



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

SKRIPSI

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

Oleh:

**Ach. Andrian Maulana R.
NIM. B03219002**

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

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 Chabir 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

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 : achandrianmaulanar@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

ABSTRAK

Ach Andrian Maulana R, B03219002. *Cognitive Disputation* melalui Sholawat Burdah untuk Mengatasi Stres Seorang Santri Di Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan *cognitive disputation* melalui sholawat burdah untuk mengatasi stres seorang santri di pesantren as-salafi al-fithrah Surabaya serta bagaimana hasil proses *cognitive disputation* melalui sholawat burdah untuk mengatasi stres seorang santri di pesantren as-salafi al-fithrah Surabaya.

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

Hasil dari *cognitive disputation* melalui sholawat burdah untuk mengatasi stres seorang santri dapat diketahui dari perubahan perilaku konseli sebelum dan sesudah melakukan sesi konseling. Konseli sebelum melakukan konseling memiliki problem stres yang berdampak kesulitan berkonsentrasi, mudah gelisah, dan sulit beradaptasi. Setelah melakukan proses konseling terdapat 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. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *cognitive disputation* melalui sholawat burdah mampu untuk mengatasi stres seorang santri.

Kata Kunci: *Cognitive disputation*, sholawat burdah, stres

ABSTRACT

Ach Andrian Maulana R, B03219002. Cognitive Disputation through Sholawat Burdah to Overcome The Stress of a Students at Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya.

The purpose of this study was to determine how the process of implementation of cognitive disputation through sholawat burdah to overcome the stress of a students at pesantren as-salafi al-fithrah Surabaya and how the results of the process of cognitive disputation through sholawat burdah to overcome the stress of a students at pesantren as-salafi al-fithrah Surabaya.

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

The results of cognitive disputation through sholawat burdah to overcome the stress of a students can be seen from changes in the behavior of counselors before and after counseling sessions. Counselors before counseling have problems feeling depressed that have difficulty concentrating, easily restless, and difficult to adapt. After the counseling process there are changes in behavior such as; counselors can overcome feelings of inferiority with more confidence when socializing, calmer in responding to something and bolder in interacting with others, especially new people in their lives. From this explanation, it can be concluded that cognitive disputation through sholawat burdah is able to overcome the depressed feelings of a students.

Keywords: Cognitive disputation, sholawat burdah, stress

خلاصة

أحمد أندريان B03219002 الخلاف المعرفي من خلال شلاوة بردة للتغلب على .
مولانا ر

مشاعر الضغط من قبل سانتري في مدرسة السلفي الفطرة الإسلامية الداخلية، سورابايا هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على كيفية تطبيق عملية الخلاف المعرفي من خلال حلقات بردة للتغلب على مشاعر الاكتئاب لدى طلاب المدرسة السلفية الفطرة الإسلامية الداخلية في سورابايا وكيفية نتائج عملية الخلاف المعرفي من خلال شلاوة بردة للتغلب على مشاعر الاكتئاب لدى تلاميذ مدرسة السلفية الفطرة الإسلامية الداخلية بسورابايا.

إن منهج البحث المستخدم في هذه الدراسة هو منهج نوعي بنوع بحث وصفي مقارن. في هذه الدراسة ، تمت مقارنة سلوك المستشار قبل وبعد تقديم خدمات الاستشارة يمكن رؤية نتائج الخلاف المعرفي من خلال مسلسلات بردة للتغلب على مشاعر الاكتئاب لدى الطلاب من التغيرات في سلوك المرشد قبل وبعد إجراء جلسات الإرشاد. قبل الاستشارة ، يعاني المستشار من مشكلة الشعور بالاكتئاب مما يؤدي إلى ، صعوبة التركيز ، وسرعة الانفعال ، وصعوبة التكيف. بعد إجراء عملية الاستشارة هناك تغييرات في السلوك مثل ؛ المستشارون قادرون على التغلب على مشاعر الدونية من خلال أن يكونوا أكثر ثقة عند التواصل الاجتماعي ، وأكثر هدوءاً في الاستجابة للأشياء وأكثر شجاعة في التفاعل مع الآخرين ، وخاصة الأشخاص الجدد في حياتهم من هذا التفسير يمكن الاستنتاج أن الجدل المعرفي من خلال صلاة البردة قادر على التغلب على مشاعر الاكتئاب لدى الطلاب

الكلمات المفتاحية: الخلاف المعرفي، حلقات البردة، الشعور بالاكتئاب

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	i
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA SKRIPSI	i
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
خلاصة	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR BAGAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Penelitian Terdahulu	8
F. Definisi Konsep	10
1. <i>REBT Teknik Cognitive Disputation</i>	10
2. Sholawat Burdah	12
3. Stres.....	13
G. Sistematika Pembahasan	14

BAB II	16
KERANGKA TEORETIK	16
A. <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> Teknik <i>Cognitive Disputation</i>	16
B. Sholawat Burdah	40
C. Stres	48
BAB III	53
METODE PENELITIAN	53
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	53
B. Objek dan Lokasi Penelitian	53
C. Jenis dan Sumber Data	54
D. Tahap-Tahap Penelitian	55
E. Tahap Pengumpulan Data	58
F. Teknik Validitas Data	59
G. Teknik Analisis Data	61
BAB IV	63
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	63
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	63
2. Identitas Peneliti.....	63
3. Identitas Konselor	64
4. Identitas Konseli.....	65
5. Sifat dan Karakter Konseli.....	66
6. Data Teori dan Lapangan.....	67
B. Penyajian Data	69

1.	Proses Penerapan <i>Cognitive Disputation</i> Melalui Sholawat Burdah untuk Mengatasi Stres Seorang Santri Di Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya	69
2.	Dampak Perubahan Perilaku dari penerapan <i>Cognitive Disputation</i> Melalui Sholawat Burdah untuk Mengatasi Stres Seorang Santri Di Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya	91
C.	Pembahasan Hasil Penelitian	94
1.	Perspektif Teori	94
2.	Perspektif Islam	99
BAB V	106
PENUTUP	106
A.	Kesimpulan	106
B.	Rekomendasi	107
C.	Keterbatasan Penelitian	108
DAFTAR PUSTAKA	109

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR BAGAN

Bagan 4. 1 Bagan Munculnya Masalah	71
Bagan 4. 2 Bagan Masalah.....	78
Bagan 4. 3 Bagan Treatment 1.....	78
Bagan 4. 4 Bagan Treatment 2.....	82
Bagan 4. 5 Bagan Treatment 3.....	86



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Era milenial merupakan suatu zaman dimana setiap individu manusia selalu dipacu agar mengikuti perkembangan. Anak-anak, orang dewasa dan juga lansia dituntut untuk beriringan dengan teknologi secara baik dan bijaksana. Perbedaan pola pikir dan karakteristik era milenial sangat jauh dengan generasi sebelumnya, terletak pada kurangnya rasa sabar dan jiwa petualang menjadi sorotan ketika beralih ke generasi masa kini (era milenial). Bagi seseorang yang tengah mengalami tekanan pasti tidak tenang dalam menjalankan sesuatu, rasa panik akan muncul dengan sendirinya ketika seseorang tidak mampu menenangkan dirinya.

Stres merupakan suatu respon normal terhadap tuntutan hidup yang mengganggu fisik maupun mental disebabkan oleh perubahan lingkungan dan penampilan orang lain.¹ Ada juga yang mengatakan bahwasanya stres adalah reksi umum tubuh pada setiap tuntutan terhadap beban pikiran, misal ketika menghadapi beban kerja meningkat sehingga dirinya menderita suatu kelainan terhadap salah satu organ tubuh yang tidak mampu melakukan fungsi pekerjaannya lagi.² Segala sesuatu yang dapat memengaruhi kehidupan seseorang terutama ditimbulkan oleh tekanan dalam pendidikan akibat penilaian yang negatif.³

¹ T. Lestari, *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Kesehatan*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014), hal. 48

² Hawari, *Stres, Cemas Dan Depresi*, (Jakarta: FK UI, 2011), hal. 31

³ S. Govaerst, and Gregoire J., "Stressfull academia situation: Study on appraisil variable in adolescence", *British Journal of Clinical Psikologi*, Vol. 1, No. 2, 2004, hal. 75

Ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan individu baik bersifat jasmani maupun rohani adalah arti lain dari perasaan tertekan individu.⁴

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 permasalahan yaitu stres, karena sering diganggu oleh santri yang lain dimanapun dan kapanpun sehingga membuat dia kesulitan dalam berkonsentrasi, dan konseli juga lebih memilih berdiam diri tanpa melakukan sesuatu ketika mengalami merasa tertekan.

Konseli bisa 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 menggangukannya. 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. Selain itu konseli juga mengalami sebuah gejala panik karena mudah gelisah ketika hendak melakukan sesuatu, yang membuat diri konseli kesulitan dalam berinteraksi dengan sekitar. Mudah gugup juga membuat konseli kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, karena dengan adanya kegugupan pada

⁴ Sukadiyanto, *Stress dan Cara Mengurangnya*, (Jakarta: Cakrawala Pendidikan, 2010), hal. 55-56

dirinya, bisa membuat orang sekitar emosi dengan apa yang dilakukannya.

Konseli bertempat di Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya yang memiliki berbagai macam kegiatan selalu melibatkan santri dalam mengurusnya, baik latihan dasar kepemimpinan, seminar, maupun *haul* (peringatan tahunan) dari pendiri pondok pun santri diberikan amanah untuk berkhidmah terhadap pondok melalui kegiatan tersebut. Dalam menjalankan sebuah tanggungjawab, konseli selalu tergesa-gesa karena ingin kegiatan cepat selesai. Selain itu ia kesulitan dalam berpikir kedepan ketika mengalami stres dengan semua itu.

Dari berbagai macam dampak perilaku, peneliti menyimpulkan terdapat adanya gejala dari stres pada konseli. Karena hal ini telah dikuatkan oleh ustadz selaku kesantrian (*informan*) yang kesehariannya bertemu dengan konseli. Menurut beliau konseli sering merasa kebingungan ketika terdapat sebuah permasalahan yang dianggap rumit, Selain itu beliau juga mengamati konseli sebagai pengurus juga terbilang aktif, namun terdapat juga teman yang tidak suka terhadap perilaku konseli.

