



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI ASERTIF DENGAN ISTIGHFAR
UNTUK MENGURANGI *DUCK SYNDROME*
PADA PEREMPUAN KARIR DI SIDOARJO**

SKRIPSI

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

Oleh:

FADHLI RAHMAN RINADI
NIM. B03219017

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

PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadhli Rahman Rinadi

NIM : B03219017

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bawah skripsi berjudul TERAPI ASERTIF DENGAN ISTIGHFAR UNTUK MENGURANGI *DUCK SYNDROME* PADA PEREMPUAN KARIR DI SIDOARJO adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 6 Januari 2023
Yang membuat pernyataan



Fadhli Rahman Rinadi
NIM B03219017

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Fadhli Rahman Rinadi
NIM : B03219017
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Terapi Asertif dengan Istighfar untuk
Mengurangi *Duck Syndrome* pada
Perempuan Karir di Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan ditinjau untuk diajukan

Surabaya, Januari 2023
Menyetujui Pembimbing



Dr. H. CHOLIL, M.Pd.I.
NIP. 196506151993031005

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

TERAPI ASERTIF DENGAN ISTIGHFAR UNTUK
MENGATASI DUCK SYNDROME PADA PEREMPUAN
KARIER DI SIDOARJO

SKRIPSI

Disusun Oleh
Fadhli Rahman Rinadi

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu
Pada tanggal 16 Maret 2023

Tim Penguji

Penguji I

Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji II

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

Penguji III

Yusria Ningsih, M.Kes.
NIP. 197605182007013022

Penguji IV

Amriana, S.Sos. I., M.Pd.
NIP. 198904112020122019



Surabaya,
Jember

Dr. Moch. Cholul Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 19610111198031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : FADHLI RAHMAN RINADI
NIM : B03219017
Fakultas/Jurusan : FDK / BKI
E-mail address : fadhlirahmanrinadi@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 :

TERAPI ASERTIF DENGAN ISTIGHFAR UNTUK MENGURANGI DUCK SYNDROME
PADA PEREMPUAN KARIR DI SIDOARJO

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/penipta 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, 01 Juli 2023

Penulis


(Fadli Rahman Rinadi)
ra ma tenang dan amda tangon

ABSTRAK

Fadhli Rahman Rinadi, B03219017. Terapi Asertif dengan Istighfar untuk Mengurangi *Duck Syndrome* pada Perempuan Karir di Sidoarjo.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan terapi asertif dengan istighfar untuk mengurangi *duck syndrome* pada perempuan karir di Sidoarjo serta bagaimana hasil proses terapi asertif dengan istighfar untuk mengurangi *duck syndrome* pada perempuan karir di Sidoarjo

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparatif. Dalam penelitian ini peneliti melakukan perbandingan perilaku konseli sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling.

Hasil dari terapi asertif dengan istighfar untuk mengurangi *duck syndrome* pada perempuan karir dapat diketahui dari perubahan perilaku konseli sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan konseling. Konseli sebelum melakukan konseling memiliki inti masalah perilaku *duck syndrome* yang berdampak pada pengelolaan emosi tidak stabil, ekspektasi tinggi, dan mudah *overthinking*. Setelah melakukan kegiatan konseling terdapat beberapa perubahan perilaku seperti; konseli jadi lebih mampu mengelola emosi dengan stabil, memahami bahwa setiap manusia memiliki kelemahan dan kelebihan, lebih percaya diri, menghargai orang lain, tidak mudah putus asa, bersikap terbuka pada keadaan, dan menghargai orang lain. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi asertif dan istighfar cukup membantu untuk mengurangi perilaku *duck syndrome* pada perempuan karir.

Kata Kunci : Terapi Asertif, Istighfar, *Duck Syndrome*

ABSTRACT

Fadhli Rahman Rinadi, B03219017. Assertive therapy with Istighfar to reduce Duck Syndrome in Career Women in Sidoarjo.

The purpose of this study was to determine how the process of implementation of assertive therapy with istighfar to reduce duck syndrome in career women in Sidoarjo and how the results of the process of assertive therapy with istighfar to reduce duck syndrome in career women in Sidoarjo

The research method used in this study is a qualitative method with a type of comparative descriptive research. In this study, researchers compared the behavior of counselors before and after counseling services.

The results of assertive therapy with istighfar to reduce duck syndrome in career women can be seen from the changes in the behavior of counselors before and after counseling activities. Counselors before counseling have core behavioral problems duck syndrome which has an impact on the management of unstable emotions, high expectations, and easy overthinking. After counseling activities there are some changes in behavior such as; counselors are better able to manage emotions stably, understand that every human being has weaknesses and strengths, are more confident, respect others, are not easily discouraged, are open to circumstances, and respect others. From these explanations, it can be concluded that assertive and istighfar therapy is quite helpful to reduce duck syndrome behavior in career women.

Keywords: Assertive Therapy, Istighfar, Duck Syndrome

خلاصة

فضلي رحمن رينادي العلاج الحازم مع الإستغفار للحد من متلازمة البط

B03219017

لدى النساء العاملات في سيدوارجو

تتأثر عملية ظهور متلازمة البط بسلوك المستشار غير القادر على التعبير عما يدور في ذهنه ومشاعره. اتضح أن هذه المعتقدات يمكن أن تؤدي إلى العديد من الآثار السلبية التي تؤثر على حياة المستشار. تستخدم هذه الدراسة المنهج النوعي مع المنهج الوصفي المقارن. يمكن رؤية نتائج العلاج الحازم مع الاستغفار لتقليل متلازمة البط لدى النساء العاملات من التغييرات في سلوك المستشار قبل وبعد تنفيذ أنشطة الاستشارة. قبل الاستشارة، يواجه المستشار المشكلة الأساسية المتمثلة في سلوك متلازمة البط والتي لها تأثير على إدارة المشاعر غير المستقرة والتوقعات العالية والتفكير الزائد بسهولة. بعد القيام بأنشطة الإرشاد، هناك العديد من التغييرات في السلوك مثل؛ يصبح المستشار أكثر قدرة على إدارة العواطف بثبات، ويكون أكثر تنظيماً، ويدرك أن كل إنسان لديه نقاط ضعف وقوة، وهو أكثر ثقة، ويحترم الآخرين، ولا يثبط عزيمته بسهولة، ومنفتح على الظروف، ويحترم الآخرين. من هذا التفسير يمكن استنتاج أن العلاج الحازم والاستغفر مفيدان للغاية في الحد من سلوك متلازمة البط لدى النساء العاملات.

الكلمات المفتاحية: العلاج الجازم، إستغفر، متلازمة البط

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12
E. Definisi Konsep	12
F. Sistematika Pembahasan.....	16
BAB II.....	18
KAJIAN TEORETIK	18
A. Kerangka Teoritik	18
1. Terapi Asertif.....	18
2. Istighfar	24
3. Duck Syndrome	32
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	34
BAB III.....	37
METODE PENELITIAN	37

A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	37
B.	Objek dan Lokasi Penelitian.....	38
C.	Jenis dan Sumber Data	38
D.	Tahap-Tahap Penelitian.....	42
E.	Teknik Pengumpulan Data	45
F.	Teknik Validitas Data	46
G.	Teknik Analisis Data	47
BAB IV	49
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A.	Gambar Umum Subyek Penelitian.....	49
B.	Penyajian Data.....	56
C.	Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	89
BAB V	96
PENUTUP	96
A.	Kesimpulan	96
B.	Rekomendasi.....	97
C.	Keterbatasan Penelitian.....	97
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN	103

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Komparatif Data Teori dan Data Lapangan	55
Tabel 4. 2 Perubahan Perilaku Konseli	88
Tabel 4. 3 Hasil Treatment	92



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR BAGAN

Bagan 4. 1 Proses Munculnya Masalah	59
Bagan 4. 2 Analisis Masalah	63
Bagan 4. 3 Tahap Treatment	68
Bagan 4. 4 Treatment untuk Mengelola Emosi Tidak Stabil	69
Bagan 4. 5 Treatment untuk Mengelola Ekspektasi Tinggi	74
Bagan 4. 6 Treatment untuk Mengelola Overthinking.....	78



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I. Hasil Uji Turnitin.....	103
Lampiran II. Surat Pengantar Permohonan Izin Penelitian	104
Lampiran III. Surat Pemberitahuan Izin Penelitian.....	105
Lampiran IV. Berita Acara Seminar Proposal	106
Lampiran V. Kartu Bimbingan Skripsi.....	107
Lampiran VI. Kontrak Konseling.....	108
Lampiran VII. Instrumen Pengumpulan Data.....	109
Lampiran VIII. Dokumentasi	117
Lampiran IX. Tabel Sistematika Pelaksanaan Konseling	Error!

Bookmark not defined.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Era globalisasi pada masa saat ini, kecanggihan teknologi berkembang dengan pesat. Termasuk sebagai media informasi dan komunikasi yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Dimana memberikan pesan secara cepat pada hampir semua aspek kehidupan manusia. Salah satunya yaitu bidang ekonomi dan profesi. Di Indonesia, bidang karir bukanlah sesuatu yang asing untuk dijalani kaum hawa. Ketika seorang perempuan memutuskan untuk menjadi perempuan karir akan dihadapkan pada berbagai persaingan baik dalam pekerjaan, keluarga, dan juga kehidupan masyarakat. Kini banyak dijumpai para mahasiswa *fresh graduate* yang memutuskan jalan hidup untuk berkarir.

Pada belahan dunia bagian barat, perempuan dan laki-laki memiliki hak yang adil, perihal apa yang diinginkan dari bakat yang dimiliki untuk berkarir hingga seorang pemimpin.¹ Meski menjadi perempuan berkarir bukan hal yang tabu, namun masalah perempuan bekerja pada negeri ini masih menjadi perbedaan sampai sekarang. Karena pada idealnya yang menanggung perihal keuangan keluarga untuk bekerja adalah laki-laki dan yang mengerjakan beberapa ataupun bahkan semua pekerjaan rumah adalah perempuan ketika sudah membangun sebuah keluarga.² Perempuan yang memilih jalan berkarir terkadang memiliki kepribadian tangguh, mandiri dan tahan banting (tidak

¹ Ali Yahya, *Dunia Wanita Dalam Islam* (Jakarta: Lentera, 2000), hal 19.

² Mike A.K. Lovihan dan Revoltje O. W. Kaunang, *Perbedaan Perilaku Asertif Pada Wanita Karir yang Sudah Menikah dengan yang Belum Menikah di Minahasa*, *Jurnal*, (Sulawesi: Universitas Negeri Manado dan Universitas Negeri Gorontalo, Vol. 7, No. 4, Desember 2010), hal. 240.

mudah menyerah). Tak jarang mereka juga mengalami *duck syndrome*.

Duck syndrome (Sindroma Bebek Berenang) adalah perilaku individu yang terlihat tenang, kalem, santai tetapi pada kebenarannya sedang mengalami kecemasan yang berlebihan.³ *Duck syndrome* diistilahkan seperti bebek yang berenang pada suatu sungai dengan terlihat tenang dan piawai mengendalikan dirinya. Tetapi, bebek sedang mendayung dengan kakinya sekuat tenaga agar mampu untuk bergerak mencapai tujuannya.⁴ Hal tersebut dianalogikan dengan kehidupan perempuan karir. Terlihat tenang meski mengalami kesulitan dan kecemasan. Penderita *duck syndrome* khususnya selalu berusaha untuk menutupi kelemahannya dari orang lain dan berpura-pura baik-baik saja.⁵ Berdasarkan hasil pemaparan diatas memiliki kesimpulan bahwa *duck syndrome* adalah kondisi dan sikap pada seseorang yang menderita stress dan mengalami tekanan. Tetapi menunjukkan sikap yang baik-baik saja. Adapun gejala yang terlihat seperti mudah kewalahan dalam situasi, sulit menenangkan pikiran, mudah merasa bersalah, dan sebagainya.

Berdasarkan hasil assesmen yang telah dilakukan. Subyek merupakan seorang perempuan *fresh graduate* yang saat ini menjadi perempuan berkarir. Ia mengalami kondisi tekanan luar biasa dan sedang berjuang keras

³ Ratnaningrum Zusyana Dewi, Komunikasi Asertif pada Mahasiswa *Duck Syndrome* di Mojokerto, *Jurnal*, (Mojokerto: Universitas Islam Majapahit, Vol. 2, No. 2, 2021), hal. 3.

⁴ Sebnem Gursoy Ulusoy, Reflection of Social Media Addiction on Family Communication Processes, *Jurnal*, (Turki: Beykent University, Vol. 10, No. 2), hal. 428.

⁵ Ratnaningrum Zusyana Dewi, Komunikasi Asertif pada Mahasiswa *Duck Syndrome* di Mojokerto, *Jurnal*, (Mojokerto: Universitas Islam Majapahit, Vol. 2, No. 2, 2021), hal. 3-4.

menyelesaikan setiap masalah yang sedang dihadapi. Adapun seperti dari pekerjaan, keluarga, hingga lingkungan sosial. Konseli mengalami *duck syndrome* yang menjadi momok terbesar dan menghantuinya.⁶ Menurut Ayesa, terlahir sebagai anak pertama dalam keluarga merupakan tantangan baginya. Yang dimana harus berani mengambil resiko terutama dalam naik turunnya perekonomian keluarga. Sejak duduk di masa perkuliahan Ia terbiasa untuk bekerja, hidupnya di penuh dengan bekerja dan belajar. Terlebih saat libur semeser akhir, ia akan full time bekerja untuk biaya uang perkuliahan tunggal (UKT). Dan mental bekerja full time sudah tertanam dalam dirinya.

Setelah dinyatakan lulus secara akademik konseli bekerja di salah satu lembaga terapis yang dimana pengalaman baru baginya. Selain itu, konseli juga memiliki pekerjaan sampingan yang menjadi hobynya yaitu guru les privat. Sejak masa semester akhir hingga saat ini konseli dipercaya sebagai staff keuangan di salah satu badan usaha tingkat desa yang dimana tanggungan pekerjaan dilakukan fleksibilitas (tidak menentu). Hampir setiap hari efektif kerja di waktu pagi hingga siang bekerja sebagai terapis, di waktu sore hingga malam hari mengajar bimbingan belajar, dan tak jarang setelah ngajar bimbel, Ia harus melakukan kunjungan ke kedai wisata usaha tersebut. Tidak sampai disitu di hari sabtu konseli juga harus mengajar bimbingan belajar, dan saat hari minggu, Ia melakukan meeting evaluasi kinerja di badan usaha tingkat desa tersebut. Jadi, kesibukan Ayesa saat ini yaitu menjadi terapi di salah satu instansi, sebagai tenaga pendidik bimbel, dan sebagai staff keuangan di badan usaha desa Hingga saat lulus dihadapkan pada tekanan pekerjaan maupun lingkungan ekonomi sosial yang membuatnya mengalami *duck syndrome*.

⁶ Fadhli Rahman Rinadi, Hasil Wawancara pada 14 September 2022.

Konseli mengalami *duck syndrome* yang menjadi momok terbesar dan menghantuinya. Hal tersebut disebabkan karena ekspektasi yang tinggi dari lingkungan seperti dari keluarga dan teman. Tak jarang konseli juga merasakan kecemasan berlebih, merasa sulit dalam mengambil keputusan, dan suka menangis saat apa yang menjadi rencananya tidak terpenuhi dengan baik. Saat menyelesaikan pekerjaannya konseli selalu mengutamakan hasil yang sempurna.

Konseli juga menceritakan bahwa dia memiliki kebiasaan bermain media sosial, seperti melihat *story whatsapp* atau *instagram* orang lain yang terlihat bahagia.⁷ Maka, dia dengan memaksa diri untuk selalu terlihat baik-baik saja dan bahagia. Tak jarang konseli kesulitan mengontrol emosi saat apa yang ia inginkan tak sesuai harapan, suka mengurung diri saat merasa bersalah dan bahkan menyalahkan diri. Saat berinteraksi dengan orang lain pun dia bersikap bahagia layaknya tak memiliki tekanan apapun. Namun, saat sendiri dia dengan mudahnya menangis bahkan mengurung diri.

Konseli juga sering mengalami *overthinking*. Hal ini mengakibatkan ia mudah cemas secara berlebihan, kesepian, mengurung diri, lupa makan dan kadang membuatnya mudah merasakan sakit badan dan lemas.⁸ Konseli mengatakan bahwa saat waktu luang ia lebih banyak menghabiskan waktu untuk melihat *story* teman-temannya yang nampak bahagia. Karena hal tersebut muncullah sikap membandingkan diri bahwa temannya lebih hebat darinya. Konseli mengatakan bahwa, Ia adalah sosok yang selalu berekspektasi tinggi dan tak jarang membuatnya kecewa. Dari hal tersebut terlihat bahwa

⁷ Fadhli Rahman Rinadi, Hasil Wawancara pada 17 September 2022.

⁸ Fadhli Rahman Rinadi, Hasil Observasi pada 17 September 2022

konseli memiliki pribadi yang tertutup dan tidak jujur pada diri sendiri.⁹

Dari deskripsi diatas dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami *duck syndrome* yaitu ekspektasi yang tinggi dari lingkungan seperti dari keluarga dan teman. Hal itu berdampak pada perilakunya seperti sikap mandiri dan individualis, mudah kecewa, dan perfeksionis. Tah hanya itu, konseli juga terkadang memiliki emosi yang tidak stabil dan mudah *overthinking*. Karena hal tersebut menyebabkan konseli mengalami kecemasan berlebih, merasa takut gagal setiap mengambil keputusan, dan suka menangis saat apa yang menjadi rencananya tidak terpenuhi dengan baik. Disisi lain, konseli memiliki kepribadian perfeksionis. Hal ini terlihat dari sikapnya yang suka mengkritik, independen, dan tidak pernah puas pada pekerjaan yang dilakukan. Konseli seringkali merasakan mudah lelah dan sakit. Berdasarkan permasalahan yang ada, serta referensi dari penelitian terdahulu yang relevan peneliti akan memberikan terapi asertif dan istighfar untuk mengurangi perilaku *duck syndrome*.

Terapi asertif adalah suatu keahlian individu untuk menemukan, mengelola serta mengembangkan keahlian individu untuk mengurangi resiko penguatan negatif seperti ketidaksukaan melalui ekspresi perasaan atau keinginan.¹⁰ Tujuan dari terapi asertif ini adalah untuk mengungkapkan perilaku yang dapat secara jujur dan langsung membela kepentingan, perasaan, dan pemikiran diri sendiri baik positif maupun negatif tanpa merugikan hak atau

⁹ Fadhli Rahman Rinadi, Hasil Wawancara pada 14 September 2022

¹⁰ Nabila Harsida, Perbedaan Perilaku Asertif Antara Mahasiswa dan Mahasiswi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, *Skripsi*, (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021), hal. 16

kepentingan orang lain.¹¹ Safrudin, Mulyati, & Lubis mengatakan jika seorang individu dalam bersikap diharapkan dapat jujur dan berekspresi melalui perasaan, pendapat, serta kebutuhan proporsional tanpa adanya manipulasi, mampu memanfaatkan tanpa merugikan orang lain. Dalam penelitiannya Yulianti mengatakan bahwa masih banyak individu yang belum mampu mengenali diri secara utuh dan bersikap tegas saat menghadapi situasi. Menurut Albert, latihan asertif atau latihan ketrampilan sosial-social skills training adalah prosedur latihan yang diberikan kepada konseli untuk melatih perilaku penyesuaian sosial melalui ekspresi diri dari perasaan, sikap, harapan, pendapat, dan haknya.¹²

Menurut Rees & Graham, inti dari pelatihan ketegasan terdiri dari menumbuhkan gagasan bahwa ketegasan dapat dipelajari dan ditumbuhkan, memilih bahasa yang sesuai untuk tujuan yang diinginkan, saling mendukung, dan pengulangan.¹³ Individu yang kesulitan mengekspresikan diri melalui perilaku mereka dilatih melalui pelatihan asertif atau pelatihan asertif. Kegiatan ini sangat membantu orang-orang yang antara lain merasa sulit untuk mengatakan "tidak", menyampaikan kasih sayang, atau mengungkapkan emosi positif lainnya.¹⁴ Tujuan terapi asertif disini adalah cara yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang dihadapi oleh perempuan karir untuk lebih bersikap jujur terhadap diri sendiri, lingkungan serta meningkatkan

¹¹ Raudhah Jasmin, Penerapan Teknik Asertif Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa SMP Negeri 3 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat, *Skripsi*, (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021), hal. 15.

¹² Singgih Gunarsa, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, (Jakarta: Gunung Mulia, cet. 16, 2007), hal. 216.

¹³ Rees R. & Graham R. S., Assertion Training, How to be Who You Really Are, (London and New York: Routledge, Chapman and Hall Inc), hal. 13.

¹⁴ Latipun, Psikologi Konseling, (Malang: UMM Press, 2005), hal. 118

kehidupan pribadi dan sosial untuk lebih efektif. Dari berbagai pengertian ahli di atas peneliti menyimpulkan bahwa perilaku asertif sebagai bentuk penegasan diri yang positif, mampu menunjukkan sikap menghargai dan berkontribusi dengan lingkungan sekitar tanpa ada unsur paksaan. Latihan asertif berguna untuk membantu individu melatih diri ketika mengalami kesulitan dalam menyatakan diri dan bertindak dengan benar.

