

**KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR ISLAMI BERBASIS TERAPI
BERPIKIR POSITIF IBRAHIM ELFIKY DALAM MENANGANI MINAT
BELAJAR RENDAH SEORANG SANTRI DI PP. ASSALAFI AL-
FITHRAH SURABAYA**

SKRIPSI

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



Oleh:

MAULIDA NUHYATIN NAFISAH
NIM. B53215052

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2019**

PERNYATAAN

PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim,

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maulida Nuhyatin Nafisah

NIM : B53215052

Alamat : Duwet RT. 01/RW.04, Desa Klepu, Kecamatan Pringapus,
Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

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

Surabaya, 28 Januari 2018



Yang menyatakan,

MAULIDA NUHYATIN NAFISAH

B53215052

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Maulida Nuhyatin Nafisah
NIM : B53215052
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir
Positif Ibrahim Elfiky dalam Menangani Minat Belajar Rendah
Seorang Santri di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan

Surabaya, 28 Januari 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I

NIP. 197905172009011007

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Maulida Nuhyatin Nafisah ini telah dipertahankan di depan Tim
Penguji Skripsi

Surabaya, 29 Januari 2019

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dekan,



Abdul Halim, M.Ag
NIP. 1963072519911031003

Penguji I

Mohamad Thohir, S.Pd.I, M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji II

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

Penguji III

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

Penguji IV

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



**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 : Maulida Nuhyatini Nafisah
NIM : 053215052
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah & Komunikasi / BKI
E-mail address : nuhyatinnafisah@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 Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif
Ibrahim Elfiky dalam Menangani Masalah Belajar Rendah Seorang
Santri di PP. Assalaifi 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, 9 Februari 2019

Penulis


(Maulida Nuhyatini N.)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Maulida Nuhyatin Nafisah (B53215052), *Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky dalam Menangani Minat Belajar Rendah Seorang Santri di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya.*

Fokus penelitian ini adalah 1) Bagaimana proses Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky dalam Menangani Minat Belajar Rendah Seorang Santri di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya? 2) Bagaimana hasil Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky dalam Menangani Minat Belajar Rendah Seorang Santri di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya?

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif, dengan jenis studi kasus, serta analisis data deskriptif komparatif. Yaitu peneliti membandingkan kondisi sebelum dan sesudah konseling menggunakan *Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky dalam Menangani Minat Belajar Rendah* yang diaplikasikan terhadap seorang subjek penelitian yang ada di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya. Gangguan minat belajar tersebut dialami oleh subjek lantaran dilatarbelakangi oleh pikiran negatifnya sendiri. Sementara pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Proses konseling pada peneliti ini dilakukan seperti tahapan umum prosedur konseling, yaitu meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, serta evaluasi dan *follow up*. Adapun *treatment* yang diberikan, peneliti merujuk pada 12 langkah yang ada di dalam konseling kognitif behavior islami berbasis terapi berpikir positif Ibrahim Elfiky. Peneliti mengembangkan *treatment* ini dengan mengintegrasikan teknik dalam pendekatan kognitif behavior dan terapi berpikir positif milik Ibrahim Elfiky yang di dalamnya menyertakan nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'an atau pun hadis.

Berdasarkan penyajian data dan analisis data yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa *Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky dalam Menangani Minat Belajar Rendah Seorang Santri di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya* cukup berhasil. Hal ini dapat dilihat dari perubahan perilakunya yang sudah bersedia masuk kelas sesuai jadwal, jarang tidur saat guru menyampaikan pelajaran, serta kembali fokus karena sudah mampu menjawab dan menyimpulkan mata pelajaran yang disampaikan oleh guru. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa indikator minat belajar sedikit demi sedikit sudah terpenuhi.

Kata Kunci: Konseling, Kognitif Behavior, Terapi Berpikir Positif, Minat Belajar

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN.....	vii
PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	15
C. Tujuan Penelitian.....	16
D. Manfaat Penelitian.....	16
E. Definisi Konsep.....	17
1. Konseling	17
2. Kognitif Behavior Islami.....	18
3. Terapi Berpikir Positif dalam Buku Ibrahim Elfiky	19
4. Minat Belajar.....	22
F. Metode Penelitian.....	23
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	23
2. Subjek Data dan Subjek Penelitian	25
3. Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data	25
4. Tahap-tahap Penelitian.....	26
5. Teknik Analisis Data.....	27
6. Teknik Verifikasi Data.....	29
G. Sistematika Pembahasan	30
BAB II KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR ISLAMI, TERAPI BERPIKIR POSITIF IBRAHIM ELFIKY, DAN MINAT BELAJAR	31
A. Konseling Kognitif Behavior Islami.....	31
1. Konseling Islami	31
2. Terapi Kognitif Behavior	33

Analisis Penelitian.....	
Analisis dalam Pendekatan Kognitif Behavior dan Terapi.....	
Terapi Kognitif Behavior dan Terapi Berpikir Positif.....	
Analisis Tahapan Konseling Kognitif Behavior Islami E.....	
Analisis Ibrahim Elfiky	
Indikator Perubahan Diri Konseli	
Indikator Perubahan Kondisi Konseli	

Gambar 1.1 Skema Proses Berpikir	40
Gambar 2.2 Skema Piramida Kekuatan	69
Gambar 2.3 Skema Strategi Pembagian.....	72

Daftar Tabel

Tabel 1.1 Jadwal Penelitian.....	163
Tabel 2.1 Teknik dalam Pendekatan Kognitif Behavior dan Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky	81
Tabel 2.2 Integrasi Kognitif Behavior dan Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky	83
Tabel 4.1 Analisis Tahapan Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky	126
Tabel 4.2 Indikator Perubahan Diri Konseli	131
Tabel 4.3 Hasil Perubahan Kondisi Konseli	132

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berpikir merupakan rangkaian aktivitas seseorang yang melibatkan sistem kerja otak untuk menghasilkan sesuatu dan hal tersebut terjadi hampir setiap saat. Proses berpikir secara normal terdiri dari tiga unsur pokok. *Pertama*, berpikir merupakan aktivitas kognitif yang terjadi dalam pikiran yang bersifat abstrak, namun dapat dilihat melalui perilaku yang ada. *Kedua*, berpikir merupakan proses penggabungan pengetahuan yang sudah didapat sebelumnya dengan pengetahuan yang baru didapatkan sehingga nantinya akan menghasilkan sebuah kesimpulan. *Ketiga*, aktivitas berpikir diarahkan pada ranah penyelesaian masalah. Berbicara mengenai penyelesaian masalah, dalam satu sisi beberapa ahli berpendapat bahwa kegiatan berpikir tidak harus disangkut pautkan dengan suatu masalah. Di sisi lain ada juga yang berpendapat bahwa kegiatan berpikir pasti dilatarbelakangi oleh suatu masalah. Namun pendapat yang banyak dianut adalah pendapat yang kedua, sebab aktivitas berpikir muncul karena ada sesuatu yang dipikirkan dan diharapkan untuk terjadi.²

Secara mutlak alat ukur untuk berpikir adalah pikiran. Syekh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi mengatakan, “Pikiran adalah alat ukur yang digunakan manusia untuk memilih sesuatu yang dinilai lebih baik dan lebih menjamin

² Suharnan, *Psikologi Kognitif* (Surabaya: Srikandi, 2005), hal. 281-282.

Hadits di atas menjelaskan bagaimana Islam sangat memotivasi manusia untuk bersikap optimis dan sebisa mungkin menjauhi sikap prasangka kepada Allah. Karena sifat optimis kepada Allah akan menimbulkan semangat untuk berperilaku lebih baik lagi dan menambah amal ibadah. Maka Islam sangat melarang umatnya untuk bersikap pesimistik. Apalagi sikap pesimistik yang ditunjukkan kepada Tuhan. Seperti merasa bersalah dan berdosa yang berlebihan sehingga memunculkan prasangka buruk kepada Allah.

[illegible]

Berpikir positif merupakan suatu keterampilan kognitif meliputi konsentrasi serta ungkapan positif yang dapat dipelajari melalui pelatihan yang mana dari pelatihan tersebut akan melahirkan sebuah kebiasaan. Adapun titik fokus yang menjadi aspek dari pelatihan berpikir positif tersebut adalah keadaan diri individu, orang lain maupun lingkungan serta masalah yang dihadapi.⁹ Menurut Peale berpikir positif merupakan suatu kesatuan cara berpikir sehat yang mengandung unsur-unsur kreatif untuk menciptakan realita yang diharapkan dalam kehidupan seseorang.¹⁰

¹⁰ Fatwa Tentama, "Hubungan Positive Thinking dengan Self-Acceptance pada Divabel (Bawaan Lahir) di SLB Negeri 3 Yogyakarta", *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 2, No. 2, (Desember 2014), hal. 3.

berpandangan negatif, tak ayal ketenangan hidupnya akan semakin berkurang.¹¹

Peran pola berpikir sangat penting dan dibutuhkan saat menghadapi permasalahan atau peristiwa yang tidak diharapkan, dalam hal ini individu memiliki dua kemungkinan, yaitu bisa terbawa arus menjadi seorang yang optimis atau malah menjadi pesimis. Seseorang yang menggunakan pola berpikir positif dalam menghadapi permasalahan akan mempunyai ciri sebagai berikut: optimis dalam menghadapi permasalahannya, mempunyai penerimaan dan penghargaan yang tinggi terhadap dirinya, serta memiliki keyakinan bahwa semua hal yang ada di dunia ini mungkin untuk terjadi sekalipun itu sulit. Sedangkan seseorang yang menggunakan pola berpikir negatif ketika menghadapi permasalahan akan mempunyai rasa pesimis dan putus asa dalam menghadapi permasalahannya, merasa bahwa tuhan tidak adil terhadap dirinya sehingga memandang segala sesuatu penuh dengan penilaian negatif.¹²

Elfiky dalam bukunya *Terapi Berpikir Positif* menjelaskan beberapa ciri dari seseorang yang berkepribadian positif, diantaranya adalah: 1) beriman, memohon bantuan, dan tawakal kepada Allah; 2) berpedoman pada akhlak Rasulullah SAW. dan ulama, 3) memiliki keyakinan positif, 4) selalu berusaha untuk mencari jalan keluar dari berbagai masalah, 5) bersedia belajar dari masalah dan kesulitan hidup, 6) tidak membiarkan masalah dan

¹¹ Christine Widing dan Aileen Milne, *Cognitive Behavioural Therapy* (Jakarta: PT. Indeks, 2013), hal. 11.

¹² Fatwa Tentama, "Hubungan Positive Thinking dengan Self-Acceptance pada Divabel (Bawaan Lahir) di SLB Negeri 3 Yogyakarta", *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 2, No. 2, (Desember 2014), hal. 3-4.

kesulitan memengaruhi kehidupannya, 7) memiliki rasa percaya diri, menyukai perubahan, dan tantangan, 8) memiliki visi hidup, 9) mudah untuk bergaul dan bersikap toleran.¹³

Selain memiliki ciri-ciri tersebut, seseorang yang berkepribadian positif juga memiliki prinsip agar dia tetap ada pada jalur pemikiran positif. Adapun prinsip-prinsipnya adalah 1) selalu berusaha untuk mengubah persepsi negatif menjadi positif dengan segera, 2) fokus pada usaha (bukan masalah) yang dilakukan terhadap masalah yang terjadi pada dirinya, 3) memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki potensi yang luar biasa sehingga mampu untuk menemukan solusi dari permasalahannya, 4) tidak hanyut oleh masa lalunya, sehingga mampu untuk merancang masa depan, 5) selalu berprasangka baik terhadap Allah.¹⁴

Individu yang berpandangan pesimis terhadap diri atau masa depannya tentunya akan memiliki dampak tersendiri baik dari segi mental maupun fisiknya. Berbeda dengan seseorang yang berpandangan optimis, mereka lebih cenderung menunjukkan kepuasan hidup yang lebih baik. Pernyataan tersebut dapat dibuktikan dengan beberapa hasil penelitian diantaranya; hasil penelitian yang dilakukan oleh Busseri yang mengemukakan bahwa orang yang berkarakter optimis cenderung lebih positif dalam mengevaluasi kehidupannya.

¹³ Ibrahim Efiky (*Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesa Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahaqia*), *Terapi Berpikir Positif*, hal. 222-225.

¹⁴ Ibrahim Efiky (*Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesa Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia*), *Terapi Berpikir Positif*, hal. 237.

Dari penjelasan dan hasil penelitian para tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif merupakan langkah pertama untuk menolong diri sendiri dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan karena dengan berpikir positif seseorang dapat mengetahui betapa besar potensi yang dimilikinya sehingga dia mampu meraih visi dalam hidupnya serta akan lebih berhati-hati dalam memikirkan suatu hal.

Namun dari sekian banyak manusia yang ada di dunia ini masih jarang yang menyadari betapa pentingnya peran pikiran positif dalam kehidupan mereka masing-masing. Kebanyakan dari mereka masih melestarikan dan memelihara pikiran negatif dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Padahal pola pikir yang demikian memiliki dampak yang tidak baik bagi diri

¹⁵ Muryasari dan Hadjam, “Hubungan Antara Berpikir Positif dan Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas X SMK Koperasi, Yogyakarta”, *Jurnal Fakultas Psikologi* Vol. 3, No. 1, (Juli 2015), hal. 9-10.

¹⁶ Kholidah dan Alsa, “Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 39, No. 1, (Juni 2012), hal. 4.

Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa pola berpikir negatif memiliki banyak dampak buruk pada psikologis manusia. Salah satunya adalah dapat menyebabkan rasa tidak punya harapan hidup (*hopelessness*), sehingga dapat berakibat pada tindakan bunuh diri. Penelitian yang dilakukan oleh Peden dan koleganya menemukan bahwasanya berpikir negatif dapat menjadi mediator antara rendahnya *self-esteem* dengan simptom-simptom depresi dan *stressor* kronis. Karena itu, dalam penerapannya ia lebih mementingkan intervensi pada seseorang yang berpola pikir negatif dibanding mengintervensi pada seseorang yang memiliki indikasi stres.¹⁸

Pola pikir yang demikian tidak semata-mata muncul dalam kehidupan mereka begitu saja, tentunya ada beberapa faktor yang melatarbelakangi,

¹⁸ Ahmad Rusydi, "Husn Al-Zhan, Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental", *Jurnal Proyeksi*, Vol. 7 (1) 2012, hal. 2.

[illegible]

Kesembilan, semangat yang lemah. Kesepuluh, bergaul dengan orang-

Seperti halnya kasus dari Anis, santri putri Pondok Pesantren Al-Fithrah

¹⁹ Ibrahim Efiky, *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesa Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)*, hal.153.

Dia menjelaskan bahwa akan sia-sia belajar di pesantren Al-Fithrah, karena tidak mendapatkan apa yang diharapkan selama ini, sebagaimana harapannya ketika bisa masuk di Banat, yakni mendapat kebebasan untuk bereksplorasi serta memperkaya diri dengan berbagai pengetahuan dan pengalaman yang ada di dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Akibatnya dia tidak sepenuh hati dalam mengikuti kegiatan belajar di pesantren, sehingga hasil yang didapatkan kurang memuaskan. Hal ini ditandai dengan perilakunya yang sering tidur, tidak fokus saat guru menjelaskan materi, sering telat, tidak pernah bertanya atau pun menyampaikan pendapat. Hal demikian terjadi karena pemikiran konseli masih terpusatkan dan teralihkan pada keyakinan akan harapan sebelumnya yang memastikan bahwa ketika dirinya menimba ilmu di Banat, maka dia akan mampu meningkatkan derajat kualitas dirinya dan berhasil meraih cita-citanya hingga pada akhirnya dia terfokus oleh pemikiran negatifnya dengan menafikan kelebihan-kelebihan yang dimiliki oleh pesantren Al-Fithrah yang sebenarnya juga dapat meningkatkan derajat kualitas dirinya. Karena sebenarnya pesantren Al-Fithrah sendiri juga telah diakui keunggulannya di khalayak umum.

