



**KONSELING ISLAM DENGAN *COGNITIVE
RESTRUCTURING* DALAM MENGATASI PERILAKU
CANDU PUJIAN PADA REMAJA DI DESA PASINAN
LEMAH PUTIH KECAMATAN WRINGINANOM
KABUPATEN GRESIK**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S. Sos)

Oleh :

Yasmin Herina
NIM: B03218047

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Bismillaahirrohmaanirrahim

Yang Bertanda Tangan Di bawah Ini, Saya :

Nama : Yasmin Herina

Nim : B03218047

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul ***Konseling Islam Dengan Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Perilaku Candu Pujian Pada Remaja Di Desa Pasinan Lemah Putih Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik*** adalah benar karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Mojokerto, 12 Januari 2022

Yang telah menyatakan,



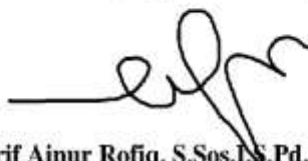
Yasmin Herina
NIM. B03218047

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Yasmin Herina
NIM : B03218047
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Konseling Islam Dengan *Cognitive Restructuring* Dalam Mengatasi Perilaku Candu Pujian Pada Remaja Di Desa Pasinan Lemah Putih Gresik

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

Surabaya, 27 Desember 2021
Menyetujui Pembimbing,



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam Dengan *Cognitive Restructuring* Dalam
Mengatasi Perilaku Candu Pujian Pada Remaja Di Desa
Pasinan Lemah Putih Kecamatan Wringinanom Kabupaten
Gresik.

SKRIPSI

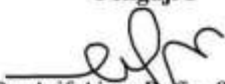
Disusun Oleh :

Yasmin Herina

B03218047

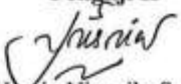
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu Pada tanggal 12 Januari 2022
Tim Penguji

Penguji I


Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.,
M.pd., Kons

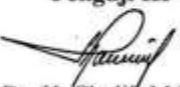
NIP. 197708082007101004

Penguji II


Yusria Ningsih, S.Ag,
M.Kes

NIP. 197605182007012022

Penguji III


Dr. H. Cholif, M.Pd.I

NIP. 196506151998031000

Penguji IV


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

NIP. 196303031992032002

12 Januari 2022



Yasmin, M.Ag

NIP. 1991031003



**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 : YASMIN HERINA
NIM : B03218047
Fakultas/Jurusan : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : yasminherina20@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

KONSELING ISLAM DENGAN COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENGATASI PERILAKU CANDU PUJIAN PADA REMAJA DI DESA PASINAN LEMAH PUTIH KECAMATAN WRINGINANOM KABUPATEN GRESIK

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 14 Februari 2022

Penulis

(Yasmin Herina)

ABSTRAK

Yasmin Herina (B03218047) Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi Perilaku candu pujian pada remaja di Desa Pasinan Lemah Putih Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses munculnya permasalahan candu pujian. Candu pujian merupakan suatu pola kepribadian yang menetap ditandai dengan adanya fantasi atau perilaku berlebihan terhadap kesuksesan, kekuatan, kecerdasan, kecantikan, dan cinta ideal, kebutuhan besar untuk dikagumi oleh orang lain serta kurangnya kemampuan untuk berempati.

Dalam upaya pemberian bantuan tersebut maka peneliti menggunakan Konseling Islam dengan *cognitive restructuring*, dengan langkah-langkah diantaranya: 1) memahami pola pikir konseli dengan mengajak konseli relaksasi dengan membaca istighfar, 2)rasional, 3)identifikasi pikiran konseli, 4)pengenalan dan latihan *coping thought*, 5)pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*, 6)pengenalan dan latihan penguat positif, 7)tugas rumah dan tindak lanjut.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian studi kasus. Hasil akhir dari penelitian ini dapat dikatakan berhasil karena memenuhi kriteria individu yang sederhana. Dimana terdapat perubahan perilaku dari konseli sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi ke arah yang baik.

Kata Kunci: Konseling Islam, *Cognitive Restructuring*, Candu Pujian.

ABSTRACT

Yasmin Herina (B03218047) Islamic Counseling with Cognitive Restructuring in overcoming the opium of praise behavior in adolescents in Pasinan Lemah Putih Village, Wringinanom District, Gresik Regency.

This study aims to determine the process of the emergence of the opium opium problem. Admiration opium is a persistent personality pattern characterized by excessive fantasies or behavior towards success, strength, intelligence, beauty, and ideal love, a great need to be admired by others and a lack of ability to empathize.

In an effort to provide assistance, the researchers used Islamic counseling with cognitive restructuring, with the following steps: 1) understanding the counselee's mindset by inviting the counselee to relax by reading istighfar, 2) being rational, 3) identifying the counselee's thoughts, 4) introduction and coping exercises. thought, 5) moving from negative thoughts to coping thoughts, 6) introduction and positive reinforcement exercises, 7) homework and follow-up.

This research was conducted using a qualitative approach using a case study type of research. The final result of this research can be said to be successful because it meets simple individual criteria. Where there is a change in the behavior of the counselee before and after the intervention in a good direction.

Keywords: Islamic Counseling, Cognitive Restructuring, Opium of Praise.

نبذة مختصرة

ياسمين هيرينا (B03218047) الإرشاد الإسلامي مع إعادة الهيكلة المعرفية في التغلب على أفيون سلوك المديح لدى المراهقين في قرية باسينان ليما بوتيه ، منطقة وينجيانوم ، مقاطعة غريسك.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد عملية نشوء مشكلة الأفيون. الأفيون الإعجابي هو نمط شخصية ثابت يتميز بالتخيلات المفرطة أو السلوك نحو النجاح والقوة والذكاء والجمال والحب المثالي ، وهو حاجة كبيرة لإعجاب الآخرين وعدم القدرة على التعاطف.

في محاولة لتقديم المساعدة ، استخدم الباحثون الإرشاد الإسلامي مع إعادة الهيكلة المعرفية ، من خلال الخطوات التالية: 1) فهم عقلية المستشار من خلال دعوة المرشد للاسترخاء من خلال قراءة الاستغفر ، 2) كونه عقلائيًا ، 3) تحديد أفكار المستشار ، 4) مقدمة وتمارين التأقلم ، الفكر ، 5) الانتقال من الأفكار السلبية إلى أفكار التأقلم ، 6) المقدمة وتمارين التعزيز الإيجابي ، 7) الواجبات المنزلية والمتابعة.

تم إجراء هذا البحث باستخدام نهج نوعي باستخدام نوع دراسة حالة البحث. يمكن القول أن النتيجة النهائية لهذا البحث كانت ناجحة لأنها تلي معايير فردية بسيطة. حيث يوجد تغيير في سلوك المستشار قبل التدخل وبعده وباتجاه جيد.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي ، إعادة الهيكلة المعرفية ، أفيون الحمد.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Secara Teoritik.....	9
2. Secara Praksis.....	9
E. Definisi Konsep.....	10
1. Konseling Islam.....	10
2. <i>Cognitive Restructuring</i>	10
3. Candu Pujian.....	12
4. Remaja.....	13
F. Sistematika Pembahasan.....	14
BAB II KAJIAN TEORI.....	15
A. Konseling Islam.....	15
1. Pengertian Konseling Islam.....	15
2. Asas Konseling Islam.....	15
3. Tujuan Konseling Islam.....	21
4. Langkah-Langkah Konseling Islam.....	22
B. <i>Cognitive Restructuring</i>	23

1. Pengertian <i>Cognitive Restructuring</i>	23
2. Tujuan <i>Cognitive Restructuring</i>	25
3. Langkah-Langkah <i>Cognitive Restructuring</i>	27
C. Candu Pujian.....	28
1. Kecanduan.....	28
2. Pujian.....	30
3. Candu Pujian.....	32
D. Remaja.....	34
1. Pengertian Remaja.....	34
2. Periode Masa Remaja.....	37
3. Ciri-Ciri Masa Remaja.....	38
4. Tugas-Tugas Masa Remaja.....	42
E. <i>Cognitif Restructuring</i> Dalam Mengatasi Perilaku Candu Pujian.....	45
F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	48
BAB III METODE PENELITIAN.....	51
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	51
B. Lokasi Penelitian.....	51
C. Objek Penelitian.....	51
D. Jenis dan Sumber Data.....	52
1. Jenis Data.....	52
2. Sumber Data.....	53
E. Tahap-Tahap Penelitian.....	54
1. Tahap Pra Lapangan.....	54
2. Tahap Pekerjaan Lapangan.....	55
F. Teknik Pengumpulan Data.....	55
1. Observasi.....	55
2. Wawancara.....	56
3. Dokumentasi.....	56
G. Teknik Validitas Data.....	56
1. Ketekunan Pengamatan.....	57
2. Triangulasi.....	57
H. Teknik Analisis Data.....	58

BAB IV HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN...	60
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	60
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	60
2. Identitas Konseli.....	61
3. Karakter Konseli.....	61
4. Latar Belakang Keluarga Konseli.....	62
5. Dampak Sosial, Perspektif Konseli Kepada Sekitar dan Sebaliknya.....	62
B. Proses Pelaksanaan Konseling Islam Dengan <i>Cognitive Restructuring</i> Dalam Mengatasi Perilaku Candu Pujian.....	63
1. Identifikasi Masalah.....	63
2. Diagnosis.....	66
3. Prognosis.....	70
4. <i>Treatment</i>	71
5. Evaluasi.....	76
6. <i>Follow-Up</i>	77
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	77
1. Perspektif Teori.....	77
2. Kajian Keislaman.....	98
BAB V PENUTUP.....	101
A. Kesimpulan.....	101
B. Rekomendasi.....	101
C. Keterbatasan Penelitian.....	102
DAFTAR PUSTAKA.....	103
LAMPIRAN.....	112

DAFTAR SKEMA

Skema		Halaman
4.1	Proses Munculnya Permasalahan Candu Pujian	64
4.2	Dampak Candu Pujian menggunakan Konseling Islam Dengan Cognitive Restructuring	68

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
4.1	Perbandingan Tahapan Konseling Berdasarkan Teori dan Praktik Lapangan	79
4.2	Daftar Perbedaan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Proses <i>Treatment</i>	96

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan hasil *assessment* yang peneliti lakukan terhadap konseli di Desa Pasinan Lemah Putih Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik pada hari Sabtu tanggal 28 Agustus 2021. Peneliti dapat mengetahui beberapa dampak negative candu pujian yang dimana konseli adalah seorang mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di salah satu Universitas di Surabaya yang sekarang sedang menduduki semester tujuh. Dampak negative yang pertama yaitu muncul perilaku *hedonisme*, perilaku ini ditandai dengan cara dia ingin terlihat *glow-up* dengan cara *bermake-up* lebih agar terlihat lebih baik dari penampilan yang dulu. Selain itu *glow-up* juga membuat konseli dengan memiliki pasangan yang dianggap lebih kaya dan berada. selain itu *hedonisme* membuat konseli terlilit hutang, karena konseli selalu mengikuti trend di sosmed supaya tidak dianggap kurang update teman-temannya dan juga dianggap sebagai anak orang berada. Selain itu hutang menyebabkan uang bulanan konseli habis di awal dikarenakan konseli selalu boros dan suka berbelanja.

Dampak selanjutnya dari candu pujian adalah adanya rasa ingin terlihat unggul pada diri konseli, perilaku ini muncul karena konseli selalu mengenakan pakaian dengan gaya yang *fashionable*. Alasan konseli selalu mengenakan pakaian yang *fashionable*, dikarenakan konseli ingin terlihat *glow-up* dan tidak mau ketinggalan zaman. Alasan konseli ingin terlihat *glow-up* karena konseli ingin diperhatikan orang lain dan konseli sangat haus pujian dari orang lain. Selain itu, dampak dari rasa keinginan konseli supaya terlihat unggul ditandai dengan Pendidikan konseli. Alasan konseli memperlihatkan pendidikannya, karena konseli ingin lulus duluan dikarenakan konseli ingin

terlihat jenius. Selain itu Pendidikan juga membuat konseli ingin dijadikan anak emas. Dengan dijadikan anak emas, konseli ingin dimudahkan urusannya dan ingin terlihat unggul dihadapan teman-temannya.

Candu pujian ini dapat menyebabkan munculnya rasa gengsi pada diri konseli. Perilaku ini ditandai pada saat konseli makan di tempat biasa, alasan kenapa konseli tidak mau makan di tempat biasa yaitu dikarenakan konseli tidak mau dicap orang miskin dan sangat tidak pd. Selain itu sifat gengsi ini membuat konseli menjadi tidak mau dianggap harga diri rendah. Alasan konseli tidak mau dianggap harga diri rendah karena konseli selalu berpenampilan mewah. Dan konseli juga sering membawa uang banyak.

Jadi dampak yang muncul dari candu pujian terhadap konseli yaitu konseli memiliki perilaku *hedonisme* yang ditandai dengan konseli ingin terlihat *glow-up* dan menyebabkan konseli terlilit hutang, selain itu dampak dari candu pujian ini menyebabkan konseli memiliki perilaku ingin terlihat unggul, dengan memperlihatkan segi pakaian konseli yang *fashionable* dan pendidikan konseli. Dan dampak yang terakhir dari candu pujian ini konseli sering merasakan gengsi. Namun ternyata, pujian berlebih adalah salah satu bentuk kekeliruan dalam mendidik si buah hati. Profesor psikologi di Universitas Clark di Worcester, Amerika Serikat, Wendy S. Grolnick, Ph.D., mengatakan, pujian juga memiliki sisi negatif.²

² Dian Reinis Kumampung, *Waspada!, Efek "Candu Pujian" dari Orangtua bagi Perkembangan Anak*, Oktober 2020. (Diakses pada 19 September 2021 pada laman <https://amp.kompas.com/lifestyle/read/2020/10/16/163300920/waspada!-efek-candu-pujian-dari-orangtua-bagi-perkembangan-anak>)

Masa remaja banyak yang memberikan penjelasan dengan pengertian sama dengan masa pubertas, masa *adolescence*, masa kegoncangan, masa oleng, masa belum menemukan nilai kebenaran. Yang berarti pada masa remaja tersebut sesuai dengan perkembangan psikisnya yang juga ditentukan oleh perkembangan fisiknya maka pada remaja tersebut perlu diberikan atau pengarahan yang betul-betul harus bijak dan tepat agar para remaja tersebut tidak berkembang kearah yang tidak diharapkan.³

Jadi remaja adalah berakhirnya masa anak-anak sampai awal dewasa, usia remaja 13-22 tahun sebagai mana tahap perkembangan. Masa remaja adalah masa pancaroba penuh dengan kegelisahan serta kebimbangan untuk menemukan jati diri sesungguhnya yang ada di dalam dirinya. Kenakalan remaja atau *delinquency* anak-anak yang merupakan istilah lain dari juvenile *delinquency*, adalah salah satu problem lama yang senantiasa muncul di tengah-tengah masyarakat. Masalah tersebut hidup, berkembang dan membawa akibat tersendiri sepanjang masa, seusia kelompok masyarakat manusia terbentuk.⁴

Delinkwensi anak-anak sebagai salah satu problem sosial sangat mengganggu keharmonisan , juga keutuhan segala nilai dan keutuhan segala nilai dan kebutuhan dasar kehidupan sosial. Dalam kenyataan *delinquency* anak-anak atau kenakalan remaja merupakan nilai-nilai moral, nilai-nilai susila, nilai-nilai luhur agama dan beberapa aspek pokok yang terkandung di dalamnya, serta norma-norma hukum yang hidup dan tumbuh di dalamnya baik hukum tertulis maupun hukum yang tidak tertulis.

