



## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ach Andrian Maulana R

NIM : B03219002

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *COGNITIVE DISPUTATION* MELALUI SHOLAWAT BURDAH UNTUK MENGATASI STRES SEORANG SANTRI DI PESANTREN AS-SALAFI AL-FITHRAH SURABAYA adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditujukan dalam daftar Pustaka.

Apabila dikemudian 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, Mei 2023

Yang Membuat Pernyataan



Ach Andrian Maulana R  
B03219002

## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Ach. Andrian Maulana R.  
NIM : B03219002  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul : *Cognitive Disputation* melalui Sholawat Burdah  
untuk Mengatasi Stres Seorang Santri di Pesantren As-Salafi Al-  
Fithrah Surabaya.

Penelitian Skripsi ini telah kami setuju untuk diajukan pada  
ujian skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi  
Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan  
Ampel Surabaya.

Surabaya, Juni 2023

Dosen Pembimbing



**Dr. Mohamad Thohir, M.Pd.I**

**NIP. 197905172009011007**

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

COGNITIVE DISPUTATION MELALUI SHOLAWAT  
BURDAH UNTUK MENGATASI STRES SEORANG  
SANTRI DI PESANTREN AS-SALAFI AL-FITHRAH  
SURABAYA

### SKRIPSI

Disusun Oleh

Ach Andrian Maulana R

NIM. B03219002

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu

Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I.  
NIP. 196303031992032002

Penguji III

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

Penguji IV

Dr. H. Abdul Syakur, M.Ag.  
NIP. 196607042003021001



Mengetahui,  
Dekan Fakultas

Dr. Moch Chorus Arif, S.Ag, M.Fil.I.  
NIP. 197310171998031001



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: [perpus@uinsby.ac.id](mailto:perpus@uinsby.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ach. Andrian Maulana R.  
NIM : B03219002  
Fakultas/Jurusan : FDK / BKI  
E-mail address : [achandrianmaulana@gmail.com](mailto:achandrianmaulana@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 :

COGNITIVE DISPUTATION MELALUI SHOLAWAT BURDAH UNTUK MENGATASI  
STRES SEORANG SANTRI DI PESANTREN AS-SALAFI AL-FITHRAH SURABAYA

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 November 2023

Penulis

( Ach. Andrian Maulana R. )  
*nama terang dan tanda tangan*

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

Al-Baqarah (2): 286

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman.”

Ali-Imran (3): 139

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk Ibu, Ayah, dan Adik perempuan saya. Terimakasih sudah memberikan sebuah arahan untuk selalu berjuang dalam hal ilmu pengetahuan sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini telah selesai. Terimakasih atas segala pengorbanan, nasihat, dan doa baik yang kian menyertai dan selalu diberikan kepada saya. Karena puncak ilmu adalah sabar dan ikhlas, namun ilmu dapat diukur melalui tindak tanduk kepada sesama makhluk.











































































































































## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

*Cognitive Disputation* melalui Sholawat Burdah untuk Mengatasi Stres Seorang Santri Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya adalah penelitian yang mengidentifikasi kebiasaan santri yang sulit mengendalikan emosi ketika bertemu dengan gejala panik. Oleh karena itu bentuk penelitian ini adalah penelitian kualitatif.

Karakteristik yang alami menjadi sebuah sarana penelitian sebagai sumber data langsung, deskriptif, proses lebih penting daripada hasil, dan analisis dalam penelitian kualitatif bersifat induktif serta merupakan hal yang esensial. Peneliti menggunakan kualitatif yang bersifat deskriptif, yang artinya suatu prosedur penelitian yang menggunakan data deskriptif berupa kalimat tertulis atau lisan dari orang sekitar dan pelaku yang dapat diamati.<sup>82</sup>

### **B. Objek dan Lokasi Penelitian**

1. Objek Penelitian Objek penelitian merupakan santri yang bernama Rega (Nama Sanaran). Adapun objek penelitian dalam penelitian ini adalah membantu proses penyesuaian diri objek dengan lingkungan di Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya.
2. Lokasi Penelitian sangat penting dalam mengumpulkan informasi untuk mengatakan kebenaran penelitian. Lokasi penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah di Pesantren As-

---

<sup>82</sup> Sugiono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 14

Salafi Al-Fithrah yang terletak di Kedinding Kota Surabaya.

### **C. Jenis dan Sumber Data**

#### **1. Jenis Data**

##### **a. Data Primer**

Data ini diambil dari peneliti sebagai pengambil data sedangkan konseli sebagai sumber data. Peneliti melakukan wawancara dan observasi langsung pada konseli.

##### **b. Data Skunder**

Data ini diambil dari orang terdekat konseli. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil data dari guru BK dan Kesantrian sebagai pengamat konseli, pengurus pesantren (wadhifah) dan teman terdekat konseli di Pesantren

#### **2. Sumber Data**

##### **a. Data Primer**

Sumber data primer merupakan sumber data yang dikumpulkan dari lapangan secara langsung melalui peneliti sebagai pengumpul data. Sedangkan seseorang yang terbiasa memberikan informasi tentang situasi penelitian dan kondisi kerangka kerja disebut informan. Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa sumber informasi pertama dan terpenting adalah konseli.

##### **b. Data Skunder**

Sumber data sekunder adalah sumber data yang diambil dari sumber – sumber yang telah ada yang dikumpulkan oleh peneliti sebagai pengumpul data. Sumber data yang dimaksudnya data tambahan yang diperoleh dari

orang terdekat konseli ataupun berasal dari dokumentasi. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sumber data dari orang terdekat yaitu guru BK, Kesantrian, pengurus (wadhifah) dan teman terdekat konseli di Pesantren. Sedangkan dokumentasi didapatkan dari data yang tertulis seperti identitas konseli.

#### **D. Tahap-Tahap Penelitian**

Penelitian ini dibagi menjadi tiga tahapan, diantaranya: Tahap Pra-Lapangan, Tahap Lapangan, dan Tahap Melakukan Analisis Data. Tahap-tahap tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

##### **1. Tahap Pra-Lapangan**

Memperhatikan etika adalah sebuah tahap pra lapangan yang harus dilakukan untuk menyelesaikan penelitian. Dalam menghormati dan menghargai pesan-pesan tentang lingkungan sekitar lokasi penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah arti dari etika penelitian. Karena itu peneliti harus terjun lebih dahulu ke lapangan untuk melakukan observasi guna mengetahui kondisi lingkungan sekitar disertai persiapan secara fisik maupun mental.

Peneliti juga harus melewati enam Langkah untuk melakukan tahap persiapan, antara lain:

##### **a. Penyusunan Perancangan Penelitian**

Membuat rencana penelitian adalah langkah pertama yang harus dilakukan peneliti. Pada tahap ini juga sebagai sarana untuk menyiapkan segala sesuatu yang akan digunakan.

##### **b. Pemilihan Lokasi Penelitian**

Sebuah tujuan tempat dari peneliti untuk menentukan sasaran penelitian. Sehingga memudahkan dalam melakukan observasi saat terjun ke lapangan.

c. Melakukan Pengurusan Perizinan

Sebuah hal terpenting sebelum melakukan penelitian adalah mengurus perizinan dari lokasi yang dituju. Karena perjanjian lisensi di sebuah lembaga memerlukan sebuah surat pengantar sebagai administrasi dari tempat penelitian. Surat pengantar dari universitas, data diri peneliti, dan lain sebagainya untuk mempersiapkan penelitian.<sup>83</sup>

d. Observasi Lapangan

Membantu peneliti ketika melakukan observasi lapangan bertujuan untuk memahami kondisi fisik, sosial, budaya, dan atmosfer di sekitar lokasi penelitian. Peneliti kemudian mulai mempersiapkan apa yang dibutuhkan untuk observasi.

e. Memilih dan Memanfaatkan Informan

Sebagai sumber data pasti membutuhkan informan untuk membantu demi kelancaran penelitian. Informan penelitian ini dibagi menjadi dua bagian yaitu sumber data primer atau konseli, dan sumber data skunder (*informan*) sebagai orang terdekat konseli.

f. Mempersiapkan Perlengkapan Penelitian

Peneliti melengkapi barang untuk mendukung dan mempercepat berjalannya penelitian. Barang yang menjadi kebutuhan

---

<sup>83</sup> Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hal. 128

penelitian adalah alat perekam, note book, pena, dan kamera untuk mengumpulkan berbagai macam data.

## 2. Tahap Lapangan

### a. Memahami norma sosial di lokasi penelitian.

Dengan pemahaman yang baik, peneliti dapat dengan mudah beradaptasi dan beradaptasi dengan lingkungan pencari nasihat. Bentuk self-locating adalah: Penampilan, komunikasi, unggahan, periode penelitian.

### b. Peneliti harus beradaptasi dengan baik di lokasi penelitian.

Adaptasi peneliti dimulai dengan keinginan untuk memahami norma-norma sosial dari bidang penelitian, menggunakan bahasa lisan, dan membangun kepercayaan dengan orang-orang di bidang penelitian. Sehingga peneliti dapat dipercaya. Dalam prakteknya, peneliti dituntut untuk bisa beradaptasi, namun tidak boleh terlalu antusias, agar tidak melupakan tujuan awal penelitiannya.<sup>84</sup>

### c. Memperhitungkan waktu, wilayah, dan energi dari konseli.

Selain itu, peneliti perlu mengumpulkan data untuk mendukung keberhasilan penelitian ini. Saat mengumpulkan data, peneliti harus membuat catatan dalam manual pembimbing. Catatan ini didasarkan pada peristiwa yang terjadi di bumi.

## 3. Tahap Analisis Data

---

<sup>84</sup> Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif.*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hal. 142



Data yang berhasil diperoleh melalui teknik pengumpulan data diarahkan oleh sumber data yang dianalisis oleh peneliti dengan menggunakan analisis deskriptif. Pada tahap ini peneliti menganalisis masalah dengan menguraikan berbagai masalah dan situasi yang dihadapi konseli saat itu, berdasarkan fakta-fakta yang peneliti peroleh di lapangan.

## **E. Tahap Pengumpulan Data**

Dalam penelitian kualitatif, pemilihan teknik pengumpulan data memegang peranan penting dalam mengumpulkan data untuk mendukung penelitian. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

### **1. Observasi**

Observasi diartikan sebagai mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang dialami orang tersebut. Observasi ini bisa secara langsung maupun tidak langsung. Objek tempat tindakan berlangsung diamati secara langsung. Dengan observasi ini, peneliti dapat melihat sendiri seperti apa kondisi objek tersebut, sehingga memudahkan peneliti untuk mendapatkan informasi yang lebih detail. Pengamatan yang dilakukan peneliti adalah keterkaitan antara suasana tempat, kondisi sosial, dan perlakuan orang lain terhadap sebuah objek yang diteliti.

### **2. Dokumentasi**

Penelitian ini memakai data berupa dokumen informasi wilayah penelitian, informasi pembinaan santri, informasi sosial pondok pesantren, informasi administrasi keislaman dan informasi pendidikan menurut agama. Dengan adanya dokumentasi dalam

berbagai macam hal, dapat menunjukkan keotentikan sebuah data penelitian.

### 3. Wawancara

Wawancara adalah suatu metode tanya jawab satu arah untuk mengumpulkan informasi secara sistematis berdasarkan tujuan penelitian. Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik langsung dengan wawancara langsung. Dilakukan kepada beberapa pihak terkait guna menyelesaikan berbagai macam dampak dari masalah objek, baik data secara verbal dan non-verbal.