Jika diperhatikan, kasus tersebut dilatarbelakangi oleh faktor yang kedelapan, dimana konseli terpusatkan oleh konsentrasi negatifnya, sehingga menjadikan minat belajarnya menurun. Padahal kondisi di lingkungan sekelilingnya mendukung untuk melakukan hal-hal positif yang mampu mendorongnya berhasil dalam meraih cita-citanya.

Dari fenomena tersebut, dapat dikatakan bahwa ketika hidup seseorang terbebas dari semua faktor yang telah disebutkan di atas, maka dia akan memiliki peluang besar untuk bisa meraih kenyamanan dan ketenangan hidup yang diinginkan selama ini. Kenyamanan dan ketenangan hidup seseorang akan selalu bisa dirasakan jika bersedia memulai membiasakan diri untuk berpikir positif. Karena kebiasaan berpikir positif secara otomatis akan mempengaruhi jiwa untuk lebih waspada, mempengaruhi imajinasi untuk lebih kreatif, antusiasme untuk lebih berkembang dan meningkatkan kekuatan potensi yang dimiliki manusia. Selain itu, pikiran positif akan melahirkan sikap mental positif yang akan membantu individu membangun harapan serta mengatasi keputusasaan dan ketidakberanian.

Salah satu tokoh dunia yang telah berhasil mengembangkan cara pandang dalam berpikir positif adalah Ibrahim Elfiky. Beliau adalah warga negara Kanada yang bermigrasi dari Mesir. Elfiky muda adalah seorang atlet tenis meja dan pernah tampil dalam pertandingan internasional di Jerman Barat pada tahun 1969. Setelah lulus dari sekolah perhotelan beliau bermigrasi ke Kanada dan bekerja di sebuah restoran sebagai pencuci piring. Berbagai pekerjaan pun dilakukannya untuk bisa bertahan hidup di Kanada termasuk juga menjadi penjaga malam. Sampai akhirnya dia berhasil menapaki karir sebagai manajer hotel.

Kini Ibrahim adalah pendiri dan ketua dewan komisaris beberapa perusahaan berskala internasional, antara lain: Pusat Pengembangan Sumber Daya Manusia di Kanada (CTCHD); Pusat Kekuatan Potensi Manusia di

pentingnya menjaga pikiran agar tetap pada jalur yang positif sehingga tujuan yang diharapkan pun akan tercapai dengan mudah.²⁰

Elfiky juga menyebutkan bahwa proses berpikir berkaitan erat dengan konsentrasi, perasaan, sikap, dan perilaku. Berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi.²¹ Berangkat dari cara pandang tersebut beliau mengajak manusia mengaktifkan pikiran positif mereka untuk menuju hidup yang lebih optimis, terarah, efektif, bijaksana, dan berkualitas.

Berdasarkan kasus tersebut, peneliti tertarik untuk menerapkan terapi berpikir positif yang digagas oleh Ibrahim Elfiky kepada konseli yang memiliki minat belajar rendah, yang mana gangguan minat belajar tersebut dilatarbelakangi oleh pikiran negatifnya, sehingga dengan ini diharapkan konseli mampu meraih prestasi belajarnya dan mudah untuk mewujudkan visi hidupnya. Maka dari itu, peneliti mengambil sebuah judul penelitian *“Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky dalam Menangani Minat Belajar Rendah Seorang Santri di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya”*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

²⁰ Eep Khunaefi, *Dr. Ibrahim Elfiky Maestro MotiAnistor Dunia*. <https://biografi.blogspot.com> diakses pada tanggal 5 September 2018 pukul 08:24.

²¹ Ibrahim Efiky, *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesa Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahaqia)*, hal. 269.

- a. Penelitian ini diharapkan mampu mengentas gangguan minat belajar seorang santri melalui pola pikir yang positif.
- b. Bagi konselor, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai teknik pendekatan yang efektif dalam membantu menangani minat belajar rendah.

Secara etimologi konseling diadopsi dari bahasa asing "*counseling*" yang memiliki persamaan dengan kata "*to give advice*" yang berarti memberi nasihat secara tatap muka. Secara terminologi konseling merupakan pemberian nasihat kepada orang lain secara individual dan tatap muka. Ada banyak tokoh yang ikut berpartisipasi menuangkan pemikirannya mengenai definisi konseling, salah satu dari mereka berpendapat bahwa konseling adalah bagian dari pelayanan bimbingan yang mana di dalamnya melibatkan proses bantuan melalui wawancara dan tatap muka secara langsung antara konselor dan konseli dengan tujuan konseli mampu memperoleh pemahaman mengenai diri dan

lingkungannya sehingga berhasil menempatkan dirinya dan memperlakukan dirinya sebagaimana mestinya.²²

2. Kognitif Behavior Islami

Kognitif Behavior merupakan salah satu teknik pendekatan yang ada dalam Bimbingan dan Konseling untuk penyelesaian masalah melalui keterampilan berpikir seseorang. Pendekatan tersebut merupakan bentuk psikoterapi populer yang membantu individu untuk membuka dan meningkatkan kesadaran serta tanggungjawab mereka, yang mana dalam hal ini melibatkan keadaan emosi, perilaku, dan jiwa atau psikis. Pendekatan ini berpandangan bahwa seorang individu mampu membuat pilihan mengenai cara pandang terhadap hal yang terjadi pada kehidupan mereka. Hal ini didukung oleh pernyataan “apa yang kita rasakan berawal dari apa yang kita pikirkan”. Dengan demikian tujuan dari pendekatan kognitif behavior yakni membantu meningkatkan kemampuan individu untuk berpikir positif dan mengurangi pola pikir negatif.²³ Sehingga dengan tujuan tersebut diharapkan individu mampu menyampaikan pikiran positifnya, mampu mengoreksi pikiran-pikiran disfungsi mereka, mampu menyelesaikan dan mengkaji suatu permasalahan serta mempertimbangkan dan mengevaluasi perilaku mereka.²⁴

²² Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2013), hal. 10-13.

²³ Christine Wilding dan Aileen Milne, *Cognitive Behavioural Therapy* (Jakarta: PT. Indeks, 2013), hal. 15-17.

²⁴ Christine Wilding dan Aileen Milne, *Cognitive Behavioural Therapy*, hal. 13.

Sedangkan berpikir positif yang dijelaskan dalam buku karya Ibrahim Elfiky menjelaskan bahwa berpikir positif adalah sumber kekuatan dan kebebasan. Disebut sebagai sumber kekuatan karena pikiran positif akan membantu seseorang berusaha mencari jalan keluar dari masalah yang dialami sampai mendapatkannya tanpa adanya rasa pesimis terhadap situasi dan keadaan yang ada. Dengan tetap berpikir positif, secara otomatis di dalam tubuh seseorang akan mengalir sinyal-sinyal positif yang akan terus mendorong dia untuk optimis dalam menemukan solusi dari probematika hidup yang dialaminya.

²⁶ Sri Astutik, *Psikoterapi Islami Penanganan Ketergantungan Narkoba* (Yogyakarta: Pital, 2012), 45.

²⁷ Regina Zahara, *Pengaruh Terapi Islam Melalui Hipnotanologi Untuk Menanamkan Kejujuran Pelajar di SMP Among Siswa Surabaya*, <http://digilib.uinsby.ac.id/5392/>. Diakses 20 Februari 2018.

Jika penjelasan di atas disatukan, maka dapat disimpulkan bahwa terapi berpikir positif adalah usaha pembenahan diri secara kontinu yang dilakukan melalui jalan pikiran seorang individu untuk menghasilkan sumber kekuatan sebagai sumber utama dalam mencari jalan keluar dari permasalahan yang ada dan sumber kebebasan sebagai pelumas agar mampu membiasakan pola pikir positif dan melepaskan pola pikir negatif sehingga mampu merespon realita kehidupan dengan arif dan bijaksana.

Minat memiliki arti suatu keinginan, gairah, ketertarikan terhadap suatu hal. Sementara belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku, sehingga minat belajar dapat diartikan sebagai suatu ketertarikan untuk melakukan proses perubahan tingkah laku melalui interaksi terhadap lingkungannya. Minat belajar adalah suatu dorongan batin untuk meningkatkan kebiasaan belajar dengan harapan mampu mewujudkan keinginannya sendiri, orang tua, maupun gurunya, seperti keinginan

[illegible]

Untuk mengetahui apakah siswa memiliki minat belajar atau tidak, dapat diperhatikan melalui empat indikator, yaitu; ketertarikan belajar, perhatian belajar, motivasi belajar, dan pengetahuan. Ketertarikan belajar diartikan bahwa siswa memiliki daya tarik tersendiri terhadap suatu bidang pengetahuan. Hal tersebut dapat diamati dari ketekunan siswa dalam mempelajari suatu bidang pengetahuan.

Perhatian belajar bisa dipahami sebagai konsentrasi belajar, di mana ketika siswa memiliki konsentrasi belajar, maka dia akan mengesampingkan hal-hal lain yang bukan menjadi fokus perhatiannya untuk dipelajari. Motivasi belajar merupakan dorongan untuk melakukan sebuah perubahan tingkah laku agar memiliki tujuan yang jelas sehingga mudah untuk mencapai cita-cita yang diinginkan. Pengetahuan tergolong sebagai indikator minat belajar karena ketika siswa memiliki minat belajar, maka dia akan memiliki pengetahuan yang luas terhadap suatu bidang ilmu yang diminatinya. Dia akan berusaha sepenuh hati untuk mempelajari bidang ilmu tersebut dari siapa pun dan apa pun.³⁰

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

³⁰ Siti Nurhasanah, A. Soebandi, Minat Belajar sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa, *Jurnal Kependidikan Perkantoran*, Vo. 1, No. 1, (Agustus 2016), hal 138.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap pemikiran Ibrahim Elfiky khususnya dalam buku *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)* untuk menemukan konsep konseling yang selanjutnya memverifikasi konsep tersebut dengan praktik bersama konseli secara langsung. Selanjutnya, penulis mendeskripsikan proses dan hasil dari konseling yang penulis lakukan terhadap konseli yang memiliki minat belajar rendah dalam sebuah laporan penelitian. Singkatnya, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan pemikiran Ibrahim Elfiky khususnya mengenai terapi berpikir positif yang selanjutnya secara implikatif dan aplikatif dipraktikkan dalam proses konseling Islam untuk menangani

³² Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, hal. 9

konseli dengan minat belajar rendah yang dilatarbelakangi oleh pikiran negatifnya.

2. Subjek Data dan Subjek Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, sumber data disesuaikan dengan fokus dan tujuan penelitian. Selain itu, sampel sumber data dipilih dan mengutamakan perspektif emik, artinya mementingkan pandangan informan, sehingga peneliti tidak bisa memaksakan kehendaknya untuk mendapatkan data yang diinginkan.³³ Dalam hal ini, sebagai sumber data primer atau informan adalah konseli yang memiliki minat belajar rendah sekaligus sebagai subjek penelitian. Sedangkan data sekunder pada penelitian ini antara lain adalah buku-buku, artikel, jurnal dan penelitian terdahulu yang relevan, baik secara cetak maupun elektronik.

3. Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, terdapat dua hal yang mempengaruhi kualitas data hasil penelitian, yaitu kualitas instrumen penelitian dan kualitas pengumpulan data. Kualitas instrumen berkaitan dengan validitas dan reliabilitas instrumen, dan kualitas pengumpulan data berkaitan dengan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data.³⁴ Dalam penelitian ini, sebagai instrumen adalah peneliti sendiri sekaligus sebagai konselor yang menangani konseli dengan minat belajar rendah.

³³ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, hal. 181.

³⁴ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, hal. 59.

Sedangkan wawancara digunakan untuk mendapatkan data yang valid berkaitan dengan problematika konseli, sekaligus membimbing konseli untuk mengatasi masalahnya sendiri berdasarkan kompetensi dan potensinya. Selain dilakukan kepada konseli, wawancara juga dilakukan kepada orang terdekat konseli yang ada di lingkungannya. Adapun, dokumentasi dilakukan untuk memperkuat data penelitian, dilakukan sebelum, sedang berlangsung dan setelah proses konseling. Ketiga teknik gabungan tersebut diharapkan dapat menjadikan data hasil penelitian dengan validitas dan reliabilitas yang tinggi.

a. Penetapan Desain atau Model Penelitian

³⁵ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, hal. 59.

b. Pencarian Data Pokok

Pencarian data mulai dilakukan dengan cara mengeksplor pemikiran Ibrahim Elfiky, menganalisa, menemukan konsep konseling berdasarkan pemikiran Elfiky mengenai terapi berpikir positif, menghubungkannya dengan pendekatan kognitif behavior dan mengintegrasikannya. Selanjutnya mempraktikkan konsep konseling tersebut kepada konseli yang memiliki minat belajar rendah yang dilatarbelakangi oleh pikiran negatifnya.

c. Tahap Pencarian Pengetahuan Kontekstual

Dalam hal ini, penulis melakukan eksplorasi dan verifikasi atas data-data yang terkumpul dari proses konseling, dan mengintegrasikannya dengan konsep terapi berpikir positif berdasarkan pemikiran Elfiky serta konsep pendekatan kognitif behavior, sehingga diperoleh hasil penelitian yang objektif.

d. Penulisan Laporan Penelitian

Dari data yang telah didapatkan, kemudian dianalisis dengan analisis induktif dan dicatat dalam laporan penelitian.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif sangat berbeda dengan analisis data kuantitatif yang ditujukan kepada rumusan masalah dan menjawab hipotesis dengan metode statistika. Analisis data kualitatif adalah proses mencari dan menyusun data secara sistematis atas data yang diperoleh

Analisis data kualitatif bersifat induktif, artinya berangkat dari data yang diperoleh di lapangan dibuatlah hipotesis, dan dari hipotesis tersebut dicari data lagi secara berulang-ulang, sehingga selanjutnya disimpulkan berdasarkan hipotesis apakah data yang terkumpul sesuai dengan hipotesis atau tidak. Jika ternyata hipotesis tersebut sesuai, maka selanjutnya hipotesis berkembang menjadi teori.

Sedangkan dalam proses analisis data, penulis menggunakan Model Miles dan Huberman, yaitu *data reduction*, *data display* dan *conclusion drawing/verification*. Reduksi data adalah mengusahakan hasil pengumpulan data selengkap mungkin, dan memilah-milahkannya berdasarkan konsep, kategori dan tema tertentu. Data display adalah mengorganisasikan data dalam bentuk yang lebih utuh, yang berbentuk sketsa, sinopsis, matrik atau bentuk lain, hingga selanjutnya dilakukan penarikan kesimpulan.³⁷

Maka dalam penelitian ini, penulis melakukan analisis atas data yang diperoleh dari eksplorasi pemikiran Ibrahim Elfiky yang dihubungkan dengan pendekatan kognitif behavior sehingga ditemukan hipotesis berupa pendekatan konseling kognitif behavior islami berbasis terapi berpikir positif Ibrahim Elfiky yang selanjutnya hipotesis tersebut

³⁷ Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif: Pemahaman Filosofis dan Metodologis ke Arah Penguasaan Model Aplikasi*, (Jakarta: PT. Rajda Grafindo Persada, 2012), 70.

Dalam pengujian keabsahan data atau uji kredibilitas terhadap data hasil penelitian, peneliti melakukan berbagai cara, antara lain:

Jika penelitian ini nantinya masih dimungkinkan belum mendapatkan data yang valid, maka penelitian ini akan diperpanjang selama satu periode penelitian. Dalam hal ini, penulis berusaha untuk mencari data-data tambahan yang dapat menjadikan penelitian ini sempurna.

Teknik ini penulis lakukan dengan cara mencari referensi-referensi terkait, melakukan *re-check* terhadap data-data yang terkumpul dan melakukan penelitian secara lebih cermat dan berkesinambungan.