³ Rohmalina Wahab, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawali Press, 2015), h. 104.

⁴ Kartini Kartono, *Patologi Sosial II: Kenakalan Remaja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), h. 56

Di samping nilai-nilai dasar kehidupan sosial, juga dasar kehidupan sosial tidak luput dari gangguan delinkwensi anak-anak.⁵ Menurut Zakiah Daradzat, dalam bukunya Sudarsono, kenakalan anak-anak adalah ungkapan seorang anak dari orang yang kaya dan berpangkat, mencuri atau melakukan kejahatan-kejahatan tertentu, maka kejahatan atau kenakalan yang dilakukan oleh anak itu bukanlah karena ia kekurangan uang dari orang tuanya, akan tetapi adalah ungkapan dari rasa tidak puas, kecewa atau rasa tertekan, merasa kurang mendapat perhatian, kurang merasa kasih sayang orang tua dan sebagainya.⁶

Memuji anak secara berlebihan kerap dilakukan orangtua, baik sadar maupun tidak. Namun ternyata, dengan memberi pujian berlebih adalah salah satu bentuk kekeliruan dalam mendidik anak yang menyebabkan banyak dampak negative.

Menurut Chaplin, kecanduan adalah keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya kecanduan menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah pula gejala pengasingan diri dari masyarakat, apabila pemberian obat bius tadi dihentikan.⁷ Sedangkan menurut Kibona dan Mgya, kecanduan dibagi menjadi dua jenis yaitu yang pertama kecanduan bahan-bahan kimia seperti alkohol kelompok opiates (opium, morfin, dan herion), kokain, kafein, nikotin, dan gejala penyerta. Dan yang kedua kecanduan bukan bahan kimia seperti pekerjaan, perjudian, internet, dan lain-lain. Meskipun

⁵ Sudarsono, *Etika Islam Tentang Kenakalan Remaja*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), h. 1

⁶ Sudarsono, *Kenakalan Remaja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), h. 48

⁷ Sri Wahyuni Adiningtiyas, Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online, *Jurnal Kopasta*, Vol. 4, No. 1 (2017), h. 31

terdapat berbagai macam definisi dari kecanduan, secara tradisional dapat digambarkan sebagai penggunaan yang berulang meskipun terdapat konsekuensi negative terhadap individu.⁸

Menurut Chaplin pujian merupakan prinsip yang dapat diterapkan dalam bidang Pendidikan. Pujian adalah pernyataan lisan yang menghasilkan kepuasan atau menambah kemungkinan terjadinya suatu perbuatan yang telah dipelajari.⁹ Menurut Purwanto pujian adalah suatu hal yang menyenangkan sehingga pujian dapat digunakan untuk membentuk hubungan-hubungan atau asosiasi antara tingkah laku atau reaksi yang dapat mendatangkan sesuatu sebagai hasilnya.¹⁰ Menurut Slameto bahwa pemberian pujian atau nilai yang bagus atas keberhasilan anak dalam pelajaran akan mendorong anak untuk melakukan suatu usaha yang lebih kuat guna mencapai tujuan pengajaran yang lebih tinggi.¹¹ Jadi Candu Pujian adalah suatu keadaan dimana seseorang ketergantungan secara fisik pada pernyataan secara lisan yang menghasilkan kepuasan atas terjadinya suatu perbuatan.

Konseling Islam pada dasarnya adalah upaya untuk membantu individu untuk belajar menganalisis, kemudian memahami mengembangkan fitrah keimanan sebagai hamba. Dengan cara mengamalkan fitrah sebagai hamba seperti: jasmani, rohani, nafs dan iman. Pelajari dan jalankan perintah serta hidayah Allah dan Rasul Allah

⁸ Kibona L dan Mgya G, Smartphones' effects on academic performance of higher learning students, *Journal of multidisciplinary engineering science and technology* , Vol. 2, No. 4 (2015), h. 778

⁹ Chaplin P.J, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1999), h. 24

¹⁰ Purwanto N, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1990), h. 36

¹¹ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), h. 47

sehingga fitrah berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Sehingga dapat mencapai kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat.¹² Nursalim mengatakan bahwa *Cognitive Restructuring* adalah teknik konseling yang dapat mengubah dan mengganti kepercayaan yang negative atau tidak logis menjadi kepercayaan yang positif atau masuk akal.¹³

Ellis menyatakan *Cognitive Restructuring* adalah upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan dan keyakinan konseli yang negatif dan tidak irasional menjadi pikiran yang positif dan rasional.¹⁴ Menurut Lazarus *Cognitive Restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional.¹⁵

Berdasarkan pendapat Cormier dan Cormier "*cognitive restructuring*" menggunakan asumsi bahwa respon yang diberikan oleh perilaku dan emosional yang tidak baik itu dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi dari individu tersebut"¹⁶. Hal ini ditegaskan pula oleh Sayre, menyatakan bahwa strategi *cognitive restructuring* (CR) yaitu saling berkaitan antara dengan pikiran, perasaan, dan tindakan. Selain itu juga meneliti

¹² Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam Teori dan Praktik*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2003), h. 207

¹³ Mufidatin Anifah, "*Implementasi Teknik Cognitive Restructuring dalam Menangani Konsep Diri Rendah pada Siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah*", (Tesis, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016), h. 17

¹⁴ Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta Barat: Akademia Permata, 2013), h. 32

¹⁵ Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*, (Surabaya: Raziev Jaya, 2017), h. 113

¹⁶ M. Nursalim, *Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Surabaya: Unesa University Press, 2002), h. 47

dan menilai keyakinan yang individu miliki, apakah rasional atau tidak rasional (valid atau gugur) melalui suatu proses konseling.¹⁷

Ahli psikologis Dombeck, Well-Moran, nd dalam Virginia N. Madu And Paulinus M. A. Adadu berpendapat bahwa *cognitive restructuring* adalah teknik yang melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar untuk berpikir. Teknik ini dirancang untuk membantu konselor mengubah kebiasaan-kebiasaan konseli dari yang kurang bisa menjadi bisa, sehingga menghasilkan respon emosional yang lebih baik. Hal ini dapat dicapai dengan membantu konseli menjadi sadar akan hal yang bisa terjadi pada mereka.¹⁸

Adapun beberapa langkah dalam penerapan teknik *Cognitive Restructuring* menurut Cormier¹⁹ meliputi, yang pertama adalah rasional. Yang kedua adalah identifikasi pikiran konseli. Yang ketiga pengenalan dan latihan *Coping Thought (CT)*. Yang keempat adalah pindah dari pikiran-pikiran negative ke *Coping Thought (CT)*. Yang kelima adalah pengenalan dan latihan penguat positif. Yang keenam adalah tugas rumah dan tindak lanjut.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Agustin Merdekawati Indramastuti pada tahun 2017 yang berjudul "*Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2*

¹⁷ G. W. Sayre, A Lesson Plan in Cognitive Restructuring. Dalam *Journal of Correctional Education* 57, 2006, h. 86-95

¹⁸ V. N. Madu & P. M. A. Adadu, Counselling student with depressive tendencis for better educational and personal-social adjusment: The cognitive restructuring approach, *Global Journal of Educational Research*, Vol. 10, No. 1 (2011), h. 32

¹⁹ W. H. Cormier dan L. S Cormier, *Interviewing Strategies for Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions*.2 ed. Monterey, (California: Publishing Company, 1985), h. 45

Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017” hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* (CR) efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017.²⁰

Berdasarkan hasil paparan diatas, penulis berpendapat bahwa pujian berlebih adalah salah satu bentuk kekeliruan dalam mendidik si buah hati. Memang benar memuji dan menghargai anak atas apa yang mereka lakukan lebih baik daripada menghukum saat mereka berperilaku tidak baik. Oleh karena itu peneliti menggunakan penerapan konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* untuk mengatasi perilaku candu pujian. Berdasarkan uraian dan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Konseling Islam Dengan Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Perilaku Candu Pujian Pada Remaja Di Desa Pasinan Lemah Putih Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik*”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi perilaku candu pujian pada remaja di desa Pasinan Lemah Putih Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik?
2. Bagaimana hasil dari Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi perilaku candu pujian pada remaja di desa Pasinan Lemah Putih Putih Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik?

²⁰ Agustin Merdekawati Indramastuti, “*Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017*”, (Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, 2017), h. 58

C. Tujuan Penelitian

Dari penjelasan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini diantaranya:

1. Mendeskripsikan proses dari penerapan Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi perilaku candu pujian pada remaja di desa pasinan lemah putih Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik.
2. Mendeskripsikan hasil dari Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi perilaku candu pujian pada remaja di desa pasinan lemah putih Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca maupun penulis, manfaat penelitian ini kami uraikan sebagai berikut:

1. Secara Teoretik

- a. Sumbangan pengetahuan serta wawasan Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi perilaku candu pujian.
- b. Menjadi bahan informasi dan referensi bagi pembaca berkenaan dengan Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring*

2. Secara Praksis

- a. Hasil dari penelitian ini bisa dijadikan sebagai sumbangan informasi untuk pembaca yang berkaitan dengan Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring*.
- b. Sebagai bahan pertimbangan oleh peneliti dalam melakukan penelitian selanjutnya.

E. Definisi Konsep

1. Konseling Islam

Konseling Islam pada dasarnya adalah upaya untuk membantu individu untuk belajar menganalisis, kemudian memahami mengembangkan fitrah keimanan sebagai hamba. Dengan cara mengamalkan fitrah sebagai hamba seperti: jasmani, rohani, nafs dan iman. Pelajari dan jalankan perintah serta hidayah Allah dan Rasul Allah sehingga fitrah berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Sehingga dapat mencapai kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat.²¹

2. *Cognitive Restructuring*

Nursalim mengatakan bahwa *Cognitive Restructuring* adalah teknik konseling yang dapat mengubah dan mengganti kepercayaan yang negative atau tidak logis menjadi kepercayaan yang positif atau masuk akal.²² Ellis menyatakan *Cognitive Restructuring* adalah upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan dan keyakinan konseli yang negatif dan tidak irasional menjadi pikiran yang positif dan rasional.²³ Menurut Lazarus *Cognitive Restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau

²¹ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam Teori dan Praktik*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2003), h. 207

²² Mufidatin Anifah, “*Implementasi Teknik Cognitive Restructuring dalam Menangani Konsep Diri Rendah pada Siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah*”, (Tesis, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016), h. 17

²³ Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta Barat: Akademia Permata, 2013), h. 32

pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional.²⁴

Berdasarkan pendapat Cormier dan Cormier “*cognitive restructuring*” menggunakan asumsi bahwa respon yang diberikan oleh perilaku dan emosional yang tidak baik itu dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi dari individu tersebut”²⁵. Hal ini ditegaskan pula oleh Sayre, menyatakan bahwa strategi *cognitive restructuring* (CR) yaitu saling berkaitan antara dengan pikiran, perasaan, dan tindakan. Selain itu juga meneliti dan menilai keyakinan yang individu miliki, apakah rasional atau tidak rasional (valid atau gugur) melalui suatu proses konseling.²⁶

Ahli psikologis Dombeck, Well-Moran, nd dalam Virginia N. Madu And Paulinus M. A. Adadu berpendapat bahwa *cognitive restructuring* adalah teknik yang melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar untuk berpikir. Teknik ini dirancang untuk membantu konselor mengubah kebiasaan-kebiasaan konseli dari yang kurang bisa menjadi bisa, sehingga menghasilkan respon emosional yang lebih baik. Hal ini dapat dicapai dengan membantu konseli menjadi sadar akan hal yang bisa terjadi pada mereka.²⁷

²⁴ Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*, (Surabaya: Raziev Jaya, 2017), h. 113

²⁵ M. Nursalim, *Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Surabaya: Unesa University Press, 2002), h. 47

²⁶ G. W. Sayre, A Lesson Plan in Cognitive Restructuring. *Journal of Correctional Education*, Vol. 57, No. 1 (2006), h. 86-95

²⁷ V. N. Madu & P. M. A. Adadu, Counselling student with depressive tendencis for better educational and personal-social adjusment: The cognitive restructuring approach, *Global Journal of Educational Research*, Vol. 10, No. 1 (2011), h. 32

3. Candu Pujian

Menurut Chaplin, kecanduan adalah keadaan bergantung secara fisik pada suatu obat bius. Pada umumnya kecanduan menambah toleransi terhadap suatu obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis, dan menambah pula gejala pengasingan diri dari masyarakat, apabila pemberian obat bius tadi dihentikan.²⁸ Sedangkan menurut Kibona dan Mgaya, kecanduan dibagi menjadi dua jenis yaitu yang pertama kecanduan bahan-bahan kimia seperti alkohol kelompok opiates (*opium, morfin, dan herion*), *kokain, kafein*, nikotin, dan gejala penyerta. Dan yang kedua kecanduan bukan bahan kimia seperti pekerjaan, perjudian, internet, dan lain-lain. Meskipun terdapat berbagai macam definisi dari kecanduan, secara tradisional dapat digambarkan sebagai penggunaan yang berulang meskipun terdapat konsekuensi negative terhadap individu.²⁹

Menurut Chaplin pujian merupakan prinsip yang dapat diterapkan dalam bidang Pendidikan. Pujian adalah pernyataan lisan yang menghasilkan kepuasan atau menambah kemungkinan terjadinya suatu perbuatan yang telah dipelajari.³⁰ Menurut Purwanto pujian adalah suatu hal yang menyenangkan sehingga pujian dapat digunakan untuk membentuk hubungan-hubungan atau asosiasi antara tingkah laku atau reaksi yang dapat

²⁸ Sri Wahyuni Adiningtiyas, Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online, *Jurnal Kopasta*, Vol. 4, No. 1 (2017), h. 31

²⁹ Kibona L dan Mgaya G, Smartphones' effects on academic performance of higher learning students, *Journal of multidisciplinary engineering science and technology*, Vol. 2, No. 4 (2015), h. 778

³⁰ Chaplin P.J, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1999), h. 24

mendatangkan sesuatu sebagai hasilnya.³¹ Menurut Slameto bahwa pemberian pujian atau nilai yang bagus atas keberhasilan anak dalam pelajaran akan mendorong anak untuk melakukan suatu usaha yang lebih kuat guna mencapai tujuan pengajaran yang lebih tinggi.³² Jadi Candu Pujian adalah suatu keadaan dimana seseorang ketergantungan secara fisik pada pernyataan secara lisan yang menghasilkan kepuasan atas terjadinya suatu perbuatan.