## F. Teknik Validitas Data

Salah satu teknik yang bertujuan untuk menganalisis keaslian sebuah data adalah pengertian dari teknik validitas data.<sup>85</sup> Teknik ini hanya dapat dilakukan jika peneliti mendapatkan informasi yang mendukung penelitian. Informasi dari sumber data diidentifikasi oleh peneliti. Dalam penelitian deskriptif kualitatif, ada banyak cara untuk memvalidasi data. Berikut teknik yang dapat digunakan untuk menguji keabsahan data dalam penelitian deskriptif kualitatif, diantaranya:<sup>86</sup>

### 1. Memperpanjang Keikutsertaan

Maksud dari memperpanjang keikutsertaan adalah salah satu cara peneliti yang sengaja menambah waktu yang lama dalam kegiatan lapangan. Tujuan melakukan hal tersebut agar dapat mengumpulkan data sebanyak-banyaknya. Oleh

---

<sup>85</sup> Bachtiar S., “Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif”, *Jurnal Teknologi Pendidikan*, Vol. 10 No. 1, (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2010), hal. 54

<sup>86</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2015), hal. 320

karena itu, peneliti perlu menghabiskan banyak waktu dengan informan sebagai sumber informasi untuk studi lapangan.<sup>87</sup> Meningkatkan partisipasi juga menawarkan berbagai manfaat, seperti meminimalkan konflik yang disebabkan oleh kesalahpahaman dan batasi pengaruh luar pada pernyataan sumber informasi.<sup>88</sup>

## 2. Ketekunan Pengamatan

Peneliti giat melakukan observasi karena mereka berperan penting untuk mendapatkan hasil yang detail. Mengamati dengan cermat dan memastikan alur penelitian lebih lancar. Hal ini membuat hasil penelitian lebih terarah dan memungkinkan peneliti lebih orisinal dalam pengamatannya.<sup>89</sup>

## 3. Trigulasi

Teknik validitas data dengan memanfaatkan atau melibatkan sesuatu selain data adalah pengertian dari trigulasi. Digunakan untuk membandingkan keakuratan data. Dapat diklasifikasikan menjadi empat jenis triangulasi sebagai teknik rasional yang melibatkan penggunaan sumber data dan teori.<sup>90</sup>

### a. Trigulasi Sumber Data

---

<sup>87</sup> Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hal. 262

<sup>88</sup> Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hal. 327

<sup>89</sup> Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hal. 264

<sup>90</sup> Sinditya Ilma Akromah, “Aplikasi *Dispute Cognitive* untuk Menumbuhkan Sikap Tanggung Jawab Seorang Remja di Desa Ngabetan Cerme Gresik”, *Skripsi*, (Surabaya: Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022), hal. 62

Teknik validitas data dengan membandingkan sekumpulan data yang diperoleh dari sumber data adalah pengertian dari trigulasi sumber data. Sumber yang diperlukan adalah waktu dan alat pengumpulan data.<sup>91</sup> Peneliti membandingkan data dari survei pertama dan selanjutnya, yang merupakan jenis sumber data yang memakan waktu. Pada dua pertemuan tersebut, peneliti membandingkan perbedaan untuk melihat apakah informasinya tetap atau berubah. Setelah data dikoreksi, data lolos uji validitas. Instrumen pengumpulan data kemudian sumber data diperoleh dari wawancara dan observasi. Akuisisi ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan keduanya. Jika keduanya setuju, maka dapat disimpulkan bahwa informasi tersebut lolos uji validitas.

b. Trigulasi Teori

Dalam triangulasi teori, beberapa teori digunakan dan kemudian dibandingkan satu sama lain. Oleh sebab itu, teori triangulasi membutuhkan pengumpulan data dan penelitian sebelumnya untuk mendukungnya, dan teori komparatif untuk menghasilkan hasil yang valid.

## G. Teknik Analisis Data

Dengan mengumpulkan sumber data tersebut, peneliti dapat mencapai bahwa data yang diperoleh melalui teknik pengumpulan data dianalisis oleh peneliti

---

<sup>91</sup> Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hal. 330

dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif. Pada tahap ini, peneliti menemukan masalah, memberikan gambaran tentang berbagai masalah dan kondisi yang dihadapi konseli, yang terlihat dari fakta-fakta yang dikumpulkan oleh peneliti di lapangan.<sup>92</sup>

Peneliti menggunakan teknik analisis data deskriptif dan komparatif dalam analisis data dalam penelitian ini. Berikut adalah penjelasan dari dua teknik analisis data, diantaranya:

1. Teknik analisis deksriptif ialah teknik analisis yang berfokus pada mendeskripsikan dan menginterpretasikan fakta-fakta yang diperoleh selama penelitian. Dalam hal ini, interpretasi atas fakta tersebut merupakan perilaku konsultan yang berbeda selama proses konsultasi.<sup>93</sup>
2. Untuk teknik analisis komparatif adalah teknik analisis yang menitikberatkan pada kegiatan peneliti membandingkan deskripsi dan informasi.<sup>94</sup> Dalam penelitian, informasi komparatif merupakan jenis perubahan sikap supervisor sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan supervisi.

Peneliti dapat menyusun rangkuman dari teknik analisis deskriptif-komparatif, yaitu teknik analisis berupa analisis interpretatif dari perbandingan data sebelum dan sesudah konseli mengikuti proses tersebut.

---

<sup>92</sup> Hadari Nawawi, Dkk. *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University, 1996), hal. 73

<sup>93</sup> Bachtiar S., "Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif", *Jurnal Teknologi Pendidikan*, Vol. 10, No. 1, (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2010), hal. 56

<sup>94</sup> Hadari Nawawi, Dkk. *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University, 1996), hal. 73

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Subjek Penelitian**

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

Pondok Pesantren Assalafi Al-fitrah Surabaya, Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah didirikan pada tahun 1985 oleh Hadhrotusy Syeikh KH. Achmad Asrory Al Ishaqy ra, pondok Al Fithrah merupakan salah satu pondok pesantren salaf yang berada di sebelah Barat jembatan Suramadu, tepatnya di jalan Kedinding Lor nomor 99 Kenjeran Surabaya.

##### **2. Identitas Peneliti**

Peneliti merupakan mahasiswa aktif yang tengah mengerjakan tugas akhir guna menyelesaikan studi program stara 1 (S1) pada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Adapun biodata peneliti ialah sebagai berikut:

- a. Nama Peneliti : Ach Andrian Maulana R
- b. Jenis Kelamin : Laki-Laki
- c. TTL : Lamongan, 27 November 2000
- d. Agama : Islam
- e. Profesi : Mahasiswa
- f. Alamat : Lamongan
- g. Pendidikan : Mahasiswa Semester 8 Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- h. Riwayat Pendidikan :
  - 1) SD : MI Ma'arif NU Sunan Drajat Lamongan
  - 2) SMP : MTs Negeri Rejoso Peterongan 1 Jombang
  - 3) SMA : MA Unggulan Darul Ulum Jombang

### 3. Identitas Konselor

Dalam melakukan treatment pada peneitian ini membutuhkan seorang konselor. Konselor sendiri merupakan seseorang yang memiliki kemampuan dan ahli dalam bidangnya ketika memberi bantuan dalam menyelesaikan masalah secara profesional. Adapun biodata dari konselor adalah sebagai berikut:

- a. Nama Konselor : Arinal Haqqo Haqqo, S.Ag.
- b. Jenis Kelamin : Laki-Laki
- c. TTL : Brebes, 8 Desember 1999
- d. Agama : Islam
- e. Profesi : Wadhifah Bidang Kesantrian  
Ponpes Al-Fithrah
- f. Alamat : Tanjung, Brebes
- g. Pendidikan : S1 IAT
- h. Riwayat Pendidikan :
  - 1) SD : SDN Lemahabang 01
  - 2) SMP : SMP N 1 Tanjung
  - 3) SMA : PDF Ulya Al Fithrah
  - 4) Kuliah : Program Studi Ilmu Al-Qur'an  
Tafsir Fakultas Ushuluddin Filsafat STAI Al-Fithrah Surabaya
- i. Pengalaman Konselor

Keseharian konselor sebelum menjadi seorang wadhifah bidang kesantrian adalah sebagai santri 'Ulya (SMA) yang terkenal pendiam dan sangat alim. Namun tidak dikenal sebagai pemalu, karena konselor bisa dibilang lebih pandai dan pengertian dalam hal apapun. Setelah lulus dari jenjang 'Ulya, beliau diberi amanah oleh pihak wadhifah sebagai ketua kamar karena telah menjadi mahasiswa juga di STAI Al-Fithrah Surabaya tepatnya Prodi Ilmu Al-Qur'an Tafsir Fakultas Ushuluddin Filsafat.

Kepribadian yang dimiliki tercatat cukup baik bagi semua orang yang berada disekitar, apalagi memiliki jiwa penyayang dan pemberani membuat kebanyakan orang segan kepada beliau. Ketika terdapat sebuah masalah pada kamar yang ditempati, tanpa ragu mengumpulkan seluruh anggota kamar dan menyelesaikan masalah secara bersama-sama tanpa ada tindak kekerasan kepada siapapun. Setelah lulus dan menyandang gelar S.Ag, beliau ditawarkan oleh pihak pondok untuk menjadi seorang wadhifah (pengurus pondok). Kala itu masih berada sebagai anggota, namun dengan kinerja dan reputasi menurut santri sangat baik, maka beliau diangkat menjadi seorang koordinator kesartrian.

Menjadi seorang koordinator kesartrian di pondok bisa dibilang tidak mudah, karena banyak hal yang harus dipertanggung jawabkan. Sebagai contoh ketika santri mau masuk atau keluar dari pondok, banyak sekali yang harus dipersiapkan untuk mengontrol agar dapat berjalan dengan lancar. Apalagi ketika berurusan dengan orangtua santri, tegas dan santun adalah sebuah kunci yang harus selalu dipegang teguh. Dengan berbagai macam pengalaman yang dimiliki konselor dalam menghadapi perilaku santri, bisa dibilang telah memahami bagaimana dan apa yang harus dilakukan ketika mendapat sebuah masalah.

#### 4. Identitas Konseli

Subjek pada penelitian ini disebut dengan istilah konseli. Konseli lahir pada 3 November 2010 dan saat ini berusia 13 tahun.

- a. Nama Konseli : Rega (nama samaran)
- b. Jenis Kelamin : Laki-Laki



- c. TTL : Surabaya, 3 November 2010
- d. Agama : Islam
- e. Anak Ke- : 2
- f. Profesi : Santri
- g. Alamat : Asemrowo, Surabaya
- h. Pendidikan : PDF Wustha Al-Fithrah

5. Sifat dan Karakter Konseli

Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara bersama konselor, peneliti mendapatkan hasil bahwa konseli memiliki sebuah problem tentang dirinya yaitu stres. Pribadi yang selalu melakukan sesuatu penuh dengan pemikiran negatif, membuat konseli kesulitan dalam menghadapi kesehariannya. Dari berbagai macam hal negatif tersebut membuat konseli muncul berbagai macam gejala yang diakibatkan oleh stres tersebut. Perilaku yang teridentifikasi adalah rasa minder konseli yang berakibat pada diri kesulitan dalam berkonsentrasi, gejala panik muncul akibat tekanan dari orang lain yang berakibat konseli mudah gelisah dalam melakukan sesuatu, selain itu konseli juga mudah gugup ketika bersosial yang mengakibatkan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Konseli adalah anak kedua dari 4 bersaudara, dan kedua orangtua konseli selalu memberikan contoh kakaknya yang telah tengah menjalani Pendidikan menengah atas dari pesantren lain. Atas pemberian sebuah motivasi dari orangtua untuk anak kedua bisa jadi memiliki pemahaman yang berbeda, sedangkan konseli menanggapi dirinya dibandingkan dengan kakaknya, sehingga secara tidak langsung konseli pun merasa tertekan dengan tindakan yang dilakukan oleh kedua orangtuanya. Pemikiran konseli meskipun terlahir dari orang yang sama, pasti memiliki karakter

dan perilaku yang berbeda. Dapat disimpulkan bahwa konseli juga membutuhkan pemahaman mengenai apa yang telah dialaminya, sehingga konselor dan penulis berupaya agar selalu memberikan suatu masukan positif kepada konseli.

