



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK  
DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN SEORANG KORBAN PINJAMAN  
ONLINE PADA MAHASISWI UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**Rachel Intan Isabillah**

**NIM: B73219084**

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

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rachel Intan Isabillah

Nim : B73219084

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Konseling Islam Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Korban Pinjaman Online Pada Mahasiswi Uin Sunan Ampel Surabaya** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut akan diberi tanda sitasi 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, 27 Juni 2023

Yang membuat

an  
  
DFA1AJX675454033

**Rachel Intan Isabillah**

**B73219084**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Rachel Intan Isabillah  
NIM : B73219084  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi :Konseling Islam Dengan Teknik  
Desensitisasi Sistematis Untuk  
Mengurangi Kecemasan Seorang Korban  
Pinjaman *Online* pada mahasiswa UIN  
Sunan Ampel Surabaya.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 27 Juni 2023  
Menyetujui Pembimbing



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

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Konseling Islam Dengan Teknik Desentisasi Sistematis  
Untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Korban Pinjaman  
Online Pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya

### SKRIPSI

Disusun Oleh :

Rachel Intan Isabillah  
B73219084


Telah diuji dan dinyatakan Lulus dalam ujian Sarjana  
Strata Satu Pada Tanggal

Tim Penguji :


Penguji I

  
Dr. Arif Ainur Rofiq, M.Pd, Kons.  
NIP.197708082007101004


Penguji II

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

Penguji III

  
Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.  
NIP. 1970082519980310

Penguji IV

  
Amriana, M.Pd.  
NIP.198904112020122019

Surabaya, 16 Juli 2023  
Dekan  
  
Dr. Noeche Choirul Syif, S.Ag, M.Fil.I  
NIP.1971101998031001





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Rachel Intan Isabillah  
NIM : B73219084  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : rachelintan41@gmail.com

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

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK  
MENGURANGI KECEMASAN SEORANG KORBAN PINJAMAN ONLINE PADA  
MAHASISWI UIN SUNAN AMPEL 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, 19 November 2023

Penulis

( Rachel Intan Isabillah )

## ABSTRAK

Rachel Intan Isabillah (B73219084), *Konseling Islam Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Seorang Korban Pinjaman Online Pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya*

Berikut rumusan masalah yang dikaji dalam penelitian ini: Bagaimana proses dan hasil Konseling Islam dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk mengurangi kecemasan seorang korban pinjaman online pada mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya?

Metode yang digunakan peneliti adalah pendekatan kualitatif deskriptif, dengan jenis penelitian studi kasus yang dianalisa menggunakan pendekatan analisa deskriptif komparatif. Peneliti mencari data dengan melakukan wawancara, observasi dan dokumentasi. Setelah data terkumpul kemudian analisis dilakukan yaitu dengan membandingkan antara teori dan praktek di lapangan. Sedangkan untuk mengetahui hasilnya yakni dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudahnya dilakukan proses konseling yang telah dilakukan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) proses konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan memiliki beberapa tahapan, yakni tahapan identifikasi pemicu cemas, terapi relaksasi, visualisasi sajian adegan, dan follow up.

Hasil ke (2) konseling islam dengan teknik desensitisasi sistematis dikatakan cukup berhasil dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa korban pinjaman online, hal ini dapat dilihat dari hasil sebelum dan sesudah diberikannya treatment terhadap konseli.

**Kata Kunci:** Konseling Islam, Desensitisasi Sistematis, kecemasan

## ABSTRACT

Rachel Intan Isabillah (B73219084), *Islamic Counseling Using Systematic Desensitization Techniques To Reduce Anxiety For A Victim Of Online Loans For Students Of Uin Sunan Ampel Surabaya*

The following is the formulation of the problem studied in this study: What are the Processes and Results of Islamic Counseling with Systematic Desensitization Techniques to reduce the anxiety of an online loan victim for Uin Sunan Ampel Surabaya students?

The method used by researchers is a descriptive qualitative approach, with the type of case study research analyzed using a comparative descriptive analysis approach. Researchers looking for data by conducting interviews, observation and documentation. After the data was collected, an analysis was carried out by comparing theory and practice in the field. Meanwhile, to find out the results, namely by comparing the conditions before and after the counseling process that has been carried out.

The results of this study indicate that (1) the process of Islamic counseling with systematic desensitization techniques to reduce anxiety has several stages, namely the stages of identifying anxiety triggers, relaxation therapy, visualizing scene presentations, and follow-up.

The next result is (2) Islamic counseling with systematic desensitization techniques is said to be quite successful in reducing anxiety in student victims of online loans, this can be seen from the results before and after the treatment of counselees is given.