Sedangkan, pengertian istighfar merupakan kata kerja yang memiliki arti permohonan. Makna dari kata istighfar ini dapat di artikan sebagai sebuah permohonan hamba kepada Allah SWT atas semua dosa-dosa yang telah dilakukan dimasa lalu.¹⁵ Perasaan takut, penyakit hati, kesulitan hingga kesedihan dapat hilang dengan membaca istighfar menurut Ibn Al Qayyim.¹⁶

Allah memerintahkan manusia untuk beristighfar lewat firmanNya dalam Al Qur'an maupun berdasarkan lisan utusan Allah yakni Nabi Muhammad. Hal ini menjadikan istighfar sangat penting untuk diamankan bagi umat manusia.¹⁷

Istighfar biasa digunakan oleh manusia sebagai permintaan ampun bagi dirinya maupun orang lain, baik ketika hidup atau mati. Allah akan menerima permintaan maaf hambanya melalui istighfar sehingga orang tersebut dapat berubah. Dari orang yang banyak dosa menjadi orang yang sedikit kesalahannya, dari orang yang tidak dikasihi menjadi kekasih Allah. Jika istighfar dilakukan dalam keadaan hati yang hancur karena dosa maka akan lebih menghasilkan ketenangan hati. Hati yang terluka terkadang

¹⁵ Hani Sa'ad Ghunaim, *Cinta Istighfar*, (Jakarta: Amzah, 2011), hal. 1.

¹⁶ Syaikh Ismail al-Muqaddam, *Fikih Istighfar*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hal. 3.

¹⁷ Su'aib H. Muhammad, *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua*. (Malang: UIN Maliki Press, 2011) hal.87

kuat untuk menolak berbuat dosa lagi. Patah hati memiliki makna lebih dari sekedar memiliki hati ketika mereka berada di tempat yang tepat. Aspek kesempurnaan dalam istighfar berfokus pada perasaan yang hancur, bukan pada keabsahannya.

Peneliti menggunakan salah satu istighfar untuk digunakan sebagai terapi yaitu:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

Astaghfirullahal 'adziim

Artinya: "Aku memohon ampunan kepada Allah yang maha agung."

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan bacaan istighfar karena dalam kandungannya menyebutkan permohonan ampun dari segala perbuatan baik disengaja maupun tidak disengaja yang telah dilakukan.. Istighfar memiliki banyak manfaat, diantaranya yaitu 1) Membuat seseorang menjadi lebih baik dalam segala aspek. 2) Dapat mengangkat derajat orang tua. 3) Mampu menumbuhkan sikap rendah diri kepada Allah. 4) Untuk tidak menjadi orang yang kejam. 5) Berada pada keberuntungan.¹⁸ 6) Mendapatkan rahmat dari Allah Swt. 7) Terjaga dari tipu daya iblis. 8) Diberikannya rezeki yang melimpah dan dihindarkan dari kesulitan. 9) Untuk menjadi perantara diterimanya taubat 10) Mendapatkan kesejahteraan dan keselamatan hidup. 11) Memperoleh keselamatan dan kesejahteraan.¹⁹ 12) Lebih dekat kepada Allah dengan

¹⁸ Nor Kholish Reefani, Agar Doa dikabulkan Allah; Menjadi Kaya, Mulia, dan Masuk Surga, (Jakarta: Elex Media Koputendo, 2013), hal. 33-35

¹⁹ Imam Ghazali, Rahasia Keajaiban Ayat-ayat Seribu Dinar, (Surabaya: Pustaka Media, 2018), cet. 1, hal. 29

semakin mencintai Allah serta merendahkan hati dari segala macam kekhawatiran.²⁰

Saat mengamalkan istighfar, hendaknya seseorang menghadirkan Allah dalam pembacaannya dengan harapan mendapat perlindungan dari Allah dari sifat tercela. Agar tercipta kehidupan keluarga yang harmonis. Menurut Trisiadi waktu yang tepat untuk melaksanakan istighfar yaitu bisa dilakukan sepanjang waktu luang tetapi alangkah baiknya dikerjakan pada pagi hari sebelum terbit matahari, sesudah, ketika rembang matahari, terbenamnya bintang dan setelah mengerjakan shalat wajib dan sunnah.²¹

Konseli wajib mempelajari dan mengamalkan bacaan istighfar yang telah ditentukan setiap hari setelah sholat dan setiap ada waktu luang. Setelah sekurang-kurangnya lima shalat, konseli diperintahkan untuk membaca istighfar, dan dianjurkan untuk membacanya sebanyak-banyaknya di waktu senggang.

Penggunaan terapi Asertif dengan Istighfar untuk Mengurangi *Duck Syndrome* terbukti efektif dalam membantu menangani beberapa permasalahan tersebut. Pada penelitian ini dibuktikan dengan hasil dari penelitian terdahulu yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningrum Zusyana Dewi, "*Komunikasi Asertif Pada Mahasiswa Duck Syndrome di Mojokerto*", Jurnal Komunikasi dan Sosial Humaniora Vol. 2, No. 2, Desember 2021. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa selalu berada dalam kondisi cemas dan tertekan ketika berada di kampus, baik kecemasan akademik maupun kecemasan sosial. Biasanya mereka menyelesaikan masalah

²⁰ Hafidz Muftisany, Dahsyatnya Kekuatan Istighfar, (Depok: Intera, 2021), hal. 21-24

²¹ Trisiadi Ardi Ardani, Psikiatri Islam, (Malang: UIN Malang Press, 2008) hal. 333-335

yang dihadapi dengan komunikasi asertif, modeling, dan tidak berusaha menyelesaikan masalah atau kecemasan yang sedang dihadapi seperti melakukan hal-hal yang disukai berupa olahraga, berpetualang, bermain game dan sebagainya.²²

Yang kedua, yaitu penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Cucu Arumsari, “Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying”, *Jurnal Of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* Vol. 1, No. 1, Januari 2017. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa konseli pada penelitian ini mengalami bullying. Konseling latihan asertif ini dilakukan agar individu mampu meluapkan atau mengekspresikan kemampuan interpersonalnya tanpa merugikan orang lain serta mampu mengekspresikan perasaan dan pikirannya.²³

Yang ketiga, yaitu penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ahmad Hilmi Enha, “Terapi Behavior dengan Istighfar dan Sholawat Untuk Mengatasi Kebiasaan Memaki pada Seseorang Remaja di Desa Kloposepuh Kecamatan Sukodono Sidoarjo”, 2021, Skripsi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pada proses treatment peneliti menggunakan terapi behavior dengan teknik modeling menggunakan simbolik model dan teknik tersebut dikaitkan dengan istighfar dan sholawat, setelah diberikan terapi konseli menyadari kesalahan yang diperbuat.²⁴

²² Ratnaningrum Zusyana Dewi, Komunikasi Asertif pada Mahasiswa *Duck Syndrome* di Mojokerto, *Jurnal*, (Mojokerto: Universitas Islam Majapahit, Vol. 2, No. 2, 2021)

²³ Cucu Arumsari, Strategi Konseling Latihan Asertif untuk Mereduksi Perilaku Bullying, *Jurnal*, (Tasikmalaya: Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Vol. 1, No. 1, Januari 2017).

²⁴ Ahmad Hilmi Enha, Terapi Behavior dengan Istighfar dan Sholawat untuk Mengatasi Kebiasaan Memaki pada Seorang Remaja di Desa Kloposepuh

Berdasarkan hasil dari interpretasi data yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, peneliti beranggapan bahwa terdapat pengaruh antara terapi asertif dengan istighfar untuk mengurangi perilaku duck syndrome dengan menumbuhkan sikap terbuka dan jujur pada diri konseli.

Jika ditarik garis merah dari beberapa penjelasan dan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Terapi Asertif dengan Istighfar untuk Mengurangi *Duck Syndrome* pada Perempuan Karir di Sidoarjo”

B. Rumusan Masalah

Jika dilihat dari latar belakang di atas, peneliti menemukan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pelaksanaan Terapi Asertif dengan Istighfar untuk Mengurangi *Duck Syndrome* pada Perempuan Karir di Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil proses Terapi Asertif dengan Istighfar untuk Mengurangi *Duck Syndrome* pada Perempuan Karir di Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan Terapi Asertif dengan Istighfar untuk Mengurangi *Duck Syndrome* pada Perempuan Karir di Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui hasil proses Terapi Asertif dengan Istighfar untuk Mengurangi *Duck Syndrome* pada Perempuan Karir di Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Pada kegiatan penelitian ini, memiliki manfaat yang diharapkan oleh peenliti, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat memberikan sumbangsih untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang terapi asertif dengan istighfar untuk mengurangi *duck syndrome* pada perempuan karir di Sidoarjo.
 - b. Dalam bidang konseling pada pembahasan yang sama dapat digunakan untuk bahan referensi dan rujukan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti

Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan, wawasan serta rujukan untuk penelitian selanjutnya yang membahas tentang terapi asertif dengan istighfar untuk mengurangi *duck syndrome* pada perempuan karir di Sidoarjo.

- b. Pembaca

Peneliti berharap penelitian ini bermanfaat bagi pembaca dan dapat disebarkan kembali melalui tulisan atau penelitian selanjutnya yang nantinya akan bermanfaat karena mengalir ilmu yang akan menjadikan amal jariyah.

E. Definisi Konsep

1. Terapi Asertif

Terapi asertif adalah suatu keahlian individu untuk menemukan, mengelola serta mengembangkan keahlian individu untuk mengurangi resiko penguatan negatif seperti ketidaksukaan melalui ekspresi perasaan atau

keinginan.²⁵ Selain untuk mengekspresikan perasaan, terapi asertif berfungsi untuk membela kepentingan pribadi tanpa mengurangi hak-hak atau kepentingan orang lain dan mampu mengekspresikan perasaan ataupun pemikir positif maupun negatif secara jujur dan langsung.²⁶

Safrudin, Mulyati, & Lubis mengatakan jika seorang individu dalam bersikap diharapkan dapat jujur dan berekspresi melalui perasaan, pendapat, serta kebutuhan proporsional tanpa adanya manipulasi, mampu memanfaatkan tanpa merugikan orang lain. Dalam penelitiannya Yulianti mengatakan bahwa masih banyak individu yang belum mampu mengenali diri secara utuh dan bersikap tegas saat menghadapi situasi. Alberti dan Emmons berpendapat bahwa perilaku asertif merupakan bentuk penegasan positif, dengan menunjukkan sikap menghargai dan memberi kontribusi untuk kepuasan hidup seseorang. Dimana membentuk kualitas hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar dan mampu menyampaikan keinginan secara baik tanpa menyakiti orang lain.²⁷

Rees & Graham menjelaskan bahwa terapi asertif yaitu menanamkan kepercayaan pada diri individu dalam memilih kata dan tujuan yang tepat sesuai keinginan, dengan saling mendukung, dan umpan balik untuk

²⁵ Nabila Harsida, Perbedaan Perilaku Asertif Antara Mahasiswa dan Mahasiswi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, *Skripsi*, (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021), hal. 16

²⁶ Raudhah Jasmin, Penerapan Teknik Asertif Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa SMP Negeri 3 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat, *Skripsi*, (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021), hal. 11.

²⁷ Alberti & Emmons, *Your Perfect Right: Panduan Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2002), hal. 36.

mendapatkan respon positif.²⁸

Dari berbagai pengertian ahli diatas peneliti menyimpulkan bahwa perilaku asertif sebagai bentuk penegasan diri yang positif, mampu menunjukkan sikap menghargai dan berkontribusi dengan lingkungan sekitar tanpa ada unsur paksaan. Latihan asertif berfungsi untuk melatih individu dalam melatih menyatakan perasaan diri dengan benar. Latihan ini sering digunakan untuk membantu seseorang mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan mengucapkan “tidak”, serta mengungkapkan afeksi dan respon yang positif.²⁹

2. Istighfar

Istighfar berasal dari kata *ghofaro yaghfiru* yang memiliki arti pengampunan. Istighfar merupakan permohonan hamba kepada Allah untuk ampunan atas segala dosa dan kesalahan yang pernah dilakukan.³⁰ Pada saat meminta ampunan atas segala perbuatan, istighfar dapat dilakukan oleh seseorang itu sendiri maupun orang lain yang memintakan untuknya, baik ketika masih hidup maupun sudah meninggal dunia.³¹

Allah berulang kali memerintahkan hambanya melalui firman-firmanNya dalam Al-Qur'an ataupun melalui utusan-Nya yaitu Rasulullah SAW untuk selalu beristighfar, beristighfar merupakan suatu hal yang sangat penting bagi manusia untuk menggugurkan segala

²⁸ Rees R. & Graham R. S., *Assertion Training, How to be Who You Really Are*, (London and New York: Routledge, Chapman and Hall Inc), hal. 13.

²⁹ Latipun. *Psikologi Konseling*. (Malang, UMM Press, 2005), hal. 118

³⁰ Hano Sa'ad Ghunaim, *Cinta Istighfar*, (Jakarta: AMZAH, Cet. 1, 2011), hal. 13.

³¹ Muhammad Maulana Muhtarom, *Konseling Islam dengan Terapi Istighfar Untuk Menghilangkan Kebiasaan Mengumpat Pada Seseorang Remaja di Kecamatan Benowo Surabaya*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya), hal. 20.

dosa-dosanya, karena manusia memiliki peluang besar untuk berbuat dosa³².

Istighfar biasa digunakan oleh manusia sebagai permintaan ampun bagi dirinya maupun orang lain, baik ketika hidup atau mati. Allah akan menerima permintaan maaf hambanya melalui istighfar sehingga orang tersebut dapat berubah. Dari orang yang banyak dosa menjadi orang yang sedikit kesalahannya, dari orang yang tidak dikasihi menjadi kekasih Allah. Jika istighfar dilakukan dalam keadaan hati yang hancur karena dosa maka akan lebih menghasilkan ketenangan hati. Hati yang terluka terkadang kuat untuk menolak berbuat dosa lagi. Patah hati memiliki makna lebih dari sekedar memiliki hati ketika mereka berada di tempat yang tepat. Perasaan hancur inilah yang menjadi unsur-unsur kesempurnaan istighfar, bukan keabsahannya.

Peneliti menggunakan salah satu istighfar untuk digunakan sebagai terapi yaitu:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

Astaghfirullahal 'adziim

Artinya “*Aku memohon ampunan kepada Allah yang maha Agung*”

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan bacaan istighfar karena dalam kandungannya menyebutkan permohonan ampun dari segala perbuatan baik disengaja maupun tidak disengaja yang telah dilakukan.

3. *Duck Syndrome*

Duck syndrome (sindroma bebek berenang) adalah suatu perilaku dimana seseorang dari luar (penampilan) terlihat tenang, kalem, santai tetapi sebenarnya sedang

³² Su'uib H. Muhammad, 5 pesan Al-Qur'an jilid kedua. (Malang; UIN Maliki Press, 2011) hal.87

diliputi kecemasan.³³ *Duck syndrome* diistilahkan seperti bebek yang sedang berenang. Dimana tampak tenang dan mampu mengendalikan diri. Bebek berusaha untuk maju menuju tujuannya, tetapi didalam air ia berjuang untuk mempertahankan kendali atas dirinya.³⁴ Hal tersebut dianalogikan dengan kehidupan perempuan karir. Terlihat tenang meski mengalami kesulitan dan kecemasan. Para penderita *duck syndrome* selalu menyembunyikan kelemahannya dari orang lain dan berpura-pura baik-baik saja.³⁵

F. Sistematika Pembahasan

Pada penelitian ini menggunakan sistematika pembahasan dengan tujuan untuk memudahkan pembaca dalam membaca dan memahami penelitian ini sehingga mengetahui gambar dan langkah-langkah dalam penulisan. Adapun sistematika pembahasan terbagi menjadi 5 bagian, yaitu:

Bab I Pendahuluan berisi Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, dan Sistematika Pembahasan.

Bab II Kajian Teoretik berisi Kerangka Teoretik meliputi Terapi Asertif, Istighfar serta *Duck Syndrome*, dan Penelitian Terdahulu yang Relevan

³³ Ratnaningrum Zusyana Dewi, Komunikasi Asertif pada Mahasiswa *Duck Syndrome* di Mojokerto. *Jurnal*, (Mojokerto: Universitas Islam Majapahit, Vol. 2, No. 2, Desember 2021), hal. 3.

³⁴ Sebnem Gursoy Ulusoy, Reflection of Social Media Addiction on Family Communication Processes, *Jurnal*, (Turki: Beykent University, Vol. 10, No. 2), hal. 428.

³⁵ Ratnaningrum Zusyana Dewi, Komunikasi Asertif pada Mahasiswa *Duck Syndrome* di Mojokerto. *Jurnal*, (Mojokerto: Universitas Islam Majapahit, Vol. 2, No. 2, Desember 2021), hal. 3-4.

Bab III Metode Penelitian berisi Pendekatan dan Jenis Penelitian, Objek dan Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-Tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Validitas Data, dan Teknik Analisis Data

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan berisi Gambaran Umum Subjek Penelitian, Penyajian Data, dan Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

BAB V Penutup berisi Kesimpulan, Rekomendasi dan Keterbatasan Penelitian



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoritik

1. Terapi Asertif

a. Pengertian Terapi Asertif

Suatu keterampilan interpersonal yang dilakukan dalam mencari, mengelola dan pengembangan dalam mengekspresikan perasaan atau keinginan yang berfungsi dalam mengurangi resiko dari penguatan negatif berupa ketidaksukaan.³⁶ Selain mempertahankan diri sendiri, perilaku asertif memungkinkan seseorang untuk mengekspresikan perasaan negatif maupun positif secara jujur tanpa merugikan hak atau kepentingan orang lain.³⁷

Safrudin, Mulyati, & Lubis mengatakan jika seorang individu dalam bersikap diharapkan dapat jujur dan berekspresi melalui perasaan, pendapat, serta kebutuhan proporsional tanpa adanya manipulasi, mampu memanfaatkan tanpa merugikan orang lain. Dalam penelitiannya Yulianti mengatakan bahwa masih banyak individu yang belum mampu mengenali diri secara utuh dan bersikap tegas saat menghadapi situasi. Alberti dan Emmons berpendapat bahwa perilaku asertif merupakan bentuk penegasan positif, dengan menunjukkan sikap menghargai dan memberi kontribusi untuk kepuasan hidup seseorang. Dimana membentuk kualitas hubungan yang baik

³⁶ Nabila Harsida, Perbedaan Perilaku Asertif antara Mahasiswa dan Mahasiswi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, *Skripsi*, (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2020), hal. 16.

³⁷ Raudhah Jasmin, *Penerapan Teknik Asertif Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa SMP Negeri 3 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat*, *Skripsi*, (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021), hal. 11.

dengan lingkungan sekitar dan mampu menyampaikan keinginan secara baik tanpa menyakiti orang lain.

Rees & Graham menjelaskan bahwa terapi asertif yaitu menanamkan kepercayaan pada diri individu dalam memilih kata dan tujuan yang tepat sesuai keinginan, dengan saling mendukung, dan umpan balik untuk mendapatkan respon positif. Menurut Albert, pelatihan asertif disebut juga pelatihan keterampilan sosial, untuk melatih perilaku penyesuaian sosial dengan mengungkapkan pikiran, sikap, harapan, gagasan, dan haknya.³⁸ Sedangkan Rees & Graham menyatakan bahwa inti Latihan asertif melibatkan pengajaran gagasan bahwa latihan asertif dapat dibekukan dan dikembangkan dengan penggunaan bahasa yang tepat, dukungan teman sebaya, dan pengulangan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.³⁹ Individu berjuang dalam mengekspresikan diri, dilatih menggunakan pelatihan asertif untuk mengetahui kapan tindakan mereka tepat atau sesuai. Kegiatan ini sangat membantu antara lain bagi mereka yang merasa sulit untuk mengomunikasikan perasaan depresinya, kesulitan mengatakan "tidak", dan mengungkapkan emosi lainnya.

Dari berbagai pengertian ahli diatas peneliti menyimpulkan bahwa perilaku asertif sebagai bentuk penegasan diri yang positif, mampu menunjukkan sikap menghargai dan berkontribusi dengan lingkungan sekitar tanpa ada unsur paksaan. Terapi

³⁸ Singgih Gunarsa, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, (Jakarta: Gunung Mulia, cet. 16, 2007), hal. 216.