Dari lingkup pergaulan konseli dikenal sebagai orang pendiam yang tidak banyak bicara dan kerap dijaili teman-temannya. Masih terdapat satu atau dua teman yang mau berbaikan dengan konseli, mungkin karena kasihan dengan konseli yang selalu dijaili oleh orang lain. Selain itu ketika terdapat agenda musyawarah bersama dan konseli diberikan kesempatan untuk berbicara, namun konseli selalu gugup ketika berbicara dihadapan orang lain dan tanpa disadari hal tersebut membuat orang lain terpancing emosi dengan apa yang dilakukan oleh konseli. Saat peneliti melakukan penggalian data informasi melalui observasi dan wawancara, banyak hal yang dapat memicu konseli dan orang sekitar konseli berbicara dengan apa adanya, memberikan data informasi yang sangat akurat baik verbal maupun non-verbal tentang permasalahan yang dialami konseli.

#### 6. Data Teori dan Lapangan

Data lapangan merupakan hasil data yang peneliti dapatkan berdasarkan observasi dan wawancara selama di lapangan. Dari data lapangan kemudian peneliti komparatifkan dengan data teori. Data teori didapatkan dari pendapat para ahli. Dalam hal ini, peneliti berpegangan pada teori dari Cannon yang dikenal dengan "*the fight or flight response*" yang mengembangkan konsep perasaan tertekan (stres) terhadap suatu hal. Cannon menyatakan bahwa stres ialah gangguan *homeostatis* yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang

dihasilkan dari adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis.<sup>95</sup> Data tersebut peneliti paparkan sebagai berikut:

a. Data Teori

- 1) Menjadi sulit konsentrasi ketika konseli mendapati perlakuan yang berbeda dari teman-temannya.
- 2) Sering merasa gelisah ketika hendak melakukan sesuatu.
- 3) Sering merasa sendiri karena kesulitan dalam beradaptasi dengan orang sekitar maupun orang baru.
- 4) Kurang bisa memilih pendirian dalam menjalankan sesuatu.

b. Data Lapangan

- 1) Konseli sulit dalam mengontrol emosi ketika diganggu sama temannya akibat minder dengan dirinya sendiri.
- 2) Konseli memiliki sebuah gejala panik ketika hendak bersosial dengan siapapun karena tetap bertemu dengan teman-temannya
- 3) Konseli selalu memikirkan suatu hal yang belum tentu terjadi kepada dirinya.
- 4) Konseli merasa belum bisa mendekati diri kepada Allah SWT

Dari hasil komparatif data tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseli tergolong sebagai seseorang yang mengalami stres. Karena keseharian konseli sebagai santri yang memiliki perasaan tertekan dengan kondisi lingkungan sekitar, menjadikan dirinya kesulitan dalam bergaul bersama teman-teman yang

---

<sup>95</sup> D. Bartelt, *Stress: Perspectives and Processed*, (USA: Open University Press, 1998), hal. 95

lainnya. Untuk penjelasan lebih lengkapnya akan peneliti jelaskan pada penyajian data, mulai dari proses penyebab konseli mengalami masalah tersebut sampai proses pelaksanaan treatment.

## **B. Penyajian Data**

1. Proses Penerapan *Cognitive Disputation* Melalui Sholawat Burdah untuk Mengatasi Stres Seorang Santri Di Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya
  - a. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari asesmen yang dilakukan, seorang konseli yang sedang berjalan sebagai santri wustha di Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya. Dalam kesehariannya, selalu menjalankan tanggung jawab sebagai santri untuk selalu melakukan ibadah, mengaji, sekolah, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Namun konseli memiliki sebuah permasalahan dalam diri tentang stres, karena sering diganggu oleh santri yang lain dimanapun dan kapanpun sehigga membuat dia. Baik di lingkungan pondok maupun lingkungan sekolah selalu mendapati perlakuan yang berbeda dari lingkungan sekitarnya. Sehingga tanpa disadari konseli, ia mengalami beberapa dampak dari perilaku tersebut. Dampak pertama dan paling utama adalah sulitnya berkonsentrasi dalam melakukan segala sesuatu, karena banyaknya gangguan dari teman sekitarnya, konseli merasa minder dengan apa yang dilakukan, sehingga membuat konseli kesulitan untuk fokus melakukan aktifitas. Dapat disimpulkan oleh konselor bahwa konseli sangat terganggu dengan perilaku minder yang dimiliki karena berakibat kepada sulitnya konseli ketika konsentrasi

melakukan sesuatu. Konseli dibilang kesulitan dalam berkomunikasi dan beradaptasi, karena tidak ada dukungan dari lingkungan sekitarnya. Santri yang lainnya kerap acuh tak acuh kepada konseli karena beda pemikiran, sulit diajak berbicara dan konseli menanggapi buruk kepada teman yang mengganggunya. Namun berbeda dengan yang dirasakan konseli, ia bingung dengan apa yang harus diputuskan karena sebagai santri yang harus menjalani kegiatan pondok sama dengan teman-temannya. Sehingga menimbulkan *overthinking* (pikiran yang berlebih) ketika konseli memikirkan posisinya dikala sendiri maupun bertemu ketika kegiatan.

Dampak lain dari stres adalah mudah gelisah, karena konseli khawatir dengan apa yang terjadi kedepannya meskipun belum tentu terjadi. Adanya sebuah kegelisahan yang dialami, memicu konseli menjadi seorang pendiam dan mudah panik ketika menghadapi segala hal. Menurut konselor, perilaku mudah gelisah yang dimiliki konseli mengacu pada sebuah hal yang membuat dirinya takut untuk melakukan sesuatu, sehingga konseli merasa gelisah dengan apa yang dilakukan. Sebagai contoh ketika konseli hendak melakukan setoran hafalan kepada seorang ustadz, namun konseli khawatir ketika salah menghafal lalu ditertawakan oleh teman sesama santrinya yang bisa jadi belum tentu mereka bisa menghafalkan apa yang konseli hafalkan.

Dampak terakhir dari stres dan bisa menjadi yang paling fatal adalah kesulitan beradaptasi dengan lingkungan. Karena ketika konseli berada di lingkungan baru, pasti sulit baginya untuk

mempercayai orang sekitarnya. Selain itu sulit beradaptasi merupakan sebuah akibat dari konseli yang mudah gugup dalam melakukan segala hal, karena konseli merasa was-was ketika ditanyai sesuatu oleh orang lain dan sering membuat orang yang memberikan pertanyaan emosi dengan jawaban dari konseli yang kebingungan dengan cara penyampaiannya. Sebagai contoh ketika terdapat sebuah momen musyawarah bersama, baik di kamar maupun di kelas, konseli ketakutan ketika diberikan kesempatan untuk berbicara didepan orang banyak. Sehingga membuat konseli gugup dengan apa yang dibicarakan, dan sering membuat orang lain emosi ketika konseli mengeluarkan pendapat.

*Bagan 4. 1 Bagan Munculnya Masalah*



b. Diagnosis

Bersumber dari asesmen pada tahap identifikasi masalah, peneliti dapat menarik sebuah isi masalah yang dialami konseli ialah memiliki stres pada dirinya. Dari inti masalah berupa stres tersebut dapat mengakibatkan ragam dampak yang mempengaruhi perkembangan konseli, meliputi:<sup>96</sup>

1) Sulit berkonsentrasi

Dampak negatif yang mempengaruhi pertama adalah sulitnya berkonsentrasi, karena berakibat kepada konseli yang sering terganggu kondisi fisik maupun mental. Diantaranya selalu minder dalam melakukan aktifitas, hingga bisa jadi sakit kepala karena terlalu sulit dalam berfikir jernih ketika menghadapi masalah. Selain itu konseli kesulitan dalam beristirahat karena seringnya mendapatkan perlakuan yang tidak sewajarnya oleh teman sekitarnya, juga sulit konsentrasi ketika mengerjakan tugas atau melakukan sebuah tanggung jawab.

2) Mudah gelisah

Dampak negatif yang mempengaruhi kedua ialah konseli mudah gelisah dalam menjalani sesuatu. Hal tersebut muncul karena adanya rasa panik, perasaan bersalah dan mudah tersinggung ketika mendapatkan sebuah komentar dari orang lain. Selain itu memiliki suasana hati yang berubah-ubah, mudah panik dalam menjalankan berbagai macam kegiatan, hingga terkadang bisajadi

---

<sup>96</sup> Andrew Goliszek, *60 Second Manajemen Stres*, (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2005), hal. 87

konseli memiliki perasaan yang tidak kendali. Dengan adanya perilaku yang mudah gelisah, menjadikan suatu penyebab konseli mengalami *overthinking* (pikiran yang berlebih) terhadap segala sesuatu.

3) Sulit Beradaptasi

Dikategorikan sebagai sebuah dampak dari stres karena kesulitan beradaptasi juga sebuah anak cabang dari mudah gugup. dan hal tersebut memicu orang lain emosi dengan apa yang diperbuat. Selain itu lingkungan yang konseli tinggal merupakan sebuah ranah sosial berbasis pondok, yang selalu bertemu dengan orang lain ketika melakukan setiap kegiatan.

c. Prognosis

Setelah memahami permasalahan yang dialami oleh konseli selanjutnya konselor masuk ke tahap yang selanjutnya yaitu tahap prognosis, pada tahapan ini yang dilakukan konselor adalah menetapkan jenis bantuan atau treatment yang akan diberikan kepada konseli untuk membantu menyelesaikan permasalahan dari konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan terapi yang sesuai untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh konseli. Konselor disini memutuskan untuk menggunakan konsep pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) teknik *Cognitive Disputation* melalui sebuah terapi dari sholat burdah. Alasan konselor menggunakan pendekatan tersebut ialah menurut konselor permasalahan yang dialami oleh konseli adalah stres.

