



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

**TERAPI KOGNITIF BEHAVIOR DAN TERAPI
SYUKUR UNTUK MENGATASI INSECURE
ORANG TUA PADA ANAK ATTENTION DEFICIT
HYPERACTIVITY DISORDER DI SLB YPAC
SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh:

M.Andi Nurdianto (04020320040)

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

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M.Andi Nurdianto
NIM : 04020320040
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Perumahan Graha Puncak Anom Sari,
Driyorejo. Gresik

Menyatakan dengan sesungguhnya:

1. Skripsi ini belum pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai plagiasi, maka saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 07 Desember 2023

Yang betanda tangan



M.Andi Nurdianto

NIM. 04020320040

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

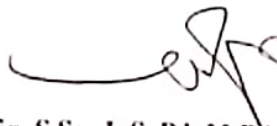
Nama : M Andi Nurdianto
NIM : 04020320040
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : TEKNIK COGNITIVE
BEHAVIORAL (CBT) DENGAN TERAPI SYUKUR
UNTUK MENGATASI INSECURE PADA ORANG TUA
ANAK ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY
DISORDER (ADHD) DI SLB YPAC SURABAYA

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

Surabaya, 07 Desember 2023

Menyetujui

Dosen Pembimbing



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, S. Pd., M.Pd, Kons
NIP. 197708082007101004

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Terapi Kognitif Behavior dan Terapi Syukur untuk Mengatasi Insecure pada Orang Tua Anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder Di SLB YPAC Surabaya.

SKRIPSI

Disusun oleh.

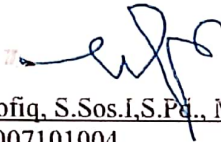
M.Aнди Nurdianto (04020320040)

Telah di uji dan dinyatakan LULUS dalam ujian Sarjana Strata Satu

Pada tanggal, 28 Desember 2023

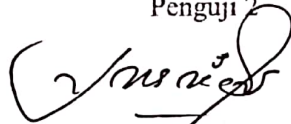
Tim Penguji

Penguji 1



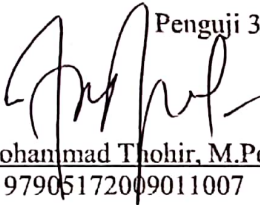
Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I,S.Pd., M.Pd, Kons
NIP. 197708082007101004

Penguji 2



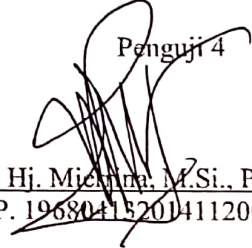
Yusria Ningsih, S.Ag.,M.Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji 3



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

Penguji 4



Dr. Hj. Mielina, M.Si., Psikolog
NIP. 196804152014112001



Surabaya, 27 Desember 2023

Dekan

Dr. Mochamad Arif, S. Ag., M. Fil. I

NIP. 197110171998031001



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 : M. Andi Nurdianto
NIM : 04020320040
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : andinurdianto035@gmail.com

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

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

Terapi Kognitif Behavior dan Terapi Syukur untuk Mengatasi Insecure pada Orang Tua Anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder Di SLB YPAC Surabaya

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 14 Januari 2024

Penulis

(M. Andi Nurdianto)

ABSTRAK

M.Andi Nurdianto (04020320040). Terapi kognitif Behavior Dan Terapi Syukur untuk Mengatasi *Insecure* Pada Orang Tua Anak *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)* Di SLB YPAC Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan Proses Teknik CBT dengan terapi syukur untuk mengatasi *Insecure* paada orang tua anak *ADHD* dan bertujuan untuk mengetahui hasil dari Teknik *CBT* dan Terapi Syukur pada orang tua anak *ADHD*

Untuk mendeskripsikan kedua persoalan itu, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan pendekatan deskriptif dan menggunakan jenis penelitian studi kasus dengan teknik analisis deskriptif komparatif untuk menganalisis fenomena ini. Penelitian ini dilakukan dengan wawancara langsung terhadap orang tua anak *ADHD*

Proses teknik CBT dan terapi syukur dalam mengatasi *Insecure* pada orang tua anak *ADHD* melalui 5 langkah yaitu identifikasi masalah, *diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi* dan *follow up* dan hasil penerapan konseling ditandai dengan perubahan positif konseli. Jika sebelum konseling, konseli mengalami *Insecure* yang dapat dilihat dari gejala gejala kurang percaya diri dan minder saat beretmu orang lain, mudah emosi , mudah ketersinggungan ketika mendengarkan orang lain membicarakan konseli dan anak konseli, malu saat mengajak anak nya pergi bertemu orang lain.

Kata kunci: Terapi CBT, Terapi Syukur untuk mengatasi *Insecure* pada orang tua anak *ADHD*

ABSTRACT

M.Andi Nurdianto (04020320040). Kognitif Behavior Therapy And Gratitude Therapy to Overcome Insecurity in Parents of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) Children at SLB YPAC Surabaya.

This research aims to determine the process of CBT techniques with gratitude therapy to overcome insecurity in parents of ADHD children and aims to determine the results of CBT techniques and gratitude therapy in parents of ADHD children.