**Keywords:** *Islamic Counseling, Systematic Desensitization, anxiety*

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
MOTTO .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Definisi Konsep.....	9
F. Sistematika Pembahasan.....	13
BAB II.....	15
A. Kerangka Teoritik.....	15
1. Konseling Islam.....	15
2. Teknik Desensitisasi Sistematis .....	24
3. Kecemasan.....	32
B. Penelitian Terdahulu.....	41



A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	43
B. Objek dan Lokasi Penelitian .....	43
C. Jenis dan sumber data .....	44
D. Tahap-tahap penelitian .....	45
E. Tahap pengumpulan data.....	48
F. Teknik Validitas Data.....	50
BAB IV .....	52
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	52
B. Penyajian Data.....	58
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	72
1. Perspektif Teoritis .....	72
2. Perspektif Islam .....	77
BAB V .....	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN.....	89

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Tahapan Konseling Islam .....	62
Tabel 4. 2 Perbandingan Teori dan Praktik.....	72
Tabel 4. 3 Daftar Pemicu Kecemasan Sebelum Treatment ...	76
Tabel 4. 4 Daftar Pemicu Kecemasan Setelah Treatment.....	76



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifuddin dan Saebani. 2012. “*Metodologi Penelitian Kualitatif*”, (Bandung: Pustaka Setia)
- Ahmad Mubarak, Al-Irsyad An-Nafsiy. 2000 . *Konseling Agama Teori dan Kasus* (Jakarta: Bima Rena Pariwisata )
- Ahmai, Abu dan Noor Salimi. 2008. *Dasar-Dasar Pendidikan Agama Islam*. (Jakarta: Bumi Aksara)
- Annisa, Dona Fitri dan Ifdil, 2016, “Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia”, *Konselor*, Vol.5, No.2
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. 2005. *Konseling Terapi*. (Jakarta: Gema Insani Press)
- Badi Bukhori, *Jurnal Konseling Religi, Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam, vol.5 No.1, 1 juni 2014, Semarang,*
- Cahyandari K, Rinova, 2019, “*Peran Spiritual Emotional Freedom Technique*”, *Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Vol.5, No.2
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. (Bandung: PT Refika Aditama)
- Daradjat, Zakiah. 1970. *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung)
- Dr. H. Abdul Basit.2017. *Konseling Islam* (Depok: Kencana)
- Ema Hidayati. 2010. *Konseling Islam Bagi Individu Berpenyakit Kronis Studi Analisis Pada Pada Pasien Kusta RSUD Tugurejo Semarang*, (Semarang: Anggaran DIPA IAIN Walisongo Semarang),
- Erhamwilda. 2009 .*Konseling Islami*. (Yogyakarta: Graha Ilmu)
- Faqih, Ainur Rahim. 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. (Jakarta: UII Press)

- Febbyanti, Ferlysta Ayu, 2013, “Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi Bagi Siswa Kelas X Di Smk Negeri 1 Metro Tahun Ajaran 2012/2013”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*
- Fenti Hikmawati. 2015. *Bimbingan dan Konseling Perspektif Islam*. (Jakarta : Rajawali Pers)
- James drever. 1998. *kamus Psikologi,terj. Nanci Simanjuntak*,(Jakarta:Bina Aksara).
- M. Suparmoko. 1995 . *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Bpfe)
- Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. (Jakarta: UII Press)
- Mulyono, Lian. 2016 . *Efek Desensitisasi Sistematis Guna Mengurangi Gejala Kecemasan*,( Tesis: UNIKA Semarang.h. Soegijapranata).
- Novitasari Elivin. 2019 . “*Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Pengurangan Kecemasan Peserta Didik Dalam Menghadapi Ujian Kelas VII SMP Negeri 6 Kota Bumi Lampung Utara Tahun Pelajaran 2019/2020*” (skripsi:fakultas tarbiah dan keguruan )
- Ramayulis. 2014. *Metodologi Pendidikan Agama Islam* (Jakarta: Kalam Mulia)
- Rofiq, Arif Ainur. 2017. *Teori dan Praktik Konseling*. (Surabaya: Raziev Jaya)
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, CV)
- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. (Jakarta: Rineka Cipta)
- Sukma, Rahardian. 2017. *Move On dari Pikiran Negatif*. (Yogyakarta: Saufa)

- Sukardi, Dewa Ketut & Desak Made Sumiati. 1993. *Kamus Istilah Bimbingan Dan Penyuluhan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan 2010. *Landasan Bimbingan & Konseling*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya)
- Tanzeh, Ahmad. 2009. *Pengantar Metode Penelitian*. (Yogyakarta: Teras)
- UINSA, *tentang UINSA, Selayang Pandang, Sejarah* (<http://www.uinsby.ac.id/id/184/sejarah.html>), diakses pada tanggal 20 juni 2023
- Wilis, Sofyan S. 2013. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. (Bandung: Alfabeta)
- WJS. Poerwodarminto, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*
- Yusuf, Syamsu. 2005. *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. (Bandung: Rosdakarya)
- Zakki nurul amin. 2017. *portofolio Teknik-teknik konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan)*. (semarang: fakultas ilmu Pendidikan)

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A