Tujuan dari treatment adalah untuk mempermudah peneliti sebagai konselor dalam



mengukur keberhasilan pemberian treatment. Dalam treatment ini terdiri dari tujuan utama dan tujuan khusus. Tujuan utama dalam treatment ini adalah konseli berhasil menerima dan dapat berkompromi dengan lingkungan sekitarnya, kemudian tujuan khusus dari treatment ini ialah konseli berhasil menyelesaikan dampak yang diakibatkan oleh perasaan tertekan pada konseli. Hal tersebut meliputi yang pertama ialah membantu konseli dari dampak perasaan tertekan yakni berlatih dalam menjaga daya tahan tubuh, mengelola regulasi emosional, serta mengontrol perilaku terhadap lingkungan sekitar. Kedua yaitu membantu konseli dari dampak perasaan tertekan yaitu dengan memberikan pandangan tentang bagaimana pertolongan Allah SWT ketika mendapati hamba yang mendapatkan sebuah tekanan dari lingkungan sekitar melalui sholawat burdah, karena dengan melantunkan beberapa kalimat dari sholawat burdah dapat memberikan sebuah obat untuk menenangkan diri. Konseli diharapkan dapat menyadari bahwa setiap manusia memiliki kemampuan dan tiada usaha yang hasilnya sia-sia. Ketiga adalah mengajak konseli untuk mengurangi sikap gugup ketika hendak mengutarakan pendapat atau melakukan sesuatu agar tidak mengganggu kegiatan yang ada di lingkungan pondoknya. Dengan begitu konseli bisa lebih mempercayai lingkungan sekitar dan percaya pada diri sendiri.

Setelah berhasil melakukan pemetaan tujuan, selanjutnya adalah peneliti menentukan teknik pendekatan konseling yang dirasa cukup untuk menangani sebuah perasaan tertekan dari konseli.

Berikut merupakan langkah-langkah dalam mengimplementasikan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) ABCD:

1) Langkah Pertama

Menggali setiap informasi yang berkaitan dengan konseli, baik perlakuan orang sekitar, bagaimana sifat konseli terhadap lingkungan. Selain itu mendalami pokok masalah yang dialami konseli sehingga dirinya selalu merasa tertekan dengan apa yang ada di lingkungan sekitarnya.

2) Langkah Kedua

Memberitahu konseli bahwa masalah yang dihadapi berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, serta mengembangkan nilai sikap yang menunjukkan secara kognitif bahwa konseli telah belajar memisahkan antara pola pikir rasional dan irasional. Karena pada masa kini konseli tengah mengalami sebuah fase bagaimana cara untuk mempertahankan emosi ketika memilih dan memilah pemikiran yang dimiliki.

3) Langkah Ketiga

Memperbaiki pemikiran konseli dengan meninggalkan sebuah gagasan yang tidak logis dan irasional. Setiap pemikiran konseli yang muncul sebagai gejala dari perasaan tertekan, mengakibatkan terhambatnya sikap dan perilaku yang dimilikinya. Sehingga konselor membantu untuk memberikan beberapa opsi solusi dalam menyelesaikan beberapa dampak yang diakibatkan oleh perasaan tertekan.

4) Langkah Keempat

Memberikan sebuah tantangan pada konseli untuk mengetahui dan mengembangkan arti dari pemikiran rasional guna menolak pemikiran tidak logis yang dimiliki konseli.

Berikut merupakan langkah-langkah dalam implementasi pendekatan REBT teknik *cognitive disputation*:

- 1) Konselor memberikan pembekalan mengenai proses konseling yang akan dilakukan. Konselor menjelaskan tujuan-tujuan dari teknik *cognitive disputation* dan proses konselinya. Selanjutnya adalah memberikan kesempatan kepada konseli ini untuk bercerita tentang masalah yang terjadi, setelah konseli menceritakan permasalahan yang dihadapi kepada konselor, konselor memberikan keyakinan kepada konseli bahwa konseli ini mampu mengubahnya.
- 2) Tahapan kedua, pada tahap ini konselor membantu konseli untuk meyakinkan konseli bahwa pemikiran irasional konseli tersebut dapat ditantang atau dirubah.
- 3) Pada tahapan ke tiga ini, konselor mengarahkan konseli untuk mengembangkan pikiran rasional.
- 4) Pada tahapan keempat ini adalah tahapan terakhir dalam proses konseling dengan teknik *cognitive disputation* konselor memberikan sebuah anjuran cara untuk dilakukan dalam keseharian konseli.<sup>97</sup>

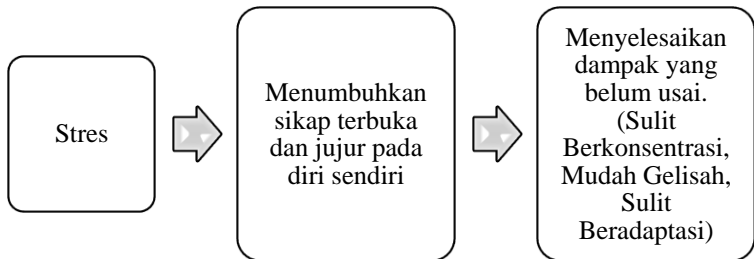
---

<sup>97</sup> Ach Andrian Maulana R, Hasil Observasi pada tanggal 15 Mei 2023.

d. Treatment

Peneliti menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Teknik *Cognitive Disputation* melalui sholat burdah untuk mengatasi perasaan tertekan. Penelitian dilakukan dalam kurun waktu sekitar 3 bulan untuk menyelesaikan berbagai target yang telah disepakati bersama. Setiap pertemuan konseling durasi yang diperlukan sekitar 30 sampai 60 menit. Pelaksanaan konseling dilakukan melalui pertemuan ketika konseli memiliki waktu luang, atau memang dipondok tidak terdapat suatu kegiatan.

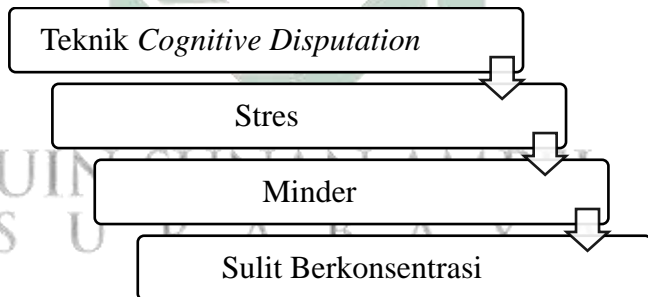
Tahapan yang harus diselesaikan terdiri dari beberapa tahap pelaksanaan yang diulang-ulang dalam beberapa kali pertemuan. Menurut kesepakatan yang dicapai pada tahap prognosis, hal ini terjadi untuk mencapai beberapa tujuan yang berbeda. Pada pencapaian tujuan ini menunjukkan bahwa konseli mulai melakukan sebuah perubahan besar perilaku pada dirinya demi berkurangnya rasa tertekan yang dialami olehnya. Dengan begitu konseli mampu bersikap terbuka dan jujur pada dirinya sendiri. Berikut merupakan penjabaran dari beberapa tahapan implementasi treatment:



Bagan 4. 2 Bagan Masalah

Konselor membagi tiga tahap kerja sesuai dengan dampak-dampak yang dialami oleh konseli, untuk dapat mengendalikan suatu rasa tertekan yakni sulit berkonsentrasi, mudah gelisah, dan kesulitan dalam mengendalikan kegugupan pada diri yang berakibat sulit beradaptasi dengan lingkungan sekitar konseli. Treatment dilakukan tiga kali pertemuan.

1) Treatment I



Bagan 4. 3 Bagan Treatment 1

*Cognitive disputation* ini menjelaskan kepada konseli untuk diperlihatkan dan disadarkan akan pikiran konseli yang tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli untuk memahami bagaimana dan

mengapa dapat terjadinya pikiran irasional. Proses ini juga mengajarkan kepada konseli bahwa konseli juga mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut, konseli juga mempunyai pemikiran yang rasional.

**Tahapan pertama** dalam proses pelaksanaan teknik *cognitive disputation* ini ialah konselor memberikan pembekalan mengenai proses konseling yang akan dilakukan. Konselor menjelaskan tujuan-tujuan dari teknik *cognitive disputation* dan proses konselingnya. Selanjutnya adalah memberikan kesempatan kepada konseli ini untuk bercerita tentang masalah yang terjadi, setelah konseli menceritakan permasalahan yang dihadapi kepada konselor, konselor memberikan keyakinan kepada konseli bahwa konseli ini mampu mengatasi stres yang dialami.

Konselor:

“Coba ceritakan, apa yang menyebabkan kamu memiliki stres?”

“Apa kamu sudah mencoba untuk menghilangkan stres tersebut?”

“Apa kamu tau dampak dari stres yang sedang dialami?”

**Kedua**, pada tahap ini konselor membantu konseli untuk meyakinkan konseli bahwa stres yang dialami konseli tersebut dapat ditantang atau dirubah. Konseli pada tahapan ini di ajak untuk mengeksplor ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan dan cara berfikir secara rasional mengenai stres. Berdasarkan evaluasi terkait pengalaman yang

pernah dialami konseli, konseli diajak untuk mengeksplor ide-ide yang rasional serta mengenali reaksi yang akan muncul bila berhadapan dengan situasi yang menyebabkan rasa tertekan pada konseli. Konseli pun perlu memahami pikiran, prasaan, dan perilaku pada situasi yang membuat konseli cenderung tidak mampu untuk beradaptasi terhadap lingkungan sekitar. Setelah mengetahui pikiran negatif tentang stres, konselor pun memberikan pertanyaan menantang untuk mengubah perasaan tertekan konseli menjadi lebih positif melalui pertanyaan yang logis, dengan memberikan pertanyaan langsung kepada konseli.

Konselor:

“Baik, apakah benar teman sesama santri melihat kepribadian hanya dengan melihat cover dirimu?”

“Oke, sekarang saya ajak berfikir apakah dengan memiliki rasa tertekan akan mengubah cover dan dapat menyelesaikan permasalahanmu?”

Pada **tahapan ketiga** ini, konselor mengarahkan konseli untuk mengembangkan pikiran rasional. Selain mengembangkan pemikiran, konseli juga diharapkan dapat mengembangkan filosofis hidup yang lebih rasional sehingga konseli tidak terjebak dalam stres. Menentukan target perilaku yang akan diubah dan memberikan motivasi kepada konseli sesuai target yang ingin dicapai adalah hal yang harus dilakukan oleh konselor pada tahapan ini.

Firman Allah SWT:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ  
ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

*“Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya.” (QS. Al-Ahzab: 56)<sup>98</sup>*

Konselor juga menjelaskan tentang ayat Al-Qur’an terkait pembiasaan diri untuk bersholawat kepada Nabi Muhammad SAW. Dengan adanya ketertarikan konseli terhadap sholawat, dapat memberikan sebuah masukan positif terhadap diri untuk menghilangkan sikap negatif yang selalu minder dan menjadikan dirinya pendiam karena takut untuk melakukan sesuatu. Konselor membimbing konseli untuk lebih percaya diri dan memandang seutuhnya pada diri sendiri tanpa memperdulikan lingkungan sekitar.