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu.³⁸ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan

[illegible]

Penelitian ini terdiri dari lima pokok pembahasan, yang mana setiap pokok pembahasan pada setiap bab memiliki relevansi dengan bab lainnya, sehingga untuk mempermudah pemahaman mengenai penelitian yang ditulis, maka peneliti menyusun sistematika pemahasan sebagai berikut:

Bab pertama, pendahuluan. Terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian, sistematika pembahasan serta jadwal penelitian.

Bab ketiga, penyajian data. Bab ini menyajikan deskripsi umum objek penelitian, meliputi gambaran PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya, deskripsi konselor, deskripsi konseli serta membahas deskripsi hasil penelitian meliputi proses dan hasil pelaksanaan konseling kognitif behavior islami berdasarkan pemikiran Ibrahim Elfiky mengenai berpikir positif terhadap individu yang memiliki minat belajar rendah.

KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR ISLAMI, TERAPI BERPIKIR

A. Konseling Kognitif Behavior Islami

Konseling dalam arti umum merupakan suatu hubungan antara konselor dan konseli yang bertujuan membantu meningkatkan kemampuan dari sisi mental dalam merespon problematika hidup mereka secara bijaksana. Bantuan yang dimaksud dalam hal ini bukanlah bantuan yang berupa material seperti halnya bantuan para korban bencana alam, namun lebih tepatnya adalah bantuan kejiwaan yang dapat menjadikan suasana hati konseli menjadi lebih tenang, lebih baik dari sebelumnya dan tentunya bersifat kontinu.³⁹

Sementara konseling islami memiliki arti yaitu hubungan antara konselor dan konseli dengan tujuan mengembangkan potensi atau fitrah beragama secara optimal melalui nilai-nilai yang terkandung dalam al-Quran dan hadis. Dengan harapan individu akan mampu menjalin hubungan baik kepada Allah dan makhluk-Nya sebagai manifestasi peran seorang khalifah dan hamba Allah SWT di muka bumi.⁴⁰

Dalam literatur lain menjelaskan bahwa konseling islami dilakukan dengan tujuan untuk mengembalikan serta mengembangkan fitrah yang

³⁹ Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2014), hal. 2.

⁴⁰ Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Azmah, 2013), hal. 23.

Dalam hal ini, yang dimaksud fitrah adalah unsur-unsur dan sistem yang dianugerahkan Allah kepada setiap manusia yang meliputi unsur jasmani, rohani, dan *nafs*; di mana fitrah berupa “iman kepada Allah” menjadi intinya. Karena ketika iman seseorang telah berkembang dan berperan dengan baik, maka potensi-potensi lain seperti jasmani, rohani, dan *nafs* akan mengikuti untuk berkembang menjadi baik pula, sehingga yang menjadi fokus sasarannya adalah iman.⁴²

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling islami merupakan proses bantuan dari seorang konselor terhadap konseli yang mengfokuskan pada pengembalian dan pengembangan fitrah melalui nilai-nilai yang ada dalam al-Quran dan hadis. Dengan harapan individu tersebut mampu memahami tuntunan yang diajarkan Allah serta rasul-Nya untuk kemudian menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga dia tidak hanya meraih kebahagiaan di dunia saja, melainkan juga dapat meraih kebahagiaan di alam yang lebih kekal yaitu alam akhirat.

⁴¹ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam (Teori dan Praktik)* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015), hal. 22.

⁴² Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam (Teori dan Praktik)*, hal. 24.

Dari ulasan tersebut menunjukkan bahwa walaupun Beck adalah seorang terapis dalam pendekatan psikoanalisa, dia tertarik pada aspek kognisi yang memiliki kemiripan dengan pendekatan behavioral. Karena kedua pendekatan tersebut (kognitif dan behavioral) dalam pelaksanaannya menggunakan langkah yang terstruktur untuk mengurangi gejala-gejala atau gangguan-gangguan dalam diri konseli dan melibatkan peran aktif dari seorang konseli serta memfokuskan pada masa sekarang.⁴³

150. ⁴³ John MCLeod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus* (Jakarta: Kencana, 2015), hal.

Beck melakukan identifikasi terhadap beberapa macam distorsi kognitif. Termasuk di dalamnya pikiran yang mengeneralisasi secara berlebihan terhadap suatu tindakan dengan cara menyimpulkan tindakan tersebut tanpa bukti yang lengkap. Misalnya, jika ada seorang individu mengalami kegagalan dalam melakukan ujian sekolah yang pertama, maka dia menganggap bahwa dia gagal untuk seterusnya sehingga dia tidak bersedia untuk mencobanya lagi, karena menurutnya hal tersebut akan sia-sia dan tidak akan berhasil. Artinya, ketika dia berpikir demikian, maka dia mengeneralisasikan peristiwa tersebut secara berlebihan.⁴⁴

Terapi Kognitif Behavior atau CBT merupakan bagian dari psikoterapi yang memfokuskan pada peran kognitif terhadap sesuatu yang dirasakan dan dilakukan oleh individu dengan menggunakan pendekatan biopsikososial. Pendekatan biopsikososial tersebut memiliki cakupan antara peran fungsi otak yang dapat mempengaruhi aktivitas mental dan faktor lingkungan yang berkedudukan sebagai *eksternal stimulus* (rangsangan dari luar) yang turut serta berpartisipasi dalam membentuk dan menanamkan keyakinan-keyakinan, nilai-nilai serta visi hidup seorang individu.

[illegible]

CBT memiliki karakteristik yang didasarkan pada konsep kognitif yang muncul akibat dari reaksi emosional individu. Dari beberapa fakta ilmiah, menjelaskan bahwa sesuatu yang dipikirkan akan mempengaruhi munculnya perasaan dan perilaku. Artinya yang dapat mempengaruhi tindakan seorang individu bukanlah dari faktor eksternal, seperti lingkungan, melainkan faktor internal yakni dari diri individu sendiri. Dalam sebuah jurnal ilmiah menyebutkan bahwa ada beberapa kelebihan yang dimiliki CBT, diantaranya yaitu:⁴⁵

- Hal ini dikarenakan dalam penggunaan terapi ini, menggunakan analisa fungsional yang di dalamnya memerankan seorang konselor dalam menentukan kelebihan dan kelemahan konseli, *skill training*

[illegible]

menginterpretasi kebiasaan individu ketika di rumah).

- 3) Fokus terhadap *self-counseling* (melakukan konseling terhadap diri sendiri) untuk menghasilkan pikiran yang rasional dan tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar.

- 4) Melibatkan peran konselor dan konseli, sehingga tidak berat sebelah. Artinya tidak hanya konselor saja yang aktif dalam proses konseling. Dalam hal ini konselor melakukan *assesment* (penilaian/penelusuran) terhadap konseli terkait apa yang diharapkan dari mereka serta mendorongnya agar mampu mencapai harapan tersebut. Sementara konseli diizinkan untuk mengekspresikan perasaannya, serta belajar untuk mengaplikasikan pengetahuan yang telah didapat sebelumnya.

- 5) Menggunakan metode *socratic*. Metode *socratic* adalah metode yang menggunakan serangkaian pertanyaan yang bertujuan untuk mengetahui ekspresi nyata dan konsisten mengenai sesuatu yang dianggap rasional

- 6) CBT didasarkan atas *scientific support* (dukungan ilmiah) terhadap respon yang berupa perilaku. Maka dari itu, terapi ini membantu konseli untuk belajar kembali (*relearn*) dalam hal merespon stimulus yang ada. Dengan demikian, konseli mampu untuk mengeliminasi respon yang kurang tepat untuk kemudian menentukan respon yang baik dan benar dalam menghadapi

- Terapi ini dapat diterapkan kepada siapa saja, baik individu maupun kelompok, anak-anak, remaja, maupun orang dewasa dengan berbagai macam budaya dan latar belakang dan dengan pelaksanaan waktu sesi konseling yang berbeda-beda tentunya.⁴⁸ Menurut pendekatan ini suatu hal yang dipikirkan oleh akal memiliki hubungan terhadap perasaan serta perilaku seseorang. Berikut skema urutan proses pikiran seseorang yang akhirnya lahir menjadi sebuah perilaku.⁴⁹

⁴⁹ Hinggar Ganari Mawandha dan Endang Ekowarni, “Terapi Kognitif Perilaku dan Kecemasan Menghadapi Prosedur Medis Pada Anak Penderita Leukemia”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 1, No. 1, (Juni 2009), hal. 78.

- pendekatan CBT
- 11) Mengamati dan mengevaluasi perkembangan kognitif konseli
 - 12) Mengakhiri sesi konseling ketika dirasa sudah ada perubahan yang signifikan dari konseli
 - 13) Merencanakan langkah yang akan dilakukan selanjutnya untuk menguatkan penguatan dari pengetahuan-pengetahuan yang

d. Teknik-Teknik

Terapi Kognitif Behavior atau CBT menggabungkan teknik-teknik yang ada dalam terapi behavioral dan terapi kognitif yang umumnya digunakan secara bersamaan. Karena pada dasarnya terdapat persamaan antara kedua terapi tersebut dari sisi tujuan dan

cara penggunaannya. Beberapa tokoh telah membagi teknik terapi perilaku kognitif menjadi tiga macam bagian, yaitu:⁵¹

1) Restrukturisasi Kognitif

Bagian ini memiliki landasan dasar bahwa distress emosional merupakan pengaruh dari pikiran negatif, sehingga intervensi yang diberikan adalah dengan cara melawan pola pikir maladaptif serta berusaha menanamkan dan membiasakan pola pikir yang adaptif.

2) Coping Skills Therapies

Bagian ini berfokus pada pengembangan keterampilan dalam menangani individu yang mengalami gangguan jiwa (stres) dengan cara mengubah Kognitif dan perilakunya.

3) Problem Solving Therapies

Teknik ini merupakan gabungan dari teknik yang pertama dan kedua serta memfokuskan pada perkembangan strategi yang akan dilakukan dalam menyelesaikan masalah. Oleh karena itu dalam teknik ini juga melibatkan keaktifan konseli guna menentukan tindakan yang tepat yang harus dilakukan.

Referensi lain juga menjelaskan mengenai beberapa teknik yang ada dalam pendekatan CBT sebagai berikut:⁵²

1) Melawan keyakinan irasional (keyakinan yang tidak didasarkan pada pikiran yang sehat dan logis) dalam pikiran konseli

⁵¹ Wina Lova Riza, “Penerapan Terapi Perilaku Kognitif (Kognitif Behavioral Therapy) Untuk Mengurangi Simtom Pada Subjek yang Mengalami Gangguan Kecemasan Umum”, *Jurnal Psycopedia*, Vol. 1, No.1, 2016, hal. 23-24.

⁵² John MCLeod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*, hal. 157-158.

- pernyataan terhadap diri sendiri dalam *role play*. Dalam hal ini yang dimaksud adalah menggunakan kalimat-kalimat yang mengandung unsur positif sehingga mampu membuat diri bersemangat dan termotivasi.
- 4) Memperbaiki penggunaan redaksi kalimat yang lebih rasional dan positif dalam kehidupan sehari-hari, terlebih jika sedang berhadapan dengan sesuatu yang tidak diinginkan.
 - 5) Mengukur skala perasaan yang muncul antara 0-100% untuk mengetahui sejauh mana konseli terganggu oleh pikirannya sendiri.
 - 6) Mengalihkan pikiran irasional menuju pikiran yang rasional dan segera. Dalam hal ini bisa dilakukan dengan cara mengalihkan perhatian ke perilaku yang menjadi kebiasaan atau kesenangannya, atau kegiatan lain.

pernyataan terhadap diri sendiri dalam *role play*. Dalam hal ini yang dimaksud adalah menggunakan kalimat-kalimat yang mengandung unsur positif sehingga mampu membuat diri bersemangat dan termotivasi.

- 4) Memperbaiki penggunaan redaksi kalimat yang lebih rasional dan positif dalam kehidupan sehari-hari, terlebih jika sedang berhadapan dengan sesuatu yang tidak diinginkan.
- 5) Mengukur skala perasaan yang muncul antara 0-100% untuk mengetahui sejauh mana konseli terganggu oleh pikirannya sendiri.
- 6) Mengalihkan pikiran irasional menuju pikiran yang rasional dan segera. Dalam hal ini bisa dilakukan dengan cara mengalihkan perhatian ke perilaku yang menjadi kebiasaan atau kesenangannya, atau kegiatan lain.

Allah dan rasul-Nya dengan menekankan pada perubahan pola pikir negatif menjadi positif yang disertai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam al-Quran dan hadis sehingga menghasilkan perilaku yang sesuai dengan tuntunan agama yang dapat mengantarkannya terhadap kebahagiaan dunia maupun akhirat.

Jadi konseling ini diawali dengan aspek kognitif terlebih dahulu untuk kemudian memunculkan aspek behavior yang sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku dalam agama Islam. Dengan konseling ini, diharapkan seorang konseli akan lebih mendekatkan dirinya kepada Allah, menyeimbangkan antara hubungan terhadap Allah dan makhluk-Nya serta berhati-hati dalam mengolah pola pikirannya sehingga tingkah laku dan kebiasaannya pun dapat terkontrol.

B. Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky

1. Ibrahim Elfiky

Salah satu tokoh dunia yang telah berhasil mengembangkan cara pandang dalam berpikir positif adalah Ibrahim Elfiky. Beliau adalah warga negara Kanada yang bermigrasi dari Mesir yang berdomisili di daerah Montreal, bersama istrinya Amal, dua putri kembarnya, Nancy dan Nermine, serta dua cucunya Malik dan Ziyad.

Masa mudanya adalah seorang atlit tenis meja dan pernah tampil dalam pertandingan internasional di Jerman Barat pada tahun 1969. Setelah lulus dari sekolah perhotelan beliau bermigrasi ke Kanada dan bekerja di sebuah restoran sebagai pencuci piring. Berbagai pekerjaan

Kini Ibrahim adalah pendiri dan ketua dewan komisaris beberapa perusahaan berskala internasional, antara lain: Pusat Pengembangan Sumber Daya Manusia di Kanada (CTCHD); Pusat Kekuatan Potensi Manusia di Kanada (CTCPHE); Pusat Anastesi dengan Sugesti di Kanada (CTCH); dan Pusat Pemrograman Bahasa Saraf di Kanada (CTCNLP).

Tak hanya itu, beliau juga aktif sebagai trainer handal di bidang pengembangan sumber daya manusia pada beberapa perusahaan dan yayasan di Que'bec, Kanada. Ia telah melatih lebih dari 700.000 orang melalui seminar dan pelatihan yang digelar di seluruh dunia dengan tiga bahasa, yakni Bahasa Inggris, Prancis, dan Arab. Karya tulisnya pun telah diterjemahkan ke dalam lima bahasa (Inggris, Prancis, Arab, Kurdi, dan Indonesia). Duta Mesir dalam perlombaan tenis meja tersebut menghembuskan napas terakhirnya pada Jumat, 10 Februari 2012.

(Membuktikan 7 Rahasia Kekutan Pribadi), 30 Hari Untuk
Positif (Menemukan Hikmah Untuk Hidup Lebih Baik Lagi),
Life (Langkah Kecil Menuju Kesuksesan Besar dan Kebahagia
Memperbaiki Nasib (Terapi Mengendalikan Diri Agar Hid
Baik), Jangan Tunda Untuk Sejahtera (Jalur Cepat dan Mu
Lebih Berhasil di Bidang Apa Saja), *The Power of Love and*
Thinking Strategies, Why To Succes and Rich, Ten Keys To

2. Buku Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky

Diantara sekian banyak karya dari Ibrahim Elfiky, ada satu jenis karya yang sangat populer diantara karya-karya yang lain, yaitu *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)*. Buku ini mengulas mengenai kekuatan dari sebuah pikiran yang memiliki sejuta rahasia di balik semua itu. Di mana hal tersebut belum diketahui oleh kebanyakan orang.

