

**TERAPI HUSNUDZAN DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK
MENGELOLA KECEMASAN LANSIA DALAM
MENGHADAPI KEMATIAN DI KELURAHAN
JEMUR WONOSARI KECAMATAN
WONOCOLO KOTA SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh

**Devi Purnamasari Agustin
NIM:04020321045**



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

2025

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Devi Purnamasari Agustin
NIM : 04020321045
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Terapi Husnudzon Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengelola Kecemasan Lansia Dalam Menghadapi Kematian Di Kelurahan Jemur Wonosari Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian 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 terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 22 Februari 2025

Yang membuat pernyataan,



Devi Purnamasari Agustin
04020321045

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Devi Purnamasari Agustin
NIM : 04020321045
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Terapi Husnudzan Dengan Teknik
Cognitive Restructuring Untuk Mengelola
Kecemasan Lansia Dalam Menghadapi
Kematian Di Kelurahan Jemur Wonosari
Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya.

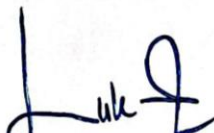
Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Pembimbing 1



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 19630303199203200

Surabaya, 18 Februari 2025,
Menyetujui Pembimbing 2



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Terapi Husnudzon Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengelola Kecemasan Lansia Dalam Menghadapi Kematian Di Kelurahan Jemur Wonosari Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh

Devi Purnamasari Agustin

NIM 04020321045

telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada tanggal **6 Maret 2025**

Tim Penguji

Penguji I



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I.
NIP 19630303199203200

Penguji II



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd.
NIP 197311272005011002

Penguji III



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

Penguji IV



Anriana, S.Sos.I., M.Pd
NIP 198904112020122019



Surabaya, 6 Maret 2025

Dekan,

Dr. Moch. Chasrul Arif, S.Ag. M. Fil.I.

NIP 1971998031001



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 : Devi Purnamasari Agustin
NIM : 04020321045
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : devipumamasari250@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 Husnudzon Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengelola Kecemasan Lansia Dalam

Menghadapi Kematian Di Kelurahan Jemur Wonosari Kecamatan Wonocolo Kota 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 Maret 2025

Penulis

(Devi Purnamasari Agustin)

ABSTRAK

Devi Purnamasari Agustin, 04020321045, 2025.

Terapi Husnudzan Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengelola Kecemasan Lansia Dalam Menghadapi Kematian Di Kelurahan Jemur Wonosari Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya.

Fokus utama dari penelitian ini yaitu (1) Bagaimana proses terapi Husnudzan dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengelola kecemasan menghadapi kematian pada lansia di kelurahan Jemur Wonosari Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya. (2) Bagaimana hasil terapi Husnudzan dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengelola kecemasan menghadapi kematian pada lansia di kelurahan Jemur Wonosari Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif komparatif untuk menjelaskan perbandingan proses layanan konseling antara data teori dan data lapangan proses, serta membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah konseling menggunakan terapi Husnudzan dan teknik *cognitive restructuring*.

Penelitian ini dilakukan dengan prosedur identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* dan follow up. Proses terapi Husnudzan dan teknik *cognitive restructuring* dalam lima tahap yaitu penjelasan mengenai tujuan dan ringkasan prosedur, memahami akar permasalahan, peralihan dari pemikiran negatif menuju pemikiran positif, pengenalan dan Latihan positif, tugas mandiri dan refleksi. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan dari kondisi konseli yang sebelumnya berasumsi negatif pada kematiannya menjadi mampu melihat sisi positif tentang kematian.

Kata Kunci: *Terapi Husnudzan, Teknik cognitive restructuring, kecemasan, lansia.*

ABSTRACT

Devi Purnamasari Agustin, 04020321045, 2025.

Husnudzan Therapy and Cognitive Restructuring Techniques To Manage Elderly Anxiety in Facing It Death in Jemur Wonosari Village, Wonocolo District Surabaya City.

The main focus of this research is (1) How is the process Husnudzan therapy using cognitive restructuring techniques in managing anxiety about facing death in the elderly in the sub-district Jemur Wonosari, Wonocolo District, Surabaya City. (2) What are the results of Husnudzan therapy using cognitive techniques restructuring in managing anxiety in facing death in elderly people in Jemur Wonosari subdistrict, Wonocolo Kota subdistrict Surabaya.

The research method used is approach qualitative with a case study design. Data analysis was carried out by comparative descriptive approach to explain comparisons counseling service process between theoretical data and process field data, and compare the condition of the counselees before and after counseling using Husnudzan therapy and cognitive restructuring techniques.