Pada **tahap keempat** adalah proses konseling terakhir pada pertemuan pertama dalam teknik *cognitive disputation*. Setelah itu konselor memberikan sebuah tugas kepada konseli untuk mencoba selalu mengamalkan sholawat burdah menerapkan di setiap aktivitas yang dilakukan. Selain itu konselor juga mencoba memberikan evaluasi terhadap

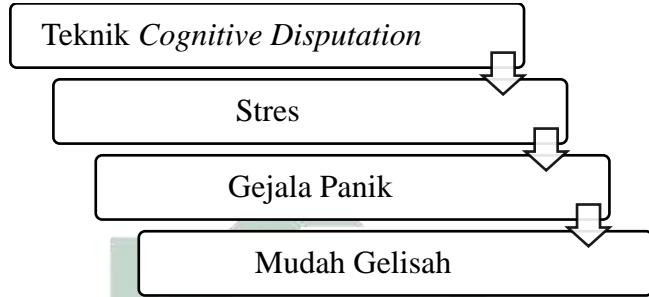
---

<sup>98</sup> Al-Qur’an, Al-Ahzab (33): 56



perkembangan pengetahuan konseli mengenai kemajuan atau perubahan yang signifikan.<sup>99</sup>

## 2) Treatment II



Bagan 4. 4 Bagan Treatment 2

Teknik *cognitive disputation* untuk merasionalkan konseli yang memiliki perasaan tertekan terhadap lingkungan sekitar. Teknik *cognitive disputation* menggunakan sholat burdah ini memperlihatkan dan menyadarkan bahwa stres adalah pemikiran irasional. Proses ini membantu konseli untuk memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi pemikiran irasional. Pada tahapan ini konseli diajarkan bahwa konseli mempunyai potensi untuk mengubah.

**Tahapan pertama** dalam proses pelaksanaan teknik *cognitive disputation* ini ialah konselor memberikan pembekalan mengenai proses konseling yang akan dilakukan, serta memberikan sebuah pemahaman terhadap konseli tentang fadhilah dari sholat burdah. Konselor menjelaskan

---

<sup>99</sup> Ach Andrian Maulana R, Hasil Wawancara pada tanggal 24 Mei 2023

tujuan-tujuan dari teknik *cognitive disputation* melalui sholat burdah dan proses konselingnya. Selanjutnya adalah memberikan kesempatan kepada konseli ini untuk bercerita tentang masalah yang terjadi, setelah konseli menceritakan permasalahan yang dihadapi kepada konselor, konselor memberikan keyakinan kepada konseli bahwa konseli ini mampu mengubah stres yang dialami.

Konselor:

“Coba ceritakan, apa yang menyebabkan kamu berpikiran memiliki stres dan menjadikan dirimu mudah gelisah?”

“Apa kamu sudah mencoba untuk menghilangkan perilaku tersebut?”

“Apakah tau bagaimana dampak dari mudah gelisah yang dilakukan?”

**Tahapan kedua**, pada tahap ini konselor membantu konseli untuk meyakinkan konseli bahwa perasaan tertekan yang dialami oleh konseli tersebut dapat ditantang atau dirubah. Pada tahapan ini, konseli diajak untuk mengeksplor ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan dan cara berfikir secara rasional mengenai stres. Berdasarkan evaluasi terkait pengalaman yang pernah dialami konseli, konseli diajak untuk mengeksplor ide-ide yang rasional serta mengenali reaksi yang akan muncul bila berhadapan dengan situasi yang menyebabkan konseli mudah gelisah. Konseli pun perlu memahami pikiran, prasaan, dan perilaku pada situasi yang membuat konseli cenderung tidak mampu

untuk beradaptasi. Setelah mengetahui pikiran negatif konseli yakni perasaan tertekan, konselor pun memberikan pertanyaan menantang untuk mengubah stres menjadi lebih positif melalui pertanyaan yang logis, dengan memberikan pertanyaan langsung kepada konseli.

Konselor:

“Baik, apakah benar teman sesama santri suka membicarakan dirimu dan kegiatanmu di pondok?”

“Oke, sekarang saya ajak kamu berfikir apakah dengan kamu memiliki sebuah rasa tertekan akan menghentikan teman sesama santri untuk membicarakan dirimu dan apakah itu dapat menyelesaikan permasalahanmu?”

Pada **tahapan ketiga** ini, konselor mengarahkan konseli untuk mengembangkan pikiran rasional. Selain mengembangkan pemikiran, konseli juga diharapkan dapat mengembangkan filosofis hidup yang lebih rasional sehingga konseli tidak terlalu mudah gelisah ketika memiliki stres. Menentukan target perilaku yang akan diubah dan memberikan motivasi kepada konseli sesuai target yang ingin dicapai adalah hal yang harus dilakukan oleh konselor pada tahapan ini.

مَوْلَايَ صَلَّى وَسَلَّمَ دَائِمًا أَبَدًا  
عَلَى حَبِيبِكَ خَيْرِ الْخَلْقِ كُلِّهِمْ

“Wahai Tuhan kami (Allah Swt) curahkanlah selalu sholawat dan salam selalu selama – lamanya dan abadi, kepada kekasih-Mu (Muhammad) yang terbaik diantara semua makhluk.”<sup>100</sup>

هُوَ الْحَبِيبُ الَّذِي تَرْجَى شَفَاعَتَهُ ❖

لِكُلِّ هَوْلٍ مِنَ الْأَهْوَالِ مُفْتِحِمٍ

“Dialah (Nabi Muhammad SAW) sang kekasih yang syafaatnya dinanti senantiasa – (Dalam menghadapi) segala derita dan petaka yang menerpa.”<sup>101</sup>

Untuk menghilangkan dari perilaku mudah gelisah, konselor memberikan sebuah arahan untuk selalu mengucapkan dan melafalkan sholawat burdah tepat pada lafadz لِكُلِّ هَوْلٍ di setiap aktifitasnya. Karena dengan melafalkan dengan membayangkan masalah yang dialami dan meminta pertolongan Allah SWT agar dapat menenangkan jiwa konseli untuk lebih berani dalam menghadapi lingkungan sekitar serta untuk selalu memberikan arahan konseli agar selalu bersikap baik kepada setiap orang.

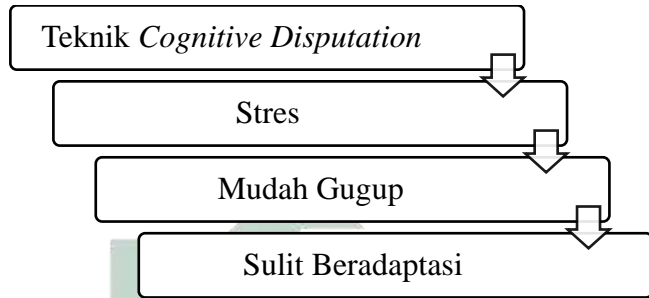
**Tahap Keempat** adalah proses konseling terakhir ketika pertemuan kedua dengan teknik *cognitive disputation*. Konselor memberikan sebuah tugas lagi kepada konseli untuk berani tetap berbuat baik kepada lingkungan sekitar dengan selalu meyakini

<sup>100</sup> Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri

<sup>101</sup> Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri

bahwa dirinya selalu berada dalam lindungan Sang Kuasa.

### 3) Treatment III



Bagan 4. 5 Bagan Treatment 3

Teknik *cognitive disputation* untuk merasionalkan konseli yang memiliki perilaku kesulitan berkonsentrasi, mudah gelisah serta sulit beradaptasi. Teknik *cognitive disputation* ini memperlihatkan dan menyadarkan bahwa pemikiran konseli mengenai perilaku tersebut adalah pemikiran irasional. Proses ini membantu konseli untuk memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi pemikiran irasional. Pada tahapan ini konseli diajarkan bahwa konseli mempunyai potensi untuk mengubah.

**Tahapan pertama** dalam proses pelaksanaan teknik *cognitive disputation* ini ialah konselor memberikan pembekalan mengenai proses konseling yang akan dilakukan. Konselor menjelaskan tujuan-tujuan dari teknik *cognitive disputation* dan proses konselingnya. Selanjutnya adalah memberikan kesempatan kepada konseli ini

untuk bercerita tentang masalah yang terjadi, setelah konseli menceritakan permasalahan yang dihadapi kepada konselor, konselor memberikan keyakinan kepada konseli bahwa konseli ini mampu mengubah perilaku rendah diri.

Konselor:

“Coba ceritakan, apa yang menyebabkan kamu berpikiran memiliki perilaku rendah diri?”

“Apa kamu sudah mencoba untuk menghilangkan perilaku rendah diri ini?”

“Apa kamu tau dampak dari perilaku rendah diri yang kamu lakukan?”

**Tahapan kedua**, pada tahap ini konselor membantu konseli untuk meyakinkan konseli bahwa pemikiran mengenai stres konseli dapat ditantang atau dirubah. Konseli pada tahapan ini di ajak untuk mengeksplor ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan dan cara berfikir secara rasional mengenai setiap perilaku yang ditimbulkan oleh stres. Berdasarkan evaluasi terkait pengalaman yang pernah dialami konseli, konseli diajak untuk mengeksplor ide-ide yang rasional serta mengenali reaksi yang akan muncul bila berhadapan dengan situasi yang menyebabkan timbulnya perasaan tertekan pada konseli. Konseli pun perlu memahami pikiran, prasaan, dan perilaku pada situasi yang membuat konseli cenderung tidak mampu untuk beradaptasi. Setelah mengetahui pikiran negatif tentang perilaku mudah gugup dan sulit beradaptasi, konselor pun memberikan pertanyaan menantang untuk

mengubah sebuah dampak dari stres konseli menjadi lebih positif melalui pertanyaan yang logis, dengan memberikan pertanyaan langsung kepada konseli.

Konselor:

“Baik, apakah benar kamu adalah orang yang paling jelek atau buruk seperti yang kamu pikirkan?”

“Oke, sekarang saya ajak kamu berfikir apakah dengan kamu memiliki perilaku mudah gugup yang berakibat kesulitan dalam beradaptasi dapat menjadikan dirimu lebih baik lagi dan merubah perasaan tertekan yang kamu miliki dan apakah hal tersebut dapat menyelesaikan permasalahanmu?”

Pada **tahapan ketiga** ini, konselor mengarahkan konseli untuk mengembangkan pikiran rasional. Selain mengembangkan pemikiran, konseli juga diharapkan dapat mengembangkan filosofis hidup yang lebih rasional sehingga konseli tidak terjebak dalam permasalahan perasaan tertekan yang dialami. Menentukan target perilaku yang akan diubah dan memberikan motivasi kepada konseli sesuai target yang ingin dicapai adalah hal yang harus dilakukan oleh konselor pada tahapan ini.

أَمِنْ تَذَكُّرِ جِرَانٍ بِدِي سَلَمٍ  
مَرْجَتِ دَمْعًا جِرَايَ مُقَلَّةٍ بِدَمٍ

“Apakah karena teringat tetangga yang tinggal di Dzalim, sehingga engkau cucurkan air mata bercampur darah yang mengalir di matamu.”<sup>102</sup>

أَمْ هَبَّتِ الرِّيحُ مِنْ تِلْقَاءِ كَا ظِمَّةٍ ❖  
وَأَوْمَضَ الرِّقُّ فِي الظُّلَمَاءِ مِنْ إِصْمٍ

“Ataukah karena tiupan angin kencang yang kencang yang berhembus dari arah “Kadzhimah” atau karena sinar kilat yang membelah kegelapan malam dari Gunung “Idhzam.”<sup>103</sup>

Dari lantunan sholawat burdah tersebut berkaitan dengan sebuah kondisi sosial dari orang sekitar, namun dapat memberikan ketenangan ketika melantunkannya. Konselor menjelaskan bahwa perasaan tertekan adalah salah satu contoh sikap yang merugikan untuk diri sendiri dan sebaiknya diperbaiki menjadi lebih baik lagi.