³⁹ Latipun, Psikologi Konseling, (Malang: UMM Press, 2005), hal. 118

asertif digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan menyatakan diri dan bertindak dengan benar. Latihan ini sering digunakan untuk membantu seseorang mengungkapkan perasaan tersinggung, kesulitan mengucapkan “tidak”, serta mengungkapkan afeksi dan respon yang positif.⁴⁰ Dan perilaku asertif terbagi menjadi dua macam, yaitu asertif positif dan negatif.

b. Tujuan Asertif

Terapi Asertif adalah bagian dari terapi behavioral. Dimana berfokus pada perilaku pada diri seseorang. Terapi Asertif berfungsi untuk melatih individu untuk menyatakan diri yang dilakukannya layak dan benar tanpa merugikan orang lain. Latihan ini berguna untuk membantu seseorang yang belum mampu meluapkan perasaan tersinggung, kesulitan menyatakan “tidak”, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Proses pelaksanaannya yaitu berupa bermain peran antara konseli dan konselor.⁴¹

Tujuan lain dari terapi asertif yaitu mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh individu karena perasaan tidak adil yang dirasakan dari lingkungannya. Selain itu, untuk meningkatkan kehidupan pribadi sosial yang lebih efektif dengan cara meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur pada diri dan lingkungan.⁴²

c. Aspek dan Komponen dalam Perilaku Asertif

Adapun berbagai aspek dan komponen dalam

⁴⁰ Latipun. Psikologi Konseling. (Malang; UMM Press, 2005), hal 118

⁴¹ Latipun. Psikologi Konseling. (Malang; UMM Press, 2015), hal 101

⁴² Turina, Penggunaan teknik Latihan Asertive Training dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2014/2015, (Lampung: Universitas Lampung, 2015), hal. 20.

perilaku asertif terbagi menjadi tujuh elemen, yaitu :

- 1). Menyampaikan segala sesuatu secara langsung, tegas, positif, dan gigih
- 2). Mengutamakan kesetaraan dalam hubungan sosial antar manusia
- 3). Dapat bertindak sesuai kebutuhan diri
- 4). Mampu mengontrol diri sendiri
- 5). Menyelesaikan hak-hak pribadi
- 6). Menghargai kepentingan orang lain
- 7). Menunjukkan ekspresi jujur dan nyaman

d. Macam-Macam Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif

Adapun berbagai macam faktor yang mempengaruhi perilaku asertif, yaitu :⁴³

- 1). Budaya
- 2). Jenis kelamin
- 3). Tingkat pendidikan
- 4). Tipe kepribadian
- 5). Status sosial dan ekonomi

e. Ciri-Ciri Perilaku Asertif

Lange dan Jakubowski mengemukakan lima ciri-ciri individu dengan perilaku asertif, yaitu sebagai berikut :⁴⁴

- 1). Menghormati hak-hak orang lain dan diri sendiri
Menghormati orang lain sama dengan menghormati hak yang orang lain miliki, dengan tidak menyerah dan tidak selalu menyetujui apa yang diinginkan orang lain. Kuncinya adalah bahwa seseorang tidak perlu tunduk pada figur

⁴³ Sriyanto, dkk., Perilaku Asertif dan Kecenderungan Kenakalan Remaja Berdasarkan Pola Asuh dan Peran Media Massa. (Jurnal Psikologi, 2014), hal. 74.

⁴⁴ Tjalla, Awaluddin dan Made Christina Novuanti, Asertif Behavior on Early Teen, (Depok: Universitas Gunadarma, 2008), hal. 4.

otoritas atau takut untuk tidak setuju dengan mereka yang lebih senior atau dalam posisi otoritas.

- 2). Berani mengungkapkan pendapat secara langsung

Dengan berperilaku asertif individu dapat mengkomunikasikan perasaan, pikiran, juga kebutuhan lainnya secara langsung dan jujur.

- 3). Kejujuran

Kejujuran pada disini memiliki arti mampu mengekspresikan diri dengan tepat tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain yang berfungsi untuk menyampaikan perasaan, pendapat atau pilihan.

- 4). Memperhatikan situasi dan kondisi

Memperhatikan situasi dan kondisi disini bertujuan ketika melakukan komunikasi dua arah dalam konteks tertentu, hendaknya seseorang memperhatikan lokasi, waktu, kualitas hubungan, intensitas komunikasi dan frekuensi.

- 5). Bahasa tubuh

Pada saat yang harus dipelajari bukan hanya apa yang dikatakan melainkan juga bagaimana cara menyatakannya. Dalam berkomunikasi bahasa tubuh juga sangat berpengaruh. Seperti jarang tersenyum, kaku, mengerutkan muka, bibir terkutup rapat, mendominasi pembicaraan, atau tidak berani melakukan kontak mata.

f. Langkah-Langkah dalam Terapi Asertif

Terapi asertif memiliki prosedur dalam penggunaannya yaitu bermain peran, dimana individu dilatih untuk berani mengutarakan pikiran serta perasaannya secara lebih terbuka

Langkah-langkah konseling dalam implementasi

konseling terapi asertif, sebagai berikut:⁴⁵

- 1) Identifikasi Permasalahan persoalan yang menimbulkan permasalahan.

Tahapan ini konselor mengajak konseli untuk bercerita secara terbuka mengenai permasalahan yang dihadapi. Serta tindakan yang dipilih saat muncul permasalahan.

- 2) Bermain Peran

Dalam tahap ini, bermain peran merupakan momen untuk pemberian *feedback* dan model perilaku yang lebih baik. Konselor dan konseli bermain peran sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi. Konselor bertugas memberikan respon verbal dengan pemberian model perilaku lebih baik, penguatan positif dan juga penghargaan.

- 3) Melakukan Latihan dan Praktik

Konseli melakukan praktik dengan konselor pada permasalahan yang sesungguhnya yang dihadapi dan melihat apakah telah sesuai target perilaku yang diharapkan.

- 4) *Homework*

Pada langkah ini, pada keseharian konseli, konseli diminta konselor untuk mempraktikkan sesuai harapan dan memeriksa perilaku target apakah berdampak atau tidak.

- 5) Evaluasi/follow up.

Langkah ini dilakukan peneliti pada pertemuan selanjutnya untuk dilakukannya analisis keberhasilan pemberian treatment. Kemudian, di pertemuan selanjutnya untuk dilakukan evaluasi

⁴⁵ Turina, Penggunaan Teknik Latihan Asertif dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2014/2015, (Lampung: Universitas Lampung, 2015), hal. 20.

treatment.

2. Istighfar

a. Pengertian Istighfar

Istighfar adalah salah satu cara permohonan seseorang manusia untuk dosanya ditutupi oleh Allah SWT, dan terhindar dari siksaan.⁴⁶ Istighfar secara istilah berarti sebuah permohonan ampun pada tuhan untuk segala dosa-dosanya yang dilakukan baik secara perbuatan maupun perkataan.⁴⁷

Istighfar merupakan perintah Allah yang telah ia katakan lewat firman dalam Al Qur'an. Manusia diutus untuk selalu beristighfar, mengingat betapa pentingnya istighfar karena tiap-tiap manusia tidak luput dari kesalahan.⁴⁸

Allah berulang kali memerintahkan baik lewat firman-firmanNya dalam Al-Qur'an maupun melalui utusan-Nya yaitu Rasulullah SAW untuk senantiasa beristighfar. Beristighfar adalah salah satu cara penting dalam menggugurkan dosa-dosa yang telah dilakukan, karena manusia memiliki peluang besar untuk berbuat dosa.⁴⁹

Istighfar biasa digunakan oleh manusia sebagai permintaan ampun bagi dirinya maupun orang lain,

⁴⁶ Muhammad Maulana Muhtarom, *Konseling Islam dengan Terapi Istighfar Untuk Menghilangkan Kebiasaan Mengumpat pada Seseorang Remaja di Kecamatan Benowo Surabaya*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya), hal. 20.

⁴⁷ Hani Sa'ad Ghunaim, *Cinta Istighfar*, (Jakarta: Amzah, 2011), hal. 1.

⁴⁸ Jazilatur Rohmah, *Konseling Islam dengan Terapi Istighfar Untuk Mencegah Bullying di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya), hal. 7.

⁴⁹ Su'aib H. Muhammad, *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua*. (Malang: UIN Maliki Press, 2011) hal.87

baik ketika hidup atau mati. Allah akan menerima permintaan maaf hambanya melalui istighfar sehingga orang tersebut dapat berubah. Dari orang yang banyak dosa menjadi orang yang sedikit kesalahannya, dari orang yang tidak dikasihi menjadi kekasih Allah. Jika istighfar dilakukan dalam keadaan hati yang hancur karena dosa maka akan lebih menghasilkan ketenangan hati. Hati yang terluka terkadang kuat untuk menolak berbuat dosa lagi. Patah hati memiliki makna lebih dari sekedar memiliki hati ketika mereka berada di tempat yang tepat. Perasaan hancur inilah yang menjadi unsur-unsur kesempurnaan istighfar, bukan keabsahannya.

b. Dalil Tentang Anjuran Membaca Istighfar

Terdapat dalil anjuran untuk membaca istighfar, antara lain:

- 1) Surat An-Nasr pada Ayat 3

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا

*"Maka bertasbilah dengan memuji Tuhanmu dan mohonlah ampunan kepada-Nya. Sungguh, dia maha penerima tobat"*⁵⁰

- 2) HR. Abu Daud

مَنْ أَكْثَرَ مِنَ الْإِسْتِغْفَارِ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا،
وَمِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

"Barangsiapa memperbanyak Istighfar (mohon ampun kepada Allah), niscaya Allah menjadikan untuk setiap kesedihannya jalan keluar, dan untuk

⁵⁰ Al-Qur'an, An-Nasr : 3

setiap kesempitannya kelapangan, dan Allah akan memberinya rezeki (yang halal) dari arah yang tidak disangka-sangka" (HR. Abu Daud).

Adapun kalimat istighfar yang akan digunakan dalam proses terapi adalah sebagai berikut :

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

Astaghfirullah 'adziim

Artinya "Aku memohon ampunan kepada Allah SWT yang maha Agung"

c. Fadhilah Istighfar

Rasulullah SAW pernah menuturkan fadhilah dari membaca isitghfar diantaranya:⁵¹

- 1) Pengampunan dari Allah SWT.
- 2) Saat marah menjadi obat penenang
- 3) Mampu mengontrol amarah
- 4) Menemukan jalan keluar dari permasalahan dan kesempitan hidup
- 5) Memperoleh rezeki tak disangka-sangka
- 6) Mendapatkan catatan dari amal baik yang kelak dihari akhir

d. Makna Kandungan Istighfar

Selain memiliki keutamaan, adapula kandungan-kandungan yang ada didalamnya, sebagai berikut:⁵²

- 1) Mengakui bahwa Allah-lah Yang Maha Suci

⁵¹ Muhammad Maulana Muhtarom, *Konseling Islam dengan Terapi Istighfar Untuk Menghilangkan Kebiasaan Mengumpat Pada Seseorang Remaja di Kecamatan Benowo Surabaya*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020), hal. 25-26.

⁵² M. Syahar Ma'arif. *Keutamaan Istighfar : Kandungan Makna Istighfar Terhadap Hadist Riwayat Ibn Majah*. *Jurnal al Adabiya*. (Ponorogo: IAIN Ponorogo, Vol. 14, No. 02, 2019), Hal 256-257

dari dosa

Sesungguhnya manusia itu sangat ingkar, tidak berterima kasih kepada Tuhannya, dan Sesungguhnya manusia itu menyaksikan (sendiri) keingkarannya. (QS. Al-Adiyat: 6-7).

- 2) Timbulkan sikap optimis atas rahmat Allah

Sesungguhnya manusia itu sangat ingkar, tidak berterim kasih kepada Tuhannya, dan Sesungguhnya manusia itu menyaksikan (sendiri) keingkarannya. (QS. Yusuf: 12)

- 3) Husnudzon kepada Allah

Salah satu dasar utama bagi manusia untuk menjalin hubungan dengan Allah adalah dengan berprasangka baik kepadanya. Karena Allah SWT memperlakukan hamba-Nya sesuai dengan cara mereka berprasangka kepadanya. Jika seorang hamba memiliki prasangka baik terhadap Allah SWT, maka Allah akan melakukan hal yang sama, jika hambanya menyimpan prasangka buruk kepadanya, maka buruk pula prasangka Allah kepadanya.

- 4) Pengakuan atas dosa-dosa yang telah diperbuat

- 5) Munculnya rasa kecil dan tak berdaya dihadapan Allah

Dan Tuhanmu berfirman: *"Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Ku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina."* (QS. Al Mu'min [40] : 60).

- 6) Jauh dari kesombongan

Seseorang yang mengamalkan istighfar akan menyadari akan banyak kekurangan pada dirinya dan menganggap bahwa ia bukan yang

terbaik. Menumbuhkan sikap tawadhu' pada dirinya. Seorang muslim hendaknya menghindari salah satu bentuk akhlak yang tidak baik yaitu takabur atau sombong. Oleh karena itu, kehidupan seorang muslim harus bebas dari sifat-sifat tersebut. Sifat takabur ini dapat terwujud dalam diri seseorang karena kesombongannya terhadap apa yang dimilikinya, atau dikarenakan kekayaan, kecantikan, status, dan faktor lainnya.

7) Semakin dekat dengan Allah

Allah menganjurkan manusia untuk melakukan suatu amal sholeh dalam bentuk istighfar. Hal ini memungkinkan seorang hamba untuk lebih dekat dengan Allah. Menurut sebuah hadits, jika seseorang melakukan ibadah sunnah dan tumbuh lebih dekat kepada Allah, ia akan mendapat kasih sayang Allah dan akan mendapat ridha-nya.

8) Semakin bersyukur atas semua karunia

Pintu ampunan Allah selalu terbuka bagi orang-orang yang senantiasa beristighfar kepadanya. Pikiran dan hatinya juga terbuka terhadap gagasan bahwa nikmat Allah tidak hanya memberikan pengampunan tetapi juga banyak memberi kenikmatan lain yang tak terhitung jumlahnya yang menjadikan ia lebih bersyukur.

9) Muhasabah diri

Jika seseorang niatnya sudah sungguh-sungguh dalam beristighfar dengan mengingat tentang perilakunya dimasalalu. Berkat pemaknaan istighfar atas izin Allah perilakunya dapat membaik seiring berjalannya waktu.

Khalifah Umar Ibnu Khatthab RA. memberikan nasihat : *"Hisablah diri kamu sekalian sebelum dihisab oleh Allah. Dan berhias dirilah (dengan amal) untuk menghadapi ujian terbesar. Sesungguhnya penghisaban di hari kiyamat itu hanya akan terasa ringan bagi orang-orang yang terbiasa menghisab dirinya di dunia."*

10) Rencana yang baik dikemudian hari yang akan datang

Manusia akan memiliki rencana yang baik dikemudian hari yang akan datang dengan adanya muhasabah diri.

"Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan."
(QS. Al-Hasyr (59) : 18)

11) Akhlaq semakin membaik

Pada hakikatnya, muhasabah adalah upaya untuk memperbaiki perbuatan kita di masa lalu dan memberikan tuntunan akhlak yang lebih baik dimasa depan. Dan menahan hawa nafsu kita dari perbuatan yang berbau maksiat serta memaksa kita untuk taat dan mengikuti petunjuk Allah dan Rasul-Nya.

e. Manfaat Membaca Istighfar

Beristighfar merupakan suatu kegiatan yang mulia, untuk mendapatkan kemuliaan hendaknya seorang hamba menjauhi bahkan meninggalkan segala perkara yang dilarang oleh Allah. Oleh karena itu, beristighfar merupakan anjuran untuk

seorang muslim agar mendapatkan banyak kemanfaatan bagi diri sendiri, keluarga bahkan orang lain. Adapun manfaat dari istighfar sebagai berikut:

- 1) Membuat seseorang menjadi lebih baik dalam segala aspek.
- 2) Dapat mengangkat derajat orang tua.
- 3) Mampu menumbuhkan sikap rendah diri kepada Allah.
- 4) Untuk tidak menjadi orang yang kejam
- 5) Berada pada keberuntungan.⁵³
- 6) Mendapatkan rahmat dari Allah Swt.
- 7) Terjaga dari rayuan iblis.
- 8) Diberikannya rezeki yang melimpah dan dihindarkan dari kesulitan.
- 9) Untuk menjadi perantara diterimanya taubat.
- 10) Mendapatkan kesejahteraan dan keselamatan hidup
- 11) Memperoleh keselamatan dan kesejahteraan.⁵⁴
- 12) Lebih dekat kepada Allah dengan semakin mencintai Allah serta merendahkan hati dari segala macam kekhawatiran.⁵⁵

f. Adab Istighfar

Dalam melakukan membaca istighfar, terdapat beberapa adab-adab (etika) yang perlu diperhatikan, sebagai berikut:

- 1) Sebelum melakukan untuk membaca istighfar untuk memohon ampunan dosa hendaknya

⁵³ Nor Kholish Reefani, Agar Doa dikabulkan Allah; Menjadi Kaya, Mulia, dan Masuk Surga, (Jakarta: Elex Media Koputendo, 2013), hal. 33-35

⁵⁴ Imam Ghazali, Rahasia Keajaiban Ayat-ayat Seribu Dinar, (Surabaya: Pustaka Media, 2018), cet. 1, hal. 29

⁵⁵ Hafidz Muftisany, Dahsyatnya Kekuatan Istighfar, (Depok: Intera, 2021), hal. 21-24

seorang hamba dalam keadaan suci, karena dalam keadaan suci adalah kondisi paling sempurna, baik lahir maupun batin. Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda: *“Tidaklah seseorang melakukan suatu dosa, kemudian ia bangkit dan bersuci dan membaguskan bersucinya, kemudian memohon ampun kepada Allah Swt., melainkan Allah akan mengampuni dosanya. kemudian Rasulullah membaca QS. Ali Imran ayat 135 sampai selesai.”*

- 2) Hendaknya seorang yang beristighfar menggunakan redaksi yang sesuai dengan ketentuan Al-Qur'an dan Sunnah. Sebab orang yang menggunakan rangkaian istighfar yang diambil dari Al-Qur'an dan hadis akan mendapatkan dua pahala, yaitu. Pertama, pahala dari istighfar. Sedangkan kedua, pahala sebab meneladani dan mengikuti tuntunan Nabi Saw.
- 3) Menghadap kiblat karena istighfar adalah salah satu bagian dari doa yang dianjurkan untuk menghadap kiblat ketika melakukannya.
- 4) Membaca istighfar hendaknya dilakukan pada saat hati sedang tenang dan khusyu', seperti pada waktu subuh, pada saat istighfar dalam shalat, setelah shalat subuh dan asar, atau pada waktu-waktu lain yang termasuk waktu yang *istijabah*.
- 5) Seseorang yang beristighfar hendaknya memohon ampun kepada Allah atas segala dosa dan maksiat dengan melirihkan suara antara samar dan jelas, serta menampakkan rasa butuh.⁵⁶
- 6) Sebelum seseorang beristighfar, hendaknya

⁵⁶ Mahmud Asy-Syafrowi, Nikmatnya Istighfar: Satu Obat untuk Sejuta Kesulitan, (Yogyakarta: Mutiara Media, 2010), hal. 115-117.

- seseorang tersebut menumbuhkan harapan dalam hatinya untuk memohon ampunan kepada Allah.
- 7) Nabi pernah mencontohkan untuk memohonkan ampunan untuk dirinya sendiri serta orang lain dengan beristighfar, karena istighfar bukan hanya untuk dirinya sendiri melainkan untuk kerabat dan orang tua. Sebagaimana yang dilakukan oleh Nabi Ibrahim as., Allah berfirman:

رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ

“Ya Tuhan kami, ampunilah aku dan kedua ibu bapakku dan semua orang yang beriman pada hari diadakan perhitungan (hari Kiamat).” (QS. Ibrahim [14]: 41)

3. Duck Syndrome

a. Pengertian Duck Syndrome

Duck syndrome (sindroma bebek berenang) adalah suatu perilaku seperti bebek yang sedang berenang yang terlihat tenang, kalem dan santai pada bagian luarnya tetapi sedang dilanda kecemasan dalam hati dan pikirannya.⁵⁷ *Duck syndrome* diistilahkan seperti bebek yang sedang berenang. Ketika berenang sangat mampu dan piawai untuk mengendalikan dirinya. Tetapi, dalam kepiawaian berenang untuk bergerak

⁵⁷ Ratnaningrum Zusyana Dewi, Komunikasii Asertif pada Mahasiswa *Duck Syndrome* di Mojokerto. Jurnal, (Mojokerto: Universitas Islam Majapahit, Vol. 2, No. 2, Desember 2021), hal. 3.

menuju tujuan.⁵⁸ Hal tersebut dianalogikan dengan kehidupan perempuan karir. Terlihat tenang meski mengalami kesulitan dan kecemasan. Para penderita *duck syndrome* selalu menyembunyikan kelemahannya dari orang lain dan berpura-pura baik-baik saja.⁵⁹

b. Penyebab Munculnya *Duck Syndrome*

Meskipun belum diketahui secara jelas penyebab munculnya *duck syndrome* menurut para ahli. Namun, berikut beberapa penyebab yang dikatakan dapat meningkatkan resiko mengalami *duck syndrome* :

- 1). Pola asuh orang tua terlalu protektif
- 2). Tuntutan akademik
- 3). Rendahnya *Self-esteem*
- 4). Individu yang menekankan untuk perfeksionis
- 5). Ekspektasi yang tinggi dari keluarga dan lingkungan sekitar
- 6). Pengaruh media sosial
- 7). Karena pernah mengalami peristiwa traumatik atau kehilangan seseorang yang berharga dalam hidup.⁶⁰

c. Gejala *Duck Syndrome*

Secara umum *duck syndrome* dikatakan sebagai seseorang yang mengalami stres dan perlunya menjaga sikap tenang, bahagia, dan menunjukkan

⁵⁸ Sebnem Gursoy Ulusoy, Reflection of Social Media Addiction on Family Communication Processes, *Jurnal*, (Turki: Beykent University, Vol. 10, No. 2), hal. 428.

⁵⁹ Ratnaningrum Zusyana Dewi, Komunikasi Asertif pada Mahasiswa *Duck Syndrome* di Mojokerto. *Jurnal*, (Mojokerto: Universitas Islam Majapahit, Vol. 2, No. 2, Desember 2021), hal. 3-4.

⁶⁰ *Sering pura-pura bahagia? Awas gejala Gangguan Psikologis Duck Syndrome*, <https://id.theasianparent.com/duck-syndrome>, diakses pada 27 September 2022, pukul 23.14

sikap baik. Adapun gejala *duck syndrome* secara umum yang dapat kita lihat, seperti :⁶¹

- 1). Merasa kesulitan pada situasi
- 2). Sulit untuk menenangkan pikiran
- 3). Merasa bersalah pada diri sendiri, kesepian, dan cenderung membandingkan diri dengan lainnya
- 4). Keadaan fisik kurang baik, seperti merasa tidak memiliki energi, lemas, susah tidur, dan sebagainya.
- 5). Merasakan grogi
- 6). Kognitif terganggu, seperti timbul rasa khawatir, mudah lupa, dan konsentrasi mudah terganggu
- 7). Sifat perfeksionisme
- 8). *Self-esteem* yang rendah.