Hasil asesmen yang didapat, konseli telah mengalami stres yang berdampak pada perilaku, kesulitan dalam berkonsentrasi, juga memiliki sebuah masalah kesulitan dalam menentukan konsistensi pada dirinya. Sehingga membuat konseli mudah tergesa-gesa dalam melakukan sesuatu. Konseli mengalami rasa tertekan, yaitu masalah perilaku yang mencakup terlampaui sering merasa takut, sesak napas, dan perasaan bahaya yang berulang, yang dapat menyebabkan kehilangan kendali bahkan kegilaan. Peneliti mengimplementasikan REBT sebagai sarana penyelesaian masalah dari konseli, hal tersebut selaras dengan pendapat dari W.S. Winkel yang mengemukakan bahwa REBT ialah pendekatan konseling yang menekankan

pada keterkaitan dan saling pengaruh antara pikiran dan akal sehat, perasaan dan perilaku, serta perubahan pikiran dan perasaan yang mendalam yang mengarah pada perubahan perasaan, emosi dan perilaku.⁵

Di tahun 2018, Bustomi meneliti tentang tujuan dari terapi REB yang menjelaskan bahwa menghilangkan gangguan emosional, marah, benci, dan ketakutan. Melatih individu untuk menghadapi realitas kehidupan dengan cara yang lebih rasional dan sistematis adalah tujuan dari terapi REB.⁶ Pendekatan untuk penyimpangan perilaku kognitif dari perspektif pikiran positif serta perubahan perilaku individu dari perilaku bermasalah dari pemikiran negative atau ketakutan adalah hasil dari penelitian REBT menurut Albert Ellis.⁷ Namun secara garis besar menurut Solikhah, REBT melibatkan berubahnya perilaku, perasaan dan kurang tepatnya individu dengan cara berpikir berdasarkan pemikiran irasional.⁸ Dapat disimpulkan bahwa REBT menurut peneliti sebelumnya adalah suatu terapi pendekatan perilaku yang bertujuan menghilangkan gangguan emosional dengan melibatkan perubahan perilaku kurang tepat untuk melatih cara berpikir dalam menghadapi realitas kehidupan lebih rasional. Permasalahan konseli perihal stres ini dirasa dapat diselesaikan dengan

⁵ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), hal. 364

⁶ Bastomi, Hasan, "Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)", *Journal of Guidance and Counseling*, Vol. 2, No. 2, 2018, hal. 25-45.

⁷ Albert Ellis, *Rational Emotive Behavior Therapy*, (New York: The Albert Ellis Institute, 1957), hal. 35

⁸ 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, hal. 14-34.

pendekatan REBT dikarenakan pemikiran-pemikiran yang irasional yang timbul dikarenakan kesulitan dalam beradaptasi dapat disangkal pendekatan REBT dengan mengubah cara berfikir yang awalnya irasional menjadi pemikiran yang rasional dengan menggunakan teknik *cognitive disputation*.⁹ *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.¹⁰

Tujuan dari teknik *cognitive disputation* ini adalah untuk mengubah atau mengonfrontasi pemikiran irasional konseli dan meminimalisir atau 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 menyangkal pemikiran yang irasional dan membangun proses pemikiran baru yang lebih rasional.¹¹ Ada empat langkah implementasi *cognitive disputation* yang dapat diterapkan dalam proses konseling, antara lain mengkaji analisis ABC konseli, mengingatkan kembali, dan membantu konseli memahami pentingnya B-

⁹ Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2004), hal. 29

¹⁰ Hastuti & Winkel W.S, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), hal. 120

¹¹ Hartono & Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana 2012), hal. 10

C dan perubahan yang telah dilakukan, dan menjelaskan apa yang akan dilakukan dalam kegiatan pelaksanaan.¹²

Penelitian yang dilakukan oleh Eko Setiawan burdah artinya adalah mantel yang terbuat dari kulit atau bulu binatang dan pada awalnya tidak memiliki nilai sejarah selain blus atau mantel sederhana yang biasa dikenakan oleh orang Arab.¹³ Sedangkan menurut Poerwadarminta dalam KBBI, burdah juga dapat diartikan sebagai puisi berbentuk syair pujian (*madaih*) yang ditulis oleh Imam Bushir untuk memuji Nabi SAW, sebagai ungkapan kerinduan dan kecintaan yang mendalam terhadap Nabi Muhammad SAW dengan segala implikasinya.¹⁴ Dan menurut Ibnu Abroh, nama Burdah muncul setelah Imam al-Bushiri terkena penyakit hingga setengah tubuhnya lumpuh, ia berdoa terus menerus dengan air mata berharap disembuhkan oleh Allah SWT, kemudian ia menulis ayat-ayat pujian (*qoshidah*) tentang Nabi Muhammad SAW dan disusun dengan begitu indah. dia membaca rantai puisi itu beberapa kali.¹⁵ Dapat disimpulkan dari penelitian diatas bahwa sholawat burdah dapat diartikan sebagai syair pujian kepada Nabi SAW sebagai ungkapan kerinduan yang mendalam terhadap beliau yang dulunya memiliki arti baju hangat sederhana orang Arab.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mutamaroh pada tahun 2020 yang berjudul “Konsepsi

¹² Michael Neenan & Windy Dryden, *Rational Emotive Behavior Therapy in a Nutshell*, (Sage Publication, 2011), hal. 32

¹³ Eko Setiawan, “Nilai-Nilai Religius Dalam Syair Shalawat Burdah”, *Jurnal LiNGUA*, Vol. 10, No. 1, 2015, hal. 3

¹⁴ Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: P.N. Balai Pustaka, 2007), hal. 195

¹⁵ Kartika, “Nilai-Nilai Religiusitas Dalam Shalawat Burdah Karya Imam Syarifudin Al-Bushiri dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Akhlak”, *Skripsi*, IAIN Ponorogo, hal. 75

Sama Al-Ghazali Pada Makna Tangis dalam Sholawat Burdah di Desa Nguling Pasuruan.” Meskipun terdapat perbedaan pada objek dan terapi penelitian ini, teknik yang digunakan kebetulan sama yakni Sholawat Burdah. Acuan lain yang dari penelitian kali ini terdapat pada Yusuf Adika Kusuma tahun 2022 dengan judul “*Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Disputation dalam Menumbuhkan Sikap Penerimaan Diri Seorang Remaja di Desa Lambah Kedamean Gresik.*” Perbedaannya dari teknik yang digunakan, namun terapi sama-sama menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*.

Dari penelitian diatas, peneliti beranggapan bahwa REBT dapat mengatasi stres pada santri melalui sholawat burdah. Dalam hal tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul *Cognitive Disputation* melalui Sholawat Burdah untuk Mengatasi Stres Seorang Santri di Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Proses *Cognitive Disputation* melalui Sholawat Burdah untuk Mengatasi Stres Seorang Santri di Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya?
2. Bagaimana Hasil dari *Cognitive Disputation* melalui Sholawat Burdah untuk Mengatasi Stres Seorang Santri di Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk Mengetahui Proses *Cognitive Disputation* melalui Sholawat Burdah untuk Mengatasi Stres Seorang Santri Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya.

2. Untuk Mengetahui Hasil dari *Cognitive Disputation* melalui Sholawat Burdah untuk Mengatasi Stres Seorang Santri Pesantren As-Salafi Al-Fithrah Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Secara Teoritis
 - a. Hasil dari penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangsih pemikiran bagi masyarakat pada umumnya, juga dapat menambah wawasan bagi setiap konselor dalam menerapkan suatu teori agar dapat memberikan rasa nyaman dalam menghadapi seseorang.
 - b. Berharap agar mempermudah dalam mengidentifikasi teori yang bersangkutan dengan masalah yang dialami.
- b. Manfaat Secara Praktis
 - a. Hasil Penelitian ini secara praktis diharapkan dapat memberi suatu pemikiran terhadap pemecaham masalah kepanikan terhadap orang lain.
 - b. Diharapkan membantu orang lain dalam mengidentifikasi masalah yang terjadi dalam lingkungan sekitarnya.

E. Penelitian Terdahulu

1. Sinditya Ilma Akromah tahun 2022, “Aplikasi *Dispute Cognitive* untuk Menumbuhkan Sikap Tanggung Jawab Seorang Remaja di Desa Ngabetan, Kecamatan Cerme, Kabupaten Gresik”, Skripsi. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
 - a. Persamaan:
Memakai analisis yang sama dengan penelitian kali ini yaitu kualitatif deskriptif-komparataif

- b. Perbedaan:
Teknik yang digunakan berbeda karena menggunakan *Cognitif Dispute*, sedangkan peneliti menggunakan REBT melalui Sholawat Burdah.
2. Yusuf Adika Kusuma tahun 2022, “*Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Cognitive Disputation* dalam Menumbuhkan Sikap Penerimaan Diri Seorang Remaja di Desa Lampah Kedamean Gresik”, Skripsi. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- a. Persamaan:
Teknik pemecahan masalah yang digunakan sama yaitu penerapan terapi perilaku Rational Emotive Behavior Therapy teknik *Cognitive Disputation*.
- b. Perbedaan:
Penelitian hanya menggunakan teknik *Cognitive Disputation* saja, sedangkan pada penelitian kali ini melalui Sholawat Burdah
3. Mutamaroh tahun 2020, “Konsepsi Sama Al-Ghazali Pada Makna Tangis dalam Sholawat Burdah di Desa Nguling Pasuruan”, Skripsi. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- a. Persamaan:
Memiliki pembahasan sama-sama menggunakan Sholawat Burdah.
- b. Perbedaan:
Konteks penelitian mengkaji tentang perilaku seseorang ketika mendengarkan dari salah satu kitab Al-Ghazali, sedangkan penelitian kali ini lebih ke arah perubahan perilaku ketika sering mengamalkan beberapa kalimat dari Sholawat Burdah.

F. Definisi Konsep

1. REBT Teknik *Cognitive Disputation*

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Model pendekatan terapi perilaku kognitif yang telah mengalami evolusi, akhirnya menjadi pendekatan komperhensif dan menekankan unsur berpikir, menimbang, memutuskan dan melakukan.¹⁶ Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) memandang manusia sebagai individu yang memiliki sistem berpikir dan perasaan yang berkaitan dengan sistem psikis dari individu. Fungsi secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan, dan tingkah laku karena saling berkaitan dan saling mempengaruhi satu sama lain.¹⁷

Dalam Institusi Pendidikan Bimbingan konseling menurut W.S. Winkel terdapat dalam bukunya merupakan penekanan dalam kebersamaan dan pendekatan konseling serta interaksi antara berpikir dengan berperilaku, akal sehat, dan berperasaan. Dengan perubahan perilaku dan perasaan, disebabkan penekanan terdapat pergantian yang komprehensif dalam aturan berpendapat dan berperasaan.¹⁸ Suatu pendekatan melalui aturan berpikir dan aturan perasaan yang berkesinambungan pada sistem psikis individu untuk menekankan akal sehat, perasaan dan tingkah laku yang telah berevolusi.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pendekatan dengan mengubah cara berfikir yang

¹⁶ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1988), hal. 42

¹⁷ Gantina Komalasari & Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hal. 202

¹⁸ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), hal. 364

awalnya irasional mendai pemikiran yang rasional dengan menggunakan teknik *cognitive disputation*.¹⁹ Dispute kognitif 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.²⁰

Tujuan dari teknik *cognitive disputation* ini adalah untuk mengubah atau mengonfrontasi pemikiran irasional konseli dan meminimalisir tingkat rasa tertekan (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.²¹ Ada empat langkah implementasi *cognitive disputation* yang dapat diterapkan dalam proses konseling, antara lain mengkaji analisis ABC konseli, mengingatkan kembali, dan membantu konseli memahami pentingnya B-C dan perubahan yang telah dilakukan, dan menjelaskan apa yang akan dilakukan dalam kegiatan pelaksanaan.²² Dalam pelaksanaannya

¹⁹ Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2004), hal. 29

²⁰ Hastuti & Winkel W.S, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), hal. 120

²¹ Hartono & Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana 2012), hal. 10

²² Michael Neenan & Windy Dryden, *Rational Emotive Behavior Therapy in a Nutshell*, (Sage Publication, 2011), hal. 32

teknik *cognitive disputation* ini tidak hanya mengubah pemikiran melainkan juga mengubah perilaku dari konseli. Cara teknik *cognitive disputation* untuk mengubah perilaku konseli adalah dengan menyadarkan, memahami, mengembangkan tindakan dan perilaku konseli agar sesuai dengan nilai-nilai norma kehidupan, diharapkan berdampak baik terhadap dirinya dan juga terhadap lingkungan disekitar konseli.²³

2. Sholawat Burdah

Sebuah gamis terbuat dari kulit atau bulu binatang adalah arti dari Burdah. Dahulu memang tidak memiliki nilai apapun selain baju hangat yang biasa dipakai oleh masyarakat Arab.²⁴ Selain itu terdapat aspirasi lain dari burdah yang sebenarnya adalah sebuah mantel dari wol dipakai ketika siang maupun malam sebagai selimut.²⁵

Burdah juga dapat diartikan sebagai syair pujian (madaih) terhadap Rasulullah SAW yang ditulis oleh Imam Bushiri, sebagai ungkapan rasa rindu dan cinta yang dalam terhadap Nabi Muhammad SAW dengan segala implikasinya.²⁶ Sholawat burdah ialah sebuah pionir dalam menghidupkan kembali syair pujian islam terhadap Nabi Muhammad SAW.