Pada **tahapan keempat** ini adalah tahapan terakhir dalam proses konseling dengan teknik *cognitive disputation*. Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli untuk istiqomah dalam melantunkan sholawat burdah setelah mengerjakan sholat 5 waktu, guna menenangkan diri dan dapat lebih bisa berkompromi dengan lingkungan sekitar. Selain itu konselor juga mengevaluasi

---

<sup>102</sup> Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri

<sup>103</sup> Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri



kemajuan dari konseli, apakah terdapat kemajuan atau perubahan yang signifikan dari konseli.<sup>104</sup>

e. Evaluasi

Evaluasi adalah tahapan akhir dalam sebuah proses konseling proses ini dilakukan guna untuk mengetahui perkembangan dan perubahan dari pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan *Teknik Cognitive Disputation* melalui Sholawat burdah dalam mengatasi perasaan tertekan santri pondok pesantren As-Salafi Al-Fitrah Kedinding Surabaya dari sebelum melakukan proses konseling sampai proses konseling itu selesai dilakukan.

Setelah dilakukanya proses konseling, dapat terlihat perubahan yang dialami oleh konseli. Saat ini konseli telah perlahan lahan dapat menerima dirinya dan juga perilaku-perilaku negatif konseli seperti kesulitan berkonsentrasi, mudah gelisah dan sulit beradaptasi sudah mulai berkurang. Peneliti disini berkerja sama dengan konselor (*informan*) selaku wadhifah koordinator bidang kesantrian untuk tetap memantau perkembangan dari konseli. Seandainya pemikiran atau perilaku negatif konseli muncul lagi konselor akan melakukan follow up untuk menagani permasalahan konseli. Pada tahap ini konselor bersama peneliti melakukan beberapa hal sebagai berikut:

1) Mentoring

Tahap ini peneliti membahas tentang perubahan perilaku sebelum dan sesudah menerima treatment. Peneliti juga membahas

---

<sup>104</sup> Ach Andrian Maulana R, Hasil Wawancara pada tanggal 22 Mei 2023

keterlibatan konselor dalam membantu konseli terhadap pemberian treatment untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

2) Terminasi

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

- a) Konselor memberikan gambaran rangkaian kegiatan proses konseling mulai tahap pertama hingga akhir.
- b) Bersama konseli, konselor membahas perihal proses konseling apakah memiliki dampak yang cukup signifikan atau belum, serta penanganan tindak lanjut dari proses konseling tersebut.
- c) Konselor memberikan motivasi berupa penguatan positif.
- d) Pada tahap penutupan proses konseling secara menyeluruh, peneliti berpamitan pada konseli dengan baik.

2. Dampak Perubahan Perilaku dari penerapan *Cognitive Disputation* Melalui Sholawat Burdah untuk Mengatasi Stres Seorang Santri Di Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya

Sebelum proses konseling dilakukan, terdapat fase pada pertemuan pertama untuk menentukan tujuan bersama yang dilakukan oleh konselor dan konseli. Pada penelitian ini, peneliti berharap proses konseling memiliki dampak untuk menumbuhkan sikap terbuka dan jujur kepada diri sendiri. Berdasarkan strategi yang dilakukan konselor dengan menggunakan metode diskusi kognitif untuk mengatasi perasaan tertekan pada santri selama proses konseling dapat dikatakan berhasil dan membawa perubahan. Proses konseling

yang dilakukan konselor dengan konseli dapat memberikan efek positif bagi konseli. Hal ini dikarenakan konseli telah mengalami peningkatan dalam banyak hal karena dapat berpikir rasional dan memiliki tujuan yang ingin dicapai untuk memecahkan masalah.

Proses konseling yang dilakukan peneliti dapat berjalan dengan baik, dilakukan secara bertahap, dan konsultan membangun sikap terbuka terhadap konseli. Konselor harus memiliki cara agar konseli mempercayainya, baik dengan cara selalu memberikan memotivasi, membangun hubungan yang erat, dan selalu mencoba bercanda di setiap sesi konseling. Ketika konseli telah merasa nyaman dan aktif terlibat dalam proses konseling. Konseli pun mulai menyadari pentingnya mengatasi perasaan tertekan yang dimiliki. Keinginan konselor adalah mampu mengelola pikiran irasional dari konseli.

*Treatment* pertama berdampak baik bagi konseli karena sebelum bertemu dengan konselor, konseli memiliki perilaku minder yang berakibat kesulitan dalam berkonsentrasi. Namun pada se usai pertemuan pertama, konseli sudah mampu untuk mengelolah perilaku minder. Konseli bercerita selama ini selalu merasa minder saat bersosial dengan orang di lingkungan sekitarnya, baik dengan sesama santri maupun dengan ustadz yang berada dalam lingkup pondok pesantren. Sehingga timbul perilaku dari rasa tertekan tersebut menjadi minder, namun dari situ konseli mulai memahami bagaimana untuk merubah pemikiran irasional yang awalnya minder menjadi lebih percaya pada diri sendiri. Setelah itu konseli menentukan target perilaku yang ingin dicapai, yaitu lebih percaya pada diri sendiri, lebih berani, lebih

interaktif pada teman sesama santri. Dengan motivasi yang diberikan oleh konselor, konseli mulai bisa mengerjakan target perilaku yang ingin dicapai dan terbiasa dengan perlakuan sekitar dan menerima dengan baik apa yang telah terjadi diwaktu yang telah berlalu.

Pada *treatmen* kedua, konseli juga sudah mulai dapat mengatasi perilaku panik yang membuat dirinya mudah gelisah. Sebelumnya konseli menceritakan perilaku yang dialami kepada konselor guna meminimalisir perilaku tersebut karena konseli merasa terganggu dengan dirinya sendiri. Sehingga timbul perilaku baru yang menjadi sebuah dampak dari kepanikan yang dialami yakni rasa mudah gelisah sebelum melakukan sesuatu, serta konseli merasa ragu dengan dirinya sendiri ketika hendak beraktifitas. Dari sini konseli berpikir bagaimana cara merubah pemikiran irasional dari mudah gelisah untuk menjadi lebih berpikir positif dan lebih tenang dalam menjalankan segala hal dengan cara ketika menghadapi sesuatu yang tidak disangka konseli, ia menenangkan dirinya terlebih dahulu kemudian berpikir secara matang bagaimana cara menghadapinya. Dengan konselor memberikan berbagai macam motivasi, konseli mulai bisa mengerjakan target perilaku yang ingin dicapai dan memulai kesehariannya dengan pikiran terbuka serta tenang dalam menjalankan segala hal agar tidak terulang kembali kebiasaan yang merugikan diri sendiri seperti sebelumnya.

Dan dampak terakhir dari *treatmen* ketiga adalah konseli ingin mengatasi kesulitan dalam beradaptasi akibat rasa mudah gugup yang dimiliki. Menurut konselor dari cerita konseli perilaku mudah gugup sangat berpengaruh dalam beradaptasi pada lingkungan

sekitar yang baru. Karena dengan kegugupan yang ada dalam dirinya membuat orang lain bisa terbawa emosi dengan ketidaktepatan dari jawaban atau tingkah laku yang dilakukannya. Dari perilaku mudah gugup konseli, membuat munculnya dampak perilaku baru yakni kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Konseli mulai mengerti untuk mengubah pemikiran irasional yang awalnya memiliki perilaku gugup dan berakibat kesulitan beradaptasi agar dapat lebih berani dalam menghadapi situasi baru. Setelah itu konseli menentukan target perilaku yang ingin dicapai yaitu meningkatkan keberanian dalam bersosial mulai dari kepada teman sesama santri sendiri lalu mulai mencoba beradaptasi kepada orang baru dalam kesehariannya. Konseli juga masih selalu mengamalkan arahan dari konselor untuk istiqomah melantunkan beberapa kalimat sholawat burdah di setiap sholat 5 waktu dan di setiap aktifitasnya.

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

#### **1. Perspektif Teori**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kualitatif. Analisis deskriptif kualitatif adalah menganalisis, menggambarkan, dan meringkas berbagai kondisi, situasi dari berbagai data yang dikumpulkan berupa hasil wawancara atau pengamatan mengenai masalah yang diteliti yang terjadi di lapangan.<sup>105</sup>

Masalah yang dialami konseli adalah kurang bisa mengontrol stres atau perasaan tertekan yang dimiliki. Stres merupakan sebuah respon yang tidak spesifik dari

---

<sup>105</sup> I Made Wiratha, *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*, (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2006), hal. 155

tubuh terhadap segala tuntutan, baik respon positif maupun negatif. Hal ini sering ditemui dan sulit dihindari dalam kehidupan sehari-hari yang bahkan tanpa adanya stres maka tidak ada kehidupan.<sup>106</sup> Selain itu stres juga merupakan respon seseorang terhadap adanya pemicu.<sup>107</sup> Seringkali terjadi penekanan terhadap individu membuat kinerja tubuh semakin memburuk merupakan sebuah pengertian dari stres.<sup>108</sup> Ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan individu baik bersifat jasmani maupun rohani adalah arti lain dari perasaan tertekan individu.<sup>109</sup>

*Cognitive disputation* biasanya sering digunakan dalam dunia konseling untuk mengonfrontasi pemikiran yang irasional dan kekhawatiran akan suatu hal, *cognitive disputation* juga dapat mengurangi tingkat stres, depresi dan kepanikan yang berlebihan pada diri seorang konseli. *Cognitive disputation* ini adalah upaya dari konselor untuk dapat merubah pemikiran konseli yang awalnya irasional menjadi rasional.<sup>110</sup> Tujuan dari teknik *cognitive disputation* ini adalah untuk mengubah atau mengonfrontasi pemikiran irasional konseli dan meminimalisir atau

---

<sup>106</sup> S.H. Ridner, "Psychological Distress: Concept Analysis", *Journal of Advance Nursing*, Vol. 45, No. 5, 2004, hal. 536-545

<sup>107</sup> A.P. Barnes, & J.E. Montefusco, *Role of Stress in Psychological Disorders*, (New York: Nova Science Publisher, 2011), hal. 134

<sup>108</sup> R. F. Baumeister, J. J. Exline, and K. L. Sommer, *The Victim Role, Grudge Theory, and Two Dimensions of Forgiveness, Psychological Research and Theological Speculations*, (Philadelphia: The Templeton Foundation Press, 1998), hal. 278

<sup>109</sup> Sukadiyanto, *Stress dan Cara Mengurangnya*, (Jakarta: Cakrawala Pendidikan, 2010), hal. 55-56

<sup>110</sup> Hastuti & Winkel W.S, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), hal. 120

mengurangi tingkat stres, depresi dan kepanikan yang berlebihan dalam diri konseli. setelah diterapkannya teknik *cognitive disputation* ini dalam proses konseling, diharapkan konselor dapat membantu konseli untuk dapat mematahkan pemikiran yang irasional dan membangun proses pemikiran baru yang lebih rasional.<sup>111</sup> Berikut adalah analisis data tentang proses dan hasil konseling teknik *cognitive disputation* untuk mengatasi perasaan tertekan seorang santri.

Proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu dimulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, setelah itu diberikan *treatment*, hingga akhirnya *follow up* atau mengevaluasi kegiatan konseling yang sudah dilakukan. Seperti yang sudah dijelaskan pada sub-bab sebelumnya, ada beberapa dampak yang dialami oleh konseli akibat dari perasaan tertekan yang dialami. Berdasarkan dampak itu, konselor melakukan sebuah proses konseling dengan pemberian *treatment*. Dimana *treatment* tersebut memiliki targetnya masing-masing yang ditentukan oleh konselor bersama dengan konseli.