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Berikut ini merupakan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini, antara lain:

1. Ratnaningrum Zusyana Dewi, “*Komunikasi Asertif Pada Mahasiswa Duck Syndrome di Mojokerto*“, Jurnal Komunikasi dan Sosial Humaniora Vol. 2, No. 2, Desember 2021.⁶²

Hasil : Mahasiswa selalu berada dalam kondisi cemas dan tertekan ketika berada di kampus, baik kecemasan akademik maupun kecemasan social. Biasanya mereka menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan komunikasi asertif, modeling, dan tidak berusaha menyelesaikan masalah atau kecemasan yang sedang dihadapi seperti melakukan hal-hal yang

⁶¹ <https://www.gramedia.com/best-seller/duck-syndrome/>, diakses pada 3 oktober 2022, pukul 10.48

⁶² Ratnaningrum Zusyana Dewi, Komunikasi Asertif pada Mahasiswa *Duck Syndrome* di Mojokerto, *Jurnal*, (Mojokerto: Universitas Islam Majapahit, Vol. 2, No. 2, 2021)

disukai berupa olahraga, berpetualang, bermain game dan sebagainya.

Persamaan : Penelitian yang dilakukan peneliti dan Penelitian terdahulu memiliki persamaan yaitu membahas terapi asertif dalam mengurangi perilaku *duck syndrome*.

Perbedaan : Penelitian terdahulu ini berfokus menyelesaikan masalah *duck syndrome* yang terjadi pada mahasiswa dengan terapi asertif. Sedangkan, peneliti berfokus pada penyelesaian perilaku *duck syndrome* dengan terapi asertif yang terjadi pada perempuan karier.

2. Cucu Arumsari, “Strategi Konseling Latihan Asertif Untuk Mereduksi Perilaku Bullying”, *Jurnal Of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* Vol. 1, No. 1, Januari 2017.⁶³

Hasil : Konseli pada penelitian ini mengalami bullying. Konseling latihan asertif ini dilakukan agar individu mampu meluapkan atau mengekspresikan kemampuan interpersonalnya tanpa merugikan orang lain serta mampu mengekspresikan perasaan dan pikirannya.

Persamaan : Penelitian yang dilakukan peneliti dan Penelitian terdahulu memiliki persamaan yaitu terapi asertif untuk menyelesaikan permasalahan pada individu

Perbedaan : Penelitian terdahulu ini berfokus menyelesaikan masalah bullying pada siswa. Sedangkan peneliti berfokus pada penyelesaian

⁶³ Cucu Arumsari, Strategi Konseling Latihan Asertif untuk Mereduksi Perilaku Bullying, *Jurnal*, (Tasikmalaya: Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Vol. 1, No. 1, Januari 2017).

perilaku *duck syndrome* yang terjadi pada perempuan karir.

3. Ahmad Hilmi Enha, “Terapi Behavior dengan Istighfar dan Sholawat Untuk Mengatasi Kebiasaan Memaki pada Seseorang Remaja di Desa Kloposepuh Kecamatan Sukodono Sidoarjo”, 2021, Skripsi.⁶⁴

Hasil : Hasil dari proses treatment peneliti mengemukakan bahwa setelah diberikannya treatment, konseli menyadari kesalahan-kesalahan yang diperbuat.

Persamaan : Penelitian yang dilakukan peneliti dan Penelitian terdahulu memiliki persamaan yaitu istighfar untuk menyelesaikan permasalahan pada individu dan berlokasi di Kabupaten Sidoarjo

Perbedaan : Penelitian terdahulu ini berfokus menyelesaikan masalah kebiasaan memaki pada seorang warga kecamatan sukodono. Sedangkan peneliti berfokus pada penyelesaian perilaku *duck syndrome* yang terjadi pada perempuan karir.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶⁴ Ahmad Hilmi Enha, Terapi Behavior dengan Istighfar dan Sholawat untuk Mengatasi Kebiasaan Memaki pada Seorang Remaja di Desa Kloposepuh Kecamatan Sukodono Sidoarjo, *Skripsi*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021).

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Kualitatif adalah metode yang menjelaskan dan analisis tentang fenomena, kegiatan sosial, peristiwa, sikap, kepercayaan, dan berbagai ide baik oleh individu dan kelompok.⁶⁵ Metode tersebut digunakan karena berfokus pada proses. Topik masalah dalam metode kualitatif ini diharapkan mendapat hasil realistis dan dinamis. Guna terpenuhinya fungsi dan tujuan penelitian. Konselor menggunakan metode tersebut untuk mendapatkan data yang mendalam dan rinci. Data berasal dari subyek yang memiliki masalah *Duck Syndrome*.

Peneliti menggunakan jenis penelitian analisis deskriptif komparatif. Menurut Mohajan dan Haradhan, menyatakan penelitian tersebut mengkaji tindakan dan perilaku individu dalam interaksi, sehingga subyek mampu beradaptasi. Kemudian perilaku sebelum dan sesudah intervensi dibandingkan, agar interver mengetahui perubahan.⁶⁶ Dalam penggunaannya berupa pelibatan dengan berbagai sumber. Sumber mengetahui latar belakang dan informasi subyek. Sumber memberikan informasi secara rinci.⁶⁷ Peneliti melakukan penggalan data mengenai subyek yang berupa penyebab, akibat, dan penanganan.

⁶⁵ Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, Cet. 10, 2015), hal. 60.

⁶⁶ Wiwin Yuliani, *Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling*, *Jurnal Quanta*, Vol. 2, No. 2, 2018, hal. 85.

⁶⁷ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 7

B. Objek dan Lokasi Penelitian

1. Objek

Objek dalam penelitian yaitu perempuan karir yang bertepatan *fresh graduate* dari salah satu PTN di Surabaya dan Ia berumur 22 tahun.

2. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara langsung pada rumah konseli, yaitu pada wilayah Kabupaten Sidoarjo. Peneliti mengikuti keinginan dari konseli untuk tidak memaparkan secara detail alamat tempat tinggalnya.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Menurut Burhan Bungin, suatu data yang diambil pada sumber utama meliputi suatu informasi keseharian, kepribadian, permasalahan konseli serta dampak, latar belakang dan lain-lain.⁶⁸ Pada penelitian ini data primer didapatkan langsung dari keluarga dan konseli dengan inti masalah *duck syndrome*. Data pada penelitian ini peneliti mendapatkan data yang bersumber dari konseli dan orang tua. Terdapat data primer yang didapatkan peneliti dari konseli, sebagai berikut:

A merupakan seorang konseli pada penelitian ini menuturkan bahwa ia mengalami suatu masalah yaitu sering mengalami *overthinking*. Hal ini mengakibatkan ia mudah cemas secara berlebihan, kesepian, mengurung diri, lupa makan dan kadang membuatnya mudah merasakan sakit badan dan

⁶⁸ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial & Ekonomi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hal. 128.

lemas. Konseli mengatakan bahwa saat waktu luang ia sangat suka melihat story teman-temannya yang nampak bahagia. Karena hal tersebut muncullah sikap membandingkan diri bahwa temannya lebih hebat darinya. Konseli mengatakan bahwa Ia adalah sosok yang selalu berekspektasi tinggi dan tak jarang membuatnya kecewa.⁶⁹

b. Data Sekunder

Data yang diperoleh dari orang lain atau sumber kedua seperti keluarga, teman, tetangga dll yang berfungsi sebagai pelengkap data primer merupakan data sekunder.⁷⁰ Data berupa arsip dokumen, dokumentasi, atau orang lain yang tidak data bersumber langsung dari subyek yang berfungsi sebagai pendukung penelitian biasa disebut data sekunder.⁷¹ Pada penelitian ini data sekunder yang digunakan didapatkan dari tetanggan dan temannya yang diperoleh secara tidak langsung. Informan pada penelitian ini adalah orang-orang memiliki keterkaitan dengan subyek tetapi tidak berhubungan langsung, sebagai berikut:

I yang berperan sebagai orang tua konseli sebagai informan mengatakan bahwa anaknya adalah pribadi yang penuh semangat, individualis, dan sosok yang perfeksionis dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Hal itu juga nampak dari sikapnya yang suka mengkritik orang lain, tertutup, dan

⁶⁹ Fadhli Rahman Rinadi, Hasil Wawancara pada 22 September 2022

⁷⁰ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial & Ekonomi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hal. 128.

⁷¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008) hal. 137

kadang kurang menghargai lingkungan sekitarnya. Jika sudah begitu, tak jarang ia mengasingkan diri dan enggan untuk bersosial.

Y sebagai teman konseli dan informan menjelaskan pendapatnya tentang A. Menurut Y, A adalah pribadi yang tangguh dan memiliki emosional yang tidak stabil. Y menjelaskan perilaku bermasalah pada A seperti sulit mengambil keputusan, mudah putus asa, sulit fokus, dan suka berbicara kasar saat pekerjaan menumpuk dan tidak selesai.

N sebagai rekan kerja konseli dan informan juga mengatakan bahwa, A adalah pribadi yang suka bersikap semaunya, pelupa, dan manajemen waktunya buruk. Hal itu terlihat ia sering terlambat saat datang di tempat kerja.

Pernyataan selanjutnya adalah dari T, dan T adalah tetangga konseli yang dimana memiliki umur tidak jauh beda. T berperan sebagai informan. T memberikan pendapatnya bahwa A adalah pribadi yang suka mengurung diri dan jarang bersosial.

2. Sumber Data

Sumber data adalah subjek dari data diperoleh yang merupakan data paling penting.⁷² Suatu penelitian selalu membutuhkan sumber data, karna sumber data adalah bagian paling berharga dalam suatu penelitian. Sumber data pada penelitian ini diperoleh dari orang-orang yang terlibat pada penelitian ini yaitu subyek dan informan. Data yang dibutuhkan merupakan komponen utama yang bersifat jelas dan mampu memaparkan

⁷² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1980), hal. 8.

informasi untuk mendukung penelitian ini.⁷³ Ketika data yang didapatkan tidak sesuai dengan hasil dilapangan, data yang diperoleh akan menyimpang. Oleh sebab itu, peneliti menggunakan 2 sumber data pada penelitian ini, diantaranya; sumber data primer dan sumber data sekunder.

a. Sumber Data Primer

Tempat untuk mendapatkan sumber data utama biasa disebut sumber data primer.⁷⁴ Penelitian ini mendapatkan data secara langsung baik dari wawancara, ataupun observasi dilapangan. Pengumpulan data primer dalam penelitian ini adalah A yang berperan sebagai konseli atau subyek dalam penelitian.

b. Sumber Data Sekunder

Data yang bersifat pelengkap untuk melengkapi data primer yang diambil dari sumber kedua adalah data sekunder.⁷⁵ Sumber data sekunder didapatkan oleh peneliti melalui tetangga dan teman konseli berupa wawancara dan observasi.

Sumber dari data sekunder diperoleh dari orang lain atau biasa disebut informan, informan pada sumber data sekunder adalah orang-orang yang masih berkaitan dengan subyek. Sumber data sekunder biasanya merupakan tetangga, kakak, orangtua dan teman-teman konseli. Pada penelitian ini memiliki 3 data sekunder yaitu I sebagai ibu, Y dan T sebagai teman sekaligus

⁷³ Kristi Poerwandari. Pendekatan Kualitatif Dalam Psikologi (Jakarta: LPSP3 UI. 1983) hal. 29

⁷⁴ Sugiyono, Memahami Penelitian Kualitatif, (Bandung: CV. Alfabeta, 2009), hal. 62-63.

⁷⁵ Burhan Bugin, Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hal. 128.

tetangga konseli.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan 3 tahapan yang dijalankan, yaitu:

1. Tahap Pra-Lapangan

Pada tahap pra-lapangan, etika pada penelitian harus diperhatikan, karena etika harus dimiliki dalam penelitian untuk menghormati dan menghargai suatu pesan baik moral maupun sosial pada lingkungan sekitar lokasi penelitian. Oleh karena itu, ketika tahap pra-lapangan peneliti harus melakukan observasi awal terlebih dahulu untuk kesiapan fisik dan jiwa.

Langkah pertama yang dilakukan peneliti sebelum turun lapangan yaitu :

- a. Membuat Proposal Penelitian. Dimana dalam proposal berisi latar belakang masalah yang menerangkan bagaimana konseling terapi asertif untuk mengurangi perilaku *duck syndrome* pada seorang perempuan. Berisi rumusan masalah, merancang metode penelitian yang mengarah pada rumusan masalah judul tersebut.
- b. Menyusun Rencana Penelitian. Pada bagian ini peneliti membuat rencana mengenai apa yang dilakukan peneliti selama penelitian nantinya. Diharapkan peneliti dapat mengetahui dan memprediksi kapan peneliti harus turun lapangan, memprediksi biaya selama penelitian, serta instrumen apa saja yang perlu diamati oleh peneliti.
- c. Menelusuri dan Menilai Keadaan Lapangan. Bagian ini menjadi penting karena peneliti dapat mengerti dan memahami kondisi lingkungan konseli. Memahami lingkungan dan latar belakang

konseli adalah hal yang wajib dilakukan untuk mengerti dan menyesuaikan diri terhadap konseli

d. Membangun Komunikasi Baik dengan Informan
Tahap ini sangat diperlukan dalam penelitian. Karena informan berperan penting dalam penelitian yang akan membantu melengkapi data dan memperkuatnya. Informan adalah orang pilihan yang dipercaya memberikan informasi yang lengkap dan akurat dalam penelitian.

e. Etika Selama Penelitian

Pada saat melakukan penelitian, terdapat etika yang perlu diperhatikan, antara lain:

- 1) Menjelaskan tujuan dan maksud kedatangannya kepada konseli dengan terbuka dan jujur.
- 2) Menghargai dan menghormati konseli yang akan diteliti.
- 3) Menghargai dan mematuhi peraturan yang ada seperti kepercayaan, kebudayaan atau adat istiadat dan norma tempat penelitian.
- 4) Menjaga asas kerahasiaan selama proses penelitian maupun data yang diperoleh.
- 5) Mencatatata segala perilaku dan kejadian secara apa adanya atau benar dan jujur.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Normal sosial sangat berpengaruh dalam beradaptasi dan menepatkan diri dilingkungan konseli. Norma sosial dapat berupa; cara berpakaian, cara berkomunikasi, sopan santun dan durasi penelitian yang diperbolehkan.

Ketika dilapangan, adaptasi norma sosial dilingkungan konseli harus segera dilakukan oleh peneliti untuk terwujudnya rasa percaya masyarakat disekitar lokasi penelitian. Selain itu, terbawa perasaan

ketika melakukan penelitian tidak diperbolehkan agar tercapainya tujuan awal penelitian.⁷⁶ Peneliti juga wajib memperhitungkan segala aspek yang berpengaruh pada penelitian seperti; keterbatasan waktu, wilayah, dan sumber data.

Saat pengumpulan data, konseli wajib memiliki buku catatan tentang konseli dan menuliskan data-data yang diperoleh dan terjadi dilapangan.

Dalam tahap ini peneliti turun secara langsung untuk mengetahui dan mengasesmen data dengan akurat tentang penyebab munculnya perilaku *duck syndrome* yang terjadi pada perempuan berkarier. Selain itu, peneliti juga menggali informasi mengenai dampak-dampak yang dialami konseli baik diri sendiri dan sekitarnya. Konseling terapi asertif untuk mengurangi perilaku *duck syndrome* pada perempuan karier di Sidoarjo. Pendukung data pada penelitian ini dilakukanlah wawancara, observasi serta dokumen lain oleh peneliti. Untuk mendapatkan data yang akurat dan mendalam, peneliti mewawancarai konseli, keluarga, tetangga serta teman-teman akrab konseli.

3. Tahap Analisis Data

Bagian ini merupakan tahap selanjutnya setelah memperoleh data akurat di lapangan. Selanjutnya, peneliti mengecek informasi, dokumen, serta data lain untuk kemudian di analisis terhadap hasil penelitian. Hal tersebut bertujuan mendapatkan pemahaman terhadap data.⁷⁷

Penelitian ini menggunakan analisis data Deskriptif

⁷⁶ Burhan Bugin. Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif. (Surabaya: Universitas Arlangga. 2001) hal. 142

⁷⁷ Moh. Kasiram, Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif. (Malang : UIN Maliki Press, 2010), hal 211-288

Komparatif dengan meneliti tentang kondisi peristiwa objek. Fenomena-fenomen tertentu dapat dibandingkan peneliti terkait keberadaan satu atau lebih variabel pada waktu yang berbeda.⁷⁸ Dilakukan dua cara dalam menganalisa, yaitu peneliti membandingkan proses konseling terapi asertif dengan istighfar secara teori dan data di lapangan, dan peneliti membandingkan kondisi konseli sesudah dan sebelum melakukan proses konseling.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data diperlukan dalam suatu penunjang penelitian sebagai cara untuk memperoleh data. Terdapat beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti:

1. Observasi

Suatu metode dalam pengumpulan data yang berlandaskan pada fakta yang sistematis untuk mempelajari dan memahami suatu obyek yang diteliti.⁷⁹ Pada tahap ini peneliti dapat mengamati langsung perilaku obyek penelitian

2. Wawancara

Wawancara adalah proses pengumpulan data secara langsung antara peneliti dengan pihak yang diteliti. Dimana proses ini yaitu tanya jawab secara langsung antara konselor dan klien.

Sebagai penunjang data pada penelitian ini dilakukan wawancara secara langsung kepada konseli untuk mengetahui kondisi seseorang, kejadian,

⁷⁸ Lexy, J. Moleong. Metode Penelitian Kualitatif. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hal 188

⁷⁹ Cholid Narbuko dan Abu Achmadi. Metodologi Penelitian. (Jakarta: Bumi Aksara, 1997). hal 7

organisasi, perasaan, tuntutan dan lain sebagainya.⁸⁰

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah kumpulan data berupa dokumen. Dimana data tersebut sebagai bukti adanya proses penelitian. Dokumentasi dikatakan juga sebagai metode mengumpulkan data dokumen yang telah lalu, berupa tulisan atau karya yang ditinggalkan seseorang.⁸¹ Dokumentasi dapat berupa gambar atau foto saat proses konseling berlangsung.⁸²

F. Teknik Validitas Data

Sejatinya, teknik validitas berfungsi untuk meningkatkan rasa percaya. Validitas data menunjukkan bahwa setiap peristiwa memberi nilai yang benar. Oleh karena itu, ada beberapa teknik untuk memeriksa kevalidan data, yaitu :

1. Memperpanjang keikutsertaan

Fungsi dari memperpanjang keikutsertaan adalah untuk memperpanjang durasi penelitian. Dengan tujuan, untuk pengumpulan data sebanyak mungkin oleh peneliti.⁸³ Selain itu, memperpanjang keikutsertaan memiliki banyak kegunaan, seperti; mengurangi munculnya konflik baru akibat salah paham dan mampu membatasi pengaruh yang memiliki dampak pada

⁸⁰ Lexy, J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hal 186

⁸¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 329.

⁸² Albi Anggita dan Johan Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: CV Jejak, 2018). hal 122

⁸³ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013) hal. 262.

keabsahan sumber data.⁸⁴

2. Triangulasi

Dalam prosedur pengujian penelitian, triangulasi didefinisikan sebagai perbandingan data dari berbagai sumber, proses dan waktu. Peneliti menggabungkan hasil data yang dikumpulkan untuk perbandingan dan verifikasi data dari wawancara, observasi dan dokumentasi yang diperoleh sebagai hasil data.

3. Pendalaman Pengamatan

Dalam langkah penerapan terapi asertif dengan istighfar, mengecek data, serta melakukan penelitian jangka panjang dalam tahap ini berguna untuk meningkatkan absahan data peneliti untuk mencari referensi.

4. Menggunakan Bahan Referensi

Dalam membuktikan data yang ditemukan peneliti menggunakan bahan referensi untuk pelengkap data yang ditemukan serta pelengkap hasil kegiatan dan wawancara yang diabadikan melalui gambar.

G. Teknik Analisis Data

Analisa deskriptif dilakukan peneliti sebagai bentuk analisis dari data yang diperoleh. Data diperoleh dari sumber data dengan teknik pengumpulan data. Tahap analisis adalah proses pemecahan masalah sebagai gambaran masalah dan kondisi konseli berdasarkan fakta di lapangan.⁸⁵

Peneliti memakai teknik analisis data deskriptif-komparataif untuk analisis data di penelitian ini. Berikut

⁸⁴ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2014) hal. 327.

⁸⁵ Hadari Nawawi, *Dkk, Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada Univerisity, 1996), hal. 73

merupakan uraian dari kedua teknik analisis data tersebut, yaitu :

1. Teknik Analisis Deskriptif, sebagai penjabaran dan interpretasi fakta yang diperoleh selama penelitian. Meliputi, sebab dan akibat, pengaruh yang muncul, proses yang sedang berlangsung, efek dan kecenderungan yang berkembang.⁸⁶
2. Analisis Komparatif adalah metode perbandingan antara satu catatan dengan yang lainnya. Catatan dapat berupa keterangan atau informasi.⁸⁷ Pada proses analisis berfokus perbandingan. Perbandingan dari referensi teori, catatan lapangan, dan pretest posttes pada proses konseling. Di penelitian ini, informasi yang dikomparatif adalah bentuk perubahan sikap konseli sebelum mengikuti kegiatan konseling dan setelah mengikuti kegiatan konseling.