Dalam buku ini Ibrahim membagi bahasan menjadi lima bagian. Bagian pertama mengulas mengenai kekuatan pikiran. Dimana sebuah pikiran memiliki peran besar dalam kehidupan sehari-hari. Ibrahim menjelaskan bahwa pikiran memiliki proses perjalanan yang kuat, pikiran memiliki arsip memori dalam akal, pikiran melahirkan *mindset*, pikiran berpengaruh terhadap intelektual, fisik, perasaan, sikap, hasil, citra diri, harga diri, rasa percaya diri, kondisi jiwa, kondisi kesehatan, pikiran dapat melampaui batas waktu, tidak mengenal jarak serta waktu. Pikiran juga mampu menambah atau mengurangi energi seseorang, melahirkan kebiasaan, dan berpengaruh terhadap sistem kerja alam bawah sadar. Pada terakhir pembahasan dalam bagian ini beliau menjelaskan mengenai hakikat suatu pikiran serta mata rantai dari persepsi.

Bagian kedua mengulas tentang berpikir negatif yang meliputi faktor-faktor penyebab berpikir positif, dampak berpikir negatif, dan berpikir negatif adalah sebuah kecanduan. Bagian ketiga membahas berpikir positif yang di dalamnya mengulas mengenai macam-macam berpikir positif, ciri kepribadian positif, tiga kekuatan yang mempengaruhi

Menurut penulis buku Terapi Berpikir Positif ini, yang sekaligus menyandang sebagai seorang maestro motivator muslim dunia, berpikir positif adalah sumber kekuatan dan kebebasan. Disebut sebagai sumber kekuatan karena pikiran positif akan membantu seseorang berusaha mencari jalan keluar dari masalah yang dialami sampai mendapatkannya tanpa adanya rasa pesimis terhadap situasi dan keadaan yang ada. Dengan tetap berpikir positif, secara otomatis di dalam tubuh seseorang akan mengalir sinyal-sinyal positif yang akan terus mendorong dia untuk optimis dalam menemukan solusi dari probematika hidup yang dialaminya.

[illegible]

a. Bagian Pertama

Menurut Elfiky berpikir memiliki tujuh sumber yang menjadikan pikiran seseorang kuat. Tujuh sumber tersebut adalah orang tua,

⁵⁴ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)* (Jakarta: Zaman, 2015), hal. 207.

demikian karena dalam hal ini pikiran mempengaruhi intelektualitas, fisik, perasaan, sikap, hasil, citra diri, harga diri, rasa percaya diri, kondisi jiwa, dan kondisi kesehatan yang dapat menambah atau pun mengurangi energi seseorang. Selain ditinjau dari pengaruhnya terhadap keberlangsungan hidup, letak kekuatan pikiran bisa diperhatikan pada sebuah waktu, dimana pikiran mampu melampaui batas waktu. Karena dengan demikian, pikiran mampu membawa seseorang pada masa lalu maupun masa depannya. Pada bahasan ini, Ibrahim mencoba menyajikan dua keadaan, pada keadaan yang pertama, beliau memberikan gambaran mengenai pikiran yang mampu menembus masa depan, dan pada keadaan yang kedua beliau memberikan gambaran mengenai pikiran yang mengungkit-ungkit kembali pada masa lalu dan keduanya sama-sama memberi pengaruh terhadap perasaan dan perilaku seseorang. Tak hanya soal melampaui batas waktu, pikiran juga tidak mengenal jarak. Karena dengan pikiran seseorang bisa memikirkan suatu hal yang berada di tempat atau daerah lain.

Selanjutnya dalam mengkaji kekuatan pikiran, Ibrahim mengulas mengenai sebuah kebiasaan yang dibentuk dari pikiran. Dalam hal ini Ibrahim memberi pemahaman mengenai proses terbentuknya sebuah kebiasaan, yang diawali dengan aktivitas berpikir, perekaman, pengulangan, penyimpanan, dan pengulangan kembali. Pada tahap berpikir, seseorang akan memikirkan, memperhatikan dan

berkonsentrasi pada sesuatu yang memiliki nilai lebih atau dianggap penting. Ketika sudah terpikirkan, maka otak akan merekam. Kemudian membuka arsip yang sejenis dengan sesuatu yang dipikirkan serta menghubungkannya dengan pikiran-pikiran lain. Setelah melakukan berpikir dan perekaman, tahap selanjutnya yaitu pengulangan. Di mana seseorang memutuskan untuk mengulangi perilaku yang sama dengan perasaan yang sama. Setelah itu menuju pada tahap penyimpanan. Pada tahap ini, akal akan menyimpannya dalam alam bawah sadar dan menghadirkannya kembali saat menghadapi kondisi yang serupa. Ketika sudah tersimpan dalam alam bawah sadar dengan kuat, secara otomatis seseorang akan mengulang kembali perilaku tersebut di luar kemauannya dan jika perilaku tersebut semakin diulang berkali-kali, maka akan semakin menguat dan sulit untuk dihilangkan.

Pada bahasan terapi berpikir positif ini, Elfiky juga tidak lupa untuk mengulas pengaruh pikiran terhadap sistem kerja akal bawah sadar. Dalam hal ini Elfiky mengulas berbagai hukum dalam akal bawah sadar. Berdasarkan hukum paralel yang menyatakan “Sesuatu yang dipikirkan, baik negatif maupun positif, pasti akan menyebar dan meluas pada hal-hal sejenis yang sedang dipikirkan”. Hal ini dikarenakan ada satu wilayah yang disebut wilayah logika yang bertugas memberi alasan logis pada hal apa pun yang dipikirkan dan

Hukum yang kedua adalah hukum konsentrasi yang menyatakan “Apa pun yang menjadi pusat konsentrasi seseorang, akan mempengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku yang menyebabkan tiga hal, yaitu ketidakpedulian, penggeneralisasian, dan pengimajinasian”. Dalam hal ini Elfiky menjelaskan proses terjadinya sebuah konsentrasi yang mana pada tahap awal seseorang akan memiliki fokus perhatian pada sesuatu. Selanjutnya timbul sebuah persepsi yang kemudian diperkuat oleh perasaan sehingga muncul sebuah penggeneralisasian dan pengimajinasian terhadap hal yang menjadi fokus perhatiannya. Contoh: si A memiliki janji untuk makan malam bersama si B yang menjadi teman dekatnya dan sudah lama tidak bertemu. Si A tersebut sudah memiliki konsentrasi bahwa nantinya dia akan merasa senang karena akan menghabiskan waktu bersama si B.

Persepsi : Menganggap si B sangat baik

Pengabaian : Akal mengabaikan segala sesuatu yang negatif tentang si B

Imajinasi : Si A berimajinasi bahwa dia akan menghabiskan waktu bersama si B dalam suasana yang menyenangkan

[illegible]

Selain hukum-hukum yang telah dipaparkan sebelumnya, Elfiky masih mengulas mengenai hukum proyeksi dan gravitasi, hukum keyakinan, hukum sebab-akibat, dan hukum akumulasi. Hukum proyeksi dan gravitasi mengatakan bahwa “Segala sesuatu yang dipikirkan, akan diproyeksikan, dihubungkan dengan perasaan dan akan menarik sesuatu lain yang sejenis untuk mendukungnya”. Seperti halnya hukum paralel dan konsentrasi yang melibatkan arsip-arsip sejenis yang dapat mendukung dan mewujudkan apa yang sedang dipikirkan. Karena arsip tersebut akan membuka dan menutup kapan saja sesuai isi dari pikiran seseorang.

[illegible]

menumbuhkan perasaan, perbuatan, hasil, dan membuat kehidupan persis seperti yang ada dalam pikiran.

Hukum sebab-akibat menjelaskan bahwa “Jika seseorang melakukan hal yang sama, maka hasilnya sama. Perubahan tidak akan terjadi sampai dia mengubah penyebabnya”. Hukum sebab-akibat bekerja di setiap kondisi, tempat, dan pada siapa saja meskipun memiliki perbedaan latar belakang, keyakinan, dan sistem nilai. Jadi perbuatan yang sama mendatangkan hasil yang serupa. Hasil tersebut sama sekali tidak akan berubah selama tidak ada perubahan usaha atau perbuatan yang dilakukan.

Terakhir yaitu hukum akumulasi yang mengatakan “Apa pun yang dipikirkan seseorang akan dicatat oleh akal dan arsip khusus terbuka untuknya. Jika pikiran itu berkali-kali dilakukan maka data sejenis akan terakumulasi. Hal demikian akan membuat orang tersebut merasakan sesuatu yang sama kendati tidak dilakukan di dunia luar”. Elfiky menjelaskan bahwa dalam hukum ini, pikiran apa pun dapat diolah, baik yang bersifat positif maupun negatif. Karena hukum akumulasi tersebut bekerja secara aktif, kuat, dan berhasil, sehingga beliau memberi peringatan untuk memanfaatkan hukum akumulasi dengan baik, yaitu dengan cara memikirkan hal-hal yang bernilai positif.

1. Pikiran melahirkan kenyataan. Kenyataan ini akan meluas dan menyebar

2. Selalu terjalin hubungan harmonis antara manusia dan kenyataannya

3. Akan selalu menemukan alasan yang mendukung kenyataan

4. Pikiran manusia selalu membangun kenyataan hidup yang terakhir

5. Anda selalu menjadi lebih dari Anda saat ini

b. Bagian Kedua

[illegible]

Ketiga, tidak ada tujuan yang jelas. Maksudnya adalah seseorang yang tidak mengetahui apa yang diinginkan dan tidak melakukan usaha apa pun. Dalam hal ini Elfiky mengklasifikasikan manusia menjadi lima jenis, yaitu; orang yang tidak mengetahui apa yang diinginkan, orang yang mengetahui apa yang diinginkan, tetapi tidak melakukan apa pun untuk meraihnya, orang yang mengetahui keinginannya dan punya tujuan yang jelas, namun tidak percaya terhadap kemampuannya, orang yang mengetahui keinginannya , namun terpengaruh oleh hal-hal negatif dari luar, dan orang yang

Keempat, rutinitas negatif. Kriteria rutinitas negatif yang dimaksud adalah melakukan hal yang sama dengan cara yang sama sepanjang waktu tanpa adanya perubahan. *Kelima*, pengaruh internal yaitu dirinya sendiri yang dipenuhi dengan pikiran negatif. *Keenam*, pengaruh eksternal yang berasal dari lingkungan individu. *Ketujuh*, kehidupan masa lalu yang mengganggu keberlangsungan hidupnya sehingga takut untuk menjalani kehidupan selanjutnya.

Kedelapan, konsentrasi negatif. Ketika seseorang dipusatkan oleh pikiran yang negatif, maka secara tidak sadar hal-hal positif yang ada dalam kehidupannya pun akan terlupakan sehingga dia merasa hidupnya jauh tidak lebih baik dari orang lain. *Kesembilan*, semangat yang lemah. *Kesepuluh*, bergaul dengan orang-orang yang berpikiran negatif. *Kesebelas*, media informasi yang memberi kesan negatif di mana tidak mengandung nilai-nilai pendidikan dan moral.

Sebagaimana ketentuan sebab-akibat, adanya latar belakang atau faktor-faktor berpikir negatif yang telah dijelaskan di atas tentunya memiliki akibat atau dampak. Adapun dampak dari pikiran negatif menurut Elfiky ada tiga, yaitu; respon menyerang atau lari (*fight or flight response*), disebut juga dengan kewaspadaan terhadap kelangsungan hidup. Hal ini terjadi ketika kehidupan seseorang

terancam. Seperti contoh: kemarahan seseorang dalam menyikapi problem hidup sehari-hari. Kemarahan tersebut lah yang dimaksud dengan respon menyerang. Atau ketika ada karyawan yang mengundurkan diri dari perusahaan tempat dia bekerja dikarenakan ketidakmampuannya untuk memasarkan produk ke khalayak umum. Dalam hal ini dia menggunakan respon berlari untuk melindungi dirinya.

Namun respon menyerang atau berlari demikian bisa juga digunakan dalam menyikapi hal-hal positif, seperti halnya berlari saat ada bahaya kebakaran, atau menyerang saat dirampok. Elfiky menjelaskan bahwa respon menyerang atau berlari tersebut tidak hanya disebabkan oleh realita kehidupan saja, namun bisa disebabkan dari imajinasi dan persepsi negatif.

Dampak selanjutnya dari pikiran negatif yaitu mencela, mengkritik, dan membanding-bandingkan. Ketika seseorang pikirannya dipenuhi oleh pikiran negatif, maka secara tidak sadar dia akan mencela orang lain yang menyebabkan hilangnya semangat untuk menghargai mereka, mengkritik orang lain yang dapat memancing amarah mereka, dan membanding-bandingkan baik dirinya dengan orang lain, kondisi saat ini dengan masa lalu, maupun orang tertentu dengan orang lain.

kerjanya menurun, di jauhi oleh sahabat-sahabatnya, dan sangat mungkin terserang penyakit fisik maupun jiwa.

c. Bagian Ketiga

Bagian ketiga karya Elfiky ini menjelaskan mengenai bahasan berpikir positif yang di dalamnya mengulas tentang macam-macam berpikir positif, ciri kepribadian positif, tiga kekuatan pola pikir, dan prinsip berpikir positif yang kesemuanya menyentuh aspek kognitif konseli.

Menurut Elfiky berpikir positif ada lima macam. *Pertama*, Berpikir positif untuk menguatkan cara pandang. Berpikir positif jenis ini merupakan cara yang biasa digunakan seseorang untuk menguatkan dan mempertahankan pendapat serta keyakinannya. Dalam hal ini seseorang yang berpikir demikian lebih mengedepankan aksi dibandingkan perkataan. Dia selalu menyelipkan sikap tawakal kepada Allah di setiap usahanya sehingga keyakinannya mampu menembus batas keraguannya selama ini. Seperti halnya ketidakmungkinan yang mungkin dicapai oleh seseorang berkat keyakinan dan kegigihannya. Namun terkadang cara yang demikian menghasilkan kesimpulan yang negatif ketika penggunaan berpikir positif jenis ini disalahgunakan. Seperti pola pikir seorang perokok yang membenarkan dirinya bahwa dia akan tetap stabil dan mampu berinteraksi dengan sesama jika dia tetap merokok.

Kedua, Berpikir positif karena pengaruh orang lain. Berpikir positif jenis kedua adalah seseorang yang memiliki pikiran positif karena mengikuti jalan pikiran orang lain yang dia kagumi, dengan ketentuan orang yang menjadi panutan adalah orang yang memiliki sifat dan kepribadian yang baik. Dalam hal ini dia menjadikan orang tersebut sebagai referensi bagi kemajuan dan perkembangan hidupnya.

Ketiga, Berpikir positif karena momen tertentu. Berpikir positif jenis ketiga ini dilakukan ketika ada momen-momen tertentu saja. Seperti momen ketika datang bulan Ramadhan, pada bulan ini seluruh umat Islam berlomba-lomba melakukan perbuatan yang dapat mendatangkan pahala, baik itu perbuatan yang bersifat lahir, seperti contoh memberi infaq, maupun yang bersifat batin, seperti contoh memperbanyak syukur dan *dzikir* kepada Allah SWT. Pada momen-momen tertentu tersebut dapat dimanfaatkan sebagai ajang perbaikan diri dan pembentukan kebiasaan-kebiasaan positif yang baru agar perbuatan baik yang sudah pernah dilakukan dapat tertanam dalam alam bawah sadar mereka sehingga nantinya akan terasa mudah dan ringan ketika akan melakukan perbuatan-perbuatan baik lainnya. Karena tidak menutup kemungkinan perbuatan baik tersebut akan berhenti ketika jangka waktu yang berharga tersebut telah berlalu.