4. Remaja

Masa remaja banyak yang memberikan penjelasan dengan pengertian sama dengan masa pubertas, masa *adolesence*, masa kegoncangan, masa oleng, masa belum menemukan nilai kebenaran. Yang berarti pada masa remaja tersebut sesuai dengan perkembangan psikisnya yang juga ditentukan oleh perkembangan fisiknya maka pada remaja tersebut perlu diberikan atau pengarahan yang betul-betul harus bijak dan tepat agar para remaja tersebut tidak berkembang kearah yang tidak diharapkan.³³

Jadi remaja adalah berakhirnya masa anak-anak sampai awal dewasa, usia remaja 13-22 tahun sebagai mana tahap perkembangan. Masa remaja adalah masa pancaroba penuh dengan kegelisahan serta kebingungan untuk menemukan jati diri sesungguhnya yang ada didalam dirinya.

³¹ Purwanto N, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1990), h. 36

³² Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), h. 47

³³ Rohmalina Wahab, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawali Press, 2015), h. 104.

F. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini dibagi menjadi beberapa bab pokok bahasan. Pokok bahasan dalam penelitian ini dibagi menjadi lima bab. Setiap bab dalam penelitian saling berkaitan secara berurutan. Berikut susunan sistematika pembahasan dalam skripsi ini, diantaranya:

BAB I Pendahuluan. Dalam bab ini terdapat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan yang terakhir sistematika pembahasan.

BAB II Kajian Teoritik. Merupakan tinjauan pustaka yang berisi diantaranya tentang kajian teoritik dan penelitian terdahulu yang relevan. Di dalam kajian teoritik penelitian ini membahas tentang: a. Konseling Islam b. *cognitive restructuring*, c. candu pujan, d. remaja, e. *cognitive restructuring* dalam mengatasi perilaku candu pujan, f. penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III Metode Penelitian. Membahas tentang metode penelitian. Pemilihan metode penelitian yang tepat dapat mempengaruhi kemudahan dalam proses penggalan dan pengujian data di penelitian ini. Oleh sebab itu, pada bab tiga ini peneliti membahas tentang gambaran subjek penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, validitas data, dan tahap analisis data.

BAB IV Penyajian dan Hasil Penelitian. Membahas tentang penyajian data. Penyajian data merupakan pemaparan hasil data yang diperoleh setelah melakukan proses konseling. Jadi, pada bab ini peneliti membahas tentang penjelasan proses konseling, dan hasil penerapan konseling.

BAB V Penutup. Yakni kesimpulan, kesimpulan merupakan jawaban dari rumusan masalah yang telah tertera pada bab pertama.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konseling Islam

1. Pengertian Konseling Islam

Konseling islam pada dasarnya adalah upaya untuk membantu individu untuk belajar menganalisis, kemudian memahami mengembangkan fitrah keimanan sebagai hamba. Dengan cara mengamalkan fitrah sebagai hamba seperti: jasmani, rohani, nafs dan iman. Pelajari dan jalankan perintah serta hidayah Allah dan Rasul Allah sehingga fitrah berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Sehingga dapat mencapai kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat.³⁴

Konseling dalam *lughawi araby* disebut *alirsyad-al isyaarah*, secara lughawi *al-irsyad* berarti petunjuk sedangkan *al isyaarah* berarti *thalaba minal masyurah an nasihah* yaitu meminta nasihat atau bimbingan. Konseling Islam adalah sebuah bentuk pelayanan konselor yang membantu konseli dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli, sehingga konseli dapat menumbuh-kembangkan kemampuannya dalam menganalisis masalah, serta mampu memahami dan menyelesaikan masalahnya sendiri.³⁵

2. Asas Konseling Islam

Menurut Aunur Rahim Faqih asas konseling Islam adalah suatu kepercayaan dan keimanan

³⁴ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam Teori dan Praktik*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2003), h. 207

³⁵ Mochammad Dimas Al Faruqi, "*Konseling Islam dengan Terapi Sayyidul Istighfar untuk Mengatasi Kebiasaan Mabuk pada Remaja di Desa Kejayaan Pasuruan*", (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2021), h. 15

seseorang sesuai dengan ajaran Al-Qur'an. Berikut merupakan asas-asas konseling Islam:

a. Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Dalam hal ini konseling Islam memiliki tujuan untuk membantu konseli dalam mencapai kebahagiaan. Kehidupan di dunia bersifat fana sedangkan kehidupan di akhirat bersifat kekal dan abadi. Kebahagiaan semacam itu akan mudah dicapai jika kita selalu berada di jalan Allah SWT, namun semuanya akan berbanding terbalik jika kita selalu ingkar. Seperti firman Allah pada QS. Al-Baqarah : 201

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya: *Dan diantara mereka ada orang yang berdo'a "Ya Tuhan kami berikanlah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa api neraka"* (QS. Al Baqarah : 201)³⁶

b. Asas Fithrah

Sesuai yang telah ditetapkan dalam ajaran agama islam, manusia pada dasarnya terlahir dalam keadaan fithrah atau suci, dimana asas ini merupakan sebuah potensi bawaan yang ada pada diri manusia sebagai seorang muslim beragama. Peran konselor dalam melakukan konseling islam disini sangat membantu kerana berperan sebagai motivator dalam membantu permasalahan konseli agar mencapai kebahagiaan hidup didunia maupun

³⁶ Al Qur'an. Surat al-Baqarah : 201

kebahagiaan hidup diakhirat kelak. Sesuai firman Allah SWT yang terdapat dalam surat Ar-Rum : 30 yang berbunyi:

فَاقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya: “Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Islam); (sesuai) fitrah Allah disebabkan Dia telah menciptakan manusia menurut (fitrah) itu. Tidak ada perubahan pada ciptaan Allah. (Itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.” (QS. Ar-Rum : 30)³⁷

c. Asas Lillahita’ala

Dilakukannya sesi konseling hanya untuk berharap ridho Allah SWT. Seorang konselor waktu melakukan konseling harus dilakukan dengan niat yang tulus membantu konseli, sedangkan konseli harus berkontribusi dengan tulus kepada konselor dalam membantu menyelesaikan masalahnya. Di dalam Al-Qur’an ditemukan Surah Al Bayyinah : 30 yang berbunyi:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۚ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ ۚ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ

Artinya: “Sedangkan mereka hanya diperintahkan untuk beribadah kepada Allah dengan ikhlas dan taat kepada-Nya semata-mata karena agama, dan juga untuk shalat dan membayar zakat; dan inilah

³⁷ Al Qur’an, Surat ar-Rum : 30

agama yang lurus (benar).” (QS. Al Bayyinah : 30)³⁸

d. Asas Jasmani dan Rohani

Manusia adalah satu kesatuan dari tubuh dan roh yang ada di dalam dirinya, begitu juga seharusnya seorang konselor memperlakukan konseli sebagai makhluk fisik dan mental dan tidak melihat biologi. Sehingga konselor akan dengan mudah membantu memecahkan masalah konseli. Bukti Allah dalam Al-Qur'an Surah As-Sajdah: 9 yang berbunyi:

ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ ۚ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۚ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ

Artinya: Kemudian Dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalamnya roh (ciptaan)-Nya dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati; (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur. (QS. As-Sajdah : 9)³⁹

e. Asas Sosial Dalam Diri Manusia

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial. Dalam sejarah bimbingan konseling Islam pada dasarnya adalah manusia membutuhkan cinta, kasih sayang, perhatian, harga diri dan rasa aman padanya. Sosialitas manusia dalam hal ini diakui sehubungan dengan hak-hak individu, saat diakui sebagai batas tanggung jawab sosial. Tapi selain hak individu juga memiliki hal-hal tentang Tuhan yang harus dipenuhi oleh manusia itu sendiri. Bukti Allah dalam Al-Qur'an Surah Al-Isra': 70 yang berbunyi:

³⁸ Al-Qur'an, Surat Al-Bayyinah : 30

³⁹ Al Qur'an, Surat As-Sajdah : 9

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ
وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Artinya: “Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan.” (QS. Al-Isra’ : 70)⁴⁰

f. Asas Kekhalifahan Manusia

Dalam ajaran Islam, manusia adalah makhluk sempurna yang membawa amanah sebagai khalifah di bumi orang juga memiliki tanggung jawab dan posisi yang besar lebih tinggi dari makhluk lain di bumi. Manusia dilihat sebagai makhluk yang berbudaya dan budi pekerti dalam pengelolaan alam semesta di bumi, sebagai pemimpin manusia harus bisa menjaga ekosistem yang terbaik di bumi. Seperti firman Allah dalam Al-Qur'an Ar-Ra'ad : 11 yang berbunyi:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِمَّنْ أَمَرَ اللَّهُ أَنْ لَا يَغْيُرَ مَا
بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ
مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: “Baginya (manusia) ada malaikat yang selalu bergiliran menjaganya, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya sesuai dengan perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan jika

⁴⁰ Al Qur'an, Surat Al-Isra' : 70

Allah berbuat jahat kepada suatu kaum, maka tidak ada yang dapat melawannya dan tidak ada pelindung bagi mereka kecuali Dia". (QS. Ar-Ra'ad : 11)⁴¹

g. Asas Bermusyawarah

Satu hal yang perlu diperhatikan sebelum sesi konseling musyawarah, artinya antara konselor dan konseli harus menjalin komunikasi yang baik agar tidak ada kesalahpahaman. Dan juga, dilarang adanya unsur tekanan atau paksaan dalam melakukan konseling. Bukti Allah dalam Al-Qur'an Surah Ali Imran: 159 yang berbunyi:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: *"Maka berkat rahmat Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal."* (QS. Ali Imran: 159)⁴²

h. Asas Keahlian

Pelaksanaan konseling Islam dalam hal ini harus dilakukan oleh ahli di bidangnya dia (konselor),

⁴¹ Al Qur'an , Surat Ar-Ra 'ad : 11

⁴² Al Qur'an, Surat Ali Imran : 159

atau seseorang yang memiliki keahlian di bidang metodologi, teori dan teknik konseling, atau seseorang yang ahli di bidang objek operasi yaitu bimbingan dan konseling Islam.⁴³ Bukti Allah dalam Al-Qur'an Surah Al-Isra': 84 yang berbunyi:

قُلْ كُلُّ يَعْمَلْ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ فَرِيقُكُمْ أَغْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا

Artinya: “Katakanlah: "Tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya masing-masing". Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya”. (QS. Al-Isra' : 84)⁴⁴

3. Tujuan Konseling Islam

Adapun tujuan dari pelaksanaan konseling Islam, diantaranya :

- a. Mengembangkan pemahaman diri dengan tujuan untuk kemajuan kualitas diri
- b. Mengembangkan pengetahuan tentang diri sendiri sehingga potensi dalam diri dapat dijadikan kesempatan untuk maju menjadi pribadi yang lebih baik.
- c. Menciptakan perubahan pada akhlaq, baik akhlaq kepada Allah maupun Akhlaq dalam bersosialisasi.
- d. Munculnya kecerdasan spiritual berupa rasa taat kepada Allah SWT.⁴⁵

⁴³ Mochammad Dimas Al Faruqi, “Konseling Islam dengan Terapi Sayyidul Istighfar untuk Mengatasi Kebiasaan Mabuk pada Remaja di Desa Kejayaan Pasuruan”, (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2021), h. 22

⁴⁴ Al Qur'an, Surat Al-Isra' : 84

⁴⁵ Yuhana Wijaya, *Psikologi Bimbingan*, (Bandung: PT. Eresco, 1998), h. 94

4. Langkah-Langkah Konseling Islam

Pelaksanaan konseling tidak terjadi begitu saja dilakukan, tetapi memiliki langkah-langkah yang harus dipatuhi konselor, yaitu:

a. Identifikasi Masalah

Langkah ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi masalah yang dialami konseli, latar belakang serta kepribadian konseli. Pada langkah ini sumber data diperoleh dari sumber data primer dan sumber data sekunder. Sejauh menyangkut ketentuan masalah, konselor berfokus pada kapan proses penelitian yang akan dilakukan.

b. Diagnosis

Langkah diagnosis berarti langkah-langkah yang diambil oleh konselor untuk menentukan gejala-gejala yang tampak pada diri konseli yang latar belakangnya adalah penyebab masalahnya. Langkah ini kemudian dilakukan oleh konselor mengidentifikasi masalah kepada konseli.

c. Prognosis

Setelah berkonsultasi penyebab masalah dalam diri konseli, konselor berlanjut menentukan terapi yang cocok dalam membantu memecahkan masalah konseli.

d. *Treatment* atau Terapi

Langkah ini sering disebut sebagai langkah implementasi terapi, atau langkah implementasi bimbingan untuk membantu menyelesaikan masalah konseli. Dalam langkah ini membutuhkan waktu yang lama

mendapatkan hasil seperti yang diharapkan oleh konseli.

e. Evaluasi atau *Follow Up*

Setelah selesai terapi, langkah selanjutnya adalah konselor mengevaluasi hasil pelaksanaan konseling dari awal sampai akhir selesai untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang terlihat pada konseli. Apabila ada perubahan pada konseli, pelaksanaan konseling bisa dikatakan sukses, tapi jika tetap ada tanda-tanda kurangnya perubahan dalam konseli, konselor harus terus memantau dengan sengaja sampai ada perubahan pada diri konseli.⁴⁶

B. Cognitive Restructuring

1. Pengertian *Cognitive Restructuring*

Menurut Ellis pengertian *Cognitive Restructuring* adalah upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan dan keyakinan konseli yang negatif dan tidak irasional menjadi pikiran yang positif dan rasional.⁴⁷ Menurut Lazarus *Cognitive Restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan

⁴⁶ Mochammad Dimas Al Faruqi, “*Konseling Islam dengan Terapi Sayyidul Istighfar untuk Mengatasi Kebiasaan Mabuk pada Remaja di Desa Kejayaan Pasuruan*”, (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2021), h. 27

⁴⁷ Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta Barat: Akademia Permata, 2013), h. 32

keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional.⁴⁸ Dan menurut Matin dan Pear bahwa *Cognitive Restructuring* adalah strategi untuk mengenali pikiran maladaptif dan menggantinya dengan pikiran adaptif.⁴⁹

Berdasarkan beberapa pengertian *Cognitive Restructuring* di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa *Cognitive Restructuring* berfokus pada upaya mengganti pikiran (pernyataan) dan keyakinan negatif menjadi pikiran (pernyataan) dan keyakinan positif.