²³ Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal. 19

²⁴ Eko Setiawan, "Nilai-Nilai Religius Dalam Syair Shalawat Burdah", *Jurnal LiNGUA*, Vol. 10, No. 1, 2015, hal. 3

²⁵ Muhammad Baharun, *Burdah Madah Rosul Dan Pesan Moral*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1996), hal. 11

²⁶ Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: P.N. Balai Pustaka, 2007), hal. 195

Didalamnya juga mencerminkan jalan kehidupan dari Imam Bushiri sebagai seorang sufi²⁷

Burdah juga dapat diartikan sebagai ungkapan kerinduan dan kecintaan kepada Nabi Muhammad SAW dengan segala kriterianya yang merupakan syair-syair pujian yang ditulis oleh Imam Bushiri. Berdasarkan pengertian lengkap para ahli, dapat disimpulkan bahwa Burdah adalah ungkapan rasa rindu dan cinta dalam bentuk syair yang memuji Nabi SAW dan berarti selimut yang terbuat dari kulit atau bulu binatang untuk selimut ketika siang maupun malam.

3. Stres

Sebutan lain dari stres adalah perasaan tertekan yang merupakan suatu respon normal terhadap tuntutan hidup yang mengganggu fisik maupun mental disebabkan oleh perubahan lingkungan dan penampilan orang lain.²⁸ Ada juga yang mengatakan bahwasanya perasaan tertekan adalah reksi umum tubuh pada setiap tuntutan terhadap beban pikiran, misal ketika menghadapi beban kerja meningkat sehingga dirinya menderita suatu kelainan terhadap salah satu organ tubuh yang tidak mampu melakukan fungsi pekerjaannya lagi.²⁹

Segala sesuatu yang dapat memengaruhi kehidupan seseorang terutama ditimbulkan oleh tekanan dalam pendidikan akibat penilaian yang

²⁷ M.G. Sungatno, *Kisah Al-Bushiri: Kajian, Khasiat, dan Karomah Burdah*, (Yogyakarta: Araska Publisher, 2018), hal. 97

²⁸ T. Lestari, *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Kesehatan*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014), hal. 48

²⁹ Hawari, *Stres, Cemas Dan Depresi*, (Jakarta: FK UI, 2011), hal. 31

negatif.³⁰ Ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan individu baik bersifat jasmani maupun rohani adalah arti lain dari perasaan tertekan individu.³¹

G. 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 uraian dari Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, dan Sistematika Pembahasan.

BAB II: KAJIAN TEORETIK berisikan uraian mengenai Kerangka Teoretik meliputi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) Teknik *Cognitive Disputation*, Sholawat Burdah, serta Stres, dan Penelitian Terdahulu yang Relevan.

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, Teknik Analisis Data.

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN berisi Gambaran Umum Objek

³⁰ S. Govaerst, and Gregoire J., "Stressfull academia situation: Study on appraisil variable in adolescence", *British Journal of Clinical Psikologi*, Vol. 1, No. 2, 2004, hal. 75

³¹ Sukadiyanto, *Stress dan Cara Mengurangnya*, (Jakarta: Cakrawala Pendidikan, 2010), hal. 55-56

Penelitian, Penyajian Data, dan Pembahasan Hasil Penelitian (Anlisis Data).

BAB V: PENUTUP berisikan Kesimpulan, Rekomendasi, dan Keterbatasan Penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KERANGKA TEORETIK

A. *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Teknik Cognitive Disputation*

1. Pengertian REBT

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) ialah pendekatan terhadap orang yang dipelajari lewat interaksi sosial. REBT juga memiliki arti sebagai pendekatan kognitif yang berfokus pada perasaan, perilaku, serta perasaan terhadap orang. Gerald Corey mengklaim bahwa REBT adalah solusi untuk masalah pemikiran irasional, berfokus pada keyakinan tanpa mengutamakan aspek emosional. Pendekatan REBT digunakan melatih orang untuk berpikir secara logis dan rasional memakai kepercayaan baru yang mengulas tentang kepercayaan irasional adalah penelitian menurut Erlina dan Devi.

Albert Ellis ialah seorang yang meningkatkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* pada tahun 1955, setelah itu, pendekatan ini menjadi pendekatan yang masih digunakan dalam dunia konseling. Selain itu, dapat juga diartikan sebagai model perilaku kognitif yang menyimpang dari pemikiran positif dan mengubah perilaku, karena pendekatan ini lebih menekankan pada sikap bermasalah yang disebabkan oleh pemikiran dan penyimpangan yang negatif atau irasional.³² Pendekatan REBT membimbing individu untuk menguasai input kognitif, sehingga REBT bersifat direktif.

³² Albert Ellis, *Rational Emotive Behavior Therapy*, (New York: The Albert Ellis Institute, 1957), hal. 35

Merubah metode berpikir orang dari irasional menjadi rasional adalah tujuan dari REBT. Dalam suatu penelitian mengatakan bahwa REBT biasanya berarti mengubah perilaku atau sikap, perasaan dan yang tidak kondusif untuk menyelesaikan masalah dengan ide-ide berdasarkan pemikiran yang tidak rasional.³³ Terdapat beberapa hal yang menyangkut perilaku yaitu:

- a. *Activating Event* adalah peristiwa yang berakibat kepada setiap orang
- b. *Emotional and behavioral consequence* adalah konsekuensi atau efek yang harus dicapai oleh perubahan emosi dan perilaku individu.
- c. *Belief* ialah kepercayaan pada pemikiran rasional atau irasional.
- d. *Disputing* yaitu melakukan disput pikiran irasional
- e. *Effective* ialah pengembangan filosofi hidup yang lebih baik.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) banyak dipakai secara efisien ketika menanggulangi permasalahan yang dirasakan individu, perihal tersebut telah dibuktikan oleh banyak konselor Amerika Serikat. Selain itu, pengobatan ini merupakan penggagas penelitian lain yang coba dilakukan Albert Ellis untuk menunjukkan hasil positif dalam mengatasi masalah yang dialami individu. Salah satu fase pergantian pesat dalam pertumbuhan psikis seseorang yaitu ketika masa remaja. Rata-rata individu memiliki permasalahan diri ketika masa muda, namun terselesaikannya masalah tergantung pada diri mereka

³³ 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, hal. 14-34

sendiri, karena terdapat kelakuan positif dan negatif. Pendekatan REBT dapat meredakan kenakalan remaja yang terus menjadi gempar karena pola pikir yang cenderung irasional. Statement tersebut senada dengan definisi dan konsep dari REBT ketika hendak menjalin kepada setiap orang menggunakan perubahan sikap, emosi, serta perasaannya. Kenakalan dari remaja juga dapat menyebabkan minum, bullying atau ejekan, dan masalah kesehatan mental.

Terdapat beberapa ciri-ciri dari *Rational Emotive Behavior Therapy* yang dibedakan menjadi banyak hal sebagai berikut:

- a. Penyebab dari setiap masalah yang muncul pada individu selalu unik. Akibatnya, konseling telah menjadi faktor kunci dalam memahami individu. Konselor yang menggunakan terapi REB lebih aktif dibandingkan dengan yang masih mengalami ketidakstabilan emosi. Gambaran tentang terapi REB mengandung arti bahwa konselor harus benar-benar terlibat dan berusaha membantu individu yang dirawat untuk berkembang sesuai dengan tujuan dan keinginannya serta berkembang sesuai dengan kemampuannya.
- b. Menjalinkan hubungan yang baik antara konselor dan konseli dalam proses terapi REB adalah hal yang sangat diperlukan. Kebutuhan setiap orang itu unik, oleh karena itu konselor didorong untuk mendukung setiap orang yang sedang menjalani terapi. Konselor yang memenuhi syarat mempertimbangkan kesejahteraan mereka yang berhak mendapatkan terapi. Bagaimana konselor berinteraksi dengan orang tersebut selama perawatan sangat penting pada tahap awal.

- c. Menciptakan dan menjaga hubungan antar konselor dan konseli dengan baik. Harus ada kedekatan antara konselor dengan orang tersebut sehingga orang tersebut tidak merasa perlu menyembunyikan apapun dari konselor. Selama proses terapi REB, tujuan dari hubungan kooperatif antara konselor dan individu adalah untuk mengubah pemikiran irasional dan non-rasional individu menjadi pengetahuan rasional.
- d. Membangun hubungan yang baik antara konselor dengan konseli memang sangat penting, namun yang perlu lebih diperhatikan adalah kemauan dari konseli. Kesiapan untuk membangun hubungan yang baik harus menciptakan kedekatan informal di pihak konselor, karena konselor harus melindungi dan menghormati ruang pribadi individu selama proses terapi. Dalam beberapa kasus, orang yang menerima perawatan REB mungkin tidak ingin membicarakan masa lalunya.

2. Konsep REBT ABCD

Tinjauan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) harus mencakup pemahaman tentang konsep-konsep kunci yang dikemukakan oleh Ellis. Menurut Ellis, ada tiga hal yang berkaitan dengan perilaku yaitu activating event (A), belief (B) dan emotional consequence (C) yang dikenal sebagai konsep A-B-C.

Activating event (A) adalah peristiwa sebelumnya yang berupa fakta, kejadian, perilaku, atau sikap orang lain. Belief (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau ekspresi diri individu tentang sesuatu. Manusia memiliki dua jenis keyakinan, yaitu keyakinan rasional (Rational belief) dan keyakinan irasional (irrational belief). Keyakinan rasional adalah cara berpikir yang benar, masuk akal dan bijaksana. Keyakinan irasional

adalah keyakinan yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan tidak produktif atau sistem pemikiran seseorang. Emotional consequence (C) merupakan konsekuensi emosional yang muncul akibat cara berpikir individu atas sesuatu sehingga dapat menghambat sikap dan perilaku manusia. Selain ABC diikuti pula dengan disputation (D) yang merupakan sebuah metode untuk menentang keyakinan irasional klien. Cara ini meliputi 3 hal yakni mendeteksi (detecting), mendebat (debating), dan membedakan (discriminating). Melalui hal tersebut kemudian muncul Effect (E) yang merupakan landasan keyakinan baru klien setelah melewati proses disputation sehingga keyakinan irasional klien dapat berubah menjadi lebih rasional.³⁴

3. Pengertian Teknik *Cognitive Disputation*

Cognitive Disputation merupakan upaya untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui berbagai ekspresi verbal seperti persuasi filosofis, ekspresi didaktik, dialog Socrates, dan pengalaman konfrontatif.³⁵ *Cognitive Disputation* adalah seni mengubah perilaku konseli melalui kesadaran, pemahaman, dan pengembangan sedemikian rupa sehingga perilaku dan perilaku sesuai dengan sistem nilai yang diharapkan untuk diri mereka sendiri dan lingkungannya.³⁶

³⁴ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Tenth Edition, Cengage Learning, Tenth*, (Boston: Cengage Learning, 2015), hal. 273

³⁵ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal. 220

³⁶ Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal. 19

Salah satu bentuk keyakinan irasional yang diidentifikasi oleh Albert Ellis adalah bahwa kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah dihindari dari pada dihadapi. Manusia adalah makhluk relatif yang perilakunya dikendalikan oleh faktor eksternal. Orang-orang memulai hidup mereka sebagai respons terhadap lingkungan mereka, dan interaksi ini menciptakan pola perilaku yang membentuk kepribadian mereka.