This research was carried out with procedures for problem identification, diagnosis, prognosis, treatment and follow-up. With a therapeutic process Husnudzan and cognitive restructuring techniques in five stages, namely explanation of objectives and summary of procedures, understanding the root of the problem, transition from negative thinking to positive thinking, positive introduction and practice, independent assignments and reflection. Results This research shows a change in the counselee's condition Those who previously had negative assumptions about death are now able to see the positive side of death.

Keywords: *Husnudzan Therapy, Cognitive Restructuring Techniques, Anxiety, Elderly.*

بذة مختصرة

ديفي بورناماساري أغوستين، ٢٠٢٥، ٠٤٠٢٠٣٢١٠٤٥

علاج حسن الظن بتقنية إعادة الهيكلة المعرفية لإدارة قلق المسنين في مواجهة الموت في كيلوراها جمور ونوساري، كيتشاماتان وونوجولو، مدينة سورابايا

يركز هذا البحث بشكل أساسي على

- (1) كيف تتم عملية علاج حسن الظن بتقنية إعادة الهيكلة المعرفية في إدارة قلق المسنين في مواجهة الموت في (1) كيلوراها جمور ونوساري، كيتشاماتان وونوجولو، مدينة سورابايا
- (2) ما هي نتائج علاج حسن الظن بتقنية إعادة الهيكلة المعرفية في إدارة قلق المسنين في مواجهة الموت في (2) كيلوراها جمور ونوساري، كيتشاماتان وونوجولو، مدينة سورابايا

المنهجية البحثية المستخدمة هي النهج النوعي بتصميم دراسة الحالة. تم تحليل البيانات باستخدام نهج وصفي مقارنة لشرح مقارنة عملية تقدم خدمات الإرشاد بين البيانات النظرية والبيانات الميدانية، بالإضافة إلى مقارنة حالة المسترشد قبل وبعد الإرشاد باستخدام علاج حسن الظن وتقنية إعادة الهيكلة المعرفية

تم إجراء هذه الدراسة من خلال إجراءات تحديد المشكلة، والتشخيص، والتنبؤ، والعلاج، والمتابعة. تم تنفيذ عملية علاج حسن الظن وتقنية إعادة الهيكلة المعرفية عبر ست مراحل، وهي: شرح الأهداف وملخص الإجراءات، فهم جذر المشكلة، ملاحظة وتأمل موضوع حسن الظن، الانتقال من التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي، التعرف على الإيجابية والتدريب عليها، وأخيرًا المهام المستقلة والتأمل. أظهرت نتائج هذه الدراسة حدوث تغيير في حالة المستفيد، حيث انتقل من الافتراضات السلبية حول موته إلى القدرة على رؤية الجوانب الإيجابية للموت

الكلمات المفتاحية: علاج حسن الظن، تقنية إعادة الهيكلة المعرفية، القلق، المسنون

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| COVER | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .Error! | |
| Bookmark not defined. | |
| MOTTO | iv |
| ABSTRAK | viii |
| KATA PENGANTAR | xi |
| DAFTAR ISI | xiii |
| DAFTAR TABEL | xv |
| DAFTAR GAMBAR | xvi |
| DAFTAR TRANSLITERASI | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 7 |
| C. Tujuan Penelitian | 7 |
| D. Manfaat Penelitian | 8 |
| E. Definisi Konsep..... | 8 |
| F. Sistematika Pembahasan | 11 |
| BAB II KAJIAN TEORITIK | 13 |
| A. Kajian Perspektif Teoritik | 13 |
| 1. Terapi Husnudzan | 13 |
| 2. Teknik <i>Cognitif Restructuring</i> | 17 |
| 3. Kecemasan Menghadapi Kematian..... | 22 |
| 4. Kajian Perspektif Dakwah Islam..... | 28 |
| B. Penelitian Terdahulu yang Relevan | 31 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 41 |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian..... | 41 |
| B. Subjek dan Lokasi Penelitian | 43 |
| C. Teknik Pengumpulan Data..... | 45 |
| D. Teknik Analisis Data..... | 46 |
| E. Teknik Validitas Data | 47 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 48 |

| | | |
|----------------------------|--|-----------|
| A. | Gambaran Umum Subyek Penelitian | 48 |
| 1. | Deskripsi Lokasi Penelitian | 48 |
| 2. | Deskripsi Konselor..... | 49 |
| 3. | Deskripsi Konseli Penelitian | 50 |
| 4. | Deskripsi Masalah Konseli | 53 |
| B. | Penyajian data | 57 |
| 1. | Proses Terapi Husnudzan Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Mengelola Kecemasan Lansia Dalam Menghadapi Kematian Di Kelurahan Jemur Wonosari Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya | 57 |
| 2. | Hasil Terapi Husnudzan dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Mengelola Kecemasan Lansia dalam Menghadapi Kematian Di Kelurahan Jemur Wonosari Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya | 68 |
| C. | Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data) | 70 |
| 1. | Perspektif Teori..... | 70 |
| 2. | Perspektif Islam..... | 74 |
| BAB V PENUTUP..... | | 77 |
| A. | Simpulan | 77 |
| B. | Rekomendasi | 78 |
| C. | Keterbatasan Penelitian | 79 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | | 80 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 4. 1 Kondisi Konseli Sebelum Konseling | 56 |
| Tabel 4. 2 Kondisi Konseli Setelah Konseling | 75 |
| Tabel 4. 3 Perbandingan Data Teori dengan Data Lapangan .. | 76 |
| Tabel 4. 4 Perbandingan Kondisi Konseli Sebelum dan sesudah Konseling | 79 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|-------------------------------------|----|
| Gambar 1 Foto Proses Konseling..... | 89 |
|-------------------------------------|----|