Cognitive Restructuring merupakan teknik terapi yang dikembangkan oleh Ellis. Teknik ini menekankan pada perubahan pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif. *Cognitive Restructuring* berasumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli. Dengan prosedur ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya. *Cognitive Restructuring (CR)* tidak hanya membantu konseli menghentikan pikiran-pikiran negatif yang merusak diri, tetapi mengganti pikiran tersebut menjadi pikiran yang positif.

Teknik *Cognitive Restructuring* berusaha merestrukturisasi sistem kepercayaan individu agar menjadi lebih realistis, rasional dan logis. Menurut Ellis, banyak orang menjalani kehidupan yang tidak

⁴⁸ Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*, (Surabaya: Raziev Jaya, 2017), h. 113

⁴⁹ Iswatun Hasanah, "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring (CR)* untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan, *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol. 3 No. 2 (2018), h. 45

bahagia dan menderita gangguan psikologi karena mereka memelihara pikiran-pikiran yang tidak realistis dan tidak masuk akal.⁵⁰

2. Tujuan *Cognitive Restructuring*

Tujuan umum *Cognitive Restructuring* adalah:

- a. Merubah pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dimiliki konseli menjadi pikiran yang lebih positif, sehingga pikiran tersebut berimplikasi terhadap sikap dan perilaku yang diambil oleh konseli.
- b. Membantu mencapai respon emosional yang baik untuk membentuk kebiasaan yang lebih baik.
- c. Membantu mengubah kebiasaan-kebiasaan pemikiran otomatis yang negatif dengan menggantinya dengan pemikiran otomatis yang konstruktif.⁵¹

Dan tujuan khusus teknik *Cognitive Restructuring* adalah:

- a. Memberikan bantuan kepada konseli agar dapat mengevaluasi perilakunya dengan kritis dan menitik beratkan pada hal pribadi yang negatif. Hal ini dapat dilakukan dengan mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan latar belakang konseli dalam menangani masalah di masa lalu dan masa kini.
- b. Mengamati dan mengenali sejauh mana pikiran dan perasaan pada saat itu. Konseli dapat

⁵⁰ Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), h. 309

⁵¹ Diyan Fitriya Ningsih, "*Teknik Konseling Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Acceptance (Penerimaan Diri) bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya*", (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2018), h. 34.

membesar-besarkan masalah/pikiran irasional konseli untuk membuatnya lebih terlihat bagi konseli.

- c. Mengubah cara berpikir konseli yang salah.
- d. Membantu konseli mengevaluasi perilaku yang menitik beratkan pada pikiran yang negatif dan belajar menerima tanggung jawab sehingga konseli mandiri dan mencapai integrasi tingkah laku.
- e. Membantu menghentikan pernyataan-pernyataan yang negatif dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang positif mengenai diri.⁵²

Beck berpendapat, bahwa tujuan utama *Cognitive Restructuring* adalah untuk mengubah cara pandang negatif individu untuk merestrukturisasi pikiran negatif.⁵³ Dombek dan Wells-Moran dalam Efford menjelaskan bahwa *Cognitive Restructuring* bertujuan untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik.⁵⁴ Dan menurut Rosjidan, teknik *Cognitive Restructuring* bertujuan untuk menghilangkan pikiran-pikiran negatif terhadap hal-hal tertentu yang hasilnya

⁵² Diyan Fitriya Ningsih, “*Teknik Konseling Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Acceptance (Penerimaan Diri) bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya*”, (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2018), h. 35

⁵³ Mufidatin Anifah, “*Implementasi Teknik Cognitive Restructuring dalam Menangani Konsep Diri Rendah pada Siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah*”, (Tesis, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016), h. 34-35

⁵⁴ Agustin Meredekawati Indramastuti, “*Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017*”, (Skripsi, Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan Universitas Sebelas Maret, 2017), h. 21

tidak produktif dan menggantinya dengan pikiran-pikiran positif untuk mencapai hasil yang produktif.⁵⁵

Dari tujuan-tujuan *Cognitive Restructuring* yang telah dipaparkan di atas, peneliti menyimpulkan tujuan *Cognitive Restructuring* adalah merubah pikiran-pikiran negatif/irasional dan menggantinya menjadi pikiran-pikiran positif/rasional sehingga menunjukkan respon emosional dan tingkah laku yang lebih baik.

3. Langkah-Langkah *Cognitive Restructuring*

Untuk penerapan teknik konseling dari pendekatan teknik *Cognitive Restructuring*, Cornier menjelaskan langkah-langkah *Cognitive Restructuring*⁵⁶, yang pertama adalah **rasional**, pada langkah ini rasional yang dimaksudkan adalah pemikiran yang diyakini konseli sebagai pemikiran yang benar tentang apa yang dia lakukan. Yang kedua adalah **identifikasi pikiran konseli**, pada langkah ini peneliti melakukan identifikasi untuk menentukan inti masalah yang dialami konseli berdasarkan hasil assesmen pemikiran rasional. Yang ketiga **pengenalan dan latihan *Coping Thought* (CT)**, pada langkah ini peneliti memberikan pernyataan yang bersifat mendebat pemikiran rasional yang konseli yakini. Yang keempat adalah **pindah dari pikiran-pikiran**

⁵⁵ Choirun Nur Chasanah, “*Tenik Cognitive Restructuring sebagai Upaya Meningkatkan Keberanian Siswa Tampil didepan Kelas pada Siswa Kelas VII dalam Pembelajaran di SMPN 1 Candi Sidoarjo*”, (Skripsi, Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2007), h. 21.

⁵⁶ W. H. Cormier dan L. S Cormier, *Interviewing Strategies for Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions*.2 ed. Monterey, (California: Publishing Company, 1985), h. 45

negative ke *Coping Thought (CT)*, pada langkah ini peneliti meyakinkan konseli untuk menanamkan pemikiran positif. Yang kelima adalah **pengenalan dan latihan penguat positif**, pada langkah ini peneliti menjelaskan alasan pemberian kalimat positif. Yang keenam adalah **tugas rumah dan tindak lanjut**, pada langkah ini peneliti memberikan tugas rumah kepada konseli.

C. Candu Pujian

1. Kecanduan

Menurut Hovart, kecanduan adalah suatu aktivitas/substansi yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negative.⁵⁷ Thyrer mendefinisikan kecanduan adalah fenomena yang terdiri dari aspek perilaku, kognitif dan psikologis yang berkembang setelah penggunaan zat secara berulang-ulang.⁵⁸ DSM - IV mendefinisikan kecanduan merupakan kumpulan gejala yang mengindikasikan bahwa seseorang memiliki kesulitan untuk mengontrol penggunaan zat dan meneruskan penggunaannya tanpa peduli dengan akibat yang ditimbulkan.⁵⁹ Sedangkan Cooper menjelaskan perilaku kecanduan adalah sebuah perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi pada kesempatan yang ada dan berulang-

⁵⁷ Arthur. T. Hovart, *Coping with addiction*. *Journal [Online]*, (1989) Tersedia: http://www.cts.com/babtsmrt/co_ping/html [Diakses: 8 Desember 2021]

⁵⁸ Tyrer, P. & Silk, K. R, *Cambridge Textbook of Effective Treatments in Psychiatry. 1st penyunt*. (Cambridge: Cambridge University Press, 2008), h. 89

⁵⁹ American Psychiatric Association, *DSM IV*. Washington DC : American Psychiatric Association, 1994), h. 71

ulang, bowman juga berpendapat bahwa kecanduan/adiksi dibagi menjadi dua, yaitu kecanduan kepada suatu substansu (substance addiction) dan kecanduan kepada proses (proses addiction).⁶⁰ Contoh dari kecanduan terhadap substansi yaitu kecanduan terhadap rokok, alcohol dan obat-obatan, sedangkan contoh kecanduan terhadap proses yaitu berjudi, belanja dan berhubungan seksual.⁶¹

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016) kecanduan diartikan sebagai kejangkitan terhadap kegemaran (hingga lupa hal-hal yang lain). Kecanduan dapat berupa fisik (tubuh), psikologi (pikiran), atau keduanya. Faktanya, hampir semua perilaku dapat dikatakan sebagai kecanduan jika perilaku tersebut menjadi fokus utama dalam hidup seseorang, dan jika menghasilkan efek negatif terhadap kesehatan fisik dan psikis seseorang.⁶² Terdapat dua jenis kecanduan yaitu:

- a. Adiksi fisik seperti kecanduan terhadap alcohol atau kokaine
- b. Adiksi non-fisik seperti kecanduan terhadap game online ataupun terhadap internet.

Meskipun terdapat berbagai macam definisi dari kecanduan, secara tradisional dapat digambarkan

⁶⁰ Cooper dan Schindler, *Bussiners Research Method*. (New York: McGrawHill, 2014), h. 56

⁶¹ Ruslia Isnawati, *Pentingnya Problem Solving Bagi Seorang Remaja*, (Surabaya: CV. Jakad Media Publishing, 2020), h. 65

⁶² KBBI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. (2016), [Diakses 8 Desember 2021 pada laman <http://kbbi.web.id/pusat/>].

sebagai penggunaan yang berulang meskipun terdapat konsekuensi negatif terhadap individu.⁶³

Kecanduan merupakan suatu aktifitas atau substansi yang dilakukan berulang-ulang dan dapat menimbulkan dampak negative. Kata kecanduan biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan perilaku berlebihan. Konsep kecanduan dapat diterapkan pada perilaku secara luas termasuk kecanduan teknologi komunikasi informasi.⁶⁴

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecanduan adalah suatu aktivitas yang dilakukan berulang-ulang dan tidak dapat dikontrol tanpa memperdulikan akibatnya.

2. Pujian

Menurut Masrun pujian adalah salah satu bentuk ganjaran, insentif atau rangsangan non material. Pujian juga bisa berarti rasa pengakuan dan penghargaan yang tulus akan keunggulan sesuatu.⁶⁵ Kemudian ganjaran menurut Echols dan Shadily adalah memberikan penghargaan. Senada dengan pendapat tersebut, Salim mengartikan pujian sebagai pemberian suatu penghormatan atau penghargaan, pemberian berupa kenang-kenangan.⁶⁶ Selanjutnya menurut Chaplin pujian merupakan sembarang perangsang, situasi atau

⁶³ Kibona, dkk, Smartphones' Effects on Academic Performance of Higher Learning Students., *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, Vol. 2, Issue 4, (2015), h. 777-784

⁶⁴ Ruslia Isnawati, *Pentingnya Problem Solving Bagi Seorang Remaja*, (Surabaya: CV. Jakad Media Publishing, 2019), h. 65

⁶⁵ Masrun, *Peran psikologi di Indonesia* .(Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2000), h. 69

⁶⁶ J Echols Dan H Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*. (Jakarta: Gramedia, 2005), h 57

pernyataan lisan yang bisa menghasilkan kepuasan atau menambah kemungkinan suatu perbuatan yang telah dipelajari.⁶⁷

Pujian merupakan prinsip yang dapat diterapkan dalam bidang pendidikan. Pujian menurut Chaplin adalah pernyataan lisan yang menghasilkan kepuasan atau menambah kemungkinan terjadinya suatu perbuatan yang telah dipelajari.⁶⁸ Menurut Purwanto pujian merupakan suatu hal yang menyenangkan sehingga pujian dapat digunakan untuk membentuk hubungan-hubungan atau asosiasi antara tingkah laku atau reaksi yang dapat mendatangkan sesuatu sebagai hasilnya.⁶⁹ Pemberian pujian akan mendorong anak untuk mengulangi perbuatan yang baik atau pekerjaan yang berikutnya, sehingga anak bisa mencapai hasil atau tujuan tertentu yang lebih baik. Ini sesuai dengan pendapat Slameto bahwa pemberian pujian atau nilai yang bagus atas keberhasilan anak dalam pelajaran akan mendorong anak untuk melakukan suatu usaha yang lebih kuat guna mencapai tujuan pengajaran yang lebih tinggi.

Memuji adalah tindak tutur yang secara langsung atau tidak langsung memberikan penghargaan kepada seseorang selain penutur, biasanya petutur atas beberapa “kelebihan yang dimilikinya, seperti kepunyaan keahlian, dan lain-

⁶⁷ Chaplin, *Kamus lengkap psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo, 1999) Persada, h 76

⁶⁸ Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 1993), h. 51

⁶⁹ Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), h. 69

lain.⁷⁰ Pujian adalah salah satu bentuk ganjaran, insentif atau rangsangan non material. Pujian juga bisa berarti rasa pengakuan dan penghargaan yang tulus akan keunggulan sesuatu.⁷¹

3. Candu Pujian

a. Pengertian Candu Pujian

Menurut Wiramihardja candu pujian adalah berusaha menjadi tampil agung, menamakan dirinya dengan gambaran besar. Mereka tenggelam dalam keasyikan (*preoccupation*) menerima atensi, salah dalam menerima reaksi orang-orang sekitarnya, *self promotion* dan *lack of empathy* (kurang mampu memahami dan memiliki perasaan orang lain).⁷² Selain itu, candu pujian merupakan pola yang telah lama menetap (*long-standing pattern*) yang menyangkut perilaku, pikiran, dan perasaan yang sangat maladaptif (*highly maladaptive*) bagi individu maupun orang-orang disekitarnya yang sudah ada sejak masa remaja atau dewasa awal hingga masuk masa dewasa.