Cognitive Disputation adalah teknik yang digunakan oleh konselor untuk memerangi keyakinan irasional dan ketakutan terkait, dan untuk membantu konseli mengatasi depresi, stres, dan serangan kecemasan. Rendahnya tingkat ketahanan manusia mengakibatkan kerentanan terhadap berbagai jenis faktor risiko, yang akan menyebabkan emosi dan perilaku irasional atau merusak diri sendiri. Emosi dan perilaku irasional sangat berkorelasi dengan "keyakinan irasional". Ketika seorang konseli memiliki keyakinan irasional, memiliki keyakinan irasional berarti mereka tidak dapat berpikir secara ilmiah. Ada tiga peristiwa terkait *antecedent event* (A), *belief* (B), dan *emotional consequence* (C), yang kemudian dikenal sebagai konsep ABC.

Menurut Ellis, perilaku manusia terutama merupakan hasil emosional. Kebahagiaan, kesedihan, kekecewaan, atau tidak secara langsung disebabkan oleh pengalaman individu. Perasaan ini dipicu oleh pikiran atau sistem kepercayaan orang tersebut.³⁷ Teknik *cognitive disputation* ini secara kognitif mendorong dan memodifikasi klien untuk berpikir secara rasional dan logis sehingga mereka dapat bertindak atau bertindak sesuai dengan sistem nilai

³⁷ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2003), hal. 92-93

yang diharapkan baik bagi dirinya maupun lingkungannya.

Menurut Suryani, kognisi mempelajari bagaimana manusia mengambil bentuk yang berbeda, mengapa organisme mengingat fakta tetapi melupakan hal lain, dan apa yang terjadi dalam pemikiran organisme ketika bermain catur atau memecahkan masalah.³⁸ Dan inilah definisi pemahaman kognitif lainnya yang mudah dipahami. Ini berkaitan dengan bagaimana kita mendapatkan informasi tentang dunia, bagaimana kita dapat mewakili informasi ini dan mengubahnya menjadi pengetahuan, bagaimana informasi disimpan dan bagaimana pengetahuan ini digunakan untuk: Tindakan langsung dan kepentingannya.³⁹ Kognisi dapat diartikan sebagai studi tentang kognisi, proses mental yang mendasari perilaku manusia, termasuk berbagai subbidang seperti persepsi, pembelajaran, memori, dan pemecahan masalah.⁴⁰ Menurut Ellis, perilaku manusia terutama merupakan hasil emosional. Kebahagiaan, kesedihan, kekecewaan, atau tidak secara langsung disebabkan oleh pengalaman individu. Perasaan ini dipicu oleh pikiran atau sistem kepercayaan orang tersebut.⁴¹ Teknik *cognitive disputation* ini secara kognitif mendorong dan memodifikasi klien untuk berpikir secara rasional dan logis sehingga mereka dapat bertindak atau bertindak

³⁸ Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal. 19

³⁹ Suryani, *Psikologi Kognitif*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2007), hal. 1

⁴⁰ Jonathan Ling & Jonathan Catling, *Psikologi Kognitif*, (Jakarta: Erlangga, 2012), hal. 2

⁴¹ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2003), hal. 92-93

sesuai dengan sistem nilai yang diharapkan baik bagi dirinya maupun lingkungannya.

Menurut Suryani, kognisi mempelajari bagaimana manusia mengambil bentuk yang berbeda, mengapa organisme mengingat fakta tetapi melupakan hal lain, dan apa yang terjadi dalam pemikiran organisme ketika bermain catur atau memecahkan masalah.⁴² Dan inilah definisi pemahaman kognitif lainnya yang mudah dipahami. Ini berkaitan dengan bagaimana kita mendapatkan informasi tentang dunia, bagaimana kita dapat mewakili informasi ini dan mengubahnya menjadi pengetahuan, bagaimana informasi disimpan dan bagaimana pengetahuan ini digunakan untuk: Tindakan langsung dan kepentingannya.⁴³ Kognisi dapat diartikan sebagai studi tentang kognisi, proses mental yang mendasari perilaku manusia, termasuk berbagai subbidang seperti persepsi, pembelajaran, memori, dan pemecahan masalah.⁴⁴

Sangat berbeda antara satu orang dengan orang lainnya. Salah satu perbedaan tersebut adalah cara berpikir setiap orang. Orang cenderung berpikir rasional atau irasional. Jika orang cenderung berpikir tidak rasional, dampak yang mereka timbulkan pada perilaku mereka sehari-hari akan menjadi masalah. Namun, jika seorang individu dapat mengembangkan pikiran yang rasional, perilakunya dalam kehidupan sehari-hari tidak akan menjadi masalah. Nelson-Jones menambahkan karakteristik umum cara berfikir

⁴² Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal.19

⁴³ Suryani, *Psikologi Kognitif*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2007), hal. 1

⁴⁴ Jonathan Ling & Jonathan Catling, *Psikologi Kognitif*, (Jakarta: Erlangga, 2012), hal. 2

irasional yang dapat dijumpai secara umum sebagai berikut:

a. Terlalu Menuntut

Tuntutan, perintah, perintah, dan tuntutan REBT yang berlebihan berbeda dengan keinginan, pikiran, dan keinginan. Hambatan emosional muncul ketika orang menuntut "harus dipuaskan" daripada "ingin" dipuaskan. Tuntutan ini dapat ditujukan kepada diri sendiri, orang lain, atau sekitar diri sendiri dengan kata "harus dimiliki". Menurut Ellis, "harus" adalah pola pikir mutlak tanpa toleransi. Tuntutan ini menyebabkan orang mengalami hambatan emosional.

b. Generalisasi

Overgeneralization berarti bahwa seseorang menganggap suatu peristiwa atau situasi lebih dari wajar. Overgeneralisasi dapat dilihat secara semantik. "Aku orang paling bodoh di dunia." Itu generalisasi yang berlebihan, karena dia tidak sebodoh itu. "Saya tidak memiliki kemampuan untuk melakukan apa pun" dan seterusnya.

c. Penilaian Diri

Pada dasarnya, seseorang dapat memiliki kualitas yang menguntungkan atau tidak menguntungkan. Yang terpenting, dia bisa belajar menerima dirinya tanpa syarat (unconditional self-esteem). Tidak bijaksana untuk selalu menilai diri sendiri (harga diri). Ini buang-buang waktu, berdampak negatif karena tidak konsisten dan selalu menuntut kesempurnaan. Yang terbaik adalah menerima diri sendiri (self-acceptance). Dan jangan menghakimi diri sendiri.

d. Penekanan

Aksen (mengintimidasi) hampir sama pentingnya dengan kebutuhan. Jika tuntutan untuk "harus" dan tuntutan atau harapan yang mengerikan mengarah pada upaya penguatan emosional yang dicampur dengan kemampuan untuk memecahkan masalah secara rasional. Penekanan ini diklasifikasikan sebagai pola pikir irasional karena memengaruhi persepsi yang benar tentang peristiwa dunia nyata.

e. Kesalahan

Atribusi Kesalahan atribusi (error attribution) adalah kesalahan dalam menentukan penyebab dan motif tindakan yang dilakukan sendiri, oleh orang lain atau peristiwa. Kesalahan atribusi analog dengan motif palsu untuk diri sendiri atau orang lain dan biasanya menyebabkan hambatan emosional.

f. Anti pada Kenyataan

Anti-realitas (anti-empirisisme) muncul karena fakta-fakta empiris tidak disajikan dengan baik. Orang dengan keyakinan irasional cenderung pada awalnya memaksakan keyakinan irasional dan menolak pemikiran rasional mereka sendiri. Orang yang berakal dapat membuktikan fakta secara empiris.

g. Repetisi

Keyakinan irasional cenderung muncul berulang-ulang. Seperti yang ditekankan Ellis, orang cenderung mendidik diri mereka sendiri dari perspektif yang mengganggu.⁴⁵

4. Tujuan REBT

⁴⁵ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2003), hal. 98-99

Tujuan dari REBT adalah membantu konseli untuk mengembangkan unconditional self-acceptance (menerima dirinya tanpa syarat), unconditional other acceptance (menerima orang lain tanpa syarat), dan unconditional life acceptance (menerima hidup tanpa syarat).⁴⁶ REBT juga memiliki tujuan untuk membantu orang untuk mencapai filosofi kehidupan yang lebih memuaskan menurut penelitian dari Albert Ellis. Namun tujuan REBT menurut Mohammad Surya dapat diketahui melalui:

- a. Merubah pemikiran irasional dan tidak logis menjadi pemikiran rasional dan logis untuk memajukan perkembangan perilaku individu.
- b. Memberantas perilaku labil emosi yang merusak.
- c. Mengembangkan kepentingan pribadi (*self-interest*), pengarahan diri sendiri (*self-direction*), toleransi (*tolerance*), penerimaan ketidakpastian (*acceptance of uncertainty*), fleksibilitas (*flexibility*), komitmen (*commitment*), penerimaan diri konseli (*self-acceptance klien*)

Selain itu tujuan dari REBT juga adalah untuk mengurangi ketidakstabilan emosi, marah, rasa benci, cemas menurut penelitian pada tahun 2018 oleh Bustomi. Individu yang ingin memahami aspek kehidupan yang lebih irasional dan tidak menentu sangat membutuhkan terapi REB.⁴⁷

5. Tujuan *Cognitive Disputation*

⁴⁶ Bradley T Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, Dua*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal. 270

⁴⁷ Bastomi, Hasan, "Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)", *Journal of Guidance and Counseling*, Vol. 2, No. 2, 2018, hal. 25-45

Teknik *cognitive disputation* dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* memiliki inti tujuan seperti yang telah tersirat pada pengertian di atas, diantaranya:

- a. Untuk mengubah keyakinan irasional konseli
- b. Untuk mengkonfrontasi keyakinan irasional konseli
- c. Untuk meniadakan pikiran pemicu perasaan tertekan (stress), depresi, dan serangan kepanikan
- d. Untuk membantu konseli dalam menemukan, mengeluarkan, dan mendispute keyakinan irasional konseli.⁴⁸

Tujuan dari teknik *cognitive disputation* adalah untuk membantu klien memahami bahwa mereka dapat menjalani kehidupan yang rasional dan produktif. Dengan membantu konselor tidak menciptakan tuntutan dan kebingungan, konseli dapat mengekspresikan beberapa emosi negatif, tetapi tujuan utamanya adalah membantu konseli tidak memberikan respons emosional yang tidak tepat terhadap peristiwa tersebut.