Keempat, Berpikir positif saat menghadapi kesulitan. Jenis berpikir positif yang keempat ini bisa dikatakan tingkatan berpikir positif yang agak sulit. Karena dalam hal ini seseorang sedang

Allah, berpedoman pada akhlak Rasulullah SAW. beserta ulama, memiliki keyakinan positif, selalu berusaha mencari jalan keluar dari berbagai masalah, bersedia belajar dari masalah dan kesulitan hidup, tidak mudah terpengaruh dengan problematika hidup, memiliki rasa percaya diri, menyukai perubahan, dan tantangan, memiliki visi hidup, mudah untuk bergaul dan bersikap toleran.

Selain memiliki ciri-ciri, seorang yang berkepribadian positif juga memiliki landasan utama agar dia tetap berada pada jalur pemikiran yang positif. Berikut tujuh landasan atau prinsip berpikir positif yang dikemukakan oleh Elfiky; selalu berusaha dengan segera untuk mengubah persepsi negatif menjadi positif, fokus pada usaha (bukan masalah) yang dilakukan terhadap masalah yang terjadi pada dirinya, berkeyakinan bahwa dirinya memiliki potensi yang luar biasa sehingga yakin mampu untuk menemukan solusi dari permasalahannya, tidak hanyut oleh masa lalunya, mampu untuk merancang masa depan, selalu menyelipkan sikap tawakal kepada Allah di setiap usaha, bersedia mengubah pola pikir negatif, dan selalu berprasangka baik terhadap Allah.

Untuk bisa memiliki ciri serta landasan atau prinsip kepribadian positif, Elfiky memberi pengetahuan mengenai piramida kekuatan yang dapat membentuk pola pikir. Tiga hal tersebut adalah keputusan, pilihan, dan tanggungjawab. Elfiky membagi keputusan menjadi lima, yaitu; keputusan berpikir (memutuskan untuk memikirkan sesuatu

yang bermanfaat dan positif), keputusan berkonsentrasi (menentukan pusat perhatian dengan pada hal-hal yang bersifat positif), keputusan merasakan (mampu mengontrol perasaan dalam situasi dan kondisi apa pun), keputusan berperilaku (mampu menguasai pikiran sebagai akar perilaku setiap individu, dan keputusan memperbaiki (meningkatkan hasil yang dirasa belum sempurna serta mempertahankan hasil yang dirasa sudah sempurna). Dalam hal ini elemen keputusan dilibatkan dalam pembentukan pola pikir karena memiliki kaitan yang erat terhadap masa depan seseorang.

Maksud dari elemen pilihan dalam bahasan ini adalah pilihan yang bernilai positif dan mendatangkan keuntungan baik bagi diri sendiri maupun orang lain dalam rangka memperoleh kehidupan yang seimbang dan positif. Kemudian elemen tanggungjawab yang dimaksud dalam hal ini adalah tanggungjawab terhadap keputusan dan pilihan hidup masing-masing dengan cara tidak mengkritik, menyalahkan, dan membandingkan pihak lain. Jika ketiga elemen tersebut berperan dengan seimbang, maka seseorang akan dengan mudah mencapai visi hidupnya. Berikut skema piramida kekuatan tersebut:

Strategi mengubah masa lalu adalah strategi di mana konseli diajak mengingat hal yang terjadi pada masa lalunya kemudian diarahkan agar dia mampu memetik nilai positif dari peristiwa tersebut untuk kemudian dijadikan bekal di masa depan ketika menghadapi peristiwa yang serupa. Strategi teladan (*modelling*) dilakukan dengan cara meniru cara pandang, keyakinan, dan nilai-nilai positif dari tokoh yang menjadi idola dan inspirator dalam hidup seseorang. Strategi orang lain berarti cara mendapatkan pikiran positif berdasarkan pandangan orang lain. Dalam hal ini seseorang baru akan menyadari pikiran negatifnya jika dihadapkan dengan cara pandang maupun keadaan orang lain, sehingga pada akhirnya dirinya mampu mengalihkan pikiran negatif tersebut menjadi positif.

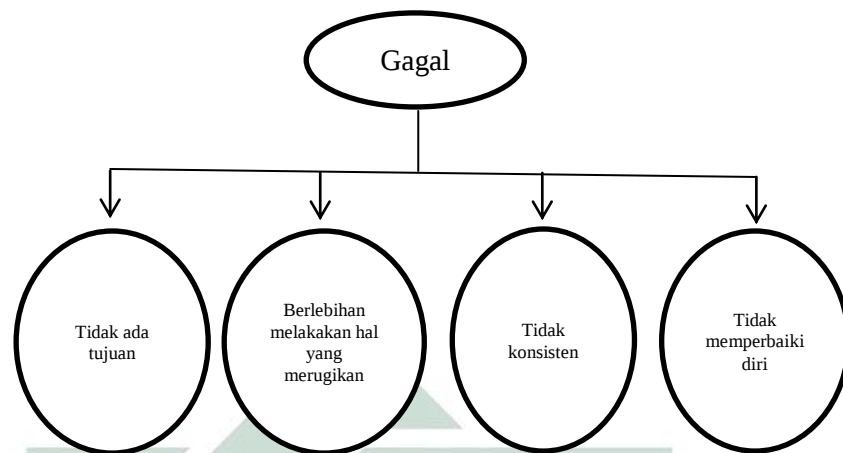
[illegible]

Strategi pengurangan dan peningkatan. Dalam hal ini Elfiky memberi anjuran untuk mengurangi frekuensi berpikir negatif dan meningkatkan frekuensi berpikir positif.

Strategi hasil positif. Strategi ini mengajak konseli untuk memikirkan dan merasakan dampak dari berpikir negatif terhadap sesuatu. Dengan memikirkan dampak tersebut, konseli akan meninggalkan pikiran negatifnya dan beralih dengan pikiran positifnya yang memiliki konsekuensi lebih baik.

Strategi redefinisi. Jika dipahami, redefinisi memiliki arti kemampuan merumuskan batasan dengan melihatnya dari sudut lain, bukan dari cara yang lazim. Jadi pada strategi ini, Elfiky mengajak konseli untuk memandang keterbatasan yang dimilikinya menjadi suatu hal istimewa untuk kemudian dikembangkan agar menjadi nilai plus dalam hidupnya. Dalam hal ini, Elfiky juga menyertakan langkah-langkah untuk melakukan redefinisi bagi konseli.

Strategi pembagian merupakan strategi yang bertujuan memecah label generalisasi negatif yang dilakukan oleh konseli menjadi beberapa bagian. Dengan adanya pembagian tersebut, seorang konseli diharapkan mampu memahami suatu label dengan pemahaman yang lebih positif serta membantunya menyikapi setiap bagian dengan baik, penuh percaya diri, dan mudah. Berikut contoh skema strategi pembagian:



Gambar 2.3 Skema Strategi Pembagian

Keterangan: Skema di atas menunjukkan bahwa seseorang telah melabeli dirinya sebagai orang yang gagal. Setelah diperhatikan, label “gagal” yang disandangnya ternyata dilatarbelakangi oleh empat bagian, yaitu tidak memiliki tujuan, berlebihan dalam melakukan sesuatu yang negatif, tidak konsisten, dan tidak bersedia memperbaiki diri. Untuk menghilangkan label “gagal”nya tersebut, dia bisa memahami empat bagian yang telah diketahui menjadi unsur kegagalannya dan menyelesaikannya satu persatu.

Strategi nilai luhur yang dimaksud dalam terapi berpikir positif ini adalah strategi yang mengajak konseli untuk memetik pelajaran atau hikmah dari pengalaman di masa lalu untuk dijadikan suatu bekal dalam menghadapi masa yang akan datang. Selanjutnya adalah strategi alternatif, di mana Elfiky mengajak konseli untuk berpikir kreatif agar memiliki cara berpikir yang berbeda serta memperkirakan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi dalam hidupnya sehingga mampu menyelesaikan permasalahan dengan tepat dan cepat. Maksud berpikir kreatif tersebut adalah memiliki banyak jalan keluar yang berbeda dari biasanya dalam menyelesaikan masalah, sehingga ketika ada satu jalan keluar yang gagal, konseli dapat

e. Bagian Kelima

[illegible]

Keempat, persepsi yang sadar. Maksudnya yaitu, Elfiky memberi pesan agar selalu menyadari pikiran negatif yang hanya menghalang-halangi seseorang untuk menjadi lebih baik. Beliau selalu mengingatkan konselinya untuk segera mengganti pikiran negatifnya menjadi positif. *Kelima*, menentukan tujuan. Dalam hal ini ada tujuh aspek yang mana setiap aspek harus memiliki tujuan masing-masing. Tujuh aspek tersebut adalah aspek spiritual, kesehatan, kepribadian, keluarga, sosial, profesi, dan material. Jadi tujuan yang ditentukan bukan tujuan secara global, melainkan secara rinci sesuai dengan aspek kehidupan.

[illegible]

untuk istirahat dan menyegarkan dirinya kembali. Hal tersebut merupakan sebuah perhatian individual yang penting dilakukan untuk menghindarkan seseorang dari gangguan emosi dan kejiwaan.

Demikian pembahasan yang ada dalam buku Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia) yang kesemuanya, dari bagian satu sampai lima hanya menyentuh aspek kognitif saja, sehingga ketika disamakan dengan pendekatan kognitif behavior yang ada dalam bimbingan dan konseling, terapi ini memiliki satu persamaan saja, yaitu dari aspek kognitif. Di mana dalam hal ini pada pendekatan kognitif behavior dan terapi berpikir positif memiliki peran yang sama, yaitu mengubah pola pikir negatif konseli dengan pola pikir yang positif.

Dalam buku tersebut beliau hanya berusaha memberi pemahaman mengenai kekuatan pikiran. Ketika seseorang telah mengetahui kekuatan tersebut, diharapkan dia mampu menjaga pikirannya agar memikirkan hal-hal yang positif serta menepis pikiran-pikiran yang bersifat negatif yang hanya membuat keadaan seseorang terpuruk. Jadi tidak ada aspek behavior yang disentuh dalam terapi berpikir positif ini. Pengulangan mengenai kekuatan pikiran tersebut bisa dikatakan menjadi nilai plus. Karena hal tersebut tidak hanya membuat seseorang paham, namun juga menyadari kehebatan sebuah pikiran serta cara kerjanya, sehingga menumbuhkan rasa kehati-hatian dalam memikirkan sesuatu.

berbekas guna menghasilkan suatu pengalaman kognitif, afektif, maupun motorik.⁵⁷

Berdasarkan pendapat mengenai minat dan belajar yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa minat belajar adalah suatu kecenderungan positif untuk melakukan perubahan tingkah laku baru guna memperoleh pengalaman dari aspek kognitif, afektif, maupun motorik.

Untuk mengetahui ada tidaknya minat belajar yang tertanam dalam diri siswa, maka dapat diukur melalui indikator berikut:⁵⁸

a. Perasaan senang

Mengutip dari jurnal ilmiah yang mengatakan bahwa maksud perasaan dalam hal ini adalah perasaan momentum dan intensional. Perasaan momentum adalah perasaan yang muncul ketika dalam situasi dan keadaan tertentu. Sementara intensional merupakan respon dari perasaan yang muncul terhadap hal-hal tertentu. Tentunya untuk membuahkan hasil belajar yang baik, diawali dari perasaan senang terlebih dahulu terhadap beberapa mata pelajaran yang diberikan. Karena bermula dari perasaan, sebuah sikap atau perilaku akan muncul.

Dalam hal ini ketika seorang siswa sudah menanamkan rasa senang terhadap satu atau beberapa mata pelajaran, maka tidak akan ada rasa

⁵⁷ Sriana Wasti, “Hubungan Minat Belajar dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Tata Busana di Madrasah Aliyah Negeri 2 Padang”, *E-Journal Home Economic and Tourism*, (2013-ejournal.unp.ac.id.), hal. 2.

⁵⁸ Sriana Wasti, "Hubungan Minat Belajar dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Tata Busana di Madrasah Aliyah Negeri 2 Padang", *E-Journal Home Economic and Tourism*, (2013-*ejournal.unp.ac.id.*), hal. 4-7.

Perhatian merupakan peningkatan kesadaran pada seluruh fungsi jiwa yang digunakan dalam pemusatan terhadap suatu objek. Seorang siswa yang memiliki perhatian belajar, akan mengesampingkan hal-hal lain yang bukan menjadi tujuan utamanya. Dia akan berkonsentrasi terhadap hal-hal yang menjadi target untuk meraih cita-citanya. Contohnya yaitu, tidak tidur dan tidak melamun ketika guru menjelaskan mata pelajaran serta mencatat materi pelajaran.

Ketertarikan dalam hal ini bisa dimunculkan karena dua kemungkinan, yaitu; sifat objek yang menarik perhatian, dan perasaan senang yang muncul dari dalam diri. Ketika seorang siswa tertarik terhadap materi pembelajaran, dia tidak akan mudah bosan mempelajarinya. Sebaliknya, dia akan meminta perpanjangan jam mata pelajaran untuk mempelajari mata pelajaran yang diminatinya. Tak hanya itu, dia pun akan mencari pengetahuan dari berbagai sumber untuk bisa mengetahui mata pelajaran favoritnya secara mendalam dengan harapan mampu meraih hasil belajar yang memuaskan.

Keterlibatan merupakan adanya keikutsertaan sikap atau emosi dalam situasi tertentu. Siswa yang memiliki minat belajar akan melibatkan

dirinya selama proses belajar. Dia tidak hanya duduk mendengarkan penjelasan dari guru saja, namun juga aktif untuk bertanya bahkan berani menyampaikan pendapatnya.

D. Integrasi Terapi Berfikir Positif Ibrahim Elfiky dengan Terapi Kognitif Behavior dalam Meningkatkan Minat Belajar

Penelitian ini mengintegrasikan terapi berpikir positif milik Ibrahim Elfiky dengan kognitif behavior. Berdasarkan penjelasan sebelumnya mengenai dua terapi tersebut, setelah dianalisa ternyata keduanya memiliki persamaan yaitu pembahasannya mengenai aspek kognitif yang berusaha mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Namun dalam terapi berpikir positif milik Ibrahim Elfiky tidak menyinggung aspek behavior. Elfiky hanya mengulas mengenai rahasia sebuah kekuatan yang belum diketahui oleh banyak orang sehingga dengan penjelasannya tersebut membuat setiap orang menyadari peran dari sebuah pikiran.