Candu pujian merupakan suatu pola kepribadian yang menetap ditandai dengan adanya fantasi atau perilaku berlebihan terhadap kesuksesan, kekuatan, kecerdasan, kecantikan, dan cinta ideal, kebutuhan besar untuk dikagumi

⁷⁰ Rita Susanti, Maduma Siregar, Tindak Tutur Memuji Bahas Jepang Di Kalangan Wanita Jepang, *Jurnal Lingua Cultura*, Vol. 4, No. 1 (2010), h. 79

⁷¹ Muslimah Zahro Romas, *Pengaruh Pujian Terhadap Prestasi Belajar Matematika Pada Siswa Kelas 4*, *Jurnal Psikologi*, Vol. 2, No. 4 (2006): 3

⁷² Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Klinis*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2003), h. 56

oleh orang lain serta kurangnya kemampuan untuk berempati.⁷³

Individu dengan gangguan kepribadian ini memiliki pemikiran yang terpaku pada khayalan akan apa yang ada didirinya dan keberhasilan yang diraihinya. Keyakinan bahwa dirinya “istimewa”. Mereka merasa hanya dipahami oleh orang yang istimewa, atau seharusnya hanya berhubungan dengan orang-orang istimewa lain atau orang-orang yang berstatus tinggi dan individu dengan kepribadian ini memiliki keinginan untuk menjadi pusat perhatian.⁷⁴

b. Ciri-Ciri Kecenderungan Candu Pujian

1. Memiliki perasaan hebat bahwa dirinya adalah individu yang penting. Misalnya: membesar-besarkan bakat dan prestasi yang dimiliki, berharap diakui sebagai individu yang superior tanpa disertai dengan prestasi yang sepadan.
2. Asik dengan fantasi tanpa batas tentang kesuksesan, kekuatan, kecantikan, kecerdasan, atau cinta ideal.
3. Kebutuhan yang berlebih untuk dikagumi, dipuja, serta diperhatikan.

⁷³ Aulia Nur Laeli dkk, Hubungan Kontrol Diri dan Harga Diri terhadap kecenderungan Narsistik pada Mahasiswa Semester Awal Pengguna Instagram, *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 23, No. 1 (2018), h. 28

⁷⁴ Aulia Nur Laeli dkk, Hubungan Kontrol Diri dan Harga Diri terhadap kecenderungan Narsistik pada Mahasiswa Semester Awal Pengguna Instagram, *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 23, No. 1 (2018), h. 28

4. Kurang memiliki empati, tidak mau mengenali atau mengetahui perasaan serta kebutuhan orang lain.⁷⁵

D. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja (*adolescence*) adalah merupakan masa yang sangat penting dalam rentang kehidupan manusia, merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju kemasa dewasa. Ada beberapa pengertian menurut para tokoh-tokoh mengenai pengertian remaja seperti:

Elizabeth B. Hurlock Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescene*), kata bendanya *adolescentia* yang berarti remaja yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” bangsa orang-orang zaman purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi.⁷⁶

Istilah *adolescence* yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang sangat luas, yakni mencakup kematangan mental, sosial, emosional, pandangan ini diungkapkan oleh Piaget dengan mengatakan, Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkat yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah integrasi dalam

⁷⁵ DSM-V, *The Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorder Fifth Edition*, (Washington DC: American Psychiatric Publishing, 2013), h. 28

⁷⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta: Erlangga, 2011), h. 87

masyarakat (dewasa) mempunyai aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.⁷⁷

Hal senada juga di kemukakan oleh Jhon W. Santrock, masa remaja (*adolescence*) ialah periode perkembangan transisi dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa yang mencakup perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.⁷⁸

Menurut Psikolog G. Stanley Hall "*adolescence is a time of "storm and stress"*". Artinya, remaja adalah masa yang penuh dengan "badai dan tekanan jiwa", yaitu masa di mana terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual dan emosional pada seseorang yang menyebabkan kesedihan dan kebingungan (konflik) pada yang bersangkutan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya. Dalam hal ini, Sigmund Freud dan Erik Erikson meyakini bahwa perkembangan di masa remaja penuh dengan konflik. Menurut pandangan teori kedua, masa remaja bukanlah masa yang penuh dengan konflik seperti yang digambarkan oleh pandangan yang pertama. Banyak remaja yang mampu beradaptasi dengan baik terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya, serta mampu

⁷⁷ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 206

⁷⁸ Jhon W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2002), h. 23

beradaptasi dengan baik terhadap perubahan kebutuhan dan harapan dari orang tua dan masyarakatnya. Bila dikaji, kedua pandangan tersebut ada benarnya, namun sangat sedikit remaja yang mengalami kondisi yang benar-benar ekstrim seperti kedua pandangan tersebut (selalu penuh konflik atau selalu dapat beradaptasi dengan baik). Kebanyakan remaja mengalami kedua situasi tersebut (penuh konflik atau dapat beradaptasi dengan mulus) secara bergantian (*fluktuatif*).⁷⁹

Begitu juga pendapat dari (*World Health Organization*) WHO 1974 remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksualitas sampai saat ini mencapai kematangan seksualitasnya, individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, dan terjadi peralihan dari ketergantungan sosial yang penuh, kepada keadaan yang relative lebih mandiri.⁸⁰

Maka setelah memahami dari beberapa teori diatas yang dimaksud dengan masa remaja adalah suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju kemasa dewasa, dengan ditandai individu telah mengalami perkembangan -perkembangan atau pertumbuhan -pertumbuhan yang sangat pesat di segala bidang, yang meliputi dari perubahan fisik yang menunjukkan kematangan organ reproduksi serta optimalnya fungsional organ-organ lainnya.

⁷⁹ Stanley Hall. G, *Its Psychology and its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education, Journal of Sosial and Industrial Psychology*, Vol. 1, No. 2 (1904), h. 35

⁸⁰ Sarwono Sarlito W, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), h. 9

Selanjutnya perkembangan kognitif yang menunjukkan cara gaya berfikir remaja, serta pertumbuhan sosial emosional remaja. dan seluruh perkembangan-perkembangan lainnya yang dialami sebagai masa persiapan untuk memasuki masa dewasa. Untuk memasuki tahapan dewasa, perkembangan remaja banyak faktor-faktor yang harus diperhatikan selama pertumbuhannya diantaranya: hubungan dengan orang tuanya, hubungan dengan teman sebayanya, hubungan dengan kondisi lingkungannya, serta pengetahuan kognitifnya.

2. **Periode Masa Remaja**

Batasan usia masa remaja menurut Hurlock, Awal masa remaja berlangsung dari mulai umur 13-16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat.⁸¹ Menurut Santrock, Awal masa remaja dimulai pada usia 10-12 tahun, dan berakhir pada usia 21-22 tahun.⁸²

Secara umum menurut para tokoh-tokoh psikologi, remaja dibagi menjadi tiga fase batasan umur, yaitu:

- a. Fase remaja awal dalam rentang usia dari 12-15 tahun.
- b. Fase remaja madya dalam rentang usia 15-18 tahun.

⁸¹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h.206

⁸² Jhon W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2002), h. 23

- c. Fase remaja akhir dalam rentang usia 18-21 tahun.⁸³

Maka dengan demikian dapat diketahui dari bagian-bagian usia pada remaja yang dapat dijelaskan sebagai berikut, usia 12-15 tahun termasuk bagian remaja awal, usia 15-18 tahun bagian remaja tengah, dan remaja akhir pada usia 18-21 tahun. Dengan mengetahui bagian-bagian usia remaja kita akan lebih mudah mengetahui remaja tersebut kedalam bagiannya, apakah termasuk remaja awal atau remaja tengah dan remaja akhir.

3. Ciri-Ciri Masa Remaja

Masa remaja adalah suatu masa perubahan, pada masa ini terjadi perubahan-perubahan yang sangat pesat yakni baik secara fisik, maupun psikologis, ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja ini diantaranya:

- a. Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada remaja awal yang dikenal sebagai masa strong dan masa stress. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru, yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada masa ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan pada remaja misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri dan tanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini akan terbentuk seiring dengan

⁸³ Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2011), h. 67

berjalannya waktu, dan akan Nampak jelas pada remaja akhir yang dalam hal ini biasanya remaja sedang duduk di masa sekolah.

- b. Perubahan yang cepat secara fisik yang juga di sertai kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat baik perubahan internal maupun eksternal. Perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi. Sedangkan perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.
- c. Perubahan yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih menantang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting. Perubahan juga terjadi dalam hubungan dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan dengan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.
- d. Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak

menjadi kurang penting karena sudah mendekati masa dewasa.

- e. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi, tetapi disisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan tersebut, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab tersebut.⁸⁴

Sedangkan menurut Hurlock, seperti halnya dengan semua periode-periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya, ciri-ciri tersebut seperti:

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting. Yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan. Disini masa kanak-kanak dianggap belum dapat sebagai orang dewasa. Status remaja tidak jelas, keadaan ini memberi waktu padanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan. Yaitu perubahan pada emosi perubahan tubuh, minat dan Pengaruh (menjadi remaja yang dewasa dan mandiri) perubahan pada

⁸⁴ K. Z Putro, Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, Vol. 17, No. 1, (2017), h. 1-8

nilai-nilai yang dianut, serta keinginan akan kebebasan.

- d. Masa remaja sebagai periode mencari Identitas. Diri yang di cari berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa Pengaruhannya dalam masyarakat.
- e. Masa remaja sebagai periode usia yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena sulit diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini yang membuat banyak orang tua yang menjadi takut.
- f. Masa remaja sebagai periode masa yang tidak realistik. Remaja cendrung memandang kehidupan dari kacamta berwarna merah jambu, melihat dirinya sendirian orang lain sebagaimana yang di inginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita.
- g. Masa remaja sebagai periode Ambang masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan didalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan didalam meberikan kesan bahwa mereka hamper atau sudah dewasaa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras menggunakan obat-obatan.⁸⁵

Dengan demikian, yang dimaksud dengan ciri-ciri remaja menurut para tokoh diatas, maka penulis dapat menjelaskan mengenai ciri-ciri remaja dengan uraian sebagai berikut. Remaja mempunyai ciri-ciri sebagai periode yang penting untuk perkembangan selanjutnya. Remaja akan merasakan masa sebagai

⁸⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 207-211

masa peralihan yang ditandai dengan gaya hidup yang berbeda dari masa sebelumnya. Remaja akan melewati masa perubahan yang semula belum mandiri remaja akan cenderung lebih mandiri. Remaja akan melewati masa pencarian identitas untuk menjelaskan tentang siapa dirinya.

Ciri-ciri remaja selanjutnya yakni masa ketakutan disini remaja akan sulit diatur atau lebih sering berperilaku kurang baik. Remaja akan melewati masa tidak realistic dimana orang lain dianggap tidak sebagaimana dengan yang diinginkan dan yang terakhir yakni ciri sebagai ambang masa dewasa yang ditandai remaja masih kebingungan dengan kebiasaan-kebiasaan pada masa sebelumnya. Dengan mengetahui ciri-ciri tersebut maka kita akan lebih mengetahui dari perkembangan-perkembangan remaja.

4. **Tugas-Tugas Masa Remaja**

Perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap-sikap dan perilaku-perilaku kekanak-kanakan untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku dewasa. Adapun tugas-tugas pada perkembangan masa remaja menurut Elizabeth B. Hurlock adalah sebagai berikut:

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya
- b. Mampu menerima dan memahami Pengaruh seks usia dewasa.
- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- d. Mencapai kemandirian emosional.
- e. Mencapai kemandirian ekonomi.
- f. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk

melakukan Pengaruh sebagai anggota masyarakat

- g. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
- h. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
- j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.⁸⁶

Hal senada juga di kemukakan tentang tugas-tugas remaja oleh pikunas dalam William kay, yaitu bahwa tugas perkembangan remaja adalah memperoleh kematangan moral, untuk membimbing perilakunya. Kematangan remaja belumlah sempurna, jika tidak memiliki kematangan moral yang dapat di terima secara universal. Selanjutnya, William kay mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja itu sebagai berikut:

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut beragam kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul denganteman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.

⁸⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 211

- d. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan
- e. DII.⁸⁷

Sedangkan menurut Erikson menyatakan bahwa tugas utama masa remaja adalah memecahkan krisis identitas dengan kebingungan identitas, untuk dapat menjadi orang dewasa unik dengan pemahaman akan diri dan memahami Pengaruh nilai-nilai dalam masyarakat. “Krisis” identitas ini jarang teratasi pada masa remaja, berbagai isu berkaitan dengan keterpecahan identitas mengemuka dan kembali mengemuka sepanjang kehidupan masa dewasa⁸⁸

Maka dapat diketahui dari tugas-tugas perkembangan remaja yang harus dilewatinya. Dengan demikian apabila remaja dalam fase ini remaja gagal menjalankan tugasnya, maka remaja akan kehilangan arah, bagaikan kapal yang kehilangan kompas. dampaknya mereka mungkin akan lebih cenderung mengembangkan perilaku-prilaku yang menyimpang atau yang biasa di kenal (*delinquency*), dan melakukan kriminalitas.⁸⁹ Untuk itu Pengaruh penting harus dijalankan untuk selalu mengkontrol agar remaja selalu dalam lingkaran-lingkaran dan tahap-tahap perkembangan yang berlaku.

⁸⁷ William Kay, *Moral Education; A Sociological Study of teh Influence of Society, Home and School*, (London: George Allen and Unwin, 1975), h.