Cognitive disputation juga mendorong konseli untuk lebih toleran terhadap diri sendiri dan orang lain dan untuk mencapai tujuan pribadi. Tujuan ini dicapai dengan mendorong orang untuk berpikir rasional untuk mengubah perilaku merusak diri mereka sendiri dan membantu mereka mempelajari pola perilaku baru.

Teknik *cognitive disputation* ini bertujuan untuk menjaga atau memulihkan kesehatan mental. Ketika kesehatan mental tercapai, orang tersebut mengembangkan integrasi, koordinasi, dan identifikasi

⁴⁸ Hartono & Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana 2012), hal. 10

positif dengan orang lain. Di sini orang tersebut dapat belajar untuk mengambil tanggung jawab, menjadi mandiri, dan mencapai integrasi perilaku.

6. Macam Teknik REBT

Proses implementasi menurut islam dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat disesuaikan dengan kondisi subyektif yaitu perkembangan perilaku etis pada individu. REBT memiliki beberapa teknik, yaitu:

a. Teknk Kognitif

Teknologi kognitif adalah teknologi utama REBT. Teknik ini termasuk digunakan dalam modul REBT dengan pembalikan peran rasional, di mana konseli diminta memainkan peran di mana mereka sudah memiliki keyakinan rasional sementara mereka memainkan peran konselor irasional. Konseli bisa melawan keyakinan irasional menggunakan keyakinan rasional yg diungkapkan secara verbal. Dalam hal ini, konselor dibutuhkan sanggup membarui atau menghilangkan pemikiran negatif atau irasional menggunakan menerapkan konsep ABC.

Sesuai firman Allah dalam surat Al-Baqaroh Ayat 30 yang berbunyi:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّيْ جَاعِلٌ فِى الْاَرْضِ خَلِيْفَةًۭۙ
قَالُوْۤا اَتَجْعَلُ فِيْهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيْهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَآءَ وَنَحْنُ
نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَۗۙ قَالَ اِنِّيْۤ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَۙ

“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Aku hendak menjadikan khalifah di bumi.” Mereka berkata, “Apakah

Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?” Dia berfirman, “Sungguh, Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.”⁴⁹

Ayat ini menjelaskan tugas dan tanggung jawab yang diberikan kepada manusia untuk menggali potensi bumi sebagai sarana beribadah kepada Tuhan. Melalui isi surat, konselor bisa mengungkapkan pada konselor bahwa kiprah individu menjadi hamba Allah atau menjadi khalifah Allah pada muka bumi merupakan buat membangkitkan pemikiran rasional individu tersebut. Beberapa jenis teknik kognitif menurut penelitian Dewa Ketut antara lain adalah:

1) Tahap Pengajaran

Fase terapi REB ini menggambarkan peran aktif konselor dalam menghadapi masalah individu. Langkah ini memberi konselor fleksibilitas untuk berbicara dengan terapis REB individu mendiskusikan sesuatu yang masuk akal dan logis.

2) Tahap *Persuasive*

Tahapan ini berupa proses dimana seorang individu diajak atau dibujuk untuk menjalani terapi dengan mengubah pola pikirnya secara perlahan. Konselor pada tahap persuasi mengabaikan ide orang lain dan mendasarkan diri hanya pada perasaannya sendiri.

3) Tahap Konfrontasi

⁴⁹ Al Qur'an, Al-Baqarah (2): 30

Diharapkan konselor mampu mengubah cara berpikir orang yang melewati tahap ini dari cara berpikir yang tidak logis menjadi cara berpikir yang logis.

4) Tahap Pemberian Tugas

Tugas yang diberikan konselor kepada konseli bertujuan untuk memungkinkan terapis REB individu untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan individu lain di lingkungannya. Dalam terapi membutuhkan komunikasi dan sosialisasi, karena melalui sosialisasi dan komunikasi, para mentee dapat terhindar dari pikiran-pikiran negatif, seperti merasa terasing dan tidak diinginkan dalam komunitasnya.

b. Teknik Imageri

Teknik Imageri ialah tahapan dari *Rational Emotive Behavior Therapy* yang berkaitan dengan proyeksi waktu. Teknik imageri berguna untuk memvisualisasikan peristiwa yang tidak menyenangkan terjadi. Konseli akan mencari saran untuk mempertimbangkan dampak dari perilakunya setelah 1 minggu, 1 bulan, 6 bulan, 1 tahun, dan seterusnya.⁵⁰

Tahapan untuk merubah berbagai macam bentuk emosi yang ditimbulkan oleh individu adalah sebuah teknik emotif atau imageri. Teknik ini didasarkan pada kandungan surah Ali-Imran ayat 119 yang berbunyi:

⁵⁰ Hartati, Sri dan Rahman, Imas Kania, “Konsep Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Islam untuk Membangun Perilaku Etis Siswa”, *Jurnal Genta Mulia*, Vol. 8, No. 2, 2017, hal. 13-26

هَآنْتُمْ أَوْلَاءِ تُحِبُّوهُمْ وَلَا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ
 كُلِّهِ وَإِذَا لِقُوكُمْ قَالُوا ءَامَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمْ الْأَنَامِلَ
 مِنَ الْغَيْظِ ؕ قُلْ مُؤْتُوا بِغَيْظِكُمْ ۖ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ

“Beginilah kamu, kamu menyukai mereka, padahal mereka tidak menyukai kamu, dan kamu beriman kepada kitab-kitab semuanya. Apabila mereka menjumpai kamu, mereka berkata "Kami beriman", dan apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung jari antaran marah bercampur benci terhadap kamu. Katakanlah (kepada mereka): "Matilah kamu karena kemarahanmu itu". Sesungguhnya Allah mengetahui segala isi hati.”⁵¹

Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa hamba Allah mampu menahan segala emosi negatif melalui tindakan. Teknik imageri juga dibagi menjadi beberapa teknik lain, yaitu:

1) Teknik *Sosiodrama*

Tahap ini memungkinkan konseli untuk secara bebas mengekspresikan apa yang mengganggu mereka. Tujuan fase ini adalah agar wasit lebih terbuka dan siap untuk berbagi pengalamannya secara tertulis, lisan atau melalui gerakan dramatis.

2) Teknik *Self Modelling*

Dalam teknik ini, konselor dorongan pribadi berjanji untuk menghilangkan pikiran yang mengganggu secara emosional. Teknik ini melatih individu untuk dapat hidup dalam

⁵¹ Al-Qur'an, Ali Imran (3): 119

suatu model sosial atau lingkungan sosial yang diharapkan dengan cara meniru, mengobservasi, dan menyesuaikan diri.

3) Teknik *Assertive Training*

Tujuan dari teknik ini adalah untuk mengubah dan membiasakan cara berpikir baru dari konseli ketika berada pada masa terapi.

c. Teknik Behavioristik

Teknik ini berlaku untuk emosi yang menyerang rasa malu. Fase ini bertujuan untuk menghilangkan rasa malu konseli dengan memberi penghargaan ketika dapat mengatakan secara langsung apa yang diinginkannya darinya. Beberapa teknik yang tergolong behavioris adalah sebagai berikut:

1) Teknik *Reinforcement*, Teknik ini dapat disebut sebagai teknik penguatan, yaitu teknik untuk mendorong individu berperilaku ke arah yang lebih logis dan dapat diterima.

2) Teknik *Social Modelling*, Teknik pemodelan sosial adalah teknik untuk membentuk pola perilaku baru pada diri konseli. Teknik ini melatih melalui peniruan, observasi dan adaptasi untuk dapat hidup dalam pola sosial atau lingkungan sosial yang diharapkan konseli.

3) Teknik *Live Models*, Teknologi kehidupan nyata ialah teknologi yang digunakan untuk menerapkan perilaku tertentu, khususnya hubungan manusia secara umum dalam bentuk obrolan sosial, interaksi pemecahan masalah.

7. Aspek-Aspek *Cognitive Disputation*

Tugas konselor adalah mengidentifikasi secara akurat jenis konten yang disajikan oleh konseli dan menentukan kemungkinan jawaban. Ada beberapa jenis tanggapan yang dapat digunakan sebagai insentif untuk membuat konten tertentu yang diekspresikan dalam komunikasi dengan konseli. Rangsangan yang ditransmisikan dapat digunakan secara khusus untuk menanggapi isi kognitif komunikasi. Konten kognitif disajikan dalam bentuk ide yang berkaitan dengan peristiwa, orang, dan benda. Jenis respons yang dapat digunakan dari stimulus yang menghasilkan isi dari kognitif ialah:

- a. Diam (seperti memperhatikan konseli dengan menatap mata konseli)
- b. Meminimalkan aktivitas verbal (seperti kata-kata hmmm, iya, oh, dan sebagainya)
- c. Menyatakan kembali seluruh atau sebagian apa yang dikomunikasikan oleh klien
- d. Melakukan probing, yaitu bertanya yang memerlukan jawaban lebih dari satu kata jawaban dari klien.⁵²

Dalam Taksonomi Bloom yang sudah direvisi oleh David R. Krathwohl di jurnal *Theory into Practice*, aspek kognitif dibedakan atas enam jenjang yang diurutkan sebagai berikut:

- a. Mengingat (*Remembering*)

Mengingat merupakan proses kognitif paling rendah tingkatannya. Untuk mengkondisikan agar “mengingat” bisa menjadi bagian belajar bermakna, tugas mengingat hendaknya selalu dikaitkan dengan aspek pengetahuan yang lebih

⁵² Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2006), hal. 89

luas dan bukan sebagai suatu yang lepas dan terisolasi.

b. Memahami (*Understanding*)

Pemahaman harus menunjukkan bahwa orang memiliki pemahaman yang memadai tentang organisasi dan materi organisasi yang sudah diketahui. Orang tersebut harus memilih fakta yang relevan untuk menjawab pertanyaan. Tanggapan individu harus informatif serta menunjukkan pemahaman tentang materi yang mereka ketahui. Pemahaman juga dapat diartikan sebagai interpretasi, generalisasi, klasifikasi, perbandingan, penjelasan dan penjelasan.

c. Menerapkan (*Applying*)

Aplikasi melibatkan penggunaan prosedur untuk memecahkan masalah atau menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, aplikasi erat kaitannya dengan pengetahuan prosedural. Namun, ini tidak berarti bahwa kategori ini hanya cocok untuk pengetahuan prosedural. Kategori ini mencakup dua jenis proses kognitif: eksekusi dan implementasi.

d. Menganalisis (*Analyzing*)

Analisis menggambarkan suatu masalah atau objek dengan elemen-elemennya dan menentukan bagaimana elemen-elemen tersebut saling berhubungan. Individu menggambarkan, membandingkan, mengatur, menyusun kembali, merekonstruksi, menguraikan, menggambarkan, menggabungkan, membedakan, mengidentifikasi, membandingkan, dan mengintegrasikan,

e. Mengevaluasi (*Evaluating*)

Evaluasi didasarkan pada standar dan kriteria yang ada. Kategori ini mencakup dua proses

kognitif: penelitian dan kritik. Orang berhipotesis, mengkritik, memprediksi, menilai, menguji, membenarkan, dan mengkritik.

f. Mencipta (*Creating*)

Membuat berarti menggabungkan beberapa unsur menjadi satu bentuk. Tiga jenis proses kognitif termasuk dalam kategori ini: penciptaan, perencanaan, dan produksi. Konselor membantu konseli untuk merancang, membangun, merencanakan, memproduksi, menemukan, memperbaiki, meningkatkan, menyempurnakan, mendekorasi, dan membangun.