Sesuai dengan target yang diinginkan konseli dari *treatment* pertama membuahkan dampak yaitu dapat mengetahui dan meminimalisir kesulitan berkonsentrasi karena minder yang ditimbulkan perasaan tertekan. Konseli menceritakan kepada konselor bahwa dengan perilaku minder tersebut, konseli menjadi kesulitan dalam berkonsentrasi, Konseli bercerita selama ini selalu merasa minder saat bersosial dengan orang di lingkungan sekitarnya, baik dengan sesama santri maupun dengan ustadz yang

---

<sup>111</sup> Hartono & Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana 2012), hal. 10



berada dalam lingkup pondok pesantren. Sehingga timbul perilaku dari rasa tertekan tersebut menjadi minder, namun dari situ konseli mulai memahami bagaimana untuk merubah pemikiran irasional yang awalnya minder menjadi lebih percaya pada diri sendiri. Setelah itu konseli menentukan target perilaku yang ingin dicapai, yaitu lebih percaya pada diri sendiri, lebih berani, lebih interaktif pada teman sesama santri. Dengan motivasi yang diberikan oleh konselor, konseli mulai bisa mengerjakan target perilaku yang ingin dicapai dan terbiasa dengan perlakuan sekitar dan menerima dengan baik apa yang telah terjadi diwaktu yang telah berlalu.

Sesuai dengan target yang di inginkan konseli dari *treatmen* kedua, konseli juga ingin mengatasi perilaku panik yang membuat dirinya mudah gelisah. Sebelumnya konseli menceritakan perilaku yang dialami kepada konselor guna meminimalisir perilaku tersebut karena konseli merasa terganggu dengan dirinya sendiri. Sehingga timbul perilaku baru yang menjadi sebuah dampak dari kepanikan yang dialami yakni rasa mudah gelisah sebelum melakukan sesuatu, serta konseli merasa ragu dengan dirinya sendiri ketika hendak beraktifitas. Dari sini konseli berpikir bagaimana cara merubah pemikiran irasional dari mudah gelisah untuk menjadi lebih berpikir positif dan lebih tenang dalam menjalankan segala hal dengan cara ketika menghadapi sesuatu yang tidak disangka konseli, ia menenangkan dirinya terlebih dahulu kemudian berpikir secara matang bagaimana cara menghadapinya. Dengan konselor memberikan berbagai macam motivasi, konseli mulai bisa mengerjakan target perilaku yang ingin dicapai dan memulai kesehariannya dengan pikiran terbuka serta



tenang dalam menjalankan segala hal agar tidak terulang kembali kebiasaan yang merugikan diri sendiri seperti sebelumnya.

Dan dampak terakhir dari *treatmen* ketiga adalah konseli ingin mengatasi kesulitan dalam beradaptasi akibat rasa mudah gugup yang dimiliki. Menurut konselor dari cerita konseli perilaku mudah gugup sangat berpengaruh dalam beradaptasi pada lingkungan sekitar yang baru. Karena dengan kegugupan yang ada dalam dirinya membuat orang lain bisa terbawa emosi dengan ketidaktepatan dari jawaban atau tingkah laku yang dilakukannya. Dari perilaku mudah gugup konseli, membuat munculnya dampak perilaku baru yakni kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Konseli mulai mengerti untuk mengubah pemikiran irasional yang awalnya memiliki perilaku gugup dan berakibat kesulitan beradaptasi agar dapat lebih berani dalam menghadapi situasi baru. Setelah itu konseli menentukan target perilaku yang ingin dicapai yaitu meningkatkan keberanian dalam bersosial mulai dari kepada teman sesama santri sendiri lalu mulai mencoba beradaptasi kepada orang baru dalam kesehariannya. Konseli juga masih selalu mengamalkan arahan dari konselor untuk istiqomah melantunkan beberapa kalimat sholawat burdah di setiap sholat 5 waktu dan di setiap aktifitasnya.

Menurut penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik *cognitive disputation* melalui sholawat burdah dapat mengatasi setiap gejala dari perasaan tertekan yang di alami konseli. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan adanya perubahan pikiran rasional konseli dan mampu menyelesaikan tujuan yang di inginkan.

## 2. Perspektif Islam

Setelah dilakukannya proses konseling atau tahapan tahapan yang sudah dilalui oleh konseli, dan juga adanya perubahan yang signifikan yang ditunjukkan oleh konseli yang mulai mampu untuk mengelola pikiran irasional. Pemikiran irasional konseli tersebut dapat mengganggu diri konseli seperti konseli memiliki banyak pemikiran negatif, sulit berkonsentrasi, mudah gugup, sering gelisah karena terlalu memikirkan omongan dari orang sekitar sehingga menyebabkan konseli kesulitan dalam bersosial, penurunan dalam akademik dan selalu ragu dalam menjalankan aktivitas. Dalam ayat suci Al-Qur'an dan juga hadist banya juga yang menjelaskan bahwa manusia diciptakan dengan potensi-potensinya yang dapat dikembangkan mulai dari potensi akal dan rasa individu tersebut.

Dalam ayat yang Al-Qur'an Surat Ali Imran 190-191 yang berbunyi:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ  
لِّأُولِي الْأَبْصَارِ

UIN SUNAN AMPFI

190. Artinya: "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal,"<sup>112</sup>

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي

---

<sup>112</sup> Al-Qur'an, Ali Imran (3): 190

خَلَقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ  
فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

191. Artinya: "(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), "Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Maha Suci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka,"<sup>113</sup>

Menurut M. Quraish Shihab QS. Ali Imran Ayat 190 ini mengundang manusia untuk berpikir, karena sesungguhnya dalam penciptaan, yakni benda-benda angkasa seperti matahari, bulan, dan jutaan gugusan bintang yang terdapat di langit atau dalam pengaturan sistem kerja langit yang sangat teliti serta kejadian dan perputaran bumi pada porosnya, yang melahirkan silih bergantinya malam dan siang perbedaannya, baik dalam masa maupun dalam panjang dan pendeknya terdapat tanda-tanda kemahakuasaan Allah bagi ulūl-albāb, yakni orang-orang yang memiliki akal yang murni.

Sedangkan QS. Ali Imran Ayat 191 tersebut menjelaskan sebagian dari ciri-ciri siapa yang dinamai Ulul-albab. Mereka adalah orang baik laki-laki atau perempuan yang terus menerus mengingat Allah, dengan ucapan dan atau hati dalam seluruh situasi dan kondisi apapun. Obyek dzikir adalah Allah, sedangkan obyek akal pikiran adalah seluruh makhluk ciptaan-Nya. Akal diberi kebebasan seluas-luasnya untuk

---

<sup>113</sup> Al-Qur'an, Ali Imran (3): 191

memikirkan fenomena alam, dan terdapat keterbatasan dalam memikirkan dzat Allah.<sup>114</sup>

Keterkaitan antara Qur'an Surat Ali Imran ayat 190-191 adalah tentang penciptaan manusia yang sebaik-baiknya, dan penelitian kali ini adalah tentang bagaimana cara memahami individu manusia dalam menghadapi masalah yang dihadapi agar mengingat bahwasanya manusia adalah makhluk terbaik yang diciptakan oleh Allah SWT. Maka dengan memberikan sebuah pemahaman bahwa pikiran irasional yang dimiliki konseli sangat mengganggu dalam kehidupannya, karena terdapat banyak macam cara untuk mengatasi setiap gejala dari perasaan tertekan dalam perspektif islami. Salah satu diantaranya adalah menggunakan sholawat burdah sebagai media untuk memberikan sebuah ketenangan kepada konseli. Berikut adalah empat bait pertama sholawat Burdah:

مَوْلَايَ صَلَّى وَسَلَّم دَائِمًا أَبَدًا ❁  
عَلَى حَبِيبِكَ خَيْرِ الْخَلْقِ كُلِّهِمْ

*“Wahai Tuhan kami (Allah Swt) curahkanlah selalu sholawat dan salam selalu selama – lamanya dan abadi, kepada kekasih-Mu (Muhammad) yang terbaik diantara semua makhluk.”<sup>115</sup>*

هُوَ الْحَبِيبُ الَّذِي تُرَجَى شَفَاعَتُهُ ❁  
لِكُلِّ هَوَالٍ مِنَ الْأَهْوَالِ مُقْتَحِمٍ

<sup>114</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jilid 2, hal. 370-273

<sup>115</sup> Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri

*“Dialah (Nabi Muhammad SAW) sang kekasih yang syafaatnya dinanti senantiasa – (Dalam menghadapi) segala derita dan petaka yang menerpa.”<sup>116</sup>*

Bait dalam sholawat burdah tersebut memiliki sebuah keterkaitan juga dengan ayat diatas serta proses penelitian kali ini, karena pada bait pertama sampai bait kedua memiliki makna untuk dipahami mengenai setiap makhluk hidup pasti memiliki masalah yang berbeda. Namun manusia telah diciptakan sebagai makhluk terbaik dan pasti bisa menyelesaikan setiap masalah yang menimpa pada dirinya. Seberapapun penderitaan yang dirasakan oleh individu, seberapa tertekan yang menerpa diri, dengan ketenangan dan keberanian ketika menghadapi masalah lambat laun akan terselesaikan dengan sendiri kalau ada kemauan dari manusia.

أَمِنْ تَذَكُّرِ جِرَانٍ بِدَى سَلَمٍ ❁  
مَرَجَتْ دَمْعًا جَرَاى مُقَلَّةٍ بِدَمٍ

*“Apakah karena teringat tetangga yang tinggal di Dzalim, sehingga engkau cucurkan air mata bercampur darah yang mengalir di matamu.”<sup>117</sup>*

أَمْ هَبَّتِ الرِّيحُ مِنْ تَلْقَاءِ كَا ظِمَّةٍ ❁  
وَأَوْمَضَ الْبَرْقُ فِي الظُّلْمَاءِ مِنْ إِضْمٍ

*“Ataukah karena tiupan angin kencang yang kencang yang berhembus dari arah “Kadzhimah” atau*

<sup>116</sup> Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri

<sup>117</sup> Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri

*karena sinar kilat yang membelah kegelapan malam dari Gunung "Idhzam."*<sup>118</sup>

Dari bait ketiga dan keempat di atas memiliki keterkaitan dengan penelitian kali ini adalah memiliki permasalahan dengan lingkungan sekitar. Dalam penelitian kali ini memiliki sebuah permasalahan yang memiliki berbagai macam gejala, dari konseli memiliki stres memicu berbagai macam gejala yang muncul. Gejala pertama yang muncul adalah minder yang menjadikan konseli kesulitan dalam berkonsentrasi, berakibat penurunan nilai akademik serta sering kesulitan dalam berpikir positif. Gejala kedua dari perasaan tertekan adalah munculnya rasa panik dan membuat konseli menjadi mudah gelisah dalam menjalankan sesuatu. Dampak dari kedua pemicu perasaan tertekan tersebut adalah konseli mudah tersinggung dan selalu merasa bersalah ketika berinteraksi dengan orang lain. Terakhir adalah sebuah gejala yang bisa berakibat fatal karena dapat membuat konseli dijauhi oleh orang lain karena perilaku yang diberikan kepada lingkungan sekitar. Permasalahan tersebut adalah sebuah gejala mudah gugup yang membuat konseli kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Dampak dari perilaku tersebut adalah konseli sering merasa ketakutan ketika hendak menjawab sebuah pertanyaan orang lain, baik dari teman sesama santri, ustadz, ataupun orang baru yang ada di sekitar konseli. Karena memiliki gejala tersebut membuat orang lain bisa terbawa suasana bahkan emosi dengan perilaku yang dilakukan oleh konseli, meskipun konseli tidak menyadari perilaku tersebut,

---

<sup>118</sup> Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri

namun bisajadi orang lain menangkap perilaku konseli berbeda dengan apa yang dimaksudnya.