Peneliti dapat menarik ringkasan tentang teknik analisis deskriptif-komparatif adalah teknik analisis berupa penjelasan interpretasi dari perbandingan data sebelum konseli mengikuti proses konseling dengan setelah konseli mengikuti proses konseling.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁸⁶ Sumanto, Teori dan Aplikasi Metode Penelitian, (Jakarta: CAPS, 2014), hal. 179.

⁸⁷ Lexy J. Moelong, Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hal. 288.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambar Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Kabupaten Sidoarjo, tepatnya di rumah konseli. Lingkungan rumah konseli sudah termasuk padat penduduk dan rata-rata bekerja di kantor maupun karyawan pabrik. Dengan kondisi yang demikian, membuat konseli mengalami persaingan dalam sosial dan ekonomi. Hal tersebut juga ditunjukkan dengan banyaknya pembangunan di wilayah Sidoarjo barat berupa rumah makan, mall, rumah sakit umum, jalan tol, maupun jalan layang dan sebagainya.

2. Identitas Peneliti

Peneliti disini merupakan seorang mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan tugas akhir guna menyelesaikan program S1 (S1) pada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Adapun biodata peneliti, sebagai berikut:

- a. Nama Peneliti : Fadhli Rahman Rinadi
- b. Jenis Kelamin : Laki-Laki
- c. TTL : Surabaya, 04 Desember 1999
- d. Agama : Islam
- e. Profesi : Mahasiswa
- f. Alamat : Surabaya
- g. Pendidikan : Mahasiswa Semester 8 Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- h. Riwayat Pendidikan:
 - 1) SMP : SMP Negeri 49 Surabaya
 - 2) SMA : SMAS Muhammadiyah 10 Surabaya

3. Identitas Konselor

Dalam melaksanakan treatment pada penelitian ini, dibutuhkan seorang konselor. Konselor sendiri merupakan seseorang yang memiliki kemampuan dan ahli dibidangnya dalam pemberian bantuan dalam penyelesaian masalah secara profesional. Adapun biodata konselor, sebagai berikut:

- a. Nama Konselor : Nindya Pujiati Yasinta, S.Sos
- b. Jenis Kelamin : Perempuan
- c. TTL : Sidoarjo, 26 Juli 1999
- d. Agama : Islam
- e. Profesi : Konselor dan Tutor Bimbel
- f. Alamat : Sidoarjo
- g. Pendidikan : S1 Bimbingan dan Konseling'
Islam
- h. Riwayat Pendidikan
 - 1) SMP : SMP Negeri 2 Krian
 - 2) SMA : MA Al Ihsan Krian
 - 3) S1 : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

4. Identitas Konseli

Subjek pada penelitian ini disebut dengan sebutan konseli. Konseli lahir di Sidoarjo, 15 Januari 2000, dan saat ini telah berusia 23 tahun. Konseli adalah *fresh graduate* dari salah satu Universitas di Surabaya. Dan kini memutuskan melanjutkan diri sebagai perempuan berkarir dan mengalami *duck syndrome*. Yang dimana kekurangan dorongan dan motivasi dalam menumbuhkan sikap terbuka dan jujur pada diri sendiri. Adapun identitas konseli adalah sebagai berikut :

- a. Nama Konseli : Ayesa (nama samaran)
- b. Jenis Kelamin : Perempuan
- c. TTL : Sidoarjo, 15 Januari 2000
- d. Agama : Islam
- e. Anak ke- : Satu dari tiga bersaudara

- f. Profesi : Terapis
- g. Alamat : Sidoarjo
- h. Pendidikan : S1

Konseli adalah anak pertama dari tiga bersaudara, tinggal bersama kedua orang tua, dan dua adik perempuan. Ayah konseli adalah seorang pekerja paruh waktu di salah satu perusahaan swasta di Driyorejo, Gresik, dan ibunya adalah ibu rumah tangga.⁸⁸ Selain itu, kedua adiknya masih bersekolah. Adik pertama bersekolah di salah satu universitas swasta di Sidoarjo dan adik yang kedua masih duduk di salah satu sekolah swasta menengah atas. Sebagai anak pertama Ia memiliki tanggung jawab, terutama dalam perekonomian keluarga. Karena hal itu, Ayesa terbiasa dengan keadaan baik-baik saja dan pengayom bagi adik-adiknya. Khususnya saat adiknya yang duduk di bangku sekolah menengah atas mengikuti kegiatan sekolah. Maka, ia bertanggung jawab membantu biaya.⁸⁹

5. Sifat dan Karakter Konseli

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, peneliti mendapatkan hasil bahwa konseli merupakan individu yang memiliki sifat introvert. Pribadi yang sangat menyukai kesendirian dan terbiasa melakukan sesuatu sendiri. Hal tersebut membuatnya menjadi pribadi yang independent, perfeksionis, dan suka mengkritik orang lain. Konseli adalah anak pertama. Secara psikologis sebagian besar anak pertama memiliki karakter yang cerewet, teliti, mudah mengalah, dan pelindung bagi sekitarnya. Anak pertama juga dikenal memiliki karakter yang kuat dan

⁸⁸ Fadhli Rahman Rinadi, Hasil Wawancara pada 24 September 2022

⁸⁹ Fadhli Rahman Rinadi, Hasil Observasi pada 24 September 2022

keras kepala. Hal tersebut dirasa sangat mirip dengan karakter konseli sebagai anak pertama.

Urutan kelahiran dikatakan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi karakter seseorang, hal tersebut dikemukakan oleh beberapa ahli seperti Alfred Adler, Kevin Leman, dan Frank Salloway. Dimana urutan kelahiran akan mempengaruhi individu dalam berbagai kondisi diantaranya bagaimana pandangan individu terhadap peran yang harus dilakukan. Selain itu, Harlock dalam penelitiannya menjelaskan bahwa urutan kelahiran menjadi salah satu faktor terhadap jenis penyesuaian pribadi dan sosial seseorang dalam menjalani aktifitas sehari-hari dalam kehidupannya.⁹⁰

Meskipun anak memiliki orang tua sama dan tinggal dirumah yang sama pula, namun belum tentu mereka memiliki lingkungan sosial yang sama. Menjadi anak tertua atau termuda dan sikap orang tua yang berbeda menciptakan masa kanak-kanak yang berbeda akan berpengaruh terhadap pembentukan karakter kepribadiannya. Seorang psikolog, Leman mengungkapkan bahwa urutan kelahiran dapat memberikan beberapa petunjuk penting tentang kepribadian seseorang seperti bagaimana hubungan dengan teman, rekan kerja, orang yang dicintai, jenis pekerjaan serta bagaimana menangani dan pemecahan suatu masalah. Hal tersebut sejalan dengan adanya perbedaan interaksi sosial antara anak sulung, anak tengah, dan anak bungsu.

Anak sulung yang terlahir sebagai anak tunggal sebelum lahirnya anak kedua, merupakan individu

⁹⁰ Nur Hanifa, Yeni R. *Analisis Perilaku Sosial Anak Ditinjau Dari Urutan Kelahiran*. Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan dan Pendidikan Usia Dini. (Bandung: EDUKIDS, Vol. 15, No.1, 2018), Hal 4

yang melindungi dan senang membantu orang lain. Selain itu, anak sulung sudah terbiasa berperan sebagai ayah atau ibu bagi adiknya, merawat adiknya dan merasa bertanggung jawab untuk kesejahteraan adiknya. Hal ini menunjukkan bahwa anak sulung memiliki nilai tertinggi dalam keluarga karena besar harapan dan keinginan orang tua terhadap anak sulung, maka dari itu anak sulung didorong untuk mencapai standar prestasi yang tinggi. Anak sulung memiliki lebih banyak persoalan di masa kanak-kanak dibanding adik-adiknya, anak sulung juga memiliki sisi positif yaitu cerdas dan berbakat serta lebih konservatif dibanding dengan adik-adiknya. Urutan kelahiran mempunyai peranan penting dalam membentuk kepribadian seseorang salah satunya terhadap perilaku sosial. Salah satunya terlihat pada anak sulung yang memiliki kecenderungan karakter memimpin dan mandiri. Karakter memimpin dalam hal ini seperti memimpin pada kelompok masyarakat maupun di lingkungan rekan kerja.

Dari hasil observasi lingkup pergaulannya konseli dikenal sebagai orang *friendly* yang banyak bicara dan menjadi kunci dalam pemikiran ketika terdapat diskusi pada pergaulannya karena teman-temannya selalu menanyakan pendapat kepadanya pada saat pengambilan keputusan atau kebingungan dalam memilih hal. Bahkan, konseli dikenal sebagai pendengar yang baik. Konseli memiliki keahlian handal dalam memberi respon positif terhadap apa yang dicelektukkan oleh temannya baik itu hal berupa candaan maupun masalah yang sedang dihadapi. Disamping sebagai orang yang *friendly*, konseli hanya memiliki beberapa teman dekat yang bisa dihitung oleh jari. Dan salah satu diantara teman dekatnya inilah yang

mengajak ia untuk bekerja sebagai terapis pada sebuah lembaga tempat konseli bekerja. Tak hanya itu, karena keramahan dalam bergaul konseli masih di percaya membawahi salah satu komunitas yang dimana sebagian besar anggotanya adalah mahasiswa/mahasiswi. Saat peneliti melakukan penggalian data melalui observasi dan wawancara. Konseli dengan antusias dengan terbuka serta menyambut kedatangan peneliti dengan baik berupa respon verbal maupun non verbal.

6. Dampak Sosial, Perspektif Konseli dengan Lingkungan Sekitar dan Sebaliknya

Konseli beranggapan bahwa hal yang dikerjakan oleh orang lain memiliki hasil yang baik dan sempurna. Bahkan konseli beranggapan bahwa setiap sesuatu yang konseli kerjakan selalu kurang dan tidak maksimal. Selain itu, konseli menganggap bahwa dengan tidak berbagi cerita dengan orang lain akan melindungi dirinya dari munculnya ragam masalah, hal ini mengakibatkan konseli menjadi pribadi yang tertutup. Sementara itu, berdasarkan persepsi orang lain atau lingkungan sosial di sekitar konseli, beranggapan bahwa konseli merupakan pribadi yang friendly dan humoris. Tetapi introvert dalam kehidupan pribadi. Lingkungan menganggap bahwa ia adalah tidak bisa menolak permintaan orang lain.

7. Data Teori dan Lapangan

Data lapangan merupakan hasil data yang peneliti dapatkan berdasarkan hasil observasi dan wawancara selama di lapangan. Dari data di lapangan kemudian peneliti komparatifkan dengan data teori. Data teori peneliti dapatkan dari pendapat para ahli. Dalam hal ini, peneliti berpegangan pada pendapat *Betterhelp* tentang karakteristik seseorang yang mengalami *duck*

syndrome. Kedua data tersebut, peneliti paparkan dalam tabel berikut;

No	Data Teori	Data Lapangan
1	Merasa kewalahan dengan keadaan yang terjadi	Konseli sulit mengontrol emosi dengan baik
2	Memiliki sikap perfeksionis	Konseli adalah individu yang perfeksionis
3	<i>Self-esteem</i> yang rendah	Konseli selalu berekspektasi tinggi atas apa yang akan terjadi
4	Gejala kognitif seperti rasa khawatir secara terus menerus, pelupa, dan susah fokus	Konseli memiliki sikap mudah putus asa
5	Merasa bersalah pada diri sendiri, kesepian, dan cenderung membandingkan diri dengan orang lain	Konseli cenderung mudah cemas dan mengurung diri

Tabel 4. 1 Komparatif Data Teori dan Data Lapangan

Dari hasil komparatif data tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseli tergolong sebagai seseorang yang mengalami *duck syndrome*. Karena perilaku keseharian konseli sebagai perempuan karier membuatnya menjadi pribadi yang tertutup dan menyalahkan diri. Untuk penjelasan lebih lengkapnya akan peneliti jelaskan di penyajian data, mulai dari proses penyebab konseli mengalami masalah tersebut hingga proses pelaksanaan treatment.

B. Penyajian Data

1. Identifikasi Masalah

Menurut Ayesa, terlahir sebagai anak pertama dalam keluarga merupakan tantangan baginya. Yang dimana harus berani mengambil resiko terutama dalam naik turunnya perekonomian keluarga. Sejak duduk di masa perkuliahan Ia terbiasa untuk bekerja, hidupnya di penuh dengan bekerja dan belajar. Terlebih saat libur semeser akhir, ia akan full time bekerja untuk biaya uang perkuliahan tunggal (UKT). Dan mental bekerja full time sudah tertanam dalam dirinya.

Setelah dinyatakan lulus secara akademik konseli bekerja di salah satu lembaga terapis yang dimana pengalaman baru baginya. Selain itu, konseli juga memiliki pekerjaan sampingan yang menjadi hobbynya yaitu guru les privat. Sejak masa semester akhir hingga saat ini konseli dipercaya sebagai staff keuangan di salah satu badan usaha tingkat desa yang dimana tanggungan pekerjaan dilakukan fleksibilitas (tidak menentu). Hampir setiap hari efektif kerja di waktu pagi hingga siang bekerja sebagai terapis, di waktu sore hingga malam hari mengajar bimbingan belajar, dan tak jarang setelah ngajar bimbel, Ia harus melakukan kunjungan ke kedai wisata usaha tersebut. Tidak sampai disitu di hari sabtu konseli juga harus mengajar bimbingan belajar, dan saat hari minggu, Ia melakukan meeting evaluasi kinerja di badan usaha tingkat desa tersebut. . Jadi, kesibukan Ayesa saat ini yaitu terapis di salah satu instansi, sebagai tenaga pendidik bimbel, dan sebagai staff keuangan di badan usaha desa Hingga saat lulus dihadapkan pada tekanan pekerjaan maupun lingkungan ekonomi sosial yang membuatnya mengalami *duck syndrome*.

Sikap *duck syndrome* cenderung membuat konseli merasakan tekanan dalam kehidupan. *Duck syndrome* (Sindroma Bebek Berenang) diartikan sebagai perilaku yang terlihat tenang, kalem, santai tetapi pada kebenarannya sedang mengalami kecemasan yang berlebihan.⁹¹ *Duck syndrome* diistilahkan seperti bebek yang berenang pada suatu sungai dengan terlihat tenang dan piawai mengendalikan dirinya. Saat ini konseli mengalami kondisi tekanan luar biasa dan sedang berjuang keras menyelesaikan setiap masalah yang sedang dihadapi. Adapun seperti dari pekerjaan, keluarga, hingga lingkungan sosial.

Konseli mengalami *duck syndrome* yang menjadi momok terbesar dan menghantuinya. Hal tersebut disebabkan karena ekspektasi yang tinggi dari lingkungan seperti dari keluarga dan teman. Tak jarang konseli juga merasakan kecemasan berlebih, merasa sulit dalam mengambil keputusan, dan suka menangis saat apa yang menjadi rencananya tidak terpenuhi dengan baik. Saat menyelesaikan pekerjaannya konseli selalu mengutamakan hasil yang sempurna.

Konseli juga menceritakan bahwa dia memiliki kebiasaan bermain media sosial, seperti melihat story wa atau ig orang lain yang terlihat bahagia. Maka, dia dengan memaksa diri untuk selalu terlihat baik-baik saja dan bahagia. Tak jarang konseli kesulitan mengontrol emosi saat apa yang ia inginkan tak sesuai harapan, suka mengurung diri saat merasa bersalah dan bahkan menyalahkan diri. Saat berinteraksi dengan orang lain pun dia bersikap bahagia layaknya tak

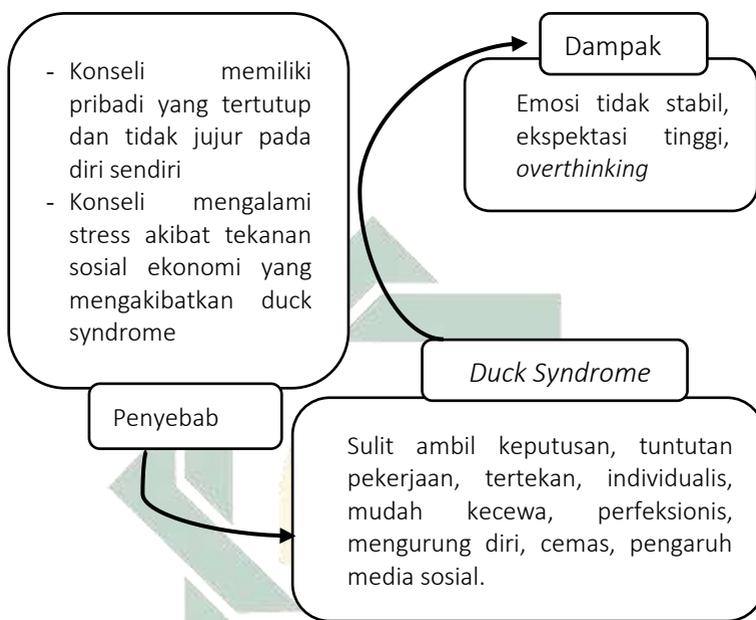
⁹¹ Ratnaningrum Zusyana Dewi, Komunikasi Asertif pada Mahasiswa *Duck Syndrome* di Mojokerto, *Jurnal*, (Mojokerto: Universitas Islam Majapahit, Vol. 2, No. 2, 2021), hal. 3.

memiliki tekanan apapun. Namun, saat sendiri dia dengan mudahnya menangis bahkan mengurung diri.

Konseli juga sering mengalami *overthinking*. Hal ini mengakibatkan ia mudah cemas secara berlebihan, kesepian, mengurung diri, lupa makan dan kadang membuatnya mudah merasakan sakit badan dan lemas. Konseli mengatakan bahwa saat waktu luang ia lebih banyak menghabiskan waktu untuk melihat story teman-temannya yang nampak bahagia. Karena hal tersebut muncullah sikap membandingkan diri bahwa temannya lebih hebat darinya. Konseli mengatakan bahwa, Ia adalah sosok yang selalu berekspektasi tinggi dan tak jarang membuatnya kecewa. Dari hal tersebut terlihat bahwa konseli memiliki pribadi yang tertutup dan tidak jujur pada diri sendiri.

Dari pemaparan proses munculnya permasalahan tersebut, peneliti dapat memberikan gambaran tentang proses munculnya permasalahan hingga dampak yang diakibatkan, yaitu :

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A



Bagan 4. 1 Proses Munculnya Masalah

Berdasarkan hasil assesmen yang dilakukan oleh peneliti pada konseli di Sidoarjo, peneliti mendapatkan hasil bahwa konseli mengalami *duck syndrome* dan berdampak negatif bagi kehidupannya. Dampak negatif yang pertama ialah pengelolaan emosi yang tidak stabil. Yang berakibat konseli menjadi pribadi yang sulit mengambil keputusan. Hal tersebut membuatnya mudah putus asa dan susah untuk cepat fokus. Selain itu, konseli juga mengalami tuntutan pekerjaan yang berdampak pada manajemen diri buruk sehingga membuatnya mudah lupa. Tak jarang konseli mengalami perasaan tertekan. Karena tekanan yang kadang terasa berat membuatnya menjadi pribadi yang terkesan kasar saat berbicara dengan orang lain dan suka bersikap semaunya.

Dampak negatif yang kedua ialah ekspektasi yang

tinggi pada diri konseli. Hal tersebut memicu munculnya perilaku perfeksionis dan individualis. Karena sifat perfeksionis tersebut membuatnya tidak bisa menyelesaikan pekerjaan dengan tepat waktu karena selalu menginginkan hasil yang terbaik, dan tak jarang ia akan mengkritik apabila hasil yang dia inginkan tidak sesuai ekspektasi. Konseli dikenal dengan sifat individualis, untuk itu dia terlihat tertutup pada beberapa ruang kehidupannya. Sifatnya yang cuek membuatnya terlihat tidak menghargai keadaan lingkungan. Misalnya saat pekerjaan tidak selesai sesuai *deadline* membuatnya mudah kecewa dan kadang suka menangis kemudian mengasingkan diri dari lingkungan sosial.

Perilaku *overthinking* ternyata muncul dari kebiasaan konseli yang suka melihat keberhasilan orang lain di media sosial (pengaruh media sosial) yang tak jarang fikiran bawah sadarnya mengantarkan pada perilaku membandingkan diri dengan sekitar, dan jika dilanjutkan berakibat menyalahkan diri sendiri. Dampak lain dari *overthinking* yaitu mudah cemas yang secara tidak langsung membuatnya kesepian dan mudah grogi karena takut salah. Konseli juga sering terlihat mengurung diri saat dia merasakan kelelahan karena *overthinking*. Hal tersebut berakibat pada kesehatan yang terganggu, telat makan, lemas, dan akhirnya jatuh sakit.

