



**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK
MENGATASI PERFEKSIONIS PEKERJAAN
PADA FRESH GRADUATE DI DESA
KEMBANGAN KECAMATAN KEBOMAS
KABUPATEN GRESIK**

Skripsi

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

Oleh :

Putri Tholhah Nabillah

NIM : B93218159

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Bismillahirrahmanirrahim,

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Putri Tholhah Nabillah

NIM : B93218159

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul *Konseling Islam dengan Teknik Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi Perfeksionis Pekerjaan pada Fresh Graduate di Desa Kembangan Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik merupakan karya sendiri. Hal-hal yang buksn karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 08 Juli 2022
Yang membuat pernyataan



Putri Tholhah Nabillah
NIM. B93218159

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Putri Tholhah Nabillah

NIM : B93218159

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul :Konseling Islam dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Perfeksionis Pekerjaan pada Fresh Graduate di Desa Kembangan Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui pembimbing untuk diajukan

Surabaya, 08 Juli 2022

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Lukman Fahmi S. Ag., M. Pd.

NIP. 197311212005011002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Restructuring*
Untuk Mengatasi Perfeksionis Pekerjaan pada Fresh
Graduate di Desa Kembangan Kecamatan Kebomas
Kabupaten Gresik

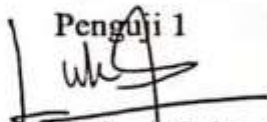
SKRIPSI

Disusun Oleh:
Putri Tholhah Nabillah
B93218159

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana
Strata satu pada tanggal 13 Juli 2022

Tim Penguji

Penguji 1



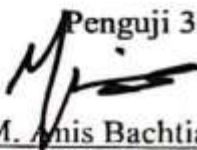
Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.
NIP : 197311212005011002

Penguji 2



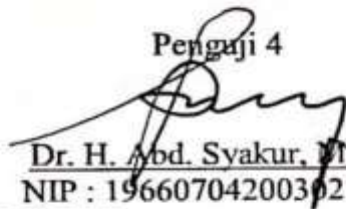
Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP : 196506151993031005

Penguji 3



Dr. M. Anis Bachtiar, M.Fil.I
NIP : 196912192009011002

Penguji 4



Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.
NIP : 196607042003021001

Surabaya, 13 Juli 2022

Dekan,



Dr. Moch. Choirul 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 : Putri Tholhah Nabillah
NIM : B93218159
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : tolkhanabillah@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 :

Konseling Islam dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Perfeksionis Pekerjaan
Pada Fresh Graduate di Desa Kembangan Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik

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, 23 September 2022

Penulis

(Putri Tholhah Nabillah)

ABSTRAK

Putri Tholhah Nabillah, 2022. *Konseling Islam Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Sikap Perfeksionis Pekerjaan Pada Fresh Graduate di Desa Kembangan Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik*. Proses munculnya sikap perfeksionis pekerjaan yang dimiliki oleh konseli adalah karena konseli yang merasa dirinya seorang sarjana harus mendapatkan pekerjaan yang layak dan sesuai, tidak pantas jika seorang sarjana bekerja sebagai buruh pabrik. Sehingga sikap perfeksionis tersebut berubah menjadi keyakinan irasional yang dimiliki konseli dalam proses mencari pekerjaan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan pendekatan deskriptif dan menggunakan jenis penelitian studi kasus untuk mengkaji secara intensif fenomena yang terjadi pada konseli yang memiliki sikap perfeksionis pekerjaan.

Penelitian ini menghasilkan data bahwa konseling islam dengan *cognitive restructuring* untuk mengatasi sikap perfeksionis pekerjaan pada fresh graduate terdapat perubahan pada diri konseli. Konseli lebih mampu untuk berpikir secara rasional, dapat berpikir positif dan lebih memahami kemampuan pada dirinya.

Kata kunci: Konseling Islam, *Cognitive Restructuring*, Perfeksionis

ABSTRACT

Putri Tholhah Nabillah, 2022. Islamic counseling with cognitive restructuring techniques to overcome work perfectionist attitudes for fresh graduate in Kembangan Village, Kebomas district Gresik Regency. The process of the emergence of a work perfectinoist attitude that is owned by the counselee who feels that he is a scholar must get a decent and appropriate job, it is not appropriate for a graduate to work as a factory worker. So that the perfectionist attitude turns into irrational beliefs that counselees have in the process of looking for work.

This study uses a qualitative research method, with a descriptive approach and uses a case study research type to examine intensively the phenomena that occur in the counselee who has a work perfecyionist attitude.

This study produces data that islamic counseling with cognitive restructuring to overcome the perfectionist attitude of work in fresh graduates there is a change in the counselee's self. The counselee is better able to think rationally, can think positively and better understand his abilities.