116

⁸⁸ Erik H. Erikson, *Childhood and Society*, (New York: Norton, 1963), h. 71

⁸⁹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), h. 71

E. *Cognitive Restructuring* Dalam Mengatasi Perilaku Candu Pujian

Masa remaja banyak yang memberikan penjelasan dengan pengertian sama dengan masa pubertas, masa *adolesence*, masa kegoncangan, masa oleng, masa belum menemukan nilai kebenaran. Yang berarti pada masa remaja tersebut sesuai dengan perkembangan psikisnya yang juga ditentukan oleh perkembangan fisiknya maka pada remaja tersebut perlu diberikan atau pengarahan yang betul-betul harus bijak dan tepat agar para remaja tersebut tidak berkembang kearah yang tidak diharapkan.⁹⁰

Menurut Zakiah Daradzat, dalam bukunya Sudarsono, kenakalan anak-anak adalah ungkapan seorang anak dari orang yang kaya dan berpangkat, mencuri atau melakukan kejahatan-kejahatan tertentu, maka kejahatan atau kenakalan yang dilakukan oleh anak itu bukanlah karena ia kekurangan uang dari orang tuanya, akan tetapi adalah ungkapan dari rasa tidak puas, kecewa atau rasa tertekan, merasa kurang mendapat perhatian, kurang merasa kasih sayang orang tua dan sebagainya.⁹¹

Candu pujian terhadap konseli yaitu konseli memiliki perilaku *hedonisme* yang ditandai dengan konseli ingin terlihat *glow-up* dan menyebabkan konseli terlilit hutang, Selain itu dampak dari candu pujian ini menyebabkan konseli memiliki perilaku ingin terlihat unggul, dengan memperlihatkan segi pakaian konseli yang *fashionable* dan pendidikan konseli. Dan dampak yang terakhir dari candu pujian ini konseli sering merasakan gengsi. Namun ternyata, pujian berlebih adalah salah satu bentuk kekeliruan dalam mendidik si buah hati. Memang benar memuji dan menghargai anak atas apa yang mereka

⁹⁰ Rohmalina Wahab, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawali Press, 2015), h. 104.

⁹¹ Sudarsono, *Kenakalan Remaja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), h. 48.

lakukan lebih baik daripada menghukum saat mereka berperilaku tidak baik. Profesor psikologi di Universitas Clark di Worcester, Amerika Serikat, Wendy S. Grolnick, Ph.D., mengatakan, pujian juga memiliki sisi negatif.⁹² Namun ternyata, pujian berlebih adalah salah satu bentuk kekeliruan dalam mendidik si buah hati. Profesor psikologi di Universitas Clark di Worcester, Amerika Serikat, Wendy S. Grolnick, Ph.D., mengatakan, pujian juga memiliki sisi negatif.⁹³ Nursalim mengatakan bahwa *Cognitive Restructuring* adalah teknik konseling yang dapat mengubah dan mengganti kepercayaan yang negative atau tidak logis menjadi kepercayaan yang positif atau masuk akal.⁹⁴

Cognitive Restructuring dikembangkan oleh Meichenbaum, yang berpusat pada pesan-pesan negatif yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung melumpuhkan kreatifitas serta menghambat dalam mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistis. Menurut pandangan Meichenbaum bahwa orang yang mendengarkan diri sendiri dan berbicara pada diri sendiri dan menciptakan suatu dialog internal (internal dialogue)

⁹² Dian Reinis Kumampung, *Waspadai, Efek “Candu Pujian” dari Orangtua bagi Perkembangan Anak*, Oktober 2020. (Diakses pada 19 September 2021 pada laman <https://amp.kompas.com/lifestyle/read/2020/10/16/163300920/waspadai-efek-candu-pujian-dari-orangtua-bagi-perkembangan-anak>)

⁹³ Dian Reinis Kumampung, *Waspadai, Efek “Candu Pujian” dari Orangtua bagi Perkembangan Anak*, Oktober 2020. (Diakses pada 19 September 2021 pada laman <https://amp.kompas.com/lifestyle/read/2020/10/16/163300920/waspadai-efek-candu-pujian-dari-orangtua-bagi-perkembangan-anak>)

⁹⁴ Mufidatin Anifah, *“Implementasi Teknik Cognitive Restructuring dalam Menangani Konsep Diri Rendah pada Siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah”*, (Tesis, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016), h. 17

yang berfokus pada pendengaran pesan negatif dari diri sendiri akan menyampaikan pesan negatif pula kepada diri sendiri. Dialog internal yang berisikan penilaian negatif terhadap diri sendiri akan membuat orang gelisah dalam menghadapi tantangan hidup dan kurang mampu mengambil tindakan penyesuaian diri yang tepat. *Cognitive Restructuring* terlahir dari terapi kognitif yang fokusnya merubah pola pikir konseli, dimana dengan perubahan pola pikir tersebut mempengaruhi dalam pengambilan keputusan yang tampak dalam perilaku atau sikap yang ditunjukkan oleh konseli.⁹⁵

Meichenbaum juga menyatakan daya pengaruh pemikiran dalam benak mampu membangkitkan keberfungsian seseorang. Serta membantu menghentikan pernyataan-pernyataan negatif mengenai diri mereka dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan positif mengenai diri serta dapat membantu merubah citra diri mereka.

Strategi *Cognitive Restructuring* dapat digunakan dengan sukses pada klien dengan depresi, gangguan panik, masalah-masalah *self esteem*, stress, pikiran-pikiran yang menyebutkan dirinya negatif, kecemasan, fobia sosial, gangguan obsesif kompulsif, gangguan panik, fobia, dan penyalahgunaan substansi.⁹⁶

Dengan pemaparan di atas maka diketahui bahwa remaja yang memiliki perilaku candu pujian dapat

⁹⁵ Diyan Fitriya Ningsih, "*Teknik Konseling Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Acceptance (Penerimaan Diri) bagi Perempuan Hamil di luar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya*", (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2018), h. 34

⁹⁶ Agustin Merdekawati Indramastuti, "*Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017*", (Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret, 2017), h. 23

ditangani dengan menggunakan strategi *Cognitive Restructuring*, dimana dengan strategi tersebut membantu menghapuskan pikiran-pikiran negatif dan menggantinya menjadi pikiran positif sehingga menghasilkan kebiasaan memandang atau merespon segala sesuatu dengan pikiran positif atau rasional.

F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. *Cognitive Restructuring* Untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya⁹⁷

Oleh : Fatmawati Sitepu

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Tahun : 2019

Persamaan : Penelitian ini sama-sama menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam menangani masalah konseli.

Perbedaan : Untuk perbedaan terletak pada masalah yang diangkat. Jika pada penelitian terdahulu masalah yang diangkat adalah pola pikir negatif, maka berbeda dengan penelitian ini masalah yang diangkat yaitu perilaku candu pujan.

⁹⁷ Fatmawati Sitepu, "*Cognitive Restructuring* Untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya", (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2019), h. 113

2. Penerapan Konseling Kelompok Strategi Cognitive Restructuring (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Egosentrisme Siswa kelas VII-8 SMP Negeri 5 Sidoarjo⁹⁸

Oleh : Wahyu Sri Lestari
: Dra. Titin Indah Pratiwi, M. Pd.
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Tahun : 2018
Persamaan : Penelitian ini sama-sama menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam menangani masalah konseli.
Perbedaan : Penelitian terdahulu menggunakan jenis penelitian kuantitatif sedangkan penelitian peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif.

3. Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017⁹⁹

Oleh : Agustin Merdekawati Indramastuti
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Tahun : 2017
Persamaan : Penelitian ini sama-sama menggunakan teknik *cognitive*

⁹⁸ Wahyu Sri Lestari dan Titin Indah Pratiwi, “Penerapan Konseling Kelompok Strategi Cognitive Restructuring (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Egosentrisme Siswa kelas VII-8 SMP Negeri 5 Sidoarjo”, (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya, 2018), h. 95

⁹⁹ Agustin Merdekawati Indramastuti, “Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017”, (Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, 2017), h. 58

restructuring dalam menangani masalah konseli.

Perbedaan : perbedaan terletak pada subjek penelitian



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Dimana pendekatan kualitatif dapat diartikan salah satu penelitian ilmiah yang fokusnya lebih pada proses komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan yang diteliti dalam memahami permasalahan yang berkaitan dengan konteks social.¹⁰⁰

Dalam penelitian peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus. Pengertian studi kasus ialah mempelajari dan meneliti suatu fenomena yang ada di dalam masyarakat (dalam hal ini pada individu) untuk mengkaji latar belakang fenomena, serta intrksi. Berdasarkan Surachnad studi kasus dibatasi dengan berpusat pada suatu kasus atau fenomena serta melakukan penelitian lebih intensif serta terperinci.¹⁰¹

B. Lokasi Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di wilayah tempat tinggal konseli, yaitu di Desa Pasinan Lemah Putih Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik (rumah konseli).

C. Objek Penelitian

Sasaran yang menjadi subjek penelitian ini merupakan seorang remaja berusia 21 tahun berjenis kelamin perempuan inisial NNA. Subjek penelitian ini disamarkan namanya demi menjaga privasi subjek yang sebenarnya.

¹⁰⁰ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), h. 9

¹⁰¹ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012), h. 20

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap konseli tersebut, penulis menemukan permasalahan yang ada pada diri konseli. Dimana konseli selalu terlihat *hedon* yang ditandai dengan konseli ingin terlihat *glow-up* dan menyebabkan konseli terlilit hutang. Selain itu konseli ingin terlihat unggul dengan memperlihatkan segi pakaian konseli yang *fashionable* dan pendidikan konseli. Setelah itu permasalahan yang nampak pada konseli sering merasakan gengsi karena konseli tidak nyaman makan di tempat yang biasa dan tidak mau dianggap harga dirinya rendah.

D. Jenis dan Sumber Data

Data adalah hasil yang didapatkan dari observasi yang akan dijadikan sebagai bahan menyusun informasi. Penelitian bisa dikatakan valid apabila jenis dan sumber datanya berhasil ditemukan. Jenis data pada penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer artinya data pokok pada penelitian ini, yaitu data yang diperoleh dari sumber utama pada penelitian ini melalui observasi, wawancara, serta instrumen yang dibuat khusus sesuai dengan maksud serta tujuannya. Data primer yang dimaksudkan dalam penelitian ini ialah data yang diperoleh sebelum, pada saat proses konseling serta setelah berjalannya proses konseling.

b. Data Sekunder

Data sekunder artinya data yang didapatkan secara tidak langsung berdasarkan data-data yang sudah diperoleh

sebelumnya serta juga diperoleh dari sumber referensi dan mengamati.¹⁰² Data sekunder yang dimaksud yaitu meliputi buku, jurnal, artikel ilmiah serta sumber referensi lain yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan.

Sumber data menjadi penting dalam penelitian karena apabila terjadi kekeliruan dalam memahami serta menggunakan sumber data, maka data yang ditemukan tidak sesuai dengan tujuan penelitian.

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan sumber data yang diperoleh secara langsung dari konseli dengan proses wawancara, observasi, serta dokumentasi. Yang biasa termasuk ke dalam sumber data primer adalah konseli, keluarga konseli, teman dekat konseli, atau kekasih konseli. Dalam penelitian ini, yang termasuk sumber data primer ialah orang tua konseli, kekasih konseli, teman dekat konseli serta tetangga konseli.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang didapatkan secara tidak langsung oleh peneliti dari orang lain (*significant other*).

Menurut ibu konseli beranggapan bahwa konseli selalu merengek dan menjadi

¹⁰² Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), h. 209

murung jika keinginannya tidak dituruti. Sedangkan menurut kekasih konseli, beranggapan bahwa konseli selalu ingin mau menang sendiri dan tak pernah mau mengalah dan suka merintah. Dan menurut teman dekat konseli beranggapan bahwa konseli selalu hidup mewah, selalu mengajak belanja dan selalu merasa kurang.

Selain itu menurut tetangga konseli, beranggapan bahwa konseli merupakan pribadi yang selalu boros karena barang-barang yang dimiliki adalah barang-barang *branded*. Lingkungan memandang konseli sering membesarkan suatu hal kecil, hal ini mengakibatkan konseli menjadi dijauhi oleh lingkungan sekitar karena dianggap terlalu berlebihan.

E. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap Pra Lapangan

a. Menyusun Rancangan Penelitian

Sebelum menyusun rancangan penelitian, peneliti wajib membaca fenomena yang ada untuk digunakan sebagai objek penelitian, sehingga akan mendapatkan satu penelitian mengenai konseling Islam dengan *cognitive restructuring* dalam mengatasi perilaku candu pujian pada remaja di desa Pasinan Lemah Putih Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik.

b. Memilih Lapangan Penelitian

Setelah melihat adanya fenomena yang terjadi, peneliti memilih lapangan atau tempat penelitian di kediaman konseli.

c. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Perlengkapan yang dibutuhkan penelitian ini adalah instrumen penelitian, pedoman wawancara, alat tulis, kamera, *handphone*. Dengan perlengkapan tersebut dapat memperoleh informasi dan keefektifan dalam proses penelitian.

2. Tahapan Pekerjaan Lapangan

Ada tiga tahapan pekerjaan lapangan, tahap pemahaman peneliti terhadap penelitian yang dilakukan, persiapan peneliti dalam terjun langsung ke lapangan, dan peran peneliti dalam mengumpulkan data di lapangan.

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini agar memperoleh data yang benar-benar valid, perlu ditentukan metode pengumpulan data yang sesuai, maka penulis menggunakan metode-metode diantaranya:

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan yang mewajibkan peneliti harus turun lapangan secara langsung untuk mengamati hal-hal yang berkaitan dengan ruang, tempat, pelaku, kegiatan, waktu, peristiwa, tujuan, dan perasaan.¹⁰³

Pada proses observasi peneliti secara langsung mengamati konseli di kediaman konseli, yakni di Desa Pasinan Lemah Putih Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik. Dan peneliti juga melakukan pengamatan melalui akun sosial media konseli berupa instagram. Selanjutnya melihat keadaan konseli,

¹⁰³ Mamik, *Metodologi Kualitatif*, (Sidoarjo: Zifatama Publisher, 2014), h.

kemudian mencari tahu bagaimana kesehariannya, apa yang konseli lakukan ketika berada di rumah.