Berdasarkan pemaparan diatas, didapatkan kesimpulan data bahwa konseli memiliki *masalah duck syndrome* yang dimana tidak memiliki sikap terbuka dan jujur pada diri sendiri. Hal tersebut berdampak pada emosi tidak stabil, ekspektasi tinggi, dan *overthinking*. Hal ini sependapat dengan pendapat Betterhelp tentang karakteristik seseorang yang

mengalami *duck syndrome* yang menjelaskan bahwa ciri seorang mengalami *duck syndrome* yaitu merasa kewalahan dengan keadaan yang terjadi, memiliki sikap perfeksionis, *self-esteem* yang rendah, gejala kognitif seperti rasa khawatir secara terus menerus, pelupa, dan susah fokus, merasa bersalah pada diri sendiri, kesepian, dan cenderung membandingkan diri dengan orang lain.⁹²

2. Diagnosis

Bersumber dari hasil assesmen pada tahap identifikasi masalah, peneliti dapat menarik sebuah inti masalah yang dialami konseli adalah perilaku *duck syndrome*. Dari inti masalah berupa perilaku *duck syndrome* dapat mengakibatkan ragam dampak yang mempengaruhi perkembangan konseli, meliputi;⁹³

a. Emosi tidak stabil

Dampak negatif yang pertama ialah pengelolaan emosi yang tidak stabil. Yang berakibat konseli menjadi pribadi yang sulit mengambil keputusan. Hal tersebut membuatnya mudah putus asa dan susah untuk cepat fokus. Selain itu, konseli juga mengalami tuntutan pekerjaan yang berdampak pada manajemen diri buruk sehingga membuatnya mudah lupa. Tak jarang konseli mengalami perasaan tertekan. Karena tekanan yang kadang terasa berat membuatnya menjadi pribadi yang terkesan kasar saat berbicara dengan orang lain dan suka bersikap semaunya.

⁹² Ananda. *Duck Syndrome*: Gejala gangguan psikologi dengan pura-pura bahagia. Diakses di <https://www.gramedia.com/best-seller/duck-syndrome/>, pada 05 Januari 2023. Pukul 1.57 WIB

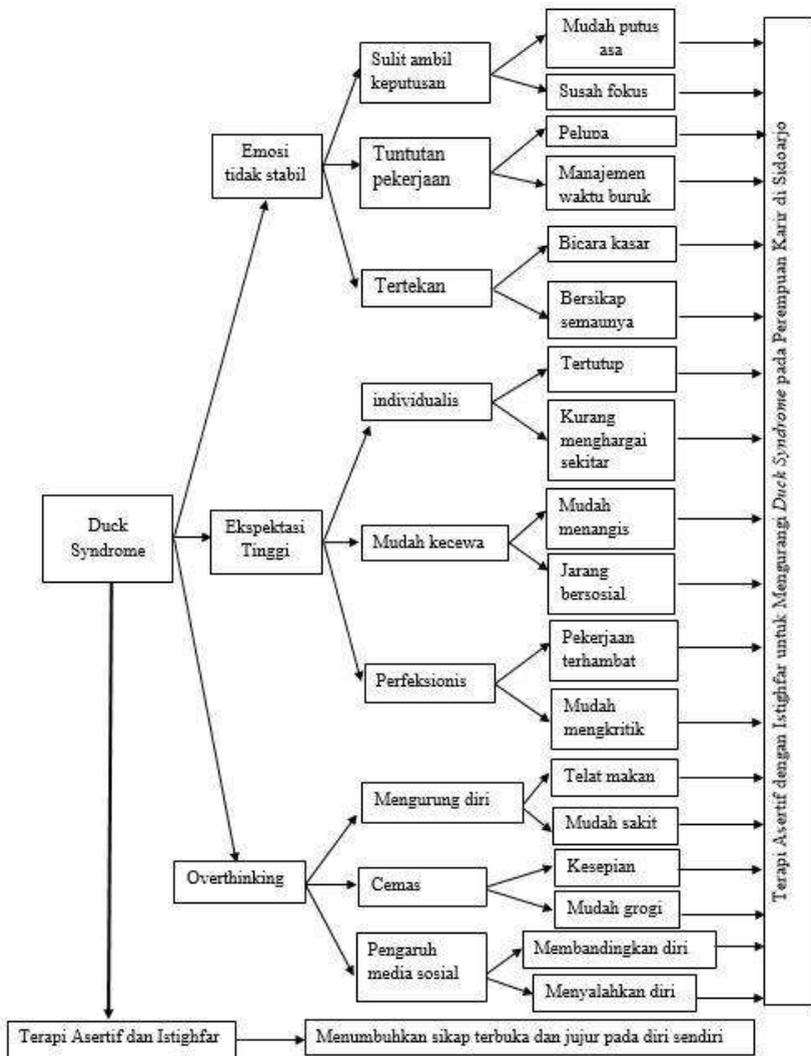
⁹³ Fadhli Rahman Rinadi, Hasil Observasi 24 September 2022.

b. Ekspektasi tinggi

Dampak negatif yang kedua ialah ekspektasi yang tinggi pada diri konseli. Hal tersebut memicu munculnya perilaku perfeksionis dan individualis. Karena sifat perfeksionis tersebut membuatnya tidak bisa menyelesaikan pekerjaan dengan tepat waktu karena selalu menginginkan hasil yang terbaik, dan tak jarang ia akan mengkritik apabila hasil yang dia inginkan tidak sesuai ekspektasi. Konseli dikenal dengan sifat individualis, untuk itu dia terlihat tertutup pada beberapa ruang kehidupannya. Sifatnya yang cuek membuatnya terlihat tidak menghargai keadaan lingkungan. Misalnya saat pekerjaan tidak selesai sesuai *deadline* membuatnya mudah kecewa dan kadang suka menangis kemudian mengasingkan diri dari lingkungan sosial.

c. *Overthinking*

Perilaku *overthinking* ternyata muncul dari kebiasaan konseli yang suka melihat keberhasilan orang lain di media sosial (pengaruh media sosial) yang tak jarang fikiran bawah sadarnya mengantarkan pada perilaku membandingkan diri dengan sekitar, dan jika dilanjutkan berakibat menyalahkan diri sendiri. Dampak lain dari *overthinking* yaitu mudah cemas yang secara tidak langsung membuatnya kesepian dan mudah grogi karena takut salah. Konseli juga sering terlihat mengurung diri saat dia merasakan kelelahan karena *overthinking*. Hal tersebut berakibat pada kesehatan yang terganggu, telat makan, lemas, dan akhirnya jatuh sakit. Berikut ini merupakan bagan analisis masalah :



Bagan 4. 2 Analisis Masalah

3. Prognosis

Penjelasan hasil diagnosis pada pertemuan sebelumnya, peneliti dapat memetakan tujuan

pemberian treatment untuk memudahkan peneliti sebagai konselor mengukur keberhasilan pemberian treatment. Tujuan dalam treatment ini terdiri dari tujuan utama dan tujuan khusus. Tujuan utama dari treatment ini adalah konseli berhasil sadar untuk menumbuhkan sikap terbuka dan jujur pada diri sendiri. Kemudian untuk tujuan khusus, yaitu konseli berhasil mengentaskan dampak yang diakibatkan oleh perilaku *duck syndrome* pada konseli. Hal tersebut meliputi : yang pertama membantu konseli dari dampak perilaku *duck syndrome* yaitu berlatih mengelola regulasi emosi dalam dirinya, terutama dalam menjalani aktifitas sebagai perempuan karir dan anak pertama. Yang kedua membantu konseli dari dampak perilaku *duck syndrome* yaitu mengurangi ekspektasi tinggi atas setiap keputusan yang diambil. Konseli diharapkan dapat menyadari bahwa setiap manusia memiliki kemampuan dan tidak ada usaha yang hasilnya sia-sia. Yang ketiga yaitu mengajak konseli untuk membiasakan diri mengurangi sikap *overthinking* agar tidak mengganggu aktifitasnya. Dengan begitu agar konseli lebih bisa terbuka dan jujur pada dirinya sendiri.

Setelah berhasil melakukan pemetaan tujuan, maka selanjutnya adalah peneliti menentukan teknik konseling yang dirasa peneliti cukup mumpuni untuk mengurangi perilaku *duck syndrome* pada seorang perempuan. Berikut merupakan langkah-langkah dalam implementasi teknik konseling terapi asertif:

- a. Identifikasi Permasalahan persoalan yang menimbulkan permasalahan.

Tahapan ini konselor mengajak konseli untuk bercerita secara terbuka mengenai permasalahan yang dihadapi. Serta tindakan yang dipilih saat

muncul permasalahan.

b. Bermain Peran

Dalam tahap ini pemberian *feedback* dan model perilaku yang lebih baik. Konselor dan konseli bermain peran sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi. Konselor bertugas memberikan respon verbal dengan pemberian model perilaku lebih baik, penguatan positif dan juga penghargaan.

c. Melakukan Latihan dan Praktik

Konseli melakukan praktik dengan konselor pada permasalahan yang sesungguhnya yang dihadapi dan melihat apakah telah sesuai target perilaku yang diharapkan.

d. *Homework*

Pada langkah ini, pada keseharian konseli, konseli diminta konselor untuk mempraktikkan sesuai harapan dan memeriksa perilaku target apakah terdapat perubahan dengan berdampak pada keaktivitas atau tidak.

e. Evaluasi/follow up.

Langkah ini dilakukan peneliti pada pertemuan selanjutnya untuk dilakukannya analisis keberhasilan pemberian treatment. Kemudian, di pertemuan selanjutnya untuk dilakukan evaluasi treatment.

Berikut merupakan langkah-langkah dalam implementasi konseling islam istighfar:

- a. Mencoba untuk menunda amarah selama 15 detik dengan melakukan tarik nafas berulang kali.
- b. Berwudhu untuk membuat tenang
- c. Membaca “astagfirullah hal’adzim”
- d. Ketika sedang merasakan amarah saat berdiri maka duduklah, ketika duduk maka berbaringlah.
- e. Memberi motivasi dan penguatan positif untuk

- lebih mengontrol emosi yang dirasakan
- f. Evaluasi/follow up. Langkah ini dilakukan peneliti pada pertemuan selanjutnya untuk dilakukannya analisis keberhasilan pemberian treatment. Kemudian, di pertemuan selanjutnya untuk dilakukan evaluasi treatment.

4. Treatment

Peneliti menggunakan terapi asertif dengan istighfar untuk mengurangi *duck syndrome*. Penelitian dilakukan dalam waktu sekitar 3 bulan untuk menyelesaikan target-target yang telah disepakati bersama. Dalam setiap pertemuan konseling durasi waktu yang dilakukan yaitu sekitar 30 sampai 60 menit. Pelaksanaan konseling dilaksanakan dengan *hybrid*, ketika pelaksanaan treatment berlokasi di rumah konseli. Kemudian, saat *follow up* dan *homework* menggunakan *google meet*. Proses pelaksanaan konseling dengan *hybrid* dikarenakan keterbatasan waktu dalam penelitian.

Untuk penerapan teknik konseling dari terapi asertif dengan istighfar. Dalam penelitiannya, Latipun berpendapat bahwa Terapi Asertif berfungsi melatih individu untuk menyatakan diri yang dilakukannya layak dan benar tanpa merugikan orang lain. Latihan ini berguna untuk membantu seseorang yang belum mampu meluapkan perasaan yang terpendam seperti tersinggung, kesulitan menyatakan “tidak”, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Proses pelaksanaannya yaitu berupa bermain peran antara konseli dan konselor.⁹⁴

Adapun langkah-langkah dalam proses terapi asertif dan istighfar yaitu, sebagai berikut :

⁹⁴ Latipun. Psikologi Konseling. (Malang; UMM Press, 2015), hal 101

- a. Identifikasi Permasalahan persoalan yang menimbulkan permasalahan.

Tahapan ini konselor mengajak konseli untuk bercerita secara terbuka mengenai permasalahan yang dihadapi. Serta tindakan yang dipilih saat muncul permasalahan.

- b. Bermain Peran

Dalam tahap ini pemberian *feedback* dan model perilaku yang lebih baik. Konselor dan konseli bermain peran sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi. Konselor bertugas memberikan respon verbal dengan pemberian model perilaku lebih baik, penguatan positif dan juga penghargaan.

- c. Melakukan Latihan dan Praktik

Konseli melakukan praktik dengan konselor pada permasalahan yang sesungguhnya yang dihadapi dan melihat apakah telah sesuai target perilaku yang diharapkan.

- d. *Homework*

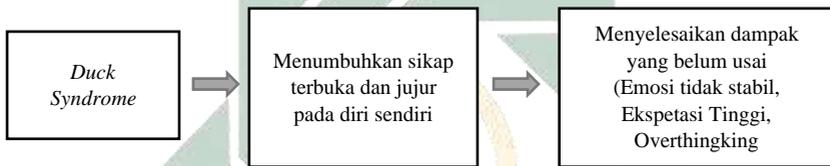
Pada langkah ini, pada keseharian konseli, konseli diminta konselor untuk mempraktikkan sesuai harapan dan memeriksa perilaku target apakah terdapat perubahan dengan berdampak pada keaktivitas atau tidak.

- e. Evaluasi/follow up.

Langkah ini dilakukan peneliti di pertemuan selanjutnya untuk melakukan analisis keberhasilan pemberian treatment. Kemudian, di pertemuan selanjutnya untuk dilakukan evaluasi treatment.

Tahapan treatment yang harus diselesaikan terdiri dari beberapa tahapan pelaksanaan yang diulang-ulang dalam beberapa kali pertemuan. Menurut kesepakatan yang dicapai pada tahap prognosis, hal ini terjadi untuk mencapai beberapa tujuan yang berbeda.

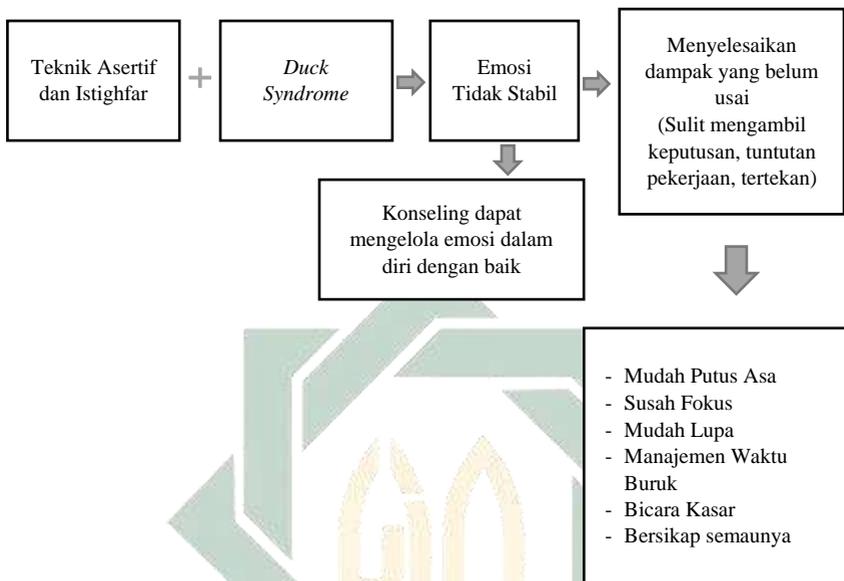
Pencapaian tujuan ini menunjukkan bahwa konseli mulai mengartikulasikan dan melaksanakan apa yang sebenarnya diinginkan dan perlu dilakukan konseli dengan berkurangnya inti masalah pada konseli. Dengan begitu, konseli mampu bersikap terbuka dan jujur pada dirinya sendiri. Berikut merupakan penjabaran dari beberapa tahapan implementasi treatment :



Bagan 4. 3 Tahap Treatment

- a. Terapi asertif dan istighfar bertujuan agar konseli mampu menumbuhkan sikap terbuka dan jujur pada diri sendiri dalam mengelola emosi dengan baik pada diri

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A



Bagan 4. 4 Treatment untuk Mengelola Emosi Tidak Stabil

Tahap treatment pertama, memiliki tujuan untuk mengentaskan dampak pertama yaitu dengan membantu konseli mengetahui dampak dari pengelolaan emosi yang tidak stabil. Ahli psikologi Goleman, menyatakan bahwa emosi adalah perasaan atau konsep yang khas dari suatu situasi biologis dan psikologis dengan kumpulan kecenderungan untuk berperilaku.⁹⁵ Setiap aktivitas atau pergolakan pemikiran, perasaan, nafsu, atau kondisi mental yang signifikan atau berlebihan disebut sebagai emosi. Contoh tersebut bisa meliputi marah, takut, sedih, dan senang. Dan Emosi adalah bentuk perasaan universal yang

⁹⁵ Budi Sarasati, Okta. "Emosi Dalam Tulisan". Jurnal Psibernetika Vol.14 (No.1): 40-48. Th 2021, p-ISSN: 1979-3707, e-ISSN: 2581-0871. Program Studi Psikologi, Univ. Bhayangkara Jakarta Raya. 2021. Hal 40-41

dialami oleh setiap manusia di dunia ini. Dengan menunjukkan emosi yang baik seseorang akan jauh lebih tenang dan mampu terbuka untuk jujur pada keadaan diri yang sedang dialami. Dalam hal ini, konseli diarahkan untuk mereduksi perasaan emosi negatif nya menjadi sikap positif.

Langkah yang pertama adalah analisis untuk menumbuhkan sikap terbuka dan jujur pada diri sendiri dalam mengelola emosi tidak stabil pada diri. Pada langkah ini bertujuan untuk mengetahui pengelolaan emosi tidak stabil yang dialami konseli dengan mengidentifikasi beberapa hal meliputi; Ketika sedang diberikan pertanyaan “Apa sesuatu yang membuatmu kesal? Dan mengapa kamu marah pada hal itu?” “Menurut kamu bagaimana mengelola diri saat marah?” “Apakah marah akan menyelesaikan permasalahan?” “Menurut kamu bagaimana sih sikap marah yang baik itu” “

Kemudian untuk **langkah yang kedua** adalah bermain peran. Pada tahap ini konselor meminta konseli untuk bermain peran pada salah satu situasi permasalahan yang sedang dihadapi. Tahap ini berawal konselor menjadi konseli dan konseli menjadi pegawai yang lain. Konselor mencontohkan cara penyampaian amanah kepada pegawai lain, dengan situasi yang kemungkinan terjadi pada saat itu. Salah satunya penyampaian dengan menggunakan 2 respon, yaitu respon baik dan respon buruk. Respon baik berupa “iya” dengan melakukan kegiatan tanpa adanya penolakan, dan respon buruk berupa penolakan dengan penambahan pertanyaan “Kenapa tidak kamu saja yang melakukan?” “Kenapa harus

aku?” “Apa buktinya jika atasan yang memberi perintah?”. Kemudian bermain peran pada situasi berbeda yang lain “Apa yang akan terjadi jika kamu mampu mengelola emosi mu dengan positif?” bagaimana respon lingkungan sekitar saat kamu mampu bersikap baik? “Menurut kamu bagaimana cara meluapkan kemarahan menjadi sikap positif?” “Apakah sikap marah akan menyelesaikan masalah?”

Langkah yang ketiga adalah latihan dan praktik. Pada tahap ini konselor dan konseli berlatih dengan berpraktik seperti yang dilakukan pada langkah sebelumnya yaitu pada saat bermain peran. Latihan dan praktik ini dilakukan dengan konselor menjadi orang lain dan konseli menjadi dirinya sendiri dengan melakukan seperti contoh peran yang telah dilakukan di langkah kedua. Dimana konselor dan konseli bertukar peran, dengan respon buruk dan baik yang diberikan konselor”. Dengan begitu konseli akan merasakan bagaimana perbedaan jika perlakuannya diberikan respon negatif dan positif dari orang lain. Dengan begitu konseli akan memahami dampaknya. Selanjutnya pertanyaan yang diajukan pada langkah ini meliputi; “bagaimana perasaan kamu, selama kamu meyakini bahwa pemberian respon negatif pada orang lain adalah hal yang normal?” “apakah hal tersebut akan kamu yakini selamanya?” “apa yang akan terjadi apabila kamu meyakini hal tersebut sampai nanti?”. Dan konselor mengajak konseli mengelola emosinya saat tidak terkontrol dengan menarik nafas selama 15 detik secara berulang, dilanjutkan dengan berwudhu lalu membaca sayyidul istighfar

sebanyak 3-5x

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

Astaghfirullahal 'adziim

Artinya “*Aku memohon ampunan kepada Allah SWT yang maha Agung*”

Dan terakhir konselor memberikan arahan saat merasakan marah di posisi berdiri maka duduk, dan ketika duduk maka berbaring serta mengajak refleksi diri bahwa setiap manusia memiliki kelemahan dan kelebihan masing-masing.

Langkah yang keempat adalah pemberian *homework*. Peneliti meminta konseli untuk mengungkapkan diri dan merefleksikan kepekaannya terhadap perasaan dan sikap nya saat merespon sesuatu. Dan saat dirumah diminta mendengarkan dan menghayati bacaan istighfar berulang kali yang terdapat pada handphone konseli ketika dalam waktu kosong dan hendak tidur.

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

Astaghfirullahal 'adziim

Artinya “*Aku memohon ampunan kepada Allah SWT yang maha Agung*”

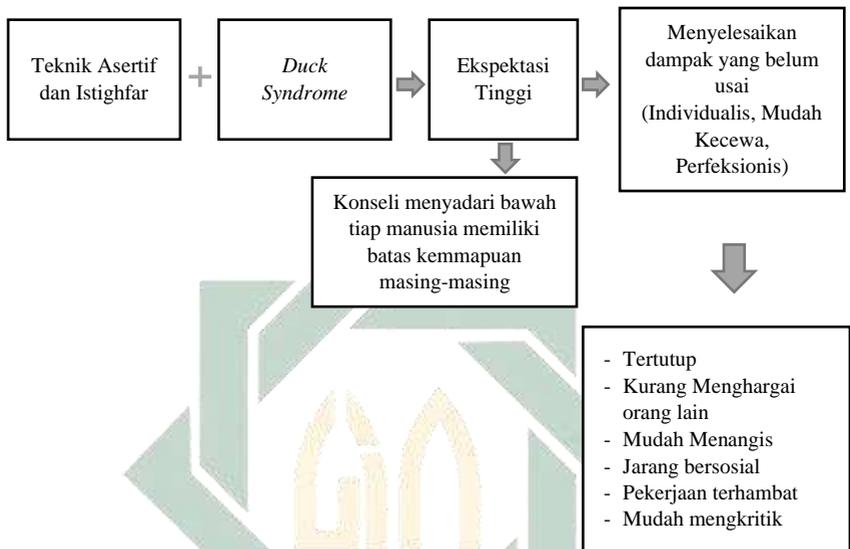
Tujuan agar konseli bisa nyaman dan tenang. Dan tak lupa, konselor mengajak konseli untuk meningkatkan kemampuannya agar dapat menyatakan dan mengekspresikan dari apa yang dirasakan dengan enak dalam menanggapi berbagai situasi emosional dari emosi tidak stabil yang dirasakannya.