Berbeda dengan terapi kognitif behavior yang juga melibatkan aspek behavior untuk memastikan adanya perubahan tingkah laku seseorang. Namun walaupun demikian, terapi berpikir positif milik Ibrahim Elfiky sangat membantu seseorang bersedia untuk merubah pikirannya untuk kemudian dimanifestasikan dalam bentuk perilakunya. Karena dalam terapi berpikir positif tersebut tidak secara tiba-tiba memerintah seseorang untuk berpikir positif, tetapi Elfiky berusaha memberi pengetahuan terlebih dahulu mengenai pembahasan seputar kekuatan pikiran yang dapat membangkitkan dan mendorong seseorang untuk berani berpikir positif dan berjiwa optimis.

tersebut ketika diintergrasikan satu sama lain, maka menghasilkan langkah-langkah sebagai berikut:

Integrasi Kognitif Behavior dan Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky

Tabel 2.2

No.	Integrasi Kognitif Behavior dan Terapi Berpikir Positif Elfiky	Terapi Asal
1.	Menentukan perilaku negatif/simptom yang ingin dirubah	Kognitif Behavior
2.	Menawarkan kesediaan konseli terkait symptom yang ingin dirubah (bersediakah untuk dirubah menjadi symptom yang positif?)	Kognitif Behavior dan terapi berpikir positif Elfiky
3.	Menentukan akar pikiran negatif konseli	Terapi berpikir positif Elfiky
4.	Mengonfrontasi pernyataan konseli	Kognitif Behavior dan terapi berpikir positif Elfiky
5.	Menanyakan nilai positif (hikmah) di balik masalah konseli serta tujuannya	Kognitif Behavior
6.	Menanyakan 3 langkah alternatif untuk bisa mencapai tujuan positif yang dikemukakan sebelumnya	Kognitif Behavior
7.	Menawarkan untuk melakukan salah satu dari 3 alternatif yang telah ditentukan sebelumnya	Kognitif Behavior
8.	Memberikan keyakinan tentang perubahan seseorang yang dapat diraih melalui usahanya	Terapi berpikir positif Elfiky
9.	Memberi pemahaman mengenai pengaruh pikiran terhadap perilaku dan perasaan	Terapi berpikir positif Elfiky
10.	Mengukur skala perasaan 0-100	Kognitif Behavior
11.	Memperbaiki dan mengulang penggunaan redaksi kalimat negatif menjadi positif (strategi otogenik)	Kognitif Behavior dan terapi berpikir positif Elfiky
12.	Memberikan <i>home work</i>	Kognitif Behavior

Sebagai upaya pengaslian hasil penelitian, maka perlu dibandingkan dengan beberapa penelitian terdahulu yang relevan, dimana akan diketahui letak perbedaan dan persamaannya. Berikut adalah beberapa karya penelitian terdahulu yang relevan dengan karya tulis ini, diantaranya adalah:

- Penelitian ini menjelaskan hubungan antara konsep berpikir positif yang digagas oleh Ibrahim Elfiky dengan pembentukan karakter seorang muslim sehingga akan diketahui seberapa jauh konsep berpikir positif tersebut dapat berperan dan berpengaruh terhadap perkembangan karakter muslim. Adapun persamaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada rujukan yang dituju yakni terapi berpikir positif

4. Pengaruh Kemampuan Awal dan Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Fisika (Siwi Puji Astuti, Jurnal Formatif, 5 (1), 2015, Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Teknik Matematika dan IPA, Universitas Indrapasta PGRI)

[illegible]

pendekatan kuantitatif serta memfokuskan target minat belajar terhadap satu mata pelajaran tertentu, yaitu fisika dan tidak menyertakan intervensi yang digunakan untuk meningkatkan minat belajar siswa terhadap mata pelajaran fisika.

**KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR ISLAMI BERBASIS TERAPI
BERPIKIR IBRAHIM ELFIKY DALAM MENANGANI MINAT
BELAJAR RENDAH SEORANG SANTRI DI PP. ASSALAFI AL-
FITHRAH SURABAYA**

1. Gambaran PP. Assalafi Al-Fithrah

Pesantren ini berdiri diatas tanah seluas 4 Hektar M². Kondisi geografis Pondok Pesantren Assalafi Al- Fithrah berada di dataran rendah, dengan potensi wilayah perdagangan dan pemasaran. Berdiri di tengah-tengah wilayah perkotaan padat penduduk menjadi ciri khas pesantren ini. Pusat kecamatan ditempuh dengan jarak 1-2 km, jarak ke pusat kota kisaran 1-10 km, sedangkan jarak ke pusat ibu kota provinsi sejauh 10-15 km.

Bermula sejak tahun 1985 dari kediaman Hadhratusy Syaikh KH. Achmad Al-Ishaqi ra. dan mushola. Pada saat itu turut serta beberapa santri dari Pondok Pesantren Darul ‘Ubudiyah Jatipurwo yang didirikan dan diasuh oleh Hadhratusy Syaikh Al-Arif Billah KH. Muhammad Utsman Al-Ishaqy ra. Kemudian pada tahun 1990 mulai terlaksana kegiatan ‘*ubudiyah* dan mengaji sorogan serta bandongan di mushala dengan beberapa tambahan santri.

Saat ini, Pesantren Assalafi Al-Fithrah memiliki empat jenis unit pendidikan di pondok pesantren ini, yakni pendidikan diniyah formal (PDF), pendidikan formal, pendidikan diniyah non formal, dan pendidikan khusus. Pendidikan diniyah formal (PDF) terdiri dari PDF *Wustha* (setingkat SLTP), PDF *Ulya* (setingkat SLTA), dan *Ma'had Aly* (setingkat Perguruan Tinggi). Kemudian pendidikan formal terdiri dari *Raudhatul Athfal* (RA/TK), *Madrasah Ibtidaiyah*, dan Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al-Fithrah. Pendidikan diniyah non formal meliputi *Madrasah Diniyah Takmiliah*, Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPQ), dan *Ma'had Jami'ah* Al-Fithrah. Adapun pendidikan khusus yang tersedia yakni pesantren kilat di bulan Ramadhan.

[illegible]

Kegiatan ekstrakurikuler untuk menunjang pendidikan diniyah santri meliputi *tadribul i'rob* (latihan mengurai susunan kalimat tata bahasa arab), musyawarah harian (pengulangan materi pelajaran), musyawarah *kubra* (musyawarah pada satu kitab tertentu), *bahtsul masail* (kajian dalam pembahasan ilmiah), percakapan Bahasa Inggris, percakapan Bahasa Arab, pembelajaran maulid dan rebana, pembelajaran manaqib dan kelas khusus santri lanjut usia. Adapun untuk mengembangkan keterampilan santri, terdapat kegiatan pelatihan baca manaqib, kursus percetakan, kursus *shooting*, kursus

Kekhasan Pondok Pesantren dapat dilihat dari adanya bimbingan *ubudiyah* keseharian (siang malam), kebersamaan dalam salat *maktubah* dan sholat sunnah (salat *isroq*, salat *istikharah mutlaq*, salat *dluha*, salat *isti'adzah*, sholat *lisubutil iman*, salat *hajat*, salat *tasbih* dan salat *witir*), kebersamaan dalam memuja dan memuji serta bersyukur kehadiran Allah SWT, kebersamaan dalam bershalawat dan bersalam kepada baginda Rasulullah SAW, kebersamaan dalam kirim do'a (*istighosah dan tahlil*), kebersamaan dalam pembacaan manaqib Syaikh Abdul Qadir Al Jilani r.a., kebersamaan dalam makan *talaman* (menggunakan nampan).

Kajian unggulan di pondok pesantren ini dalam bidang Fiqh meliputi *Fiqh Manhaji, Mahalli* dan *Mizan Kubra*. Dalam bidang tasawuf meliputi *Risalatul Qusyairiyyah, Ihya' Ulumuddin, Al Hikam Al Athoiyyah, Al Anwarul Qudsiyyah* dan *Al Muntakhbat Firobithotil Qolbiyyah Wa Shilatir Ruhiyyah*. Dalam bidang Tarikh yakni *Al Insanul Kamil*, dan bidang gramatika Bahasa Arab meliputi *Amsilatut Tasrifiyah & Alfiyah* Ibnu Malik.⁶⁰

⁶⁰ Tri Anita Jumaroh, *Skripsi Pengaruh Mindfulness Therapy dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati Kelas Isti'dad Pendidikan Diniyah Formal* (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018), hal. 72-74.

[illegible]

b. Pengalaman Konselor

[illegible]

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Penelitian ini, peneliti mengangkat kasus dari permasalahan yang dialami oleh konseli yang berstatus sebagai santri *istisna'* di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya. Dia biasa disapa dengan nama Anis (nama samaran). Anis lahir di Kudus, 5 Mei 2003 dari pasangan Santo (nama samaran) sebagai ayah dan Lina (nama samaran) sebagai ibu. Anis adalah putri pertama dari 3 bersaudara. Sebelum masuk ke pondok pesantren tersebut, Anis telah menempuh pendidikan di rumah dari taman kanak-kanak sampai sekolah menengah pertama. Setelah masuk pondok pesantren, Anis menempuh pendidikan tingkat taman-kanak-kanak di Tanj...

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Penelitian ini, peneliti mengangkat kasus dari permasalahan yang dialami oleh konseli yang berstatus sebagai santri *istisna'* di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya. Dia biasa disapa dengan nama Anis (nama samaran). Anis lahir di Kudus, 5 Mei 2003 dari pasangan Santo (nama samaran) sebagai ayah dan Lina (nama samaran) sebagai ibu. Anis adalah putri pertama dari 3 bersaudara. Sebelum masuk ke pondok pesantren tersebut, Anis telah menempuh pendidikan di rumah dari taman kanak-kanak sampai sekolah menengah pertama. Setelah masuk pondok pesantren, Anis menempuh pendidikan tingkat taman-kanak-kanak di Tanjungsari.

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Penelitian ini, peneliti mengangkat kasus dari permasalahan yang dialami oleh konseli yang berstatus sebagai santri *istisna'* di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya. Dia biasa disapa dengan nama Anis (nama samaran). Anis lahir di Kudus, 5 Mei 2003 dari pasangan Santo (nama samaran) sebagai ayah dan Lina (nama samaran) sebagai ibu. Anis adalah putri pertama dari 3 bersaudara. Sebelum masuk ke pondok pesantren tersebut, Anis telah menempuh pendidikan di rumah dari taman kanak-kanak sampai sekolah menengah pertama. Setelah masuk pondok pesantren, Anis menempuh pendidikan tingkat taman-kanak-kanak di Tanj...

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Penelitian ini, peneliti mengangkat kasus dari permasalahan yang dialami oleh konseli yang berstatus sebagai santri *istisna'* di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya. Dia biasa dipanggil dengan nama Anis (nama samaran). Anis lahir di Kudus, 5 Mei 2003 dari pasangan Santo (nama samaran) sebagai ayah dan Lina (nama samaran) sebagai ibu. Anis adalah putri pertama dari 3 bersaudara. Sebelum masuk ke pondok pesantren tersebut, Anis telah menempuh pendidikan di rumah dari taman kanak-kanak sampai sekolah menengah pertama. Setelah masuk pondok pesantren, Anis menempuh pendidikan tingkat taman-kanak-kanak di Tanj...

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Penelitian ini, peneliti mengangkat kasus dari permasalahan yang dialami oleh konseli yang berstatus sebagai santri *istisna'* di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya. Dia biasa dipanggil dengan nama Anis (nama samaran). Anis lahir di Kudus, 5 Mei 2003 dari pasangan Santo (nama samaran) sebagai ayah dan Lina (nama samaran) sebagai ibu. Anis adalah putri pertama dari 3 bersaudara. Sebelum masuk ke pondok pesantren tersebut, Anis telah menempuh pendidikan di rumah dari taman kanak-kanak sampai sekolah menengah pertama. Setelah masuk pondok pesantren, Anis menempuh pendidikan tingkat taman-kanak-kanak di Tanj...

Standar durasi pembelajaran kelas *isti'dad ulya* adalah 1 tahun. Jika dalam waktu satu tahun santri sudah mampu mencapai standar masuk kelas sepuluh (X) PDF *ulya*, maka yang bersangkutan berhak naik kelas. Standar masuk tingkat Pendidikan Diniyah Formal (PDF) *ulya* adalah bisa menguasai ilmu alat terutama nahwu dan shorof. Maka standar kelulusan kelas *isti'dad ulya* adalah bisa menguasai ilmu nahwu dan shorof.

Sebelum menimba ilmu di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya, Anis telah mengenyam pendidikan formal maupun non formal. Pendidikan formalnya dia jalani mulai dari jenjang pendidikan TK, SD, dan SMP di sebuah lembaga pendidikan negeri yang lokasinya tidak terlalu jauh dari tempat tinggalnya. Sementara pendidikan non formalnya dia dapatkan dari madrasah Taman Pendidikan al-Qur'an (TPQ) serta guru ngajinya yang didatangkan langsung oleh orang tuanya ke rumah untuk mengajarnya membaca al-Qur'an dengan benar, sehingga dia mendapatkan ilmu umum dan agama yang cukup.

kemampuannya menghafal nahwu dan sorof dengan baik. Hanis memiliki minat belajarnya tidak seperti sebelumnya ketika menamatkan pendidikan di rumah.

c. Latar Belakang Keluarga

Anis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Hanis merupakan anak kandung pertama dari pasangan Santo (nama samaran) sebagai ayah dan Lina (nama samaran) sebagai ibu.

c. Latar Belakang Keluarga

Anis merupakan anak pertama dari [redacted] merupakan anak kandung pertama dari [redacted] samaran) sebagai ayah dan Lina (nama sama

Anis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Anis merupakan anak kandung pertama dari pasangan Santo (nama samaran) sebagai ayah dan Lina (nama samaran) sebagai ibu. Dari dua saudara Anis adalah kandung dan kedua-duanya perempuan. Adik yang pertama kira-kira berumur 11 tahun dan sedang duduk di kelas 5 SD. Sementara adik yang kedua baru berumur 18 bulan. Dalam hal ini, tidak ada catatan bercerai atau pun kasus lain yang berkaitan dengan keluarga Anis sehingga keadaan dalam keluarganya tetap harmonis.

d. Latar Belakang Ekonomi

Kondisi ekonomi Anis terbilang mampu. Mengingat penghasilan tetap dari kedua orang tuanya. Di mana ayah Anis bermata pencaharian sebagai penyemprot aspal dan ibunya sebagai seorang wiraswasta yang memiliki usaha mikro pengolahan plastik. Namun penghasilan dari keduanya belum cukup jika digunakan membiayai Anis untuk masuk ke pesantren favorit yang diinginkan sebelumnya.

e. Latar Belakang Keagamaan

Sebelum Anis mengenyam pendidikan di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah, dia telah mengenyam pendidikan non formal di tanah kelahirannya yang dia dapatkan melalui Taman Pendidikan al-Qur'an (TPQ) yang lokasinya juga tidak jauh dari tempat tinggalnya. Selain itu dia juga belajar membaca al-Qur'an di rumah dengan guru privatnya yang sengaja didatangkan oleh orang tuanya.

Dalam hal pendidikan non formal tersebut, orang tua Anis tidak mengenal kompromi. Mereka selalu memberi dorongan agar Anis bersedia rajin mempelajari ilmu agama dengan harapan tidak hanya pandai terhadap pengetahuan umum saja, namun juga pandai dalam pengetahuan agama.

f. Deskripsi Masalah Konseli

Anis adalah seorang santri *isti'dad ulya* (kelas persiapan) yang mukim di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya sejak bulan Juli 2018 yang lalu. Sebelum menjadi santri Al-Fithrah, dia

mengenyam pendidikan tingkat SMP negeri yang ada di dekat tempat tinggalnya, Kudus, Jawa Tengah. Setelah menyelesaikan pendidikannya di tingkat SMP, dia memiliki keinginan untuk melanjutkan pendidikannya di sebuah pesantren yang lokasinya tidak terlalu jauh dari tempat tinggalnya yaitu Banat. Ketika itu, dia memiliki tiga pilihan pesantren favorit yang menjadi prioritasnya. Namun, pihak keluarganya tidak memberi ijin untuk melanjutkan di pesantren yang menjadi pilihannya tersebut.

Dalam hal ini, keluarga Anis memiliki pendapat lain. Mereka menganjurkan Anis untuk melanjutkan ke pesantren yang ada di Surabaya, yaitu Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah mengingat beberapa pertimbangan yaitu, *pertama*, latar belakang ekonomi keluarga, *kedua*, ada beberapa kakak sepupunya yang juga mengenyam pendidikan di pesantren tersebut sehingga akan lebih mudah bagi orang tuanya untuk mengontrol proses belajarnya, dan *ketiga*, anjuran dari seorang kyai yang menjadi panutan masyarakat setempat. Menurut beliau letak keberhasilan Anis berada di pesantren tersebut, karena dengan perantara menimba ilmu di pesantren tersebut, Anis akan menjadi orang yang sukses. Atas beberapa pertimbangan tersebut, maka dengan semangat yang tinggi Anis pun bersedia melanjutkan jenjang pendidikannya di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya.

Kekecewaan Anis tersebut digambarkan pada perilakunya di kelas yang cenderung pasif. Kepasifan Anis dapat dibuktikan dengan perilakunya yang sering tidur, tidak konsentrasi, jarang bertanya atau pun berpendapat saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Ketidak

[illegible]

Pada pembahasan ini, akan dipaparkan dua sub bab pembahasan yakni tentang proses dan hasil penerapan konseling kognitif behavior islami berbasis terapi berpikir positif Ibrahim Elfiky dalam menangani minat belajar rendah.