8. Langkah-Langkah REBT

Langkah yang harus diterapkan konselor untuk tercapainya tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah sebagai berikut:

a. Langkah Pertama

Fase ini menginformasikan konseli bahwa permasalahan yang muncul terkait ajakan untuk membentuk keyakinan irasional dan nilai sikap menunjukkan secara kognitif bahwa subjek telah belajar menyeimbangkan pemikiran rasional dan irasional untuk dapat membedakan keduanya.

b. Langkah Kedua

Membawa individu ke tahap kesadaran yang menunjukkan bahwa mereka mempertahankan gangguan emosional untuk tetap aktif dalam berpikir tidak logis.

c. Langkah Ketiga

Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemikiran pribadi dengan menghilangkan pemikiran yang tidak logis dan tidak rasional.

d. Langkah Keempat

Menantang konseli untuk mengembangkan makna filosofis yang rasional, yang berarti menasihati individu untuk membuang kembali pemikiran negatif dan tidak logis ke dalam cara berpikir mereka.

9. Langkah-Langkah *Cognitive Disputation*

Berikut merupakan langkah-langkah implementasi teknik *cognitive disputation* yang dapat diterapkan dalam kegiatan konseling.⁵³

a. Tahap Pertama

Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut.⁵⁴

b. Tahap Kedua

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan cara berpikir secara rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

Sebelum mengidentifikasi pikiran negatif, konseli terlebih dahulu ditanya apakah dia telah

⁵³ Michael Neenan & Windy Dryden, *Rational Emotive Behavior Therapy in a Nutshell*, (USA: Sage Publication, 2011), hal. 32

⁵⁴ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 221

membuat pilihan dalam hidupnya atau apakah dia membiarkan keadaan menentukan hidupnya. Berdasarkan penilaian konseli terhadap pengalamannya, konseli diminta untuk menggali ide-ide rasional dan mengenali reaksi-reaksi yang terjadi ketika dihadapkan pada suatu situasi. Konseli perlu memahami rangkaian pemikiran, perasaan, dan perilaku dalam situasi yang menyulitkan mereka untuk beradaptasi.

Menyadari pikiran negatif, konselor mengajukan pertanyaan menantang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif melalui pertanyaan logis, realistis, dan praktis. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berharap dapat membantu konselor memahami mengapa mereka memiliki pikiran negatif dan kesulitan memecahkan masalah.

c. Tahap Ketiga

Pada tahap terakhir, Tahap 3, konselor membantu konseli mengembangkan pikiran rasional sehingga konseli tidak terjebak dalam masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Dalam studi ini, konseli harus memahami bahwa peristiwa dapat diinterpretasikan dalam banyak cara yang berbeda. Konseli diminta untuk berbicara tentang perilaku dan perasaan positif setelah mereka berhasil mengidentifikasi pemikiran irasional tentang suatu situasi. Dengan bantuan konselor, konseli didorong untuk terus berpikir positif dan menolak pikiran negatif.

Secara khusus, terdapat beberapa langkah intervensi konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), yaitu:

a. Bekerjasama dengan konseli.

Konselor membangun hubungan dengan konseli yang dapat diperoleh dengan mengembangkan empati, kehangatan, dan rasa hormat. Dalam pendekatan ini, konselor menarik perhatian pada “gangguan sekunder” atau hal-hal yang mengganggu konseli, sehingga konseli mencari bantuan.

- b. Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi.

Dalam pendekatan ini, konselor mulai mengidentifikasi pandangan tentang apa yang dianggap salah oleh konseli, dan kemudian memperhatikan bagaimana perasaan konseli tentang masalah ini. Konselor mulai mengidentifikasi penyebab non-psikologis seperti latar belakang pribadi dan sosial, kedalaman masalah, hubungan dengan individu, dan kondisi fisik dan lingkungan.

- c. Mempersiapkan konseli untuk terapi.

Mengklarifikasi dan menyepakati tujuan konseling, memotivasi konseli untuk berubah, dan mendiskusikan pendekatan yang digunakan dan implikasinya.

- d. Mengimplementasikan program penanganan.

Konselor menganalisis episode spesifik di mana masalah utama terjadi, menemukan keyakinan yang terkait dengan masalah, dan mengembangkan pekerjaan rumah.

- e. Mengevaluasi pengajuan.

Pada akhir intervensi, konselor menentukan apakah konseli telah menyebabkan perubahan pemikiran yang signifikan atau apakah perubahan ini disebabkan oleh faktor lain.

- f. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling.

Mempersiapkan konseli buat mengakhiri proses konseling menggunakan menguatkan balik output yg telah dicapai. Selain itu, mempersiapkan konseli buat bisa mendapat adanya kemungkinan & kemunduran menurut output yg telah dicapai atau kemungkinan mengalami perkara dikemudian hari.⁵⁵

Teknik untuk melakukan *cognitive disputation* adalah dengan bertanya (*questioning*).

- a. Pertanyaan-pertanyaan untuk melakukan dispute logis:

Apakah itu logis? Apakah benar begitu? Mengapa tidak? Mengapa harus begitu? Apa yang kamu maksud dengan kalimat itu? Mengapa itu adalah perkataan yang tidak benar? Apakah itu bukti yang kuat? Jelaskan kepada saya kenapa? Mengapa itu harus begitu? Dimana aturan itu tertulis? Apakah kamu bisa melihat ketidak konsistenan keyakinan kamu? Mengapa kamu harus begitu? Sekarang kita lihat kembali, kamu melakukan hal yang buruk. Sekarang mengapa kamu harus tidak melakukan itu?

- b. Pertanyaan untuk reality testing:

Apakah buktinya? Apa yang akan terjadi kalau...? mari kita bicara kenyataannya. Apa yang dapat diartikan dari cerita kamu tadi? Bagaimana

⁵⁵ Nurul Faizah, Kamaruddin, "Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Menangani Kecemasan Pada Ekstrapiramidal Sindrom Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya", *Skripsi*, Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017, hal. 51

kejadian itu bisa menjadi sangat menyakitkan atau menakutkan.

c. Pertanyaan untuk pragmatic disputation:

Selama kamu meyakini hal tersebut, akan bagaimana perasaan kamu? Apakah ini berharga untuk dipertahankan? Apa yang terjadi bila kamu berpikir demikian?⁵⁶

B. Sholawat Burdah

Ada banyak macam tindakan atau kegiatan yang bertujuan untuk mencari keridhaan Allah SWT, salah satunya adalah dzikir atau mengingat Allah SWT. Menunaikan segala macam anjuran agama, baik shalat wajib maupun sunnah, puasa, zakat, haji, shalawat, mencari ilmu dll. Selain itu, Islam menggolongkan shalawat sebagai salah satu bentuk utama ibadah sunnah. Ada imbalan besar bagi mereka yang melakukannya, yakni pahala yang sangat tinggi.

Firman Allah SWT:

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

“Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikatNya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya.” (QS. Al-Ahzab: 56)⁵⁷

Banyak jenis sholawat yang dilantunkan untuk Nabi Muhammad SAW, antara lain sholawat thibbil qulub,

⁵⁶ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 221

⁵⁷ Al-Qur'an, Al-Ahzab (33): 56

sholawat nahdiyah, sholawat nariyah, sholawat munjiyat, sholawat burdah dll. Penelitian ini mengkaji hubungan sholawat burdah dengan pemecahan masalah konseling.

Dari kalangan Pesantren maupun Nahdhotul Ulama, nama sholawat burdah sudah tidak asing lagi. Karena tradisi burdahan tetap dipertahankan dan dilestarikan secara rutin pada acara tertentu, syair puisi dari Imam Bushiri telah mangakar dan meresap dalam jiwa yang pasti berlanjut dari generasi ke generasi. Sehingga terlalu sulit untuk memastikan kapan awal mula tradisi ini muncul dan diyakini banyak orang.

Sholawat burdah ialah sebuah pionir dalam menghidupkan kembali syair pujian islam terhadap Nabi Muhammad SAW. Didalamnya juga mencerminkan jalan kehidupan dari Imam Bushiri sebagai seorang sufi.⁵⁸ Beliau juga mendukung adanya tarekat Sadzilyah yang didirikan oleh Syekh Abu Hasan Asy-Syadzili yang Allah SWT tempatkan pada lubuk hatinya rasa cinta dan rindu kepada Rosulnya, yang kemudian diungkapkan melalui Sholawat Burdah.

Burdah berarti jaket yang terbuat dari kulit atau kulit binatang. Pada awalnya burdah tidak memiliki nilai sejarah kecuali baju hangat atau jas sederhana yang biasa dikenakan oleh orang Arab. Beban harkat suci terungkap ketika Nabi Muhammad SAW memberi jubah burdah yang dipakai kepada Kaab Ibnu Zubair pada tahun 662 Masehi, yaitu seorang penyair terkenal yang baru saja masuk islam sebagai ungkapan terima kasih atas karya yang berisi

⁵⁸ M.G. Sungatno, *Kisah Al-Bushiri: Kajian, Khasiat, dan Karomah Burdah*, (Yogyakarta: Araska Publisher, 2018), hal. 97

penghormatan dan pujian kepada Nabi SAW dan agama Islam yang dibawanya.⁵⁹

Sholawat Burdah merupakan cerminan perjalanan hidup Imam al-Bushiri sebagai seorang sufi (ahli tasawuf).⁶⁰ Karena telah dijelaskan dengan sangat jelas dalam burdah tentang pembicaraan sosok Rasulullah SAW dan tidak asing bagi masyarakat Islam.

1. Biografi Pengarang Sholawat Burdah

Imam Bushiri juga disebut-sebut berdarah Maroko dari marga Bani Habnun. Ibunya berasal dari Bushir, sedangkan nenek moyangnya dari garis ayah tinggal di Dalash. Oleh karena itu, kadang ia di sebut Al-Bushiri, kadang Ad-Dalashi, kadang Ad-Dalashiri gabungan dari Dalashi dan Bushiri. Awal studinya dimulai dengan menghafal Al-Quran, lalu ke Kairo bergabung dengan para pelajar yang menuntut ilmu di Masjid Syekh Abd Az-Zahir. di situ Al-Bushiri belajar berbagai macam ilmu agama, juga ilmu bahasa dan sastra. Kairo merupakan kota yang menjadi tempat tinggal Bushiri dalam masa yang panjang dalam hidupnya. Pada tahun 1250 M, di saat berusia sekitar 40 tahun, Imam Bushiri mulai mempelajari dan menekuni ilmu-ilmu tasawuf. Jalur yang dia pilih adalah tasawuf melalui amalan-amalan dan tarekat syadziliyyah. Sebuah tarekat rintisan seorang sufi kebangsaan Tunisia yang bernama Abu Al-Hasan Asy-Syadzili. Tarekat ini ia tekuni di bawah bimbingan Abu Al-Abbas Al-Mursi, salah seorang murid senior Asy-Syadzili. Ternyata pada tahapan kehidupan

⁵⁹ Muhammad Adib, *Burdah Antara Kasidah, Mistis Dan Sejarah*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2009), hal. 23

⁶⁰ Luluk Fitriani, "Burdah Community", *Skripsi*, UIN Sunan Ampel, Surabaya, hal. 32-35

selanjutnya, ajaran tasawuf yang ditekuninya itu berpengaruh cukup besar terhadap pola pemikiran dan orientasi karya sastranya.