To describe these two problems, this research uses qualitative research methods, with a descriptive approach and uses case study research with comparative descriptive analysis techniques to analyze this phenomenon. This research was conducted by direct interviews with parents of children with ADHD

The process of CBT techniques and gratitude therapy in overcoming insecurity in parents of ADHD children goes through 5 steps, namely problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation and follow-up and the results of the application of counseling are marked by positive changes in the counselee. If before counseling, the counselee experiences insecurity which can be seen from the symptoms of lack of self-confidence and inferiority when meeting other people, easily getting emotional, easily offended when listening to other people talking about the counselee and the counselee's children, embarrassment when inviting their children to meet other people.

Keywords: CBT Therapy, Gratitude Therapy to overcome Insecurity in parents of ADHD children

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PUBLIKASI.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN KEA.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Definisi Konsep.....	11
F. Sistematika Pembahasan.....	15
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	17
A. Kerangka Teori.....	17
1. Terapi Kognitif Behavior.....	17
2. Terapi Syukur.....	21
3. Langkah-Langkah Terapi Kognitif Behavior dan Terapi Syukur.....	24

4. Insecure	26
5. Bimbinagn Konseli	30
B. Penelitian Terdahulu	32
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Pendekatan dan Penelitian	35
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian	36
C. Jenis dan Sumber Data.....	36
D. Tahap-Tahap Penelitian	37
E. Teknik Pengumpulan Data.....	40
F. Teknik Analisis Data.....	41
G. Teknik Validasi Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	43
B. Pengajian Data	54
C. Hasil dan pembahasan Terapi CBT dengan Terapi Syukur	66
1. Perspektif Teori.....	66
2. Perspektif Islam	87
BAB V PENUTUP.....	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR PUSTAKA

- Ainur Arif 2017. "Teori Teknik Konseling". Surabaya: Raziev, 2
- Asrullah syam amri, "*pengaruh kader IMM berbasis Confidence terhadap prestasi mahasiswa*" "(panjajkan Prodi Pendidikan Biologi, Fakultas Opetus-ja Kavastutied, Universitas Muhammadiyah Parepare), 1 Juni 2017.
- Maslow, A.H, '*Pynamics Of Psychological Security-Insecurity*, Journal of personality
- Zakiah Drajat. *Pendidik Islam*, sastra, Jakarta, Cet. X, 2012
- Nuligar hatiningsih, "*Terapi Bermain untuk meningkatkan konsentrasi pada anak gangguan pemusatan perhatian*", *Terapi bermain untuk mengatasi anak ADHD*, Volume 01, Edisi 02. Agustus 2013
- Dede Rahmat, "*Konseling Di Sekolah*". Jakarta: Prenadamedia, 2018
- Singgih, "*Konseling dan Psikoterapi*", Jakarta: PT BPK Gunung, 15 September 2007
- Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2013.
- Hadari Nawawi, *Penelitian Terapan*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1996
- Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Rineka Cipta, 2010

- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Bandung: ALFABETA, 2015
- Azizah Hefni. 2015. 3D disyukuri, dijalan, dinikmati. Yogyakarta: DIVA Press.
- Rahmania Sabil dan Rosa Kamita, "*Perancangan Buku Jurnal Interaktif untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure pada Remaja*", Jurnal Insitut Teknologi Nasional Bandung, Vol. 10, No.2, 2022.
- Baihaqi, Sugiarmim, Memahami dan membantu anak ADHD, Bandung: PT Refika Aditama, 2014.
- Jeffrey S. Navid , "Psikologi Abnormal Jakarta: Erlangga, 2003.
- Anjana Bhattacharjee dan Somali Bhattacharjee, "Security-Insecurity Feeling and Depression among Adolescents of Working and Non-working Women", International Journal of Science and Research (IJSR), 2012.
- C.P, Chaplin 1995. Kamus Lengkap Psikologi. Terjemah Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Crey, Gerald. 2013. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: Refika Aditama.
- Dewa Ketut Sukardi. 2000. Dewa Ketut Sukardi. Pengantar Pelaksanaan Progam Bimbingan dan Konseling Di Sekolah. Jakarta: PT. Rineka Cipta,
- Filosofi dan Kerangka Dasar Operasionalnya. Bandung: Triganda Gramedia Pustaka Utama.
- Hadari Nawawi.1997 Dkk. Penelitian Terapan. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Haris Herdiansyah.2010. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Rineka Cipta.

Hartono dan Soedarmadji. “Psikologi Konseling”

Hasil Wawancara dengan Konseli pada tanggal 20 September 2023 Indonesia.

Jakarta: Elex Media Komputindo.

Jeffrey S. Navid dkk. “Psikologi Abnormal Edisi Ke Lima”

Muhaimin dan Abdullah Mudjib. 1993. Pemikiran Pendidikan Islam, Kajian Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: ALFABETA.2015.

Margono, S. 1998. Metode Penelitian Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta

Arif Ainur, “Teori Teknik Konseling” Surabaya: Raziev, 2017

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

Q.S Al-An’am ayat 151.

Q.S Al-Ma’arij ayat 19-20

Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A