Selain keempat bait diatas, terdapat satu bait lain yang sering dibaca dan diamalkan. Berikut adalah bait tersebut:

يَا رَبِّ بِالْمُصْطَفَى بَلِّغْ مَقَاصِدَنَا  
وَعَفِّرْ لَنَا مَاضِيَ يَا وَاسِعَ الْكَرَمِ

*“Wahai Tuhanku, berkat al-Musthofa, sampaikanlah tujuan kami, dan ampuni kami dari apa apa yang telah lalu, wahai yang Maha luas Kemurahan Nya.”<sup>119</sup>*

Pada bait sholawat burdah ini menjadi sebuah penenang bagi setiap manusia karena apapun yang telah dilakukan berharap agar diampuni dan diberi petunjuk untuk tujuan yang akan dicapai kedepannya. Berkesinambungan juga dengan penelitian kali ini ketika konseli menetapkan tujuan agar dapat mengatasi setiap gejala yang muncul, karena dapat memberikan keyakinan dan ketenangan yang berlebih saat konseli ingin mengatasi stres yang ada pada dirinya. Minder pada diri sendiri yang membuat konseli sulit berkonsentrasi dapat diminimalisir ketika tidak yakin bisa atau tidaknya menghilangkan perilaku tersebut, gejala panik yang membuat konseli selalu gelisah dalam menjalankan sesuatu juga dapat dibantu dengan memberikan sebuah ketenangan pada hatinya, selain itu perilaku mudah gugup yang memberi dampak kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sekitar bisa diatasi dengan memberi keyakinan pada lantunan sholawat

---

<sup>119</sup> Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri

burdah tersebut agar lebih berani dalam berinteraksi dengan orang baru dan dalam menjalankan kehidupan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapainya.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## **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 *Cognitive Disputation* melalui Sholawat Burdah untuk Mengatasi Stres Seorang Santri di Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya. Pada saat pelaksanaan terapi yang terlibat dalam proses tersebut adalah peneliti, konselor professional dan subjek sebagai konseli. Berikut merupakan langkah-langkah yang diterapkan dalam proses konseling yaitu: a.) Identifikasi permasalahan yang ditimbulkan, b.) Penerapan *Cognitive Disputation*, c.) Implementasi Sholawat Burdah, d.) Evaluasi dan Follow Up. Terapi tersebut memiliki komponen untuk konseli belajar secara langsung dalam menghadapi situasi keseharian di pondok, dari proses konseling tersebut konseli memiliki sudut pandang banyak dan mampu ketika mengelola respon dari orang lain.
2. Hasil dari proses pelaksanaan *Cognitive Disputation* melalui Sholawat Burdah untuk Mengatasi Stres Seorang Santri di Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya. Dibenarkan karena dengan adanya beberapa perubahan pada konseli belum sampai sesudah melakukan proses konseling dari segi bentuk perilaku. Hasil dari *cognitive disputation* melalui sholawat burdah untuk mengatasi stres seorang santri dengan menumbuhkan sikap terbuka dan jujur pada diri sendiri dapat diketahui dari perubahan sebelum dan sesudah proses konseling. Sebelum melakukan konseling

memiliki inti masalah stres yang berdampak kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah gelisah dan sulit beradaptasi. Setelah melakukan konseling dengan melafalkan **لِكُلِّ هَوْلٍ** seraya membayangkan berbagai permasalahan dan meminta pertolongan dari Allah SWT terdapat beberapa perubahan perilaku seperti konseli mampu mengatasi rasa minder dengan lebih percaya diri ketika bersosial, lebih tenang dalam menyikapi sesuatu dan lebih berani dalam berinteraksi dengan orang lain terutama orang baru dalam hidupnya, lebih terbuka pada keadaan sekitar dan lebih menghargai orang lain. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *cognitive disputation* melalui sholawat burdah cukup membantu untuk mengatasi perasaan tertekan pada santri.

## **B. Rekomendasi**

### **1. Untuk Konselor**

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

### **2. Untuk Konseli**

Penelitian ini mengharapkan konseli mampu menumbuhkan sikap terbuka dan jujur pada diri sendiri untuk terciptanya kepercayaan kepada orang lain dan lingkungan.

### **3. Untuk Pembaca**

Peneliti berharap pada penelitian pembaca agar lebih bijak dalam pengambilan kutipan atau data positif

dan meninggalkan hal yang bersifat negatif pada penelitian ini.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini bukanlah penelitian yang sempurna karena memiliki beberapa faktor keterbatasan yang mempengaruhi kekurangan. Berikut merupakan beberapa faktor keterbatasan yang mempengaruhi kekurangan, antara lain:

1. Kesulitan dalam pengurusan administrasi penelitian, mengakibatkan mundurnya jadwal penelitian  $\pm$  2 bulan. Oleh sebab itu keterbatasan penelitian ini terdapat pada memulai proses konseling yang bertempat di lingkungan sekitar pondok pesantren.
2. Padatnya jadwal pondok dengan acara besar membuat peneliti sulit dalam menyesuaikan jadwal bertemu dengan konselor dan konseli. Karena peneliti memiliki sebuah agenda tersendiri yang membuat kesulitan dalam ikut serta dalam melakukan proses konseling.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Adib, Muhammad. *Burdah Antara Kasidah, Mistis Dan Sejarah*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren. 2009.
- Akromah, Sinditya Ilma. *Aplikasi Dispute Cognitive untuk Menumbuhkan Sikap Tanggung Jawab Seorang Remaja di Desa Ngabetan Cerme Gresik*. *Skripsi*. Surabaya: Bimbingan Konseling Islam. UIN Sunan Ampel Surabaya. 2022.
- Al-Qur'an.
- Baharun, Muhammad. *Burdah Madah Rosul Dan Pesan Moral*. Surabaya: Pustaka Progresif. 1996.
- Barnes, A.P. & Montefusco, J.E. *Role of Stress in Psychological Disorders*. New York: Nova Science Publisher. 2011.
- Bartelt, D. *Stress: Perspectives and Processed*. USA: Open University Press. 1998.
- Bastomi, Hasan. *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)*. *Journal of Guidance and Counseling*. Vol. 2. No. 2. 2018.
- Baumeister, R. F. Exline, J. J. and Sommer, K. L. *The Victim Role, Grudge Theory, and Two Dimensions of Forgiveness, Psychological Research and Theological Speculations*. Philadelphia: The Templeton Foundation Press. 1998.
- Bungin, Burhan. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga. 2001.
- Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Eresco. 1988.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Tenth Edition, Cengage Learning, Tenth*. Boston: Cengage Learning. 2015.

- Ellis, Albert. *Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: The Albert Ellis Institute. 1957.
- Erford, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Dua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2015.
- Faizah, Nurul. Kamaruddin. Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Menangani Kecemasan Pada Ekstrapiramidal Sindrom Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *Skripsi*. Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya. 2017.
- Fitriani, Luluk. Burdah Community. *Skripsi*. UIN Sunan Ampel, Surabaya. 2016.
- Goliszek, Andrew. *60 Second Manajemen Stres*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer. 2005.
- Govaerst, S. and J, Gregoire. Stressfull academia situation: Study on appraisil variable in adolescence. *British Journal of Clinical Psikologi*. Vol. 1. No. 2. 2004.
- Hartati, Sri dan Rahman. Kania, Imas. Konsep Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Islam untuk Membangun Perilaku Etis Siswa. *Genta Mulia*. Vol. 8. No. 2. 2017.
- Hartono & Soedarmadji. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana 2012.
- Hastuti & W.S, Winkel. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi. 2004.
- Hawari. *Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FK UI. 2011.
- Humphrey, C. W. A stress management intervention with forgiveness as the goal (Meditation, Mind-Body Medicine). *Disertasi*. Abstracts international: Section B: The Sciences and Engineering. 60(4-B). 1999.
- Ilham, Muhammad Mudhofir. Pembentukan Akhlak Santri Melalui Majelis Sholawat Burdah di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak. *Skripsi*. IAIN Ponorogo. 2013.

- Kartika. Nilai-Nilai Religiusitas Dalam Shalawat Burdah Karya Imam Syarifudin Al-Bushiri dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Akhlak. *Skripsi*. IAIN Ponorogo. 2017.
- Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri
- Komalasari, Gantina & Wahyuni, Eka. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks. 2011.
- Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press. 2003.
- Lestari, T. *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika. 2014.
- Ling, Jonathan & Catling, Jonathan. *Psikologi Kognitif*. Jakarta: Erlangga. 2012.
- Maksum, M. Syukron. el-Kaysi, A. Fathoni. *Rahasia Sehat Berkah Shalawat*. Bengkulu: IAIN BENGKULU. 2009.
- Misra, R. & Castillo, L.G. Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*. 11(2). 2004.
- Moleong, Lexi J. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2014.
- Nawawi, Hadari. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University. 1996.
- Neenan, Michael & Dryden, Windy. *Rational Emotive Behavior Therapy in a Nutshell*. Sage Publication. 2011.
- Nurihsan, Achmad Juntika. *Bimbingan & Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama. 2006.
- Oman, D. Shapiro, S.L. Thoresen, C.E. & Plante, T.G. Meditation Lowers Stress and Supports Forgiveness Among College Students: A Randomized Controlled Trial. *Journal of American College Health*. 56 (5). 2008.
- Poerwadarminta. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: P.N. Balai Pustaka. 2007.

- Ridner, S.H. Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advance Nursing*. Vol. 45. No. 5. 2004.
- S, Bachtiar. Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif. *Jurnal Teknologi Pendidikan*. Vol. 10 No. 1. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya. 2010.
- Setiawan, Eko. Nilai-Nilai Religius Dalam Syair Shalawat Burdah. *Jurnal LiNGUA*. Vol. 10. No. 1. 2015.
- Soedarmadji, Hartono. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana. 2012
- Solikhah. Fitriatun & Casmini. Efektivitas Pendekatan Rational Emosional Behaviour Therapy untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Anak Sekolah Dasar di SDN Jumeneng, Sumberdadi, Mlati, Sleman. *Jurnal Hisbah*. Vol. 13. No. 2. 2016.
- Sugiono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta. 2014.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung: Penerbit Alfabeta. 2015.
- Sukadiyanto. *Stress dan Cara Mengurangnya*. Cakrawala Pendidikan. 2010.
- Sungatno, M.G. *Kisah Al-Bushiri: Kajian, Khasiat, dan Karomah Burdah*. Yogyakarta: Araska Publisher. 2018
- Surya, Mohammad. *Teori-Teori Konseling*. Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy. 2003.
- Suryani. *Psikologi Kognitif*. Surabaya: Dakwah Digital Press. 2007.
- Willis, Sofyan. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta. 2004.
- Winkel, W.S. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia. 2007.
- Wirartha, I Made. *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*. Yogyakarta: CV. Andi Offset. 2006.

Bressert, S. The Impact of Stress. 2016. *Psych Central*. Diunduh dari <https://psychcentral.com/lib/the-impact-of-stress> pada tanggal 8 April 2023.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A