Dan langkah yang terakhir adalah evaluasi dan *follow up*. Pada pertemuan berikutnya peneliti

melakukan tahap evaluasi dan follow up guna penelititi menganalisis keberhasilan treatment untuk mencapai tujuan dari *homework* yang telah dilakukan. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat melanjutkan untuk memberikan treatment berdasarkan tujuan berikutnya. Peneliti dapat mengukur apakah tujuan telah tercapai dengan membandingkan perilaku konseli sebelum dan sesudah terapi. Langkah-langkah mempraktekkan langkah ini antara lain melihat bagaimana tujuan konseling tercapai dan melihat apa yang membantu dan menghambat pelaksanaan terapi. Di akhir proses ini, peneliti akan menanyakan kesiapan konseli untuk menerima terapi pada pertemuan berikutnya.

- b. Terapi asertif dan istighfar bertujuan untuk agar konseli mampu menumbuhkan sikap terbuka dan jujur pada diri sendiri dalam mengelola sikap berekspektasi tinggi

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A



Bagan 4. 5 Treatment untuk Mengelola Ekspektasi Tinggi

Pada tahapan treatment yang kedua bertujuan untuk menyelesaikan dampak kedua yaitu membantu konseli untuk menurunkan ekspektasi tinggi. Menurut Sela Agustina berpendapat bahwa keinginan untuk mendapatkan hasil yang sesuai harapan dengan suatu tujuan merupakan suatu ekspektasi dalam diri. Ekspektasi terlalu tinggi inilah yang menyebabkan kekecewaan yang mendalam jika apa yang diharapkan tidak terjadi sesuai keinginan.

Langkah yang pertama adalah analisis untuk menumbuhkan sikap mampu mengerti keadaan dalam perilaku ekspektasi tinggi. Pada langkah ini bertujuan untuk mengetahui pengelolaan perilaku ekspektasi tinggi yang dialami konseli dengan mengidentifikasi beberapa hal meliputi; Ketika sedang berkerja tim dan adanya pembagian

jobdesk pada anggota tim. Dalam hal ini konseli memiliki prasangka dan ketakutan ketika pekerjaan yang orang lain kerjakan tidak sesuai dengan apa konseli harapkan. Sikap tersebut membuat konseli beranggapan bahwa ia mampu menyelesaikan semua jobdesk dalam tim tersebut dengan baik sesuai harapannya.

Kemudian untuk **langkah yang kedua** adalah bermain peran. Pada tahap ini konselor meminta konseli untuk bermain peran pada salah satu situasi permasalahan yang sedang dihadapi. Tahap ini berawal konselor menjadi konseli dan konseli menjadi pegawai yang lain dalam satu tim. Konselor mencontohkan ketika konseli yang berperan pegawai lain dalam tim mengerjakan jobdesk yang telah dibagi. Kemudian ketika pengumpulan hasil yang dilakukan oleh konseli, konselor mengerjakan ulang pekerjaan yang telah diselesaikan konseli karena konselor tidak percaya dengan pekerjaan konseli. Konselor bertanya kepada konseli “Bagaimana perasaanmu jika pekerjaan yang telah kamu selesaikan, malah dikerjakan ulang oleh orang lain karena orang lain itu tidak percaya padamu?”

Langkah yang ketiga adalah latihan dan praktik. Pada tahap ini konselor dan konseli berlatih dengan berpraktik seperti yang dilakukan pada langkah sebelumnya yaitu pada saat bermain peran. Latihan dan praktik ini dilakukan dengan konselor menjadi orang lain dan konseli menjadi dirinya sendiri dengan melakukan seperti contoh peran yang telah dilakukan di langkah kedua. Dimana konselor dan konseli bertukar peran, dengan respon buruk dan baik yang diberikan

konselor. Dengan begitu konseli akan merasakan bagaimana perbedaan jika perlakuannya diberikan respon negatif dan positif dari orang lain. Dengan begitu konseli akan memahami dampaknya. Selanjutnya pertanyaan yang diajukan pada langkah ini meliputi; “Bagaimana perasaan kamu, selama kamu meyakini bahwa pemberian respon negatif pada orang lain adalah hal yang normal?” “apakah hal tersebut akan kamu yakini selamanya?” “Apa yang akan terjadi apabila kamu meyakini hal tersebut sampai nanti?”.

Dan konselor mengajak konseli mengelola perilaku berkespektasi tinggi dengan menarik nafas selama 15 detik secara berulang, dilanjutkan dengan berwudhu lalu membaca sayyidul istighfar sebanyak 3-5x

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

Astaghfirullahal 'adziim

Artinya “*Aku memohon ampunan kepada Allah SWT yang maha Agung*”

Dan terakhir konselor memberikan arahan saat merasakan marah di posisi berdiri maka duduk, dan ketika duduk maka berbaring serta mengajak refleksi diri bahwa setiap manusia memiliki kelemahan dan kelebihan masing-masing.

Langkah yang keempat adalah pemberian *homework*. Peneliti meminta konseli untuk mengungkapkan diri dan merefleksikan kepekaannya terhadap perasaan dan sikap nya saat merespon sesuatu. Dan saat dirumah diminta mendengarkan dan menghayati bacaan istighfar berulang kali yang terdapat pada handphone konseli ketika dalam waktu kosong dan hendak

tidur.

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

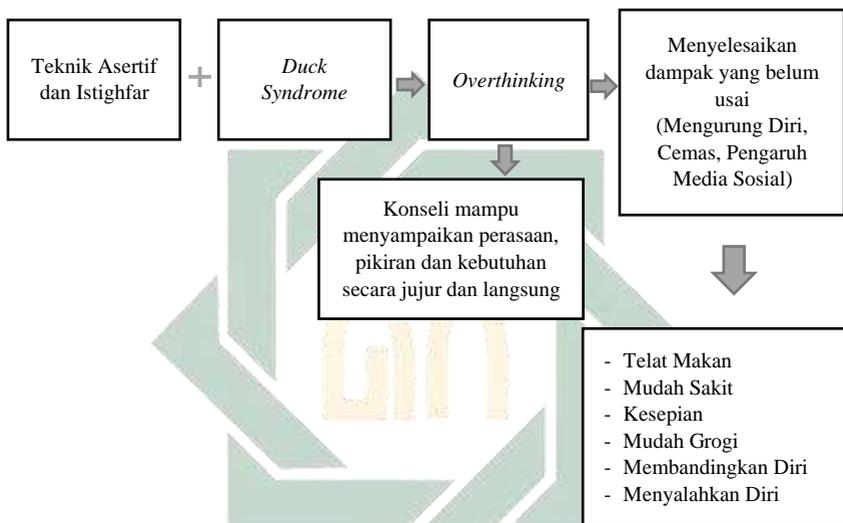
Astaghfirullahal 'adziim

Artinya “Aku memohon ampunan kepada Allah SWT yang maha Agung”

Tujuan agar konseli bisa nyaman dan tenang. Dan tak lupa, konselor mengajak konseli untuk meningkatkan kemampuannya agar dapat menyatakan dan mengekspresikan dari apa yang dirasakan dengan enak dalam menanggapi berbagai situasi sosial dari ekspektasi tinggi yang dirasakannya.

Dan langkah yang terakhir adalah evaluasi dan *follow up*. Pada pertemuan berikutnya peneliti melakukan tahap evaluasi dan follow up guna peniliti menganalisis keberhasilan treatment untuk mencapai tujuan dari *homework* yang telah dilakukan. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat melanjutkan untuk memberikan treatment berdasarkan tujuan berikutnya. Peneliti dapat mengukur apakah tujuan telah tercapai dengan membandingkan perilaku konseli sebelum dan sesudah terapi. Langkah-langkah mempraktekkan langkah ini antara lain melihat bagaimana tujuan konseling tercapai dan melihat apa yang membantu dan menghambat pelaksanaan terapi. Di akhir proses ini, peneliti akan menanyakan kesiapan konseli untuk menerima terapi pada pertemuan berikutnya.

- c. Aplikasi terapi asertif dan istighfar bertujuan untuk agar konseli mampu menumbuhkan sikap terbuka dan jujur pada diri sendiri dan mengurangi sikap *overthinking*



Bagan 4. 6 Treatment untuk Mengelola Overthinking

Tahap treatment ketiga, memiliki tujuan untuk mengentaskan dampak pertama yaitu dengan membantu konseli mengetahui dampak dari sikap *overthinking*. Menurut Ahmadi *overthinking* adalah suatu proses penyelesaian masalah atau proses berfikir yang terlalu berlebihan, sehingga memberikan kerugian dan manfaat yang tergantung intensitas yang dilakukan.

Overthinking ini adalah ungkapan untuk seseorang yang memiliki banyak pemikiran atau pemikiran berlebihan bahkan tentang topik yang tampaknya tidak penting. Terdapat beberapa jenis *overthinking* yang dialami oleh manusia pada kehidupannya setiap harinya. Seperti, *overthinking*

dengan masa yang akan datang. Tidak menyadari hal itu, banyak orang masih menikmati berpikir berlebihan tentang masa depan; kadang-kadang kita bahkan mempertimbangkan hal-hal yang mungkin tidak selalu terjadi di masa depan.

Mungkin untuk mengatakan bahwa seseorang memiliki status mental atau kepribadian yang kuat jika mereka dapat mengatur pemikiran mereka yang berlebihan. Selain itu, kecenderungan orang untuk terlalu banyak berpikir dapat memengaruhi seberapa sering mereka mengalami kecemasan. Orang yang memiliki kecemasan ini perlu belajar mengelolanya sehingga tidak mengganggu kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan biasa mereka.

Dengan pengelolaan diri yang baik seseorang akan jauh lebih tenang dan mampu terbuka untuk jujur pada keadaan diri yang sedang dialami. Dampak *overthinking* yang dialami konseli saat ini yaitu kecemasan berlebihan, perilaku mengurung diri, dan akibat dari pengaruh media sosial. Sehingga, konseli diarahkan untuk mengelola diri dari sikap *overthinking* menjadi sikap positif untuk bertumbuh.

Langkah yang pertama adalah analisis untuk menumbuhkan sikap terbuka dan jujur pada dirinya dalam mengelola diri dari sikap *overthinking* menjadi sikap positif untuk bertumbuh. Pada langkah ini bertujuan untuk mengetahui pengelolaan diri dari sikap *overthinking* menjadi sikap positif untuk bertumbuh yang dialami konseli dengan mengidentifikasi beberapa hal meliputi; Ketika sedang diberikan pertanyaan “Apa sesuatu yang

membuatmu *overthinking*? Dan mengapa kamu *overthinking* pada sesuatu yang belum pasti terjadi?” “Menurut kamu bagaimana mengelola diri saat *overthinking*?” “Apakah *overthinking* akan membuat keadaan lebih baik?” “Menurut kamu bagaimana sih mengelola diri dari sikap *overthinking* yang baik?” dan kemudian konseli diminta untuk menceritakan masalah yang sedang dihadapi dan apa yang dilakukan atau dipikirkan ketika masalah tersebut muncul.

Kemudian untuk **langkah yang kedua** adalah bermain peran. Pada tahap ini konselor meminta konseli untuk bermain peran pada salah satu situasi permasalahan yang sedang dihadapi. Dilanjutkan konselor memberikan *feedback* secara verbal, pemberian model perilaku yang lebih baik, pemberian penguat positif dan penghargaan

Konselor memberikan beberapa pertanyaan seperti “Apa yang akan terjadi jika kamu mampu mengelola sikap *overthinking* yang dialami menjadi sikap positif?” Bagaimana perasaanmu saat kamu mampu bersikap tenang menanggapi sesuatu? “Menurut kamu bagaimana cara meluapkan sikap *overthinking* menjadi sikap positif?” “Apakah sikap *overthinking* akan membuat tugasmu menjadi lekas selesai?” “Bukankah saat kita melihat pencapaian orang lain di media sosial dapat kita jadikan motivasi untuk bertumbuh?”

Langkah yang ketiga adalah latihan dan praktik. Pada tahap ini konseli berlatih untuk mendemosntrasikan perilaku yang asertif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan dan mengulangnya tanpa bantuan pembimbing.

Selanjutnya pertanyaan yang diajukan pada langkah ini meliputi; “bagaimana perasaan kamu, selama kamu meyakini bahwa pemberian respon negatif pada diri adalah hal yang normal?” “apakah hal tersebut akan kamu yakini selamanya?” “apa yang akan terjadi apabila kamu meyakini *overthinking* secara terus menerus?”. Dan konselor mengajak konseli mengelola sikap *overthinking* yang tidak terkontrol dengan menarik nafas selama 15 detik secara berulang, dilanjutkan dengan berwudhu lalu membaca sayyidul istighfar sebanyak 3-5x

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

Astaghfirullah 'adziim

Artinya “*Aku memohon ampunan kepada Allah SWT yang maha Agung*”

Dan terakhir konselor memberikan arahan saat merasakan marah di posisi berdiri maka duduk, dan ketika duduk maka berbaring serta mengajak refleksi diri bahwa setiap manusia memiliki kelemahan dan kelebihan masing-masing.

Langkah yang keempat adalah pemberian *homework*. Peneliti meminta konseli untuk mengungkapkan diri dan merefleksikan kepekaannya terhadap perasaan dan sikap nya saat merespon sesuatu. Dan saat dirumah diminta mendengarkan dan menghayati bacaan istighfar berulang kali yang terdapat pada handphone konseli ketika dalam waktu kosong dan hendak tidur.

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

Astaghfirullahal 'adziim

Artinya “*Aku memohon ampunan kepada Allah SWT yang maha Agung*”

Tujuan agar konseli bisa nyaman dan tenang. Dan tak lupa, konselor mengajak konseli untuk meningkatkan kemampuannya agar dapat menyatakan dan mengekspresikan dari apa yang dirasakan dengan enak dalam menanggapi berbagai situasi sosial dari *overthinking* yang dirasakannya.

Dan langkah yang terakhir adalah evaluasi dan *follow up*. Pada pertemuan berikutnya peneliti melakukan tahap evaluasi dan follow up guna peniliti menganalisis keberhasilan treatment untuk mencapai tujuan dari *homework* yang telah dilakukan. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat terus memberikan treatment untuk tujuan berikut. Peneliti dapat mengukur pencapaian tujuan dengan membandingkan perilaku konseli sebelum dan sesudah terapi berdasarkan perubahan perilaku. Tahapan pada penerapan langkah ini, meliputi; analisis ketercapaian tujuan konseling dan analisis faktor mendukung dan menghambat selama pelaksanaan treatment. Pada akhir langkah ini, peneliti akan menanyakan kesiapan konseli untuk menerima treatment pada pertemuan berikutnya.

5. Evaluasi

a. Monitoring

Pada tahap ini peneliti membahas tentang perubahan perilaku sebelum dan sesudah menerima treatment. Peneliti juga membahas keterlibatan konselor dalam membantu konseli terhadap pemberian treatment untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

b. Terminasi

Tahap ini biasa disebut dengan tahap pengakhiran dan terdapat beberapa langkah pada hal ini, meliputi:

- 1) Konselor memberikan gambaran rangkaian kegiatan proses konseling mulai tahap pertama hingga akhir
 - 2) Bersama konseli, konselor membahas perihal proses konseling apakah memiliki dampak yang cukup signifikan atau belum, serta penanganan tindak lanjut dari proses konseling tersebut.
 - 3) Konselor memberikan motivasi berupa penguatan positif
 - 4) Pada tahap penutupan proses konseling secara menyeluruh, peneliti berpamitan pada konseli dengan baik.
6. Dampak perubahan perilaku dari penerapan terapi asertif dengan istighfar untuk mengurangi *Duck Syndrome* pada perempuan karir di Sidoarjo

Sebelum proses konseling dilakukan, terdapat fase pada pertemuan pertama untuk menentukan tujuan bersama yang dilakukan konselor dan konseli. Pada penelitian ini peneliti berharap proses konseling memiliki berdampak untuk menumbuhkan sikap terbuka dan jujur pada diri sendiri. Terapi asertif ini memiliki dampak positif sebagai berikut:

Dampak yang pertama adalah emosi perlahan kembali stabil. Jika sebelum penerapan konseling, konseli memiliki sikap sulit ambil keputusan dengan perilaku nampak mudah putus asa dan susah fokus. Maka setelah penerapan konseling, konseli mampu berfikir lebih positif dan bersikap lebih tenang dalam mengambil keputusan. Dalam hal ini konseli

menanggap bahwa ketika pengambilan keputusan harus didasari dengan kondisi yang tenang agar tidak memberikan dampak yang buruk. Jika pada sebelum konseling, tuntutan pekerjaan berpengaruh pada konseli yang menjadi pelupa dan membuat manajemen waktu buruk pada konseli. Maka setelah penerapan konseling, konseli mulai mampu manajemen dan mengontrol diri dalam melakukan pekerjaan meskipun terkadang konseli masih merasakan bingung dan mudah lupa. Dalam hal ini konseli menganggap bahwa setiap manusia memiliki skala prioritas dalam hidup yang dituntut untuk mampu mengatur dan mengorganisir segala aktivitasnya. Jika sebelum penerapan konseling, konseli merasa tertekan dengan perilaku nampak bicara kasar dan bersikap semaunya. Maka setelah penerapan konseling konseli mulai belajar untuk lebih tenang dalam mengerjakan jobdesk dan pekerjaan yang menjadi tugasnya. Dalam hal ini konseli menganggap bahwa ketika bicara kasar dan bersikap semaunya terus menerus, konseli merasa dirinya sangatlah egois yang selalu menginginkan semua harus sesuai dengan pemikiran konseli.

Dampak yang kedua adalah mengelola sikap ekspetasi tinggi. Jika sebelum penerapan konseling, konseli memiliki sikap individualis dengan perilaku nampak tertutup dan kurang menghargai sekitar. Maka setelah penerapan konseling, konseli mulai membiasakan bersikap terbuka dengan batasan tertentu dan percaya pada hasil pekerjaan orang lain. Dalam hal ini konseli menganggap bahwa ketika menjadi sosok yang individualis akan membuat hilangnya rasa hormat kepada orang lain karena selalu merasa dirinya yang paling benar. Jika sebelum penerapan konseling, konseli memiliki sikap mudah kecewa dengan perilaku

nampak mudah menangis dan jarang bersosial. Maka setelah penerapan konseling, konseli mulai mampu mengambil sikap saat dilanda kekecewaan. Dalam hal ini konseli menganggap bahwa manusia harus mampu untuk berlapang dada ketika harapan tidak sesuai keinginan konseli. Jika sebelum penerapan konseling, konseli memiliki sikap perfeksionis dengan perilaku nampak pekerjaan terhambat dan mudah mengkritik. Maka setelah penerapan konseling, konseli

Dampak yang ketiga adalah mengurangi sikap *overthinking*. Jika sebelum penerapan konseling, konseli memiliki sikap mengurung diri dengan berperilaku nampak telat makan bahkan menyebabkan mudah sakit. Maka setelah penerapan konseling, konseli mulai mampu menerapkan hidup sehat. Dalam hal ini konseli menganggap bahwa jika terus berlanjut untuk mengurung diri itu akan berdampak pada kesehatannya terutama pada lambung konseli. Jika sebelum penerapan konseling, konseli memiliki sikap cemas dengan perilaku nampak kesepian dan mudah grogi. Maka setelah penerapan konseling, konseli masih meminta konselor mengatasi kecemasan dalam dirinya yang datang secara tiba-tiba. Dalam hal ini konseli menganggap bahwa jika terus berlanjut akan berdampak tidak dapat fokus dan tidak tenang. Jika sebelum penerapan konseling, konseli terpengaruh media sosial yang memiliki perilaku nampak membandingkan diri dan menyalahkan diri. Maka setelah penerapan konseling, konseli mulai belajar untuk tidak membandingkan dan menjatuhkan diri dengan kehebatan orang lain di media sosial dan konseli belajar untuk mengurangi bermain media sosial yang tidak terlalu penting. Dalam hal ini konseli menganggap bahwa jika terberlanjut akan berakibat

selalu merasa kurang dan membandingkan diri terus menerus dengan orang lain.