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Ahmaddin “Husnudzan Dalam Psikologi Positif: Teori dan Implementasinya,” *Journal of Education and Development Research*, 2024. DOI: [10.57235/ijedr.v2i2.2573](https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i2.2573)
- Annisa, Dona Fitri, and Ifdil Ifdil. “Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia).” *Konselor* 5, no. 2 (June 30, 2016): 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00..>
- Bradley T, Erford, 40 *Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bungin, Burhan, *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013.
- Ellis, Albert, “*Cognitive Restructuring of the Disputing of Irrational Beliefs*”, Cognitive Behavior Therapy New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2008.
- Fahmi, Lukman, “Terapi Berkala Kombinasi Bimbingan Konseling Islam Dengan Rational Emotif Behavior Therapy (Rebt) Pada Penanganan Perilaku Agresif Anak Di Sd Al-Falah Assalam Tropodo Sidoarjo,” *Jurnal Al Isyraq*, no.2 (Desember, 2019) <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v2i2.25>
- Herdiansya, Haris, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Salemba Humanika, 2010.
- Hidayat, Komaruddin. *Psikologi Kematian: Mengubah Ketakutan Menjadi Optimisme*, Bandung: PT Mizan Publika, 2005.
- Ilyas, Muhammad, and Zulfan Effendi. “Pengaruh Terapi Islami Terhadap Kecemasan Lansia dalam Menghadapi Kematian” 1 (2019).
- Khairi, Alfin Miftahul, and Galih Fajar Fadillah. “*Cognitive Restructuring Sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa Di Sekolah*,” 2017.
- Lubis, Ali Musa. “Konseling Islami Dan Problem Solving.” *Ri’ayah: Jurnal Sosial dan Keagamaan* 1, no. 02 (December 2, 2016): 110. <https://doi.org/10.32332/riayah.v1i02.97>.
- M. Rifaldi, “Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Sosial Siswa”, *Counsnesia: Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*, Vol. 1 No.2, 2020, hal 42-47.

- Mahmudi, Ibnu. “Peningkatan Motivasi Belajar Melalui Bimbingan Dan Konseling Islami.” *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 1, no. 2 (November 15, 2016).
<https://doi.org/10.25273/counsellia.v1i2.189>.
- Masrukhin, Akhmad Rudi, Puji Maulana, and Muhammad Syarofi. “Terapi Husnudzan: Solusi dalam Membangun Keharmonisan Pertemanan Santri.” *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 1, no. 2 (September 6, 2023): 161–68.
<https://doi.org/10.62097/pandalungan.v1i2.1417>.
- Narbuko, Cholid *Metodologi Penelitian* Iv, Jakarta: Pt. Bumi Aksara, 2002.
- Putri, Amalia. “Mereduksi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Dengan Konseling Kelompok Teknik Restructuring Kognitif”, *Visi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol 15, No 2, 2023, hal 189-202.
- Rahmatiya, Meity, “Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Regulation Anak Didik Pemasarakatan Di Lpka Kelas I Palembang,” *Journal of Islamic Extension Guidance*, 2023.
- Rofiq, Ainur, Arif. *Teori dan Praktik Konseling*, (Surabaya: Raziev Jaya, 2017) 18.
- Santoso, Agus. *Terapi Islam*, Surabaya: IAIN SA Press, 2013. Satria Wijayati, Cahyo, *Think Positive, Feel Positive & Get Positive Life*, Yogyakarta: Second Hope, 2011.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R& D*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Suwandi, Basrowi *Memahami Penelitian Kualitatif*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008.
- Yenti Arsini, “Keefektifan Konseling Kognitif Restructuring dalam Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Remaja”, *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Vol. 1 No. 12, 2023, hal 449.
- Zahirah, Afina, Herlina Herlina,. “Kecemasan terhadap Kematian: Peran Perilaku Prososial dan Kebersyukuran pada Lanjut Usia.” *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 2 (January 3, 2021): 237–48.
<https://doi.org/10.15575/psy.v7i2.5671>.