Keywords : Islamic counseling, cognitive restructuring, perfectionist

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Konsep	7
F. Sistematika Pembahasan.....	14
BAB II.....	16
KAJIAN TEORITIK.....	16
A. Kerangka Teoritik	16
1. Konseling Islam.....	16

2. Teknik Cognitive Restructuring	23
3. Perfeksionis	32
4. Fresh Graduate	39
B. Implementasi Konseling Islam Dengan <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Mengatasi Perfeksionis Pekerjaan pada Fresh Graduate.....	40
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	42
BAB III	45
METODE PENELITIAN.....	45
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	45
B. Lokasi Penelitian.....	46
C. Jenis dan Sumber Data.....	46
D. Tahap-Tahap Penelitian	48
E. Teknik Pengumpulan Data.....	51
F. Teknik Validitas Data	54
G. Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV	56
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	56
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	56
2. Deskripsi Konselor dan Konseli	57
3. Deskripsi Masalah	61
B. Penyajian Data	63
1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk	

Mengatasi Perfeksionis Pekerjaan pada Fresh Graduate di Desa Kembangan Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik	63
2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengatasi Perfeksionis Pekerjaan pada Fresh Graduate di Desa Kembangan Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik	81
C. Pembahasan Hasil Penelitian	82
1. Perspektif Teori	82
2. Kajian Keislaman	87
BAB V	91
KESIMPULAN.....	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran dan Rekomendasi	92
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN.....	97
BIOGRAFI PENULIS	102

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4.2 Identitas Konselor	56
Tabel 4.3 Identitas Konseli	58
Tabel 4.4 Langkah-langkah dan proses konseling	82



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, Said. 2018. "Pendekatan dan Metode Konseling Islami". *Jurnal ITQAN*, Vol.9 No.2. Hal. 146.
- Anif, Fuad Insani. 2018. Skripsi: *Perfeksionisme Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Akademik*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Anwar, M. Fuad Anwar. 2014. *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Deepublish. hal. 17.
- Atep. 2015. *Dasar Dasar Pelayanan Prima*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. Hal 117.
- Bukhori, Baidi. 2014. "Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam". *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 5 No. 1. Hal. 9.
- Damayanti, Rika dan Puti Ami Nurjannah. 2016. "Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 2 Bandar Lampung". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol 3 No. 2*. Hal. 291.
- Daryanto, H. 1999. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta. Hal 33.
- Dluha, Muhammad Syamsud. 2016. Skripsi. *Pengaruh Perfeksionisme Achievement Goal Orentation Dan Jenis Kelamin Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah. Hal. 21.
- Erford, Bradley T. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Hal. 256.
- Febrianto, Achmad Fikri. 2018. Skripsi. *Korelasi Antara Perfeksionisme Dan Anxitie Dengan*

- Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Mahasiswi Baru Psikologi Tahun Pertama Surabaya* : UINSA, 2018. Hal. 36.
- Harnovinsyah. Metodologi Penelitian: Modul Pusat Bahan Ajar dan E-learning Universitas Mercu Buana. Diakses pada 28 Juni 2022 pukul 22:00 WIB di <http://www.mercubuana.ac.id>.
- Indramastuti, Agustin Merdekawati. 2017. *Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo*. Skripsi. Program Sarjana Ilmu Bimbingan Dan Konseling Universitas Sebelas Maret Surakarta. Hal. 16.
- Mita. 2015. "Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif". *Jurnal Ilmu Budaya vol 11, no 2*. Hal 71.
- Meleong, Lexy J. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nevid , Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene. 2006. *Psikologi Abnormal* terjemah oleh Tim Fakultas Psikologi UI. Jakarta : Erlangga. Hal. 45.
- Nursalim, Mochammad. 2003. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata. Hal. 32.
- Noviandari, Harwanti dan Jawahirul Kawakib. 2006. "Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa". *Jurnal Psikologi Vol. 3 No 2*. Hal. 78.
- Rahardjo, Mudjia. 2017. *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*. Malang: UIN Malik Ibrahim. Hal 3.

- Rizqiyah, Hawla. 2017. Skripsi: *Bimbingan dan Konseling Islam Persfektif Dakwah Menurut Samsul Munir Amin*. Lampung: UIN Raden Intan Lampung. Hal. 24.
- Rofiq, Arif Ainur. 2019. "Berbagai Strategi Bimbingan Konseling Islam Dalam Menghadapi Peluang Dan Tantangan Revolusi Industri 4.0.". *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling) Vol 3 No 2*. Hal. 79-89.
- Sejati, Nurmantika Wiji dan Rahmawati Prihastuti. 2021. "Tingkat Kecemasan Sarjana Fresh Graduate Menghadapi Persaingan Kerja Dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual". *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah. Vol.4 No. 3*. Hal. 2.
- Sugiyono. 2009. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta. Hal 83.
- Sumber: Monografi Kantor Kepala Desa Kembangan Kecamatan Kebomas Gresik 2022.
- Sukardi. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009. Hal. 157.
- Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islam*. Medan: Perdana Publishing. Hal 48.
- Wiratha, I Made. 2006. *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*. Yogyakarta: CV. Andi Offset. Hal 155