Adapun proses penerapan konseling kognitif behavior islami berbasis terapi berpikir positif Ibrahim Elfiky sesuai dengan tahapan konseling pada umumnya sebagai berikut:

Langkah pertama untuk bisa menetapkan problema hidup konseli adalah dengan mengidentifikasi masalah konseli tersebut. Pada sudi

⁶⁴ Hasil wawancara dengan Anis, di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya, Tanggal 13 Januari 2019. Lihat lampiran 5 verbatim wawancara dengan konseli.

kasus ini, konseli terbilang sebagai konseli sukarelawan yang mana dengan sendirinya bersedia menceritakan keluh kesah hidupnya selama mukim di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya tanpa adanya paksaan serta bersedia untuk bertanggungjawab dan merubah dirinya untuk menjadi yang lebih baik dari sebelumnya.

Berdasarkan beberapa pertemuan yang dilakukan konselor, hampir setiap kali melakukan konseling, Anis mengeluhkan kondisinya yang dirasa tidak ada manfaatnya jika dia tetap melanjutkan pendidikannya di pesantren tersebut. Anis selalu mengungkapkan keinginannya untuk pindah ke pesantren yang diinginkan sebelumnya, Banat. Dia mengungkapkan bahwa di pesantren yang dia tempati sekarang tidak menyeimbangkan antara pengetahuan umum dan agama sehingga tidak mendapatkan kebebasan untuk mengeksplorasi pengetahuan dan pengalaman di luar pesantren. Karena menurutnya, dengan adanya keseimbangan pengetahuan umum dan agama, akan menambah dan memperluas wawasan serta pengalaman yang nantinya akan dijadikan bekal untuk melanjutkan jenjang pendidikan di tingkat selanjutnya. Selain itu, Anis merasa kurang nyaman terhadap budaya di lingkungan pesantren tersebut yang cenderung tidak menggunakan bahasa yang halus dalam berinteraksi dengan sesama.

Anis mengungkapkan bahwa dirinya merasa bosan dengan sistem pembelajaran di pesantren tersebut karena lebih banyak mengajarkan

ilmu agama dibanding ilmu umum. Dia selalu membandingkan pesantren Al-Fithrah dengan pesantren yang diinginkan sebelumnya, Banat sehingga dapat dipahami bahwa konsentrasi Anis masih terfokus terhadap kelebihan pesantren yang diinginkan sebelumnya, yang menurut dia memiliki sistem pembelajaran yang dapat menyeimbangkan antara ilmu umum dan agama serta memiliki budaya lingkungan yang jauh lebih baik.

Kebosanan dan keluhan Anis tersebut dibuktikan dengan ungkapannya bahwa dia tidak tertarik terhadap sistem pembelajaran yang ada di pesantren tersebut. Dia juga jarang bertanya atau pun berpendapat. Walaupun sebenarnya bukan tergolong sebagai siswa yang *slow learning*. Seperti ungkapan orang tuanya yang telah dijelaskan di sub bab latar belakang pendidikan konseli serta penjelasan dari wali kelas dan guru lainnya.

Kemudian untuk memperkuat adanya gejala tersebut, konselor mencari informasi lain lagi melalui wali kelasnya yang juga merangkap sebagai pengurus pesantren. Berdasarkan penjelasan dari wali kelasnya tersebut, ketika pelajaran sedang berlangsung, konseli sering tidur saat jam pelajaran berlangsung, sering tidak fokus karena ketika diberi pertanyaan atau diperintah untuk menyimpulkan dia terlihat bingung, tidak pernah bertanya atau pun menyampaikan pendapatnya terkait mata pelajaran yang sedang diajarkan. Hal yang

sama juga dikeluhkan oleh guru-guru kelasnya yang mengampu mata pelajaran di kelas Anis.

Dalam hal ini, konselor hanya menghubungi orang tua serta wali kelasnya sebagai *significant other*. Karena di lingkungan pesantren, konseli lebih memilih sendiri, sehingga tidak memiliki teman dekat yang benar-benar memahami dirinya. Namun, bukan berarti dia individu yang anti sosial. Konseli memilih sendiri karena menurutnya dengan sendiri, dia merasa lebih nyaman. Seperti yang diungkapkan konseli saat wawancara “Anis tidak punya teman dekat mbak, Anis memang memilih untuk sendiri saja, karena ketika sendiri Anis merasa lebih nyaman”.

b. Diagnosis

Diagnosis adalah langkah untuk menetapkan masalah berdasarkan identifikasi masalah dan sintesis. Dalam langkah ini dilakukan metode pengumpulan data mengenai hal yang melatarbelakangi gejala tersebut guna mengetahui diri konseli dan latar belakangnya secara luas.⁶⁵ Berdasarkan hasil wawancara dari konseli maupun *significant other* yang telah dijelaskan sebelumnya, maka konselor menetapkan bahwa konseli merupakan santri yang masih memiliki minat belajar rendah. Dikarenakan oleh tidak terpenuhinya indikator atau kriteria yang ada di dalam minat belajar.

⁶⁵ Fenti Hikmawati, *Bimbingan Konseling* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2010), hal. 29-30.

Tidak terpenuhinya indikator yang pertama digambarkan dengan perilakunya yang selama ini hanya belajar secara mandiri tanpa bergabung bersama temannya yang lain untuk saling bertukar pikiran dan memperluas pengetahuan. Karena menurut teori, ketika seorang siswa memiliki daya tarik terhadap suatu pengetahuan, maka dia akan berusaha mencari pengetahuan tersebut dari berbagai sumber.

⁶⁶ Sriana Wasti, "Hubungan Minat Belajar dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Tata Busana di Madrasah Aliyah Negeri 2 Padang", *E-Journal Home Economic and Tourism*, (2013-ejournal.unp.ac.id.), hal. 4-7.

[illegible]

Kemudian indikator terakhir yaitu keterlibatan siswa yang juga tidak dimiliki oleh konseli. Hal ini dibuktikan dengan penjelasan wali kelasnya bahwa konseli tidak pernah bertanya atau pun berpendapat. Selain perilaku di atas, rendahnya minat belajar konseli dapat dibuktikan dengan hasil prestasi belajarnya yang ada dalam buku rapotnya. Di mana konseli memperoleh peringkat ke-32 dari 34 siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa konseli tersebut tergolong sebagai santri yang memiliki minat belajar rendah.⁶⁸

Prognosis merupakan langkah di mana seorang konselor menetapkan tindakan bantuan atau *treatment* yang akan diberikan berdasarkan data yang diperoleh.⁶⁹ Berdasarkan diagnosis di atas, konselor akan memberikan intervensi kepada Anis dalam rangka meningkatkan minat belajarnya sehingga dia bisa aktif kembali dalam mengikuti proses belajar.

⁶⁹ Djumhur dan Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan Di Indonesia (Guidance Dan Counseling)*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975), hal.105.

Konseling ini merupakan integrasi dari teknik *reframing* yang dimiliki oleh pendekatan kognitif behavior dan terapi berpikir positif milik Ibrahim Elfiky yang di dalamnya menyertakan nilai-nilai al-Qur'an atau pun hadis sehingga dapat mengembalikan dan mengembangkan *fitrah* seseorang dengan harapan mampu menjalankan kehidupannya sesuai dengan tuntunan-Nya, sebagaimana tujuan konseling Islam. Adapun langkah atau tahap dari intervensi yang akan diberikan kepada konseli adalah sebagai berikut: 1) Menentukan perilaku negatif/simtom yang ingin diubah. 2) Menawarkan kesediaan konseli terkait simtom yang ingin diubah. 3) Menentukan akar pikiran negatif konseli. 4) Mengonfrontasi

d. *Treatmen*

1) Menentukan perilaku negatif/simtom yang ingin diubah

⁷⁰ Hasil wawancara dengan Anis, di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya, Tanggal 6 dan 13 Januari 2019. Lihat lampiran 4 dan 5 verbatim wawancara dengan konseli.

Kemudian konselor menanyakan mengenai respon keluarganya tentang keluhan Anis. Jelasnya, keluarga Anis sangat mendukung jika dia melanjutkan di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya, karena sebelum membulatkan keputusan mengenai jenjang pendidikan yang akan ditempati, Anis disowankan (menghadap kepada orang yang dianggap harus dihormati) kepada seorang kyai yang menjadi panutan masyarakat setempat untuk dimintakan doa.

[illegible]

jenjang pendidikanya di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya, sehingga mereka pun akhirnya memasukkan konseli di pesantren tersebut.

Untuk membuktikan keluhan Anis tersebut, konselor menghubungi wali kelas Anis yang merangkap sebagai pengurus pesantren untuk mengetahui kegiatan belajarnya saat di kelas. Menurut hasil wawancara konselor dengan wali kelas Anis secara langsung maupun tak langsung (melalui media elektronik) menjelaskan bahwa Anis berbeda dengan santri lainnya, hal ini ditandai dengan tidak pernah bertanya maupun berpendapat ketika kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung sehingga bisa dikatakan sebagai santri yang cenderung pasif.

Jika dikaitkan dengan teori, adanya keluhan Anis dan penjelasan dari wali kelasnya tersebut menunjukkan indikator rendahnya minat belajar. Mengingat dalam teori minat belajar melibatkan keaktifan serta ketertarikan siswa yang dapat menimbulkan perasaan senang pada siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar dikelas.

Indikator yang menunjukkan rendahnya minat belajar tersebut merupakan imbas dari pikirannya sendiri yang memandang negatif terhadap sistem pembelajaran dan keadaan lingkungan di pesantren tersebut, sehingga dalam hal ini konselor berupaya meningkatkan

minat belajar konseli dengan cara mengalihkan pikiran negatifnya menjadi positif melalui teknik *reframing*.

2) Menawarkan kesediaan konseli terkait simtom yang ingin diubah

Tahap kedua dalam pemberian *treatment* pada kasus ini adalah dengan menawarkan kesediaan konseli untuk meningkatkan minat belajarnya agar lebih baik dari sebelumnya. Tahap ini dilakukan pada 30 Desember 2018 di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya. Dalam hal ini konseli mengungkapkan kesediannya untuk meningkatkan minat belajarnya, “Iya, *insya Allah*, Anis mau belajar lebih baik lagi dari sebelumnya”.

3) Menentukan akar pikiran negatif konseli

Setelah melakukan dua langkah sebelumnya, konselor menemukan akar permasalahan Anis yang berasal dari pikiran negatif konseli sendiri, di mana konseli menganggap dirinya sendiri sia-sia menimba ilmu di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya karena sistem pembelajaran dan keadaan budaya lingkungannya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Pikirannya hanya terfokus oleh pesantren favoritnya sehingga dia melupakan kelebihan-kelebihan yang sebenarnya banyak dimiliki oleh Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya.

4) Mengonfrontasi pernyataan konseli

Tahap konfrontasi ini merupakan bagian dari cara mengalihkan pikiran irasional menjadi rasional agar konseli dapat

Menurut Anis, kualitas suatu lembaga pendidikan digambarkan dari sistem pembelajarannya yang berkualitas serta lingkungannya yang mendukung sebagai bekal untuk melanjutkan jenjang pendidikan di perguruan tinggi yang ada di dalam negeri maupun luar negeri. Dalam hal ini Anis beranggapan bahwa alumni pesantren tersebut tidak akan bisa lolos masuk ke perguruan tinggi dalam negeri maupun luar negeri, karena ilmu umum yang didapatkan kurang. Dia juga menyertakan beberapa bukti dari kakak kelasnya yang baru saja lulus dari pesantren tersebut yang kemudian mendaftar di sebuah perguruan tinggi negeri, namun tidak bisa lolos.

⁷¹ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Kognitif Behavior dalam Psikoterapi* (Jakarta: Kreatif Media, 2003), hal. 6.

ini, Anis tetap bersikukuh menyangkal pertanyaan dari konselor, karena dia mengatakan bahwa sudah banyak alumni yang mencoba mendaftar di perguruan tinggi, namun hasilnya nihil dan kebanyakan dari mereka hanya menjadi *ustadz* saja.

Kemudian konselor memberikan gambaran sosok *ustadzah* alumni Al-Fithrah yang berhasil mendapatkan beasiswa ke Timur Tengah. Anis pun sempat menyangkal, namun pada akhirnya dia menyadari bahwa ternyata alumni pesantren Al-Fithrah tetap bisa diterima di perguruan tinggi. Pengakuannya tersebut terlihat dari mimik wajah dan intonasinya yang terdengar ragu-ragu ketika menyangkal pernyataan konselor saat diberikan gambaran sosok alumni Al-Fihrah yang berhasil melanjutkan belajarnya diluar negeri.

Setelah itu, konselor berusaha menanyakan kembali terkait kesediaan Anis untuk berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya, mengingat penyangkalannya yang diungkapkan sebelumnya yang seakan tetap ingin berada pada keadaan stagnan. Namun pada akhirnya Anis tetap bersedia untuk menjadi yang lebih baik dibanding sebelumnya dengan cara memperbaiki proses belajarnya.

5) Menanyakan nilai positif (hikmah) di balik masalah konseli beserta tujuannya

Konselor bertanya kepada Anis terkait hal positif yang telah didapat setelah berada di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah

Surabaya. Awalnya Anis enggan menjawab, karena masih merasa belum mendapatkan hal apa pun. Kemudian konselor berusaha memancingnya dengan gambaran antara kondisi konseli sebelum dan sesudah masuk di pesantren tersebut. Anis pun akhirnya mulai berpikir dan menjawab. Dia mengungkapkan bahwa setelah masuk di pesantren tersebut, mampu mengenal ilmu agama lebih dalam, lebih mandiri, karena sebelum masuk pesantren tersebut Anis belum bisa mencuci baju sendiri, dan lebih sopan dan taat terhadap orang tua. Seperti ungkapan dalam percakapannya, “Di sini Anis bisa tau tentang nahwu shorof, fiqih, cara mandi besar dengan benar. Karena dulu pas di rumah kalau Anis habis haid, Anis ya langsung mandi aja tanpa mengetahui syarat-syaratnya seperti apa. Terus di sini, Anis jadi isa nyuci baju sendiri. Karena dulu pas di rumah Anis belum bisa nyuci sendiri. Terus juga kalau sama orang tua sekarang lebih sopan, tidak banyak bicara sama mereka, dan lebih nurut”.

Kemudian konselor tidak lupa memperkuatnya dengan kandungan QS. At-Taubah [9]: 120 yang menjelaskan bahwa Allah tidak akan menerlantarkan perbuatan baik seorang hamba. Dalam hal ini konselor berusaha menyakinkan konseli bahwa keberadaan konseli di pesantren tersebut tetap ada manfaatnya. Karena tujuan keluarganya memasukkan dia ke pesantren tersebut adalah baik.

6) Menanyakan 3 langkah alternatif untuk bisa mencapai tujuan positif yang dikemukakan sebelumnya

7) Menawarkan untuk melakukan salah satu dari 3 alternatif yang telah ditentukan sebelumnya

[illegible]

pemahaman mengenai hukum konsentrasi tersebut melalui contoh yang ada di dalam kehidupan sehari-hari. Ketika konselor menjelaskan, terlihat dari bahasa tubuh Anis yang tampak menganggukkan kepala yang mengartikan bahwa dirinya paham terhadap penjelasan tersebut.