Imam Bushiri merupakan penyair yang sangat produktif. Banyak karya sastra terutama syair yang telah digubahnya. Selain produktif dia juga sangat mumpuni kemampuan sastranya, terbukti syair gubahannya diakui memiliki nilai sastra yang sangat tinggi. Burdah merupakan karya yang paling fenomenal dari Imam Bushiri, dibanding karya-karyanya yang lain. Sejak awal syair burdah sudah mendapatkan perhatian yang besar dari masyarakat luas. Baik kalangan awam maupun budayawan.

Di kawasan Eropa pun tidak kurang dari enam edisi terjemahan shalawat burdah telah diterbitkan. Antara lain, Uri pada tahun 1861 seorang sastrawan asal Belanda, orang pertama yang menerjemahkan syair-syair burdah ke dalam bahasa Latin dengan judul *Carmen Mysticum Borda Dictum*. Terjemahan ini dicetak berulang-ulang dan tersebar luas terutama di Leiden Belanda. Di Jerman, setidaknya ada dua edisi terjemahan yang diterbitkan. Yang pertama diterjemahkan oleh Von Rosenweg pada tahun 1824 dengan judul *Funkelnde Vandelsterne Zum Iobe Des Geschopfe*, sementara yang kedua oleh Redhouse tahun 1881 dengan judul *The Burda*, sementara di Italia, ada satu edisi yang berhasil ditemukan yaitu terjemahan Gabrielli di tahun 1901 dengan judul *Al-Burdatain*.

Setelah mengarungi kehidupan selama sekitar 82 tahun, pada penghujung abad ke 13 M, tepatnya pada 1295, Imam Bushiri menghembuskan nafas terakhirnya dengan tenang di Iskandaria. Konon jenazahnya dikebumikan di dekat bukit Al-Mughatham berdekatan

dengan makam Muhammad Ibn Idris Asy-Safii tokoh sentral Mazhab Syafi'i.

2. Kandungan Sholawat Burdah

Sebuah puisi, kasidah, atau syair berbahasa arab yang bertisi pujian dan doa untuk Nabi Muhammad SAW adalah sholawat burdah. Terdiri dari 160 bait dan dibagi 10 pasal, namun yang sering dilafalkan dan diamalkan adalah empat bait pertama dan tambahan satu syair lainnya.

Setiap bait burdah terdiri dari sepuluh tema atau pokok bahasan yaitu:⁶¹

- a. Prolog cinta sang kekasih, berjumlah 12 bait
- b. Peringatan akan bahaya menuruti hawa nafsu, sebanyak 16 bait
- c. Pepujian, sebanyak 30 bait
- d. Kisah kelahiran, sebanyak 13 bait
- e. Mukjizat, sebanyak 16 bait
- f. Al-Qur'an, sebanyak 17 bait
- g. Isra' Mi'raj, sebanyak 13 bait
- h. Jihad, sebanyak 12 bait
- i. Penutupan dan permohonan ampun, sebanyak 12 bait dan ada yang berpendapat sebanyak 19 bait.

3. Fadhilah / Keutamaan Sholawat Burdah

Sholawat burdah ditulis oleh Imam Muhammad bin Sa'id Al Busyiri, seorang penyair Mesir antara tahun 658-666 H/1260-1268. Dia menulis puisi atas perintah Rasulullah, yang datang kepadanya dalam mimpi ketika dia sakit *faalij* (setengah lumpuh).⁶²

⁶¹ Muhammad Adib, *Burdah: Antara Kasidah, Mistis, dan Sejarah*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren dan LKiS, 2009), hal. 33

⁶² M. Syukron Maksum, A. Fathoni el-Kaysi, *Rahasia Sehat Berkah Shalawat*, (Bengkulu: IAIN BENGKULU, 2009), hal. 26

Dia sudah berobat ke semua dokter di Mesir, tapi penyakitnya tidak kunjung sembuh. Suatu malam, dia bermimpi bertemu dengan Nabi Muhammad dan diminta untuk menulis lagu untuk memuji nabi ini. Dia kemudian menulis 160 bait puisi di abad ke-11. Setelah menulis puisi itu, beliau bermimpi bertemu Nabi lagi. Nabi Muhammad SAW menutupinya dengan burdah (jubah) dalam mimpi lain, kemudian beliau bangun dan telah pulih dari kelumpuhannya. Sholawat diberi nama Burdah, artinya jubah, dan dikenal juga dengan nama Bur'ah, artinya *Shifa* (penyembuhan).

Keutamaan lain membaca sholawat burdah selain menyembuhkan penyakit adalah ketika membaca sebanyak 1 kali lebih banyak daripada membaca amalan Dalail Khairat 70 kali, karena ungkapan dari Habib Husein bin Mohammad Al-Habsyi seorang ulama yang membimbing Pendidikan Dalail Khairat di kota Makkah. Ia pernah bermimpi bertemu Nabi Muhammad SAW yang menyuruhnya membaca Sholawat Burdah berjamaah. Dalam mimpi, Nabi bersabda bahwa membaca Burdah satu kali lebih meyakinkan daripada membaca Dalail Khairat sebanyak 70 kali.

Cerita lain tentang pentingnya Sholawat Burdah adalah ketika Hadramaut kelaparan dan banyak binatang buas berkeliaran di jalanan. Habib Abdurrahman al Masyhur berpesan agar Sholawat Burdah dibacakan di setiap rumah. Akibatnya, rumah akan terlindungi dari binatang buas. Oleh karena itu,

Sholawat Burdah terkadang dipercaya memiliki kesaktian.⁶³

4. Bacaan dari Sholawat Burdah

Sebelum membaca burdah untuk amalan sehari-hari dianjurkan untuk membaca Al-Fatihah terlebih dahulu yang ditujukan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabat. Kemudian bisa ditujukan kepada para guru, orangtua, dan kepada Imam Bushiri sebagai pengarangnya. Sebaiknya Sholawat Burdah dibaca secara keseluruhan dari awal hingga akhir. Namun karena ayat-ayatnya sangat panjang, umat Islam hanya bisa memilih beberapa ayat saja untuk diamalkan. Mereka yang menekuni baris puisi ini seringkali memilih puisi yang keutamaannya sesuai dengan keinginannya.

Empat bait pertama dari 160 bait adalah bait yang paling sering dipilih dan diamalkan oleh para pengamal sholawat Burdah. Berikut adalah empat bait pertama sholawat Burdah:

مَوْلَايَ صَلَّى وَسَلِّمْ 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.”⁶⁴

⁶³ Muhammad Mudhofir Ilham, “Pembentukan Akhlak Santri Melalui Majelis Sholawat Burdah di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak”, *Skripsi*, IAIN Ponorogo, hal. 45

⁶⁴ Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri

هُوَ الْحَبِيبُ الَّذِي تَرْجَى شَفَاعَتَهُ ❖
لِكُلِّ هَوَالٍ مِنَ الْأَهْوَالِ مُفْتَحِمٍ

“Dialah (Nabi Muhammad SAW) sang kekasih yang syafaatnya dinanti senantiasa – (Dalam menghadapi) segala derita dan petaka yang menerpa.”⁶⁵

أَمِنْ تَذَكُّرِ جِرَانٍ بِذِي سَلَمٍ ❖
مَرَجَّتْ دَمْعًا جَرَايَ مُقْلَةٍ بِدَمٍ

“Apakah karena teringat tetangga yang tinggal di Dzalim, sehingga engkau cucurkan air mata bercampur darah yang mengalir di matamu.”⁶⁶

أَمْ هَبَّتِ الرِّيحُ مِنْ تَلْقَاءِ كَا ظِمَّةٍ ❖
وَأَوْمَضَ الْبَرْقُ فِي الظُّلَمَاءِ مِنْ إِضْمٍ

“Ataukah karena tiupan angin kencang yang kencang yang berhembus dari arah “Kadzhimah” atau karena sinar kilat yang membelah kegelapan malam dari Gunung “Idhzam.”⁶⁷

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

⁶⁵ Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri

⁶⁶ Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri

⁶⁷ Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri

يَا رَبِّ بِالْمُصْطَفَى بَلِّغْ مَقَاوِدَنَا
وَعَفِّرْ لَنَا مَاضِي 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.”⁶⁸

C. Stres

1. Pengertian Stres

Stres menjadi sebuah topik menarik bagi kalangan medis, ilmuwan sosial, antropologi, psikolog, bahkan zoologi sebagai tujuan untuk memeriksa berbagai perbedaan perspektif, sehingga mendapatkan gambaran luas dari fenomena dalam sejarah umat manusia.

Perasaan tertekan (stres) adalah sebuah respon yang tidak spesifik dari 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.⁶⁹ Selain itu stres juga merupakan respon seseorang terhadap adanya pemicu.⁷⁰ Seringkali terjadi penekanan terhadap individu membuat kinerja tubuh semakin memburuk merupakan sebuah pengertian dari stres.⁷¹ Ketidakseimbangan antara harapan dan

⁶⁸ Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri

⁶⁹ S.H. Ridner, “Psychological Distress: Concept Analysis”, *Journal of Advance Nursing*, Vol. 45, No. 5, 2004, hal. 536-545

⁷⁰ A.P. Barnes, & J.E. Montefusco, *Role of Stress in Psychological Disorders*, (New York: Nova Science Publisher, 2011), hal. 134

⁷¹ R. F. Baumeister, J. J. Exline, and K. L. Sommer, *The Victim Role, Grudge Theory, and Two Dimensions of Forgiveness, Psychological Research and*

kenyataan yang diinginkan individu baik bersifat jasmani maupun rohani adalah arti lain dari perasaan tertekan individu.⁷²

2. Sumber Stres

Setiap waktu yang ada dapat membuat perasaan seseorang menjadi tertekan, sehingga terdapat banyak sumber stres dalam kehidupan. Berikut adalah sumber-sumber stres, antara lain:

a. Diri Individu

Stres individu dikaitkan dengan adanya konflik karena dapat menghadirkan dua kemungkinan yang berlawanan: pendekatan konflik baik ketika kita tertarik pada dua tujuan yang sama-sama bermanfaat dan menghindari konflik atau ketika kita dihadapkan pada pilihan antara dua situasi yang tidak memuaskan).

b. Keluarga

Sumber stres dalam keluarga dapat mengungkap mengapa sebagian anggota keluarga lebih rentan mengalami stres saat berinteraksi dengan orang lain dibandingkan dengan anggota keluarga lainnya. Kedatangan anggota keluarga baru, perceraian, dan keluarga yang sakit, yang semuanya dapat menyebabkan banyak stres.

c. Lingkungan Sekitar

Melakukan kontak kepada orang lain di lingkungan masyarakat dapat menjadi sumber stres. Misalnya, pengalaman siswa di sekolah dan dalam kompetisi. Terdapat hal-hal yang dapat

Theological Speculations, (Philadelphia: The Templeton Foundation Press, 1998), hal. 278

⁷² Sukadiyanto, *Stress dan Cara Mengurangnya*, (Jakarta: Cakrawala Pendidikan, 2010), hal. 55-56

terjadi di tempat kerja dan di lingkungan yang dapat menyebabkan seseorang merasa stres.