2. Wawancara

Wawancara adalah Teknik pengumpulan data dengan bertanya jawab langsung antara peneliti dan konseli.¹⁰⁴ Wawancara pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui secara lebih mendalam berkenaan dengan identitas konseli, latar belakang kehidupan konseli, lingkungan tempat tinggal konseli dan perekonomian konseli, serta problema yang tengah dihadapi oleh konseli. Sebelum masuk ke lapangan peneliti telah membuat pedoman wawancara, sehingga ketika bertemu konseli peneliti tinggal menanyakan hal-hal yang perlu digali dari konseli.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berbentuk catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya.¹⁰⁵ Dokumentasi dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang akan dijadikan sebagai data pendukung dalam lapangan penelitian. Dokumentasi juga dilakukan untuk menyimpan *story* ataupun postingan konseli di sosial sebagai dokumen pendukung lainnya.

G. Teknik Validitas Data

Teknik validitas data adalah data yang tidak berbeda antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang

¹⁰⁴ Firdaus dan Fakhry Zamzam, *Aplikasi Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta, CV Budi Utama, 2012), h. 104

¹⁰⁵ Sandu Siyoto, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), h. 77-78

sesungguhnya terjadi pada obyek penelitian.¹⁰⁶ Sehingga untuk memperoleh data yang sesuai dengan penelitian, maka peneliti harus mengetahui tingkat kevalidan data, dengan beberapa cara sebagai berikut:

1. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan yang dimaksudkan adalah untuk mendapatkan tanda-tanda yang sesuai dan relevan beserta fokus problema yang sedang dicari, setelah itu pemusatan peneliti pada hal-hal yang ikut bersangkutan dengan lebih rinci.

2. Triangulasi

Triangulasi data adalah pengambilan data dari orang tertentu, waktu tertentu, dan tempat tertentu, dari sumber data yang berbeda dengan sumber data sebelumnya.¹⁰⁷ Triangulasi juga perlu digunakan untuk pemeriksaan data dengan mengaitkan antara sumber, metode, penyidik dan teori untuk melihat data yang didapatkan *convergent* (meluas). Dengan demikian menggunakan triangulasi dalam pengumpulan data, maka data data yang diperoleh lebih konsisten, tuntas dan pasti. Peneliti pada penelitian ini menggunakan triangulasi dengan cara membandingkan antara sumber dan teori, dengan melakukan pemeriksaan antara data yang didapatkan dari proses wawancara, observasi, dan data dokumentasi dengan beberapa cara diantaranya:

- a. Melakukan perbandingan antara data dari hasil observasi dengan data hasil proses wawancara

¹⁰⁶ Wayan Suwendra, *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan dan Keagamaan*, (Bandung: Nilacakra, 2018), h. 98

¹⁰⁷ Dede Rosyada, *Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Pendidikan*, (Jakarta: Kencana, 2020), h. 236

- b. Melakukan perbandingan antara pernyataan penyidik dengan pernyataan konseli
- c. Melakukan perbandingan antara pernyataan konseli dengan pernyataan dari *significant other*.
- d. Melakukan perbandingan antara hasil dari proses wawancara dengan isi dokumen yang bersangkutan.

H. Teknik Analisis Data

Data-data yang telah diperoleh dari sumber data melalui teknik pengumpulan data akan dianalisis menggunakan analisa deskriptif. Pada tahapan ini peneliti membuat pemecahan masalah dengan menggambarkan masalah-masalah dan kondisi konseli saat sekarang berdasarkan pada fakta-fakta sebagaimana adanya.¹⁰⁸

Pada proses analisis data, peneliti menggunakan dua bentuk teknik yakni:

1. Teknik analisis deskriptif yang merupakan usaha menjabarkan dan menginterpretasi fakta-fakta yang didapatkan selama penelitian (mengenai kondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang sudah tumbuh, proses yang sedang berlangsung akibat atau efek yang terjadi atau kecenderungan yang tengah berkembang)¹⁰⁹
2. Analisis komparatif yakni metode yang dilakukan dengan cara membandingkan antara satu catatan keterangan dan informasi dengan catatan

¹⁰⁸ Hadari Nawawi, Dkk, *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University, 1996), h. 73

¹⁰⁹ Sumanto. *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. (Jakarta: CAPS. 2014), h. 179

keterangan dan informasi yang lain.¹¹⁰ Dalam penelitian ini dilakukan pada perbandingan proses secara teori dengan hasil catatan lapangan dan perbandingan hasil sebelum dan sesudah dilakukan konseling.



¹¹⁰ Lexi J. Moelong. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2014), h. 288

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBEHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Lemah Putih, Kecamatan Wringinanom, Kabupaten Gresik, Provinsi Jawa Timur. Desa ini terletak di Gresik Selatan berbatasan antara Gresik-Mojokerto, Gresik Sidoarjo serta Gresik-Surabaya. Istilah Lemah putih berasal dari bahasa jawa yang mempunyai makna pasir atau tanah putih. Menurut tokoh setempat alasan desa ini diberi nama Pasinan Lemah Putih karena pada zaman dahulu tetua merasakan bahwa tanah di desa ini memiliki rasa asin serta berwarna putih.

Desa Pasinan Lemah Putih terletak di wilayah paling selatan Kabupaten Gresik serta berbatasan langsung dengan Kabupaten Sidoarjo. Secara geografis, Desa Pasinan Lemahputih terletak pada: Koordinat: Luas Luas: 322 Ha. Batas wilayah sebelah utara berbatasan dengan Desa Karangandong, batas wilayah sebelah timur berbatasan dengan Desa Legundi. Batas wilayah sebelah selatan berbatasan dengan Desa Pathuk Pulo. Sedangkan batas wilayah sebelah barat berbatasan dengan Desa Wates Tanjung.

Desa Pasinan Lemah Putih dihuni oleh 6.186 kepala dengan jumlah KK sebanyak 1.644. Di Desa Pasinan Lemah Putih mayoritas penduduknya beragama Islam. Sarana dan prasarana keagamaan yang terdapat di Pasinan Lemah Putih yaitu 3 Masjid, 20 musholla, serta 5 TPQ. Sarana pendidikan di Desa Pasinan Lemah Putih yaitu 3 sekolah dasar, dan 1 sekolah menengah pertama.

Sarana kesehatan di Desa Pasinan Lemah Putih yaitu hanya ada 1 posko kesehatan yang terletak di Balai Desa Pasinan Lemah Putih dengan 1 unit apotik dan 1 unit posyandu balita atau manula.

2. Identitas Konseli

Pada umumnya konseli adalah seorang individu yang memiliki keinginan untuk mendapatkan pujian secara terus menerus di dalam kondisi apapun. Adapun data seorang individu yang menjadi konseli dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Nama Konseli : Neta (Samaran)
- b. Jenis Kelamin : Perempuan
- c. Tanggal Lahir : 14 Juni 2000
- d. Usia : 21 tahun
- e. Alamat : Pasinan Lemah Putih Gresik
- f. Profesi : Mahasiswa

3. Karakter Konseli

Konseli merupakan individu yang memiliki kepribadian ekstrovert. Konseli merasa bahwa dengan menceritakan masalahnya kepada semua orang akan mengakibatkan masalahnya selesai karena banyaknya campur tangan orang-orang dalam membantu menyelesaikan masalahnya. Selain berkepribadian ekstrovert, setelah melakukan tes kepribadian didapatkan hasil bahwa konseli merupakan tipe kepribadian sanguin. Hal ini ditandai dengan adanya beberapa karakteristik yang mirip seperti lebih bersemangat saat sedang berkumpul dengan banyak orang, manajemen diri kurang baik. Individu dengan kepribadian sanguin ini merupakan individu yang selalu bersemangat, mudah bergaul.

Konseli yang merupakan seorang sanguin ini memiliki sifat yang menyukai kesenangan, sehingga hal-hal yang ia lakukan memang untuk menyenangkan dirinya sendiri maupun orang lain. Akan tetapi jika terlalu menyukai kesenangan, maka terkadang akan membuat pekerjaannya kurang produktif. Orang dengan kepribadian sanguin ini cenderung memiliki emosi yang labil.

4. Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Konseli mempunyai kakak laki-laki dan sudah berkeluarga. Jadi konseli sekarang hanya hidup dengan ayah dan ibu saja. Konseli sangat di sayang dan dimanja oleh orang tuanya. Tidak heran konseli sering dipuji oleh orang tuanya. Ayah konseli merupakan seorang pedagang sayur di salah satu pasar di Surabaya. Sedangkan ibu konseli seorang guru Madrasah Ibtidaiyah (MI) di salah satu MI di Kota Gresik. Keluarga konseli hidup sederhana dan berkecukupan.

5. Dampak Sosial, Perspektif Konseli Kepada Sekitar dan Sebaliknya

Konseli memandang bahwa lingkungan sosial terlalu serius dalam menjalani hidup mereka. Konseli beranggapan bahwa hidup itu hanya sekali, oleh karena itu bersenang-senang dalam kehidupan tidaklah salah. konseli memberikan contoh beberapa kesenangan yang dapat dilakukan dalam hidup seperti belanja sepuasnya, suka menghabiskan uang, suka jalan-jalan. Dari pernyataan tersebut disimpulkan bahwa konseli tidak mengetahui jika perbuatan tersebut memberikan dampak negative dalam kehidupannya.

Sementara itu, berdasarkan persepsi orang lain atau lingkungan sosial di sekitar konseli, beranggapan bahwa konseli merupakan pribadi yang selalu boros karena barang-barang yang dimiliki konseli adalah barang-barang *branded*. Lingkungan memandang konseli sering membesarkan suatu hal kecil, hal ini mengakibatkan konseli menjadi dijauhi oleh lingkungan sekitar karena dianggap terlalu berlebihan.

B. Proses Pelaksanaan *Cognitive Restructuring* Dalam Mengatasi Perilaku Candu Pujian

1. Identifikasi Masalah

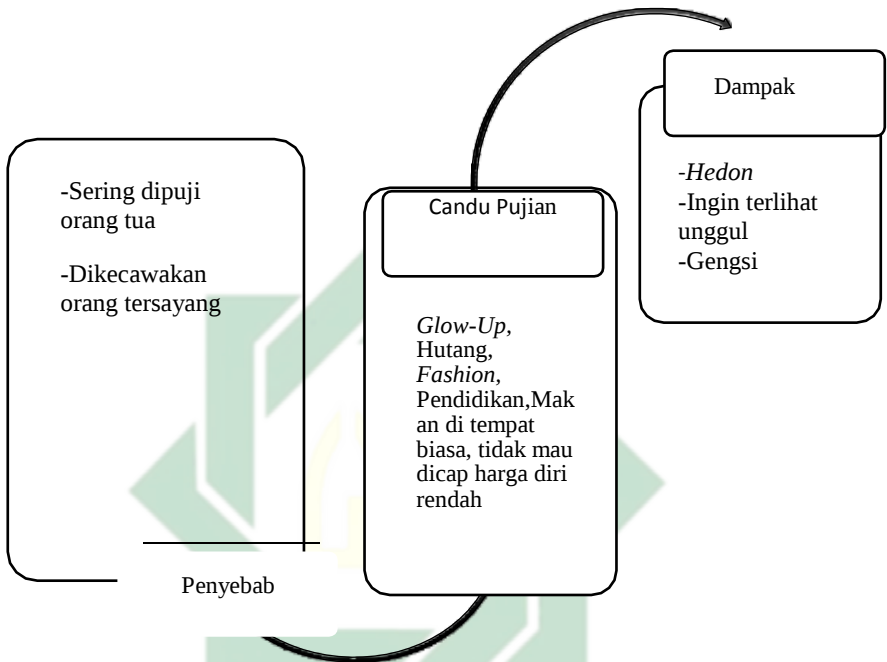
Berawal dari cerita konseli di masa lalu yang menjelaskan bahwa kedua orang tuanya sering memuji konseli saat kecil pada hampir setiap tindakannya. Sebelumnya konseli masih di tahap normal dalam mendapatkan pujian. Hingga pada saat dia ditinggalkan oleh kekasihnya, karena kekasihnya lebih memilih perempuan yang dianggap konseli lebih baik daripada diri konseli.

Dari kejadian tersebut konseli bertekad untuk *membranding* dirinya dengan cara merawat dan membeli pakaian yang *branded* untuk dia pakai di kesehariannya. Dalam memenuhi tekadnya, tidak jarang konseli kehabisan *budget* sampai berhutang dan memutuskan untuk mencari pacar yang kaya. Selain karena tujuan balas dendam, konseli *membranding* dirinya dengan tujuan ingin terlihat unggul dalam bidang *fashion* dan pendidikan.

Dari rentetan kejadian tersebut, konseli menjadi gengsi untuk makan di tempat biasa karena takut dianggap miskin oleh lingkungannya.

Skema 4.1

Proses Munculnya Permasalahan Candu Pujian



Konseli adalah seorang mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di salah satu Universitas di Surabaya yang sekarang sedang menduduki semester tujuh. Dampak negative yang pertama yaitu muncul perilaku *hedonisme*, perilaku ini ditandai dengan cara dia ingin terlihat *glow-up* dengan cara bermake-up lebih agar terlihat lebih baik dari penampilan yang dulu. Selain itu *glow-up* juga membuat konseli dengan memiliki pasangan yang dianggap lebih kaya dan berada. selain itu *hedonisme* membuat konseli terlilit hutang, karena konseli selalu mengikuti *trend* di sosmed supaya tidak dianggap kurang *update* teman-temannya dan juga dianggap sebagai anak orang berada. Selain itu

hutang menyebabkan uang bulanan konseli habis di awal dikarenakan konseli selalu boros dan suka berbelanja.

Dampak selanjutnya dari candu pujian adalah adanya rasa ingin terlihat unggul pada diri konseli, perilaku ini muncul karena konseli selalu mengenakan pakaian dengan gaya yang *fashionable*. Alasan konseli selalu mengenakan pakaian yang *fashionable*, dikarenakan konseli ingin terlihat glow-up dan tidak mau ketinggalan zaman. Alasan konseli ingin terlihat *glow-up* karena konseli ingin diperhatikan orang lain dan konseli sangat haus pujian dari orang lain. Selain itu, dampak dari rasa keinginan konseli supaya terlihat unggul ditandai dengan Pendidikan konseli. Alasan konseli memperlihatkan pendidikannya, karena konseli ingin lulus duluan dikarenakan konseli ingin terlihat jenius. Selain itu Pendidikan juga membuat konseli ingin dijadikan anak emas. Dengan dijadikan anak emas, konseli ingin memudahkan urusannya dan ingin terlihat unggul dihadapan teman-temannya.