10) Mengukur skala perasaan 0-100

Setelah melakukan langkah atau tahap *treatment* di atas, konselor berusaha memeriksa tingkat motivasi Anis setelah diarahkan dan dibimbing untuk membuka pikiran positifnya kembali agar selalu meningkatkan minat belajarnya. Anis pun mengungkapkan bahwa sebelum mengikuti konseling, tingkat motivasinya berada di angka 30. Kemudian setelah mengikuti konseling motivasinya naik sebanyak 30 sehingga sekarang berada pada tingkat 60. Seperti ungkapannya “Sekarang motivasi belajar Anis sebanyak 60. Kalau pas kemarin masih 30”

11) Memperbaiki dan mengulang penggunaan redaksi kalimat negatif menjadi positif (strategi otogenik)

Dalam terapi berpikir positif Elfiky tahap ini disebut sebagai strategi otogenik. Pada tahap ini, awalnya konselor meminta Anis untuk mengikuti kalimat positif yang diucapkan oleh konselor, namun dia meminta agar kalimat tersebut ditulis saja. Untuk tetap menjaga kenyamanan dalam proses konseling, konselor pun

Setelah ditulis, konselor meminta agar Anis membacanya. Dalam hal ini, cara membaca kalimat positif tersebut menyertakan metode *Neuro Linguistic Programming* (NLP). Di mana konselor harus merelaksasi konseli terlebih dahulu. Selama konseli mengungkapkan kalimat positif tersebut, konselor juga memberikan instruksi agar konseli membayangkan hal yang terjadi sesuai dengan apa yang dikatakan agar tersimpan kuat dalam memori dan selalu bisa menjadi motivasinya untuk memperbaiki minat belajarnya. Konselor pun tidak lupa memberikan pesan agar kalimat tersebut selalu dibaca ketika akan tidur sesuai tata cara yang telah diajarkan.

Kalimat positif yang digunakan dalam *treatment* ini mengandung kelebihan-kelebihan yang dimiliki Al-Fithrah yang selama ini dilupakan oleh konseli. *Treatment* ini diberikan dengan tujuan untuk memberi kesadaran atas pikiran negatif konseli selama ini serta memperkuat motivasi belajarnya. Adapun beberapa kalimat positif tersebut adalah sebagai berikut:

“Di Al-Fithrah, Anis bisa masuk di perguruan tinggi yang diinginkan”

intervensi tersebut, keadaan tingkat motivasi belajar Anis berada pada angka 30.

Kemudian untuk membuktikan perubahan tingkah lakunya dibuktikan dengan *home work* yang diberikan oleh konselor. *Home work* tersebut berupa kegiatan yang berkaitan dengan minat belajar konseli sebagai bentuk *follow up* dari *treatment* yang telah diberikan. Dalam hal ini, konselor memberi instruksi kepada konseli agar kegiatannya tersebut dicatat di dalam buku hariannya. Selain itu, konselor juga melakukan pengamatan secara langsung serta wawancara kepada dua guru kelasnya dan satu temannya yang duduk sebangku dengan konseli.

2. Hasil Penerapan Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky dalam Menangani Minat Belajar Rendah

Peneliti dalam mengetahui hasil dari proses penerapan konseling behavior Islami ini mengamati kondisi konseli saat sebelum dan sesudah melakukan *treatment* melalui hasil *home work* yang diberikan sebelumnya, wawancara kepada dua guru kelasnya dan teman sebangkunya serta pengamatan yang dilakukan oleh konselor secara langsung di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya.

Pemeriksaan *home work* tersebut dilakukan tujuh hari setelah pemberian *treatment*. Berdasarkan hasil *home work* tersebut, dapat diketahui bahwa kegiatan yang menunjukkan adanya perbaikan minat belajar konseli adalah dengan memanfaatkan waktu sebelum jamaah

dimulai, dengan membaca mata pelajaran yang akan atau pun telah dihapalkan (lalaran), belajar dengan teman yang lain dan saling bertukar pendapat, berusaha agar tidak mengantuk di kelas, dan tidak telat masuk kelas.

Beberapa kegiatan tersebut sebenarnya dicatat di dalam buku harian konseli. Tetapi, seminggu kemudian ketika konselor ingin mengecek, buku harian tersebut hilang. Anis pun akhirnya meminta agar dia menceritakannya secara lisan saja. Jika hasil *home work* tersebut diklasifikasikan menurut indikator minat belajar, maka sejauh ini konseli telah memenuhi beberapa indikator tersebut.

Perasaan senang tersebut digambarkan dengan sikapnya yang sudah tidak lagi telat masuk kelas. Ketertarikannya digambarkan oleh sikapnya yang mulai bersedia belajar bersama temannya yang lain dan saling bertukar pendapat sehingga mendapatkan pengetahuan yang lebih luas. Selain itu durasi waktu belajarnya juga sudah bertambah menjadi satu jam lebih.

Kemudian pada indikator perhatian belajar dibuktikan dengan usaha konseli agar tidak mengantuk di kelas dengan menginstruksikan teman yang ada di sampingnya untuk mancabut bulu yang ada di tangannya dengan harapan rasa kantuknya hilang dan keinginan tidur pun hilang

serta memanfaatkan waktu kosong untuk membaca mata pelajaran yang sudah atau pun akan dihapalkan (lalaran).⁷⁴

**ANALISIS KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR ISLAMI BERBASIS
TERAPI BERPIKIR POSITIF IBRAHIM ELFIKY DALAM MENANGANI
MINAT BELAJAR RENDAH SEORANG SANTRI DI PP. ASSALAFI AL-
FITHRAH SURABAYA**

Proses analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber, yaitu wawancara, pengamatan yang sudah dituliskan dalam catatan lapangan, dokumen pribadi, dokumen resmi, gambar, foto, dan sebagainya.⁷⁶ Pengumpulan berbagai sumber tersebut kemudian disatukan sehingga dapat dikelola dan menghasilkan kesimpulan tentang hasil penemuan selama penelitian berlangsung.

⁷⁶ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Refisi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016), hal. 247.

2. Diagnosis

3. Prognosis

[illegible]

telah dilaksanakan oleh konselor dalam melakukan proses konseling terhadap konseli yang memiliki minat belajar rendah. Adapun langkah-langkahnya tersebut adalah sebagai berikut:

Analisis Tahapan Konseling Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir

Positif Ibrahim Elfiky

Tabel 4.1

Teori	Praktek di Lapangan
Menentukan perilaku negatif/simtom yang ingin diubah	Sebelum menentukan simtom yang ingin diubah, sebelumnya konselor melakukan assesmen terlebih dahulu kepada konseli dengan melakukan wawancara kepadanya. Konseli mengungkapkan keinginannya untuk pindah lantaran tidak menyukai sistem pembelajaran serta budaya lingkungan di pesantren tersebut. Dia ingin melanjutkan di pesantren dekat rumahnya yang menurutnya sistem pembelajaran di sana lebih baik dan lingkungannya juga mendukung. Untuk membuktikan kekecewaan konseli tersebut, konselor menghubungi wali kelas konseli yang merangkap sebagai pengurus pesantren yang juga tinggal satu asrama dengan konseli. Hasil wawancara tersebut menjelaskan bahwa konseli berbeda dengan santri lainnya, hal ini ditandai dengan sering tidur, melamun, tidak pernah bertanya maupun berpendapat ketika kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung. Hal tersebut juga dikeluhkan oleh guru-guru yang mengajar di kelas konseli. Selain itu, konselor juga menghubungi orang tua konseli untuk menanyakan prestasi belajarnya selama di rumah. Orang tuanya pun menjelaskan bahwa prestasi belajar konseli selama di rumah masuk dalam katagori 10 besar. Jika dikaitkan dengan teori minat belajar, informasi dari kedua informan tersebut menandakan adanya indikasi minat belajar rendah pada konseli. Rendahnya minat belajar tersebut dilatarbelakangi oleh pandangan negatif terhadap sistem pembelajaran di pesantren Al-Fithrah sehingga dalam hal ini konselor berupaya memperbaiki minat belajar konseli dengan cara mengalihkan pikiran negatifnya menjadi

5. Evaluasi dan *Follow Up*

Konselor tidak lupa menanyakan mengenai perasaan konseli setelah mengikuti konseling ini. Konselor memberikan gambaran dengan skala ukur 0-100. Dengan skala ukur tersebut, konselor menginstruksikan kepada konseli agar memilih pada skor ke berapa tingkat motivasi belajarnya. Konseli pun menjawab bahwa tingkat motivasi belajarnya berada pada skor 60. Di mana sebelumnya dia hanya memiliki motivasi yang minim, yang berada pada skor 30. Untuk mengetahui realisasi dari motivasi yang dimiliki tersebut, konselor memberikan *home work* yang berkaitan dengan minat belajarnya. Dalam hal ini *home work* akan diperiksa kembali hasilnya setelah tujuh hari kemudian. Selain itu,

Konselor tidak lupa menanyakan mengenai perasaan konseli setelah mengikuti konseling ini. Konselor memberikan gambaran dengan skala ukur 0-100. Dengan skala ukur tersebut, konselor menginstruksikan kepada konseli agar memilih pada skor ke berapa tingkat motivasi belajarnya. Konseli pun menjawab bahwa tingkat motivasi belajarnya berada pada skor 60. Di mana sebelumnya dia hanya memiliki motivasi yang minim, yang berada pada skor 30. Untuk mengetahui realisasi dari motivasi yang dimiliki tersebut, konselor memberikan *home work* yang berkaitan dengan minat belajarnya. Dalam hal ini *home work* akan diperiksa kembali hasilnya setelah tujuh hari kemudian. Selain itu, konselor juga melakukan pengamatan secara langsung serta wawancara kepada dua guru kelasnya dan satu temannya yang duduk sebangku dengan konseli.

Analisis Hasil Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky dalam Menangani Minat Belajar Rendah Seorang Santri di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya

Tabel 4.2 Indikator Perubahan Diri Konseli

No.	Indikator	Sebelum <i>Treatment</i>			Setelah <i>Treatment</i>		
		Sering	Kadang	Tidak	Sering	Kadang	Tidak
1.	Perasaan Senang			✓	✓		
2.	Ketertarikan		✓		✓		
3.	Perhatian Belajar			✓	✓		
4.	Keterlibatan			✓			✓

[illegible]

Pemberian *treatment* yang ada dalam konseling kognitif behavior islami ini bertujuan untuk mengalihkan konsentrasi negatif konseli terhadap kekurangan yang dimiliki oleh Pesantren Al-Fithrah dengan konsentrasi positif yang dapat membuka pemahamannya tentang kelebihan Pesantren Al-Fithrah. Di mana manfaat dari kelebihan pesantren tersebut sejauh ini sudah didapatkan oleh konseli, namun dirinya belum menyadari karena masih terfokus oleh konsentrasi negatif tersebut.

Jadi, berdasarkan hasil penyajian dan analisis data yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif behavior islami berbasis

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penyajian data dan analisis data selama proses penelitian, maka dapat diambil kesimpulan:

- 136

Berdasarkan proses dan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberi saran pada:

Peneliti menyadari bahwa penelitian kali ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu bagi mahasiswa/i Bimbingan dan Konseling Islam untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai konseling kognitif behavior islami berbasis terapi berpikir positif Ibrahim Elfiky sehingga menyempurnakan penelitian-penelitian sebelumnya. Mahasiswa BKI juga perlu mengembangkan terapi-terapi Islam lainnya untuk menangani rendahnya minat belajar konseli. Selain itu mahasiswa BKI perlu menguasai teori yang akan diterapkan dalam lapangan, sehingga bisa meminimalisir kekurangan-kekurangan selama proses penelitian berlangsung.

Setiap lembaga pendidikan memiliki ciri khas tersendiri terkait kualitas yang dimiliki untuk menarik perhatian khalayak umum. Namun, dengan adanya kualitas tersebut bukan berarti bisa menjamin masa depan seseorang, sehingga harus dikembalikan pada diri sendiri. Karena suatu lembaga pendidikan hanya berperan sebagai perantara saja, selebihnya diri sendiri yang menentukan.

Astuti, Siwi Puji. "Pengaruh Kemampuan Awal dan Minat Belajar terhadap Prestasi Belajar Fisika", Jurnal Formatif, 5 (1), 2015.

Astutik, Sri. *Psikoterapi Islami Penanganan Ketergantungan Narkoba*, Yogyakarta: Pital, 2012.

Bungin, Burhan. *Analisis Data Penelitian Kualitatif; Pemahaman Filosofis dan Metodologis ke Arah Penguasaan Model Aplikasi*, Jakarta: PT. Rajda Grafindo Persada, 2012.

Damayanti, Euis Sri dan Alfi Purnamasari. "Berpikir Positif dan Harga Diri pada Wanita yang Mengalami Masa Premenopause", Jurnal Humanitas, Vol. VIII, No.2, Agustus 2011.

Djumhur dan Moh. Surya. *Bimbingan dan Penyuluhan di Indonesia (Guidance dan Counseling)*, Bandung: CV. Ilmu, 1975.

Duana, Dera Andhika, M. Noor Rochman Hadjam. "Terapi Kognitif Perilaku dalam Kelompok Untuk Kecemasan Sosial pada Remaja Putri dengan Obesitas", Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 4 No. 2 Desember 2012.

Efiky, Ibrahim. *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)*, Jakarta: Zaman, 2015.

Gusniwati, "Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Minat Belajar Terhadap Penguasaan Konsep Matematika Siswa SMAN Di Kecamatan Kebon Jeruk", Jurnal Formatif 5 (1), 2015.

Haeba, Nurhaerani. "Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Depresi pada Pecandu Cybersex", Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 3 No. 2, Desember 2011.

Hikmawati, Fenti. *Bimbingan dan Konseling edisi revisi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014.

Hikmawati, Fenti. *Bimbingan Konseling*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2010.

<https://www.alfithrah99sby.org/profile>. Diakses pada tanggal 28 November 2018.

<https://www.alfithrah99sby.org/visi-misi>. Diakses pada tanggal 4 Januari 2018.

Jumaroh, Tri Anita. *Skripsi Pengaruh Maindfulness Therapy dalam Meningkatkan Reguasi Emosi Santriwati Kelas Isti'dad Pendidikan Diniyah Formal (PDF)*

- Rusydi, Ahmad. "Husn Al-Zhann Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental", *Jurnal Proyeksi*, Vol. 7 (1) 2012.
- Semiring, Rosali Br. dan Mukhtar. "Strategi Pembelajaran dan Minat Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika", *Jurnal Teknologi Pendidikan*, Vol. 6, No. 1, April, 2013.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Penerbit Alfabeta, 2014.
- Suharnan. *Psikologi Kognitif*, Surabaya: Srikandi, 2005.
- Sutoyo, Anwar. *Bimbingan dan Konseling Islam (Teori dan Praktik)*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015.
- Tentama, Fatwa. "Hubungan Positive Thinking dengan Self-Acceptance pada Divabel (Bawaan Lahir) di SLB Negeri 3 Yogyakarta", *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 2, No. 2, Desember 2014.
- Wasti, Srian. "Hubungan Minat Belajar dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Tata Busana di Madrasah Aliyah Negeri 2 Padang", *E-Journal Home Economic and Tourism*, 2013-ejournal.unp.ac.id.
- Widing, Christine dan Aileen Milne. *Cognitive Behavioural Therapy*, Jakarta: PT. Indeks, 2013.
- Wiwoho, RH. *Reframing Kunci Hidup Bahagia 24 Jam Sehari*, t.t: www.indonlp.com, 2011.
- Yulianto, Herman. *Mau Sehat? Hilangkan Sifat Burukmu!*, Yogyakarta: Saufa, 2015.
- Yusuf Syamsu dan A. Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan & Konseling*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014.
- Yusuf, Umar, R. Luki Setianto. "Efektivitas Kognitif Behavior Therapy terhadap Penurunan Derajat Stres", *Jurnal Mimbar*, Vol. 29, No. 2, Desember, 2013.
- Zahara, Regina. *Pengaruh Terapi Islam Melalui Hipnotanologi Untuk Menanamkan Kejujuran Pelajar Di SMP Among Siswa Surabaya*, <http://digilib.uiinsby.ac.id/5392/>. Diakses 5 September 2018.