No	Target	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
1	Konseli mampu menumbuhkan sikap terbuka dan jujur pada diri sendiri dalam mengelola emosi dengan baik	Sulit ambil keputusan	Konseli mampu berfikir lebih positif dan bersikap lebih tenang dalam mengambil keputusan
		Tuntutan pekerjaan	Konseli mulai bisa manajemen dan mengontrol diri dalam melakukan pekerjaan, meskipun terkadang konseli masih merasakan bingung dan mudah lupa
		Tertekan	Konseli mulai belajar untuk lebih tenang dalam mengerjakan jobdisk dan pekerjaan yang menjadi tugasnya.
2	Konseli mampu menumbuhkan	Individualis	Konseli mulai membiasakan bersikap terbuka

	sikap terbuka dan jujur pada diri sendiri dalam mengelola sikap ekspektasi tinggi		dan percaya pada hasil pekerjaan orang lain
		Mudah kecewa	Konseli mulai mampu bagaimana mengambil sikap saat dilanda kekecewaan
		Perfeksionis	Konseli mulai menghargai hasil pekerjaan orang lain
3	Konseli mampu menumbuhkan sikap terbuka dan jujur pada diri sendiri dan mengurangi sikap verthinking	Mengurung diri	Konseli mulai mampu menerapkan hidup sehat
		Cemas	Konseli masih meminta pada konselor untuk mengatasi kecemasan dalam dirinya yang suka tiba-tiba datang
		Pengaruh media sosial	Konseli mulai belajar untuk tidak membandingkan dan menjatuhkan diri dengan kehebatan orang lain di media sosial. Dan konseli belajar

			untuk mengurangi ber media sosial yang tidak terlalu penting
--	--	--	--

Tabel 4. 2 Perubahan Perilaku Konseli



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teori

Menurut Handari dan Sumanto menjelaskan tentang teknik analisis deskriptif-komparatif merupakan teknik analisis perbandingan yang membandingkan data dari sebelum dilakukannya proses konseling dengan sesudah dilakukannya proses konseling. Pada metode analisis ini konselor mencoba untuk membuktikan pengaruh proses penerapan teknik konseling terapi asertif dan istighfar untuk mengurangi *duck syndrome* pada perempuan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan komparatif untuk membandingkan perilaku sebelum dan sesudah diberikannya intervensi.

Duck syndrome (Sindroma Bebek Berenang) adalah perilaku individu yang terlihat tenang, kalem, santai tetapi pada kebenarannya sedang mengalami kecemasan yang berlebihan.⁹⁶ *Duck syndrome* diistilahkan seperti bebek yang berenang pada suatu sungai dengan terlihat tenang dan piawai mengendalikan dirinya. Tetapi, bebek sedang mendayung dengan kakinya sekuat tenaga agar mampu untuk bergerak mencapai tujuannya.⁹⁷

Terapi asertif adalah suatu keahlian individu untuk menemukan, mengelola serta mengembangkan keahlian individu untuk mengurangi resiko penguatan negatif seperti ketidaksukaan melalui ekspresi perasaan

⁹⁶ Ratnaningrum Zusyana Dewi, Komunikasi Asertif pada Mahasiswa *Duck Syndrome* di Mojokerto, *Jurnal*, (Mojokerto: Universitas Islam Majapahit, Vol. 2, No. 2, 2021), hal. 3.

⁹⁷ Sebnem Gursoy Ulusoy, Reflection of Social Media Addiction on Family Communication Processes, *Jurnal*, (Turki: Beykent University, Vol. 10, No. 2), hal. 428.

atau keinginan.⁹⁸ Tujuan dari terapi asertif ini adalah untuk mengungkapkan perilaku yang dapat secara jujur dan langsung membela kepentingan, perasaan, dan pemikiran diri sendiri baik positif maupun negatif tanpa merugikan hak atau kepentingan orang lain.⁹⁹

Sedangkan, pengertian istighfar merupakan kata kerja yang memiliki arti permohonan. Makna dari kata istighfar ini dapat di artikan sebagai sebuah permohonan hamba kepada Allah SWT atas semua dosa-dosa yang telah dilakukan dimasa lalu.¹⁰⁰ Perasaan takut, penyakit hati, kesulitan hingga kesedihan dapat hilang dengan membaca istighfar menurut Ibn Al Qayyim.¹⁰¹ Terapi asertif dengan istighfar untuk mengurangi perilaku *duck syndrome* dengan menumbuhkan sikap terbuka dan jujur pada diri konseli.

Secara umum *duck syndrome* dikatakan sebagai seseorang yang mengalami stres dan perlunya menjaga sikap tenang, bahagia, dan menunjukkan sikap baik. Adapun gejala *duck syndrome* secara umum yang dapat kita lihat, seperti :¹⁰²

- 1) Merasa kewalahan pada situasi
- 2) Sulit untuk menenangkan pikiran

⁹⁸ Nabila Harsida, Perbedaan Perilaku Asertif Antara Mahasiswa dan Mahasiswi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021), hal. 16

⁹⁹ Raudhah Jasmin, Penerapan Teknik Asertif Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa SMP Negeri 3 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat, *Skripsi*, (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021), hal. 15.

¹⁰⁰ Hani Sa'ad Ghunaim, Cinta Istighfar, (Jakarta: Amzah, 2011), hal. 1.

¹⁰¹ Syaikh Ismail al-Muqaddam, Fikih Istighfar, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hal. 3.

¹⁰² <https://www.gramedia.com/best-seller/duck-syndrome/>, diakses pada 3 oktober 2022, pukul 10.48

- 3) Merasa bersalah pada diri sendiri, kesepian, dan cenderung membandingkan diri dengan lainnya
- 4) Keadaan fisik kurang baik, seperti merasa tidak memiliki energi, lemas, susah tidur, dan sebagainya.
- 5) Merasakan grogi
- 6) Kognitif terganggu, seperti timbul rasa khawatir, mudah lupa, dan konsentrasi mudah terganggu
- 7) Sifat perfeksionisme
- 8) *Self-esteem* yang rendah.

No	Gejala <i>Duck Syndrome</i>	Sebelum Treatment	Sesudah Treatment
1	Sulit mengelola diri dalam menghadapi beberapa situasi	Konseli kesulitan mengelola diri dalam menghadapi beberapa situasi	Konseli mampu berfikir lebih positif dan bersikap lebih tenang dalam mengambil keputusan
2	Sulit menenangkan fikiran dan emosi	Konseli kesulitan menenangkan fikiran dan emosi	Konseli mulai bisa manajemen dan mengontrol diri dalam melakukan pekerjaan, meskipun terkadang konseli masih merasakan

			bingung dan mudah lupa dan belajar untuk lebih tenang
3	Mudah merasa bersalah	Konseli mudah merasa bersalah dan cemas	Konseli masih belajar untuk mengelola kecemasannya dan menyadari bahwa tidak ada manusia yang sempurna
4	Perfeksionis	Konseli memiliki sifat perfeksionis	Konseli mulai menghargai hasil pekerjaan orang lain
5	<i>Self-esteem</i> rendah	Konseli memiliki <i>self-esteem</i> rendah	Konseli mulai dapat menumbuhkan <i>self-esteem</i> dalam dirinya dan bersikap terbuka dalam bertindak

Tabel 4. 3 Hasil Treatment

Mengingat tujuan utama penerapan treatment ini adalah untuk mengurangi perilaku *duck syndrome* dan menumbuhkan sikap terbuka pada diri. Tercapainya tujuan treatment berdasarkan kesimpulan yang dilakukan oleh peneliti dengan analisis komparatif antara gejala *duck syndrome* dari kajian literatur

dengan perubahan sikap dan perilaku konseli sesudah dan sebelum menerima treatment berdasarkan paparan tabel diatas. Ditinjau dari tabel diatas, ditemukan bahwa tujuan penerapan treatment telah tercapai yang dilihat dari adanya perubahan sikap dan perilaku konseli sesudah menerima treatment dan berkurangnya gejala seseorang yang mengalami *duck syndrome* secara umum.

Pada penelitian ini konseli diketahui memiliki perubahan perilaku, antara lain:

- a. Ketika mengalami keadaan yang membuat emosionalnya meningkat konseli mampu mengontrol emosionalnya untuk lebih terkendali dan bersikap tenang
- b. Ketika berkerjasama atau berkerja dalam tim, konseli mampu untuk percaya dengan orang lain dengan mempercayakan segala yang telah dibagikan pada masing-masing jobdesk dan tidak ikut campur untuk mengerjakan segalanya kembali
- c. Ketika melihat pencapaian orang lain konseli sedikit mengurangi pikirannya yang berlebihan dan mulai menganggap bahwa ketika orang lain mampu mencapai sesuatu hal yang menjadi harapan atau mimpinya kenapa si konseli tidak mampu untuk mewujudkan mimpi-mimpinya dan beranggapan bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing serta memiliki titik mulai dan berakhir yang berbeda.

2. Perspektif Islam

Istighfar berasal dari kata *ghofaro yaghfiru* yang memiliki arti pengampunan. Istighfar merupakan permohonan ampun hamba kepada Allah atas segala

dosa dan kesalahan yang pernah dilakukan.¹⁰³ Pada saat meminta ampunan atas segala perbuatan, istighfar dapat dilakukan oleh seseorang itu sendiri maupun orang lain yang memintakan untuknya, baik ketika masih hidup maupun sudah meninggal dunia.¹⁰⁴

Allah memerintahkan manusia untuk beristighfar lewat firmannya dalam Al Qur'an maupun berdasarkan lisan utusan Allah yakni Nabi Muhammad. Hal ini menjadikan istighfar sangat penting untuk diamalkan bagi umat manusia.¹⁰⁵

Istighfar dilakukan oleh orang yang bertaubat atas dirinya sendiri maupun untuk orang lain, baik ketika masih hidup atau ketika sudah meninggal. Allah akan menerima taubat seseorang yang dilakukan dengan beristighfar, dari seseorang yang melakukan dosa baik banyak atau sedikit. Istighfar akan lebih ampuh apabila dilakukan dalam keadaan hati yang hancur karena dosa. Kedua, jika seseorang mengalami patah hati, maka di masa depan ia akan lebih kuat menolak untuk berbuat dosa. Membaca istighfar dalam keadaan hati yang hancur menjadi nilai tambah daripada membaca istighfar hanya dengan menghadirkan hati saja.

Adapun ayat yang menganjurkan membaca istighfar, diantaranya:

Surat An-Nasr pada Ayat 3

¹⁰³ Hano Sa'ad Ghunaim, *Cinta Istighfar*, (Jakarta: AMZAH, Cet.1, 2011), hal. 13.

¹⁰⁴ Muhammad Maulana Muhtarom, *Konseling Islam dengan Terapi Istighfar Untuk Menghilangkan Kebiasaan Mengumpat Pada Seseorang Remaja di Kecamatan Benowo Surabaya*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020), hal. 36.

¹⁰⁵ Su'aib H. Muhammad, *5 pesan Al-Qur'an jilid kedua*. (Malang: UIN Maliki Press, 2011), hal. 87.

فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا

“Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan mohonlah ampunan kepada-Nya. Sungguh, dia maha penerima tobat”¹⁰⁶

Dalam proses konseling salah satu nya menggunakan terapi islam istighfar, yang dimana mengajak konseli untuk kembali dan mengingat Allah SWT. Kebiasaan membaca kalimat istighfar dapat membuat hidup manusia lebih tenang dan dipenuhi syukur atas nikmat Allah SWT.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹⁰⁶ Al-Qur'an, An-Nasr : 3

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil pemaparan, peneliti memiliki kesimpulan atas jawaban dari pertanyaan yang telah dituliskan pada rumusan masalah. Peneliti menyimpulkan dalam bentuk kesimpulan, sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan Terapi Asertif dengan Istighfar untuk Mengurangi *Duck Syndrome* pada Perempuan Karir, Pada saat pelaksanaan terapi yang terlibat dalam proses tersebut adalah peneliti, konselor profesional dan subyek sebagai konseli. Berikut merupakan langkah-langkah yang diterapkan dalam proses konseling, yaitu : a). Identifikasi permasalahan , b). Bermain peran, c). Melakukan latihan dan praktik, d). *Homework*, e). Evaluasi dan *follow up*. Terapi tersebut memiliki komponen untuk konseli belajar melalui praktik langsung dalam menghadapi situasi kehidupan, dari terapi tersebut konseli memiliki sudut pandang orang lain dan mampu mengelola respon.
2. Hasil proses Terapi Asertif dengan Istighfar untuk Mengurangi *Duck Syndrome* pada Perempuan Karir di Sidoarjo, dibenarkan dengan adanya beberapa perubahan pada konseli sebelum dan sesudah melakukan proses konseling dari segi bentuk sikap. Hasil dari proses terapi asertif dan istighfar untuk mengurangi perilaku *duck syndrome* dengan menumbuhkan sikap terbuka dan jujur pada diri sendiri dapat diketahui dari perubahan sebelum dan sesudah proses konseling. Sebelum melakukan konseling memiliki inti masalah perilaku *duck syndrome* yang berdampak pada pengelolaan emosi tidak stabil, ekspektasi tinggi, dan mudah *overthinking*. Setelah

melakukan kegiatan konseling terdapat beberapa perubahan perilaku seperti; konseli jadi lebih mampu mengelola emosi dengan stabil, lebih terorganisir, memahami bahwa setiap manusia memiliki kelemahan dan kelebihan, lebih percaya diri, menghargai orang lain, tidak mudah putus asa, bersikap terbuka pada keadaan, dan menghargai orang lain. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi asertif dan istighfar cukup membantu untuk mengurangi perilaku *duck syndrome* pada perempuan karir.

B. Rekomendasi

1. Untuk Konselor

Pada penelitian ini, peneliti mengharapkan konselor untuk lebih banyak membaca buku atau referensi lain untuk menumbuhkan pengetahuan-pengetahuan baru, serta mempertajam pengetahuan bagi keahliannya sebelum mengimplementasikan teori teknik konseling agar pemberian intervensi lebih maksimal.

2. Untuk Konseli

Pada penelitian ini, peneliti mengharapkan konseli mampu menumbuhkan sikap terbuka dan jujur pada diri sendiri untuk terciptanya kepercayaan kepada orang lain dan lingkungan

3. Untuk Pembaca

Pada penelitian ini, peneliti berharap kepada pembaca untuk bijak dalam pengambilan kutipan atau data yang positif dan meninggalkan hal yang bersifat negatif pada penelitian ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menyadari bahwa penelitian ini bukanlah penelitian yang sempurna karena

memiliki beberapa faktor keterbatasan yang mempengaruhi kekurangan. Berikut ini adalah beberapa faktor keterbatasan yang mempengaruhi kekurangan:

1. Karena konseli yang merupakan perempuan karir yang membuat waktu untuk bertemu sangat terbatas karena harus bekerja pada pagi sampai sore hari dan di malam hari waktu untuk istirahat. Oleh sebab itu, keterbatasan pada penelitian ini terdapat pada pemilihan jadwal proses konseling.
2. Selain karena kendala menentukan waktu untuk bertemu, kondisi peneliti yang sedang melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) atau Magang yang harus segera menyelesaikan laporan dan pengerjaan beberapa tugas ditempat PPL yang membuat peneliti berkendala menentukan jadwal yang sama dengan konseli.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Alberti & Emmons, *Your Perfect Right: Panduan Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri*. (Jakarta: Elex Media Komputindo. 2002).
- Al-Muqaddam, Syaikh Ismail. *Fikih Istighfar*. (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2015).
- Anggita, Albi dan Johan Setiawan. *Metodelogi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: CV Jejak, 2018).
- Ardani, Trisiadi Ardi. *Psikiatri Islam*. (Malang: UIN Malang Press. 2008).
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. (Jakarta: Rineka Cipta. 1980).
- Arumsari, Cucu. *Strategi Konseling Latihan Asertif untuk Mereduksi Perilaku Bullying*. *Jurnal*. (Tasikmalaya: Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Vol. 1. No. 1. Januari 2017).
- Bungin, Burhan. *Metode Penelitian Sosial & Ekonomi*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013).
- Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hal. 128.
- Dewi, Ratnaningrum Zusyana. *Komunikasi Asertif pada Mahasiswa Duck Syndrome di Mojokerto*. *Jurnal*. (Mojokerto: Universitas Islam Majapahit. Vol. 2. No. 2. Desember 2021).
- Enha, Ahmad Hilmi. *Terapi Behavior dengan Istighfar dan Sholawat untuk Mengatasi Kebiasaan Memaki pada Seorang Remaja di Desa Kloposepuh Kecamatan Sukodono Sidoarjo*. *Skripsi*. (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya. 2021).
- Fauziyyah, Nur Hanifa. *Yeni Rachmawati & Euis Kurniati. Analisis Perilaku Sosial Anak Ditinjau Dari Urutan Kelahiran*. *Jurnal Pertumbuhan, Perkembangan, dan*

- Pendidikan Anak Usia Dini. (Bandung: Edukids. Vol. 15. No.1. 2018)
- Ghazali, Imam. *Rahasia Keajaiban Ayat-ayat Seribu Dinar*. (Surabaya: Pustaka Media. Cet. 1. 2018).
- Ghunaim, Hani Sa'ad. *Cinta Istighfar*. (Jakarta: Amzah, Cet.1, 2011).
- Gunarsa, Singgih. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia. Cet. 16. 2007)
- Herdiansyah, Haris. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. (Jakarta: Salemba Humanika, 2011).
- Jasmin, Raudhah. *Penerapan Teknik Asertif Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa SMP Negeri 3 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat*. (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. 2021)
- Kasiram, Moh.. *Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif*. (Malang : UIN Maliki Press, 2010).
- Latipun. *Psikologi Konseling*. (Malang; UMM Press, 2005).
- Lovihan, Mike A.K. dan Revoltje O. W. *Kaunang, Perbedaan Perilaku Asertif Pada Wanita Karir yang Sudah Menikah dengan yang Belum Menikah di Minahasa*. (Sulawesi: Universitas Negeri Manado dan Universitas Negeri Gorontalo. Vol. 7. No. 4. Desember 2010).
- Ma'arif, M. Syahar. *Keutamaan Istighfar : Kandungan Makna Istighfar Terhadap Hadist Riwayat Ibn Majah*. *Jurnal al Adabiya*. (Ponorogo: IAIN Ponorogo. Vol. 14, No. 02. 2019).
- Mahmud Asy-Syafrowi, *Nikmatnya Istighfar: Satu Obat untuk Sejuta Kesulitan*. (Yogyakarta: Mutiara Media. 2010).
- Moelong, Lexy J.. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014).
- Moleong, Lexy, J.. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2014).
- Muftisany, Hafidz. *Dahsyatnya Kekuatan Istighfar*. (Depok: Intera. 2021).

- Muhammad, Su'aib H., 5 pesan Al-Qur'an jilid kedua. (Malang; UIN Maliki Press. 2011).
- Muhtarom, Muhammad Maulana. *Konseling Islam dengan Terapi Istighfar Untuk Menghilangkan Kebiasaan Mengumpat Pada Seseorang Remaja di Kecamatan Benowo Surabaya*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya. 2020).
- Narbuko, Cholid dan Abu Achmadi. *Metodologi Penelitian*. (Jakarta: Bumi Aksara. 1997).
- Nawawi, Hadari. dkk. *Penelitian Terapan*. (Yogyakarta: Gadjah Mada University. 1996).
- Poerwandari, Kristi. *Pendekatan Kualitatif Dalam Psikologi* (Jakarta: LPSP3 UI. 1983).
- R., Rees & Graham R. S.. *Assertion Training, How to be Who You Really Are*. (London and New York: Routledge. Chapman and Hall Inc).
- Richard F. Rakos, *Assertive Behaviour: Theory, Research and Training*, (New York: Routledge London, 1991).
- Reefani, Nor Kholish. *Agar Doa dikabulkan Allah; Menjadi Kaya, Mulia, dan Masuk Surga*. (Jakarta: Elex Media Koputendo, 2013).
- Rohmah, Jazilatur. *Konseling Islam dengan Terapi Istighfar Untuk Mencegah Bullying di UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya*. (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Sarasati, Budi & Okta Nurvia. *Emosi Dalam Tulisan*. *Jurnal Psibernetika*. (Jakarta: Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Vol. 14. No.1. 2021).
- Sriyanto, dkk., *Perilaku Asertif dan Kecenderungan Kenakalan Remaja Berdasarkan Pola Asuh dan Peran Media Massa*. (*Jurnal Psikologi*. 2014).
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008)

- Sugiyono. Memahami Penelitian Kualitatif. (Bandung: CV. Alfabeta. 2009).
- Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). (Bandung: Alfabeta. 2015).
- Sumanto. Teori dan Aplikasi Metode Penelitian, (Jakarta: CAPS. 2014).
- Syaodih, Nana. Metode Penelitian Pendidikan. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. Cet. 10. 2015).
- Tjalla. Awaluddin dan Made Christina Novuanti, Asertif Behavior on Early Teen, (Depok: Universitas Gunadarma, 2008),
- Turina. Penggunaan Teknik Latihan Asertif dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 29 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2014/2015. (Lampung: Universitas Lampung. 2015)
- Ulusoy, Sebnem Gursoy. Reflection of Social Media Addiction on Family Communication Processes. Jurnal. (Turki: Beykent University. Vol. 10. No. 2).
- Wiwini Yuliani, Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling. Jurnal Quanta. (Cimahi: IKIP Siliwangi. Vol. 2. No. 2. 2018).
- Yahya, Ali. Dunia Wanita Dalam Islam (Jakarta: Lentera. 2000).
- Al-Qur'an, An-Nasr : 3
- Ananda. *Duck Syndrome*: Gejala gangguan psikologi dengan pura-pura bahagia. Diakses di <https://www.gramedia.com/best-seller/duck-syndrome/>, pada 05 Januari 2023. Pukul 1.57 WIB
- Sering pura-pura bahagia? Awas gejala Gangguan Psikologis Duck Syndrome.* <https://id.theasianparent.com/duck-syndrome>. diakses pada 27 September 2022. pukul 23.14
- <https://www.gramedia.com/best-seller/duck-syndrome/>, diakses pada 3 oktober 2022, pukul 10.48