Candu pujian ini dapat menyebabkan munculnya rasa gengsi pada diri konseli. Perilaku ini ditandai pada saat konseli makan di tempat biasa, alasan kenapa konseli tidak mau makan di tempat biasa yaitu dikarenakan konseli tidak mau dicap orang miskin dan sangat tidak pd. Selain itu sifat gengsi ini membuat konseli menjadi tidak mau dianggap harga diri rendah. Alasan konseli tidak mau dianggap harga diri rendah karena konseli selalu berpenampilan mewah. Dan konseli juga sering membawa uang banyak.

Jadi dampak yang muncul dari candu pujian terhadap konseli yaitu konseli memiliki perilaku *hedonisme* yang ditandai dengan konseli ingin terlihat *glow-up* dan menyebabkan konseli terlilit hutang, Selain itu dampak dari candu pujian ini menyebabkan konseli memiliki perilaku ingin terlihat unggul, dengan memperlihatkan segi pakaian konseli yang *fashionable* dan pendidikan konseli. Dan dampak yang terkahir dari candu pujian ini konseli sering merasakan gengsi. Namun ternyata, pujian berlebih adalah salah satu bentuk kekeliruan dalam mendidik si buah hati. Profesor psikologi di Universitas Clark di Worcester, Amerika Serikat, Wendy S. Grolnick, Ph.D., mengatakan, pujian juga memiliki sisi negatif.¹¹¹ Nursalim mengatakan bahwa *Cognitive Restructuring* adalah teknik konseling yang dapat mengubah dan mengganti kepercayaan yang negative atau tidak logis menjadi kepercayaan yang positif atau masuk akal.¹¹²

2. Diagnosis

Setelah melakukan identifikasi masalah, konselor melakukan diagnosis berdasarkan identifikasi masalah yang dilakukan. Berdasarkan data dari hasil identifikasi masalah, konselor menetapkan masalah yang dihadapi konseli

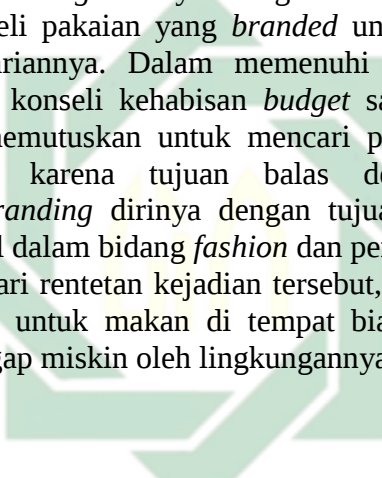
¹¹¹ Dian Reinis Kumampung, *Waspada, Efek “Candu Pujian” dari Orangtua bagi Perkembangan Anak*, Oktober 2020. (Diakses pada 19 September 2021 pada laman <https://amp.kompas.com/lifestyle/read/2020/10/16/163300920/waspada-efek-candu-pujian-dari-orangtua-bagi-perkembangan-anak>)

¹¹² Mufidatin Anifah, “Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Menangani Konsep Diri Rendah pada Siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah”, (Tesis, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016), h. 17

disebabkan karena kedua orang tuanya sering memuji konseli saat kecil pada hampir setiap tindakannya. Sebelumnya konseli masih di tahap normal dalam mendapatkan pujian. Hingga pada saat dia ditinggalkan oleh kekasihnya, karena kekasihnya lebih memilih perempuan yang dianggap konseli lebih baik daripada diri konseli.

Dari kejadian tersebut konseli bertekad untuk *membrending* dirinya dengan cara merawat dan membeli pakaian yang *branded* untuk dia pakai di kesehariannya. Dalam memenuhi tekadnya, tidak jarang konseli kehabisan *budget* sampai berhutang dan memutuskan untuk mencari pacar yang kaya. Selain karena tujuan balas dendam, konseli *membranding* dirinya dengan tujuan ingin terlihat unggul dalam bidang *fashion* dan pendidikan.

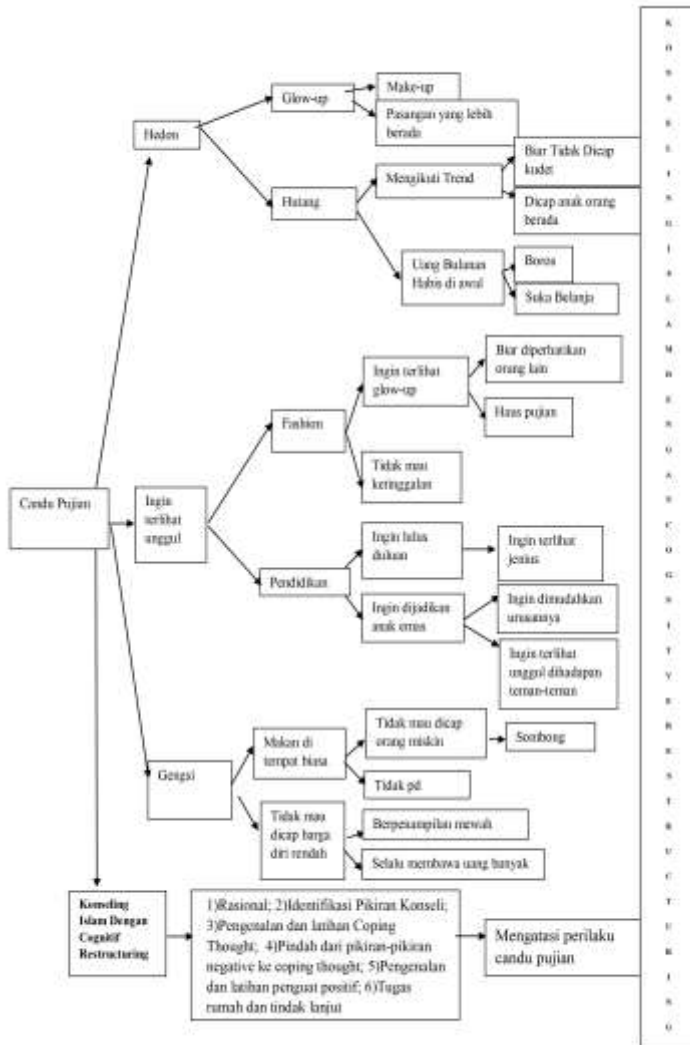
Dari rentetan kejadian tersebut, konseli menjadi gengsi untuk makan di tempat biasa karena takut dianggap miskin oleh lingkungannya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Skema 4.2

Dampak Candu Pujian menggunakan Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring*



Berdasarkan hasil *assessment* yang peneliti lakukan terhadap konseli di Desa Pasinan Lemah Putih Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik pada hari Sabtu tanggal 28 Agustus 2021. Peneliti dapat mengetahui beberapa dampak negative candu pujian meliputi: dampak negative yang pertama yaitu muncul perilaku *hedonisme*, perilaku ini ditandai dengan cara dia ingin terlihat *glow-up* dengan cara *bermake-up* lebih agar terlihat lebih baik dari penampilan yang dulu. Selain itu *glow-up* juga membuat konseli dengan memiliki pasangan yang dianggap lebih kaya dan berada. selain itu *hedonisme* membuat konseli terlilit hutang, karena konseli selalu mengikuti trend di sosmed supaya tidak dianggap kurang update teman-temannya dan juga dianggap sebagai anak orang berada. Selain itu hutang menyebabkan uang bulanan konseli habis di awal dikarenakan konseli selalu boros dan suka berbelanja.

Dampak selanjutnya dari candu pujian adalah adanya rasa ingin terlihat unggul pada diri konseli, perilaku ini muncul karena konseli selalu mengenakan pakaian dengan gaya yang *fashionable*. Alasan konseli selalu mengenakan pakaian yang *fashionable*, dikarenakan konseli ingin terlihat *glow-up* dan tidak mau ketinggalan zaman. Alasan konseli ingin terlihat *glow-up* karena konseli ingin diperhatikan orang lain dan konseli sangat haus pujian dari orang lain. Selain itu, dampak dari rasa keinginan konseli supaya terlihat unggul ditandai dengan Pendidikan konseli. Alasan konseli memperlihatkan pendidikannya, karena konseli ingin lulus duluan dikarenakan konseli ingin terlihat jenius. Selain itu Pendidikan juga membuat konseli ingin dijadikan anak emas. Dengan dijadikan anak emas, konseli ingin dimudahkan urusannya dan ingin terlihat unggul dihadapan teman-temannya.

Candu pujian ini dapat menyebabkan munculnya rasa gengsi pada diri konseli. Perilaku ini ditandai pada saat konseli makan di tempat biasa, alasan kenapa konseli tidak mau makan di tempat biasa yaitu dikarenakan konseli tidak mau dicap orang miskin dan sangat tidak pd. Selain itu sifat gengsi ini membuat konseli menjadi tidak mau dianggap harga diri rendah. Alasan konseli tidak mau dianggap harga diri rendah karena konseli selalu berpenampilan mewah. Dan konseli juga sering membawa uang banyak.

3. Prognosis

Setelah mengetahui hasil assessment terhadap konseli, sesi selanjutnya menentukan teknik terapi yang cocok untuk mengatasi masalah candu pujian yang dialami oleh konseli. Pada tahap ini peneliti memutuskan untuk menggunakan penerapan konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring*. Adapun langkah-langkah dari terapi konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* meliputi:

- a. Rasional
Pemikiran yang diyakini konseli sebagai pemikiran yang benar tentang apa yang dia lakukan.
- b. Identifikasi Pikiran Konseli
Peneliti melakukan identifikasi untuk menentukan inti masalah yang dialami konseli berdasarkan hasil assesmen pemikiran rasional
- c. Pengenalan dan latihan *Coping Thought*
Peneliti memberikan pernyataan yang bersifat mendebat pemikiran rasional yang konseli yakini.
- d. Pindah dari pikiran-pikiran negative ke *Coping Thought*

- e. Peneliti meyakinkan konseli untuk menanamkan pemikiran positif.
- f. Pengenalan dan latihan penguat positif
Peneliti menjelaskan alasan pemberian kalimat positif
- g. Tugas rumah dan tindak lanjut
Peneliti memberikan tugas rumah kepada konseli.¹¹³

4. *Treatment*

Pada tahap ini konselor berupaya membantu dengan memberikan *treatment* (terapi) yang kiranya cocok untuk menangani masalah konseli. Adapun *treatment* (terapi) yang digunakan adalah Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring*, yang berfungsi merubah pikiran dan keyakinan negative atau irasional konseli menjadi pikiran positif. *Cognitive Restructuring* dapat menghilangkan pikiran-pikiran negatif konseli pada segala sesuatu menjadi pikiran-pikiran positif. *Treatment* (Terapi) menggunakan Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* diterapkan pada konseli sebagaimana berikut:

- a. Memahami Pola Pikir Konseli

Pada tahap ini konselor mengajak konseli melakukan relaksasi dengan cara membaca istighfar sebanyak lima kali yang bertujuan untuk menenangkan hati konseli.

اَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيمَ

Artinya: “Saya memohon ampun kepada Allah yang maha agung”¹¹⁴

¹¹³ W. H. Cormier dan L. S Cormier, *Interviewing Strategies for Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions*.2 ed. Monterey, (California: Publishing Company, 1985), h. 45

b. Rasional

Pada tahap ini konselor membangun keyakinan atau memperkuat keyakinan konseli bahwa pengaruh “candu pujian”, baik pernyataan positif, terutama pernyataan negative mempengaruhi perilaku yang dimunculkan kemudian.

Selain itu konselor menjelaskan tujuan terapi ini adalah untuk mengubah pikiran negative atau irasioal yang dimiliki konseli yakni candu pujian.

c. Identifikasi Pikiran Konseli

Setelah konselor bertanya tentang penyebab yang membuat konseli menjadi candu pujian, yani seperti: selalu memakai pakaian yang *branded* untuk dia pakai di kesehariannya, ingin terlihat unggul dalam segi *fashion* dan pendidikan, serta konseli menjadi gengsi. Konselor mengajak konseli memikirkan kembali tentang pemikiran rasional yang dianutnya seperti “apakah menurutmu dengan bersikap *hedon* kamu akan mendapatkan pujian? “, “apakah menurutmu dengan ingin terlihat unggul dalam segi *fashion* dan pendidikan kamu akan mendapatkan pujian?”, “apakah dengan bersikap gengsi kamu akan mendapatkan pujian?”. Selanjutnya konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi peristiwa dan pikiran-pikirannya di luar sesi konseling

¹¹⁴ Tyas Kartika Putri, 14 *Bacaan Istighfar dan Keutamaannya yang Istimewa*, Oktober 2021. (Diakses pada 16 November 2021 pada laman <https://www.limapagi.id/detail/P9sKT/14-bacaan-istighfar-dan-keutamaannya-yang-istimewa>)

dengan memonitor dan mencatatnya sebagai tugas rumah.

Kemudian dalam pertemuan untuk melakukan *treatment* yang kedua kalinya, konseli menyatakan pikiran-pikiran negative yang membuatnya menjadi candu pujian adalah tidak mau merasa tersaingi dalam segi *fashion* maupun pendidikan.

d. Pengenalan dan Latihan *Coping Thought*

Pada tahap ini menghilangkan fokus dari pikiran-pikiran negative menuju pikiran-pikiran positif dengan menyatakan kata-kata atau kalimat positif setiap situasi yang memunculkan pikiran negative atau irasional. Tahap ini terdiri dari tiga kegiatan:

1. Konselor menjelaskan *coping thought* dan memberikan contoh dari pengalaman pribadinya, ketika saya diajak teman saya ke suatu mall, waktu itu saya menemukan satu stel pakaian yang menurut saya lucu dan saya ingin membelinya, namun waktu itu saya hanya membawa uang yang bisa dikatakan sangat minim. Maka saya langsung mengatakan pada diri saya “gapapa, bajumu sudah banyak, uangmu digunakan untuk keperluan yang lain saja”, setelah mengatakan kalimat itu berulang-ulang akhirnya saya bisa menghemat uang saya.
2. Kemudian konseli membuat *coping thought*, dengan dibantu konselor untuk memilih coping thought yang natural atau wajar dengan situasi yang biasa

memunculkan pikiran negative atau irasional. Kemudian, konseli membuat *coping thought