseli

Lebih baik bisa menghilangkan kecemasannya ketika hendak akan bertemu orang lain agar bisa memberikan suasana yang nyaman kepada sekitar dan selalu mensyukuri nikmat dan karunia yang Allah berikan kepadanya.

3. Bagi pembaca

Dalam membaca diharapkan bijak dalam memahami penelitian ini dan mengambil yang bermandaat dalam penelitian ini.

C. Kerbatasan Penelitian

Dalam Pembuatan penelitian, tentu terdapat hambatan dan halangan. Sehingga tidak dapat dipungkiri bahwa penelitian ini masih terdapat beberapa kekurangan didalamnya. Terlepas dari berbagai kekurangan, penelitian ini tentu dapat dikembangkan dan disempurnakan dengan Bahasa yang lebih mendalam. Minimnya pengetahuan konselor akan teknik CBT dan terapi syukur menjadikan konselor menaruh harapan besar bagi peneliti peneliti lain yang akan datang untuk melanjutkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainur Arif. “Teori Teknik Konseling”. Surabaya: Raziev, 2017.
- Azizah Hefni. 3D disyukuri, dijalan, dinikmati. Yogyakarta: DIVA Press. 2015.
- Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- C.P, Chaplin. Kamus Lengkap Psikologi. Terjemah Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 1995.
- Crey, Gerald. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: Refika Aditama. 2013
- Dewa Ketut Sukardi. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000.
- Filosofi dan Kerangka Dasar Operasionalnya. Bandung: Triganda Gramedia Pustaka Utama.
- Hadari Nawawi. Dkk. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996.
- Haris Herdiansyah. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Rineka Cipta. 2010.
- Hartono dan Soedarmadji. “Psikologi Konseling”
- Hasil Wawancara dengan Konseli pada tanggal 16 Oktober 2022
- Indonesia.
- Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Jeffrey S. Navid dkk. “Psikologi Abnormal Edisi Ke Lima”

- Jeffrey S. Navid dkk. "Psikologi Abnormal Edisi Ke Lima".
Jakarta: Erlangga. 2003.
- Jusuf Soewadji. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana Media. 2012.
- LexyJ. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2009.
- Margono, S. 1998. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Margono. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2007.
- Moleong, Lexy J. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja
- Muhaimin dan Abdullah Mudjib. 1993. *Pemikiran Pendidikan Islam, Kajian*
- Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar – Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press
- Nasir, Moh. 1985. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Ghalia
- Qodratilah, Meity Taqdir. 1995. *Kamus Bahasa Indonesia Untuk Pelajar*.
- Rahmat Dede. "Konseling Di Sekolah". Jakarta: Prenadamedia. 2018
- Refika Aditama.
- Ronny, Astrada. 2008. *As: SIRR: Plus, dan Minus Sang Rahasia*. Jakarta:

Rosdakarya.

Rully Indrawan dan Poppy Yaniawati. 2014. *Metode Penelitian*. Bandung:

Sabil.

Salahuddin, Anas. 2010. *Bimbingan dan Konseling* Bandung: Pustaka Setia.

Sentanu, Erbe. 2010. *Quantum Ikhlas: Teknologi Aktivitas Kekuatan Hati*.

Singgih. “Konseling dan Psikoterapi”. Jakarta: PT BPK Gunung. 2007.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA. 2015.

Sukardi. “*Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*”. Jakarta: PT. Bumi Aksara. 2009.

Sutardjo A. Wiramiharja. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT Refika Aditama. 2005.

Syukur, Abdul. 2013. *Dasyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas*. Yogyakarta:

Unika Prihatsanti1, Suryanto2, & Wiwin Hendriani. “*Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi*”. Vol. 26. No. 2. 2018.

Vardiansyah, Dani. *Filsafat Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Indeks. Jakarta 2000