3. Gejala-Gejala Stres

Berikut merupakan gejala awal yang diakibatkan oleh stres yaitu:

a. Fisik

Seorang akan merasakan detak jantung yang semakin cepat, berkeringat, mulut kering, penyempitan pupil mata, sakit perut, sakit kepala, panas dingin.⁷³ Selain itu terdapat juga gangguan pencernaan, lemah, mual, nafsu makan hilang, sering buang air kecil, darah tinggi, sulit atau terlalu sering tidur, dan gejala yang lainnya.⁷⁴

b. Emosional

Mudah gelisah, sensitif dengan kritikan, mudah tersinggung, apatis, merasa bersalah dan frustrasi adalah sebuah gejala emosional dari seseorang yang mengalami stres. Gejala kognitif yang dialami seseorang ketika mengalami stres juga sulit dalam mengingat-ingat, mudah khawatir, kesulitan dalam mengambil keputusan,⁷⁵ Selain itu ada juga yang memiliki suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, mudah panik, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan

⁷³ C. W. Humphrey, "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

⁷⁴ Andrew Goliszek, *60 Second Manajemen Stres*, (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2005), hal. 87

⁷⁵ C. W. Humphrey, "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

kendali, pikiran menjadi kacau hingga bunuh diri, dan lain sebagainya.⁷⁶

c. Perilaku

Orang yang mengalami gejala stres memiliki perilaku yang mudah gugup, mudah marah, tidak tenang, pendiam, hilang semangat, dan sebagainya.⁷⁷ Ada juga yang dilampiaskan terhadap sesuatu seperti merokok, miras, konsumsi obat-obatan, berjalan mondar-mandir, memainkan rambut, atau perilaku berubah secara tiba-tiba.⁷⁸

4. Dampak dari Stres

Berikut merupakan dampak yang diakibatkan oleh stres yaitu:

a. Fisik

Munculnya sebuah akibat kekurangan energi dari berbagai gejala yang ditimbulkan sehingga bisa menyakiti diri sendiri, selalu terganggu dengan lingkungan sekitar, serta kesulitan dalam mengatur pola makan.⁷⁹

b. Emosional

Kecemasan yang berlebihan dan depresi adalah sebuah dampak yang diakibatkan dari stres dari individu. Karena kesulitan dalam mengontrol

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁷⁶ Andrew Goliszek, *60 Second Manajemen Stres*, (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2005), hal. 87

⁷⁷ C. W. Humphrey, "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

⁷⁸ Andrew Goliszek, *60 Second Manajemen Stres*, (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2005), hal. 87

⁷⁹ R. Misra, & L.G. Castillo, "Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students", *International Journal of Stress Management*, 11(2), 2004, hal. 132-148

emosi yang ada dalam diri dan merasa tidak berdaya dengan setiap tindakan yang dilakukan.⁸⁰

c. Perilaku

Keinginan bunuh diri merupakan dampak terburuk dari stres, karena selalu memikirkan suatu hal negatif dan memiliki pola hidup yang buruk. Selain itu memiliki rasa tidak ingin bersosialisasi dan cenderung ingin sendiri adalah dampak lain yang disebabkan oleh perasaan tertekan.⁸¹



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁸⁰ D. Oman, S.L. Shapiro, C.E. Thoresen, & T.G. Plante, “Meditation Lowers Stress and Supports Forgiveness Among College Students: A Randomized Controlled Trial”, *Journal of American College Health*, 56 (5), 2008, hal. 569- 578

⁸¹ S. Bressert, 2016, “The Impact of Stress”, *Psych Central*, Diunduh dari <https://psychcentral.com/lib/the-impact-of-stress> pada tanggal 8 April 2023

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.⁸²

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-

⁸² 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.⁸³

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

⁸³ 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.⁸⁴

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

⁸⁴ 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.⁸⁵ 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:⁸⁶

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

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

⁸⁶ 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.⁸⁷ Meningkatkan partisipasi juga menawarkan berbagai manfaat, seperti meminimalkan konflik yang disebabkan oleh kesalahpahaman dan batasi pengaruh luar pada pernyataan sumber informasi.⁸⁸

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.⁸⁹

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.⁹⁰

a. Trigulasi Sumber Data

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

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

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

⁹⁰ 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.⁹¹ 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

⁹¹ 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.⁹²

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.⁹³
2. Untuk teknik analisis komparatif adalah teknik analisis yang menitikberatkan pada kegiatan peneliti membandingkan deskripsi dan informasi.⁹⁴ 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.

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

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

⁹⁴ 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.⁹⁵ 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

⁹⁵ 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 dibidang 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 menggangukannya. 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:⁹⁶

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

⁹⁶ 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*:

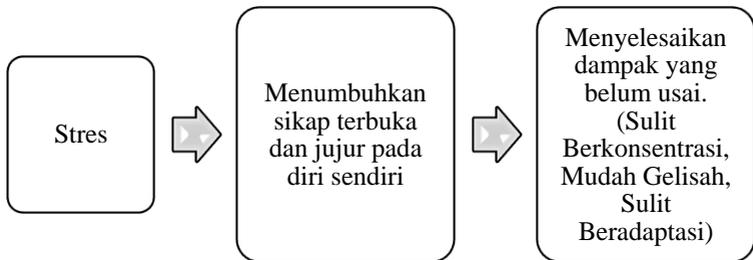
- 1) Konselor memberikan pembekalan mengenai proses konseling yang akan dilakukan. Konselor menjelaskan tujuan-tujuan dari teknik *cognitive disputation* dan proses konselinya. Selanjutnya adalah memberikan kesempatan kepada konseli ini untuk bercerita tentang masalah yang terjadi, setelah konseli menceritakan 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.⁹⁷

⁹⁷ 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.

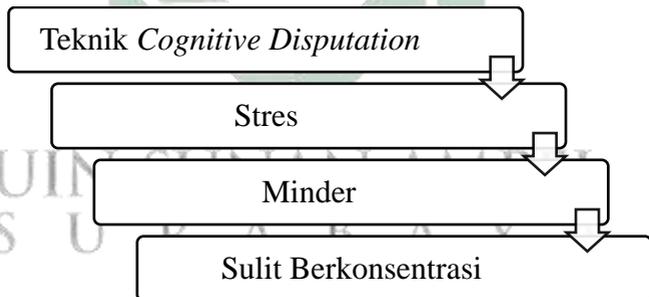
Tahapan yang harus diselesaikan terdiri dari beberapa tahap pelaksanaan yang diulang-ulang dalam beberapa kali pertemuan. Menurut kesepakatan yang dicapai pada tahap prognosis, hal ini terjadi untuk mencapai beberapa tujuan yang berbeda. Pada pencapaian tujuan ini menunjukkan bahwa konseli mulai melakukan 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)⁹⁸

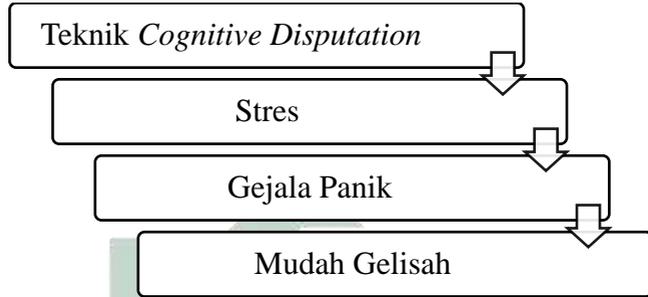
Konselor juga menjelaskan tentang ayat Al-Qur’an terkait pembiasaan diri untuk bersholawat kepada Nabi Muhammad SAW. Dengan adanya ketertarikan konseli terhadap sholawat, dapat memberikan sebuah masukan positif terhadap diri untuk menghilangkan sikap negatif yang selalu minder dan menjadikan dirinya 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

⁹⁸ Al-Qur’an, Al-Ahzab (33): 56

perkembangan pengetahuan konseli mengenai kemajuan atau perubahan yang signifikan.⁹⁹

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

⁹⁹ 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.”¹⁰⁰

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.”¹⁰¹

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.

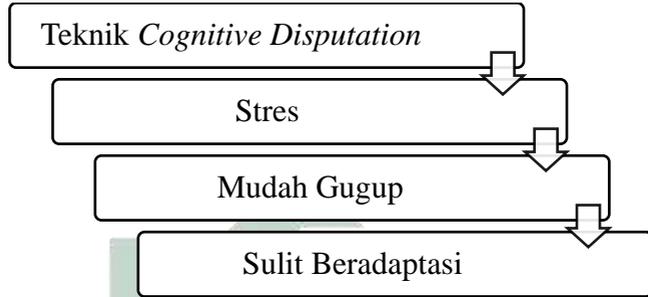
Tahap Keempat adalah proses konseling terakhir ketika pertemuan kedua dengan teknik *cognitive disputation*. Konselor memberikan sebuah tugas lagi kepada konseli untuk berani tetap berbuat baik kepada lingkungan sekitar dengan selalu meyakini

¹⁰⁰ Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri

¹⁰¹ 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.”¹⁰²

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

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

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

¹⁰² Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri

¹⁰³ Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri

kemajuan dari konseli, apakah terdapat kemajuan atau perubahan yang signifikan dari konseli.¹⁰⁴

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

¹⁰⁴ 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.¹⁰⁵

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

¹⁰⁵ I Made Wirartha, *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.¹⁰⁶ Selain itu stres juga merupakan respon seseorang terhadap adanya pemicu.¹⁰⁷ Seringkali terjadi penekanan terhadap individu membuat kinerja tubuh semakin memburuk merupakan sebuah pengertian dari stres.¹⁰⁸ Ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan individu baik bersifat jasmani maupun rohani adalah arti lain dari perasaan tertekan individu.¹⁰⁹

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.¹¹⁰ Tujuan dari teknik *cognitive disputation* ini adalah untuk mengubah atau mengonfrontasi pemikiran irasional konseli dan meminimalisir atau

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

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

¹⁰⁸ 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

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

¹¹⁰ 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.¹¹¹ 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

¹¹¹ 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,"¹¹²

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي

¹¹² 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,"¹¹³

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

¹¹³ Al-Qur'an, Ali Imran (3): 191

memikirkan fenomena alam, dan terdapat keterbatasan dalam memikirkan dzat Allah.¹¹⁴

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.”¹¹⁵

هُوَ الْحَبِيبُ الَّذِي تُرَجَى شَفَاعَتُهُ ❁
لِكُلِّ هَوَالٍ مِنَ الْأَهْوَالِ مُقْتَحِمٍ

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

¹¹⁵ 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.”¹¹⁶

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.”¹¹⁷

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

¹¹⁶ Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri

¹¹⁷ Kitab Al-Burdah Imam Al-Bushiri Sarah Syaikh Ibrahim Al-Bajuri

*karena sinar kilat yang membelah kegelapan malam dari Gunung "Idhzam."*¹¹⁸

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,

¹¹⁸ 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.”¹¹⁹

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

¹¹⁹ 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

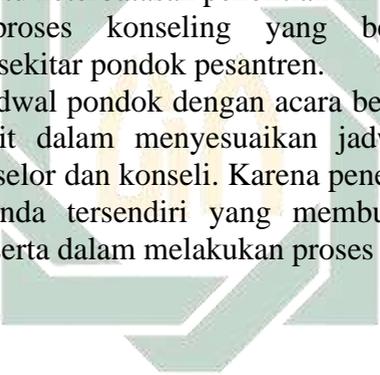
Peneliti berharap pada penelitian pembaca agar lebih bijak dalam pengambilan kutipan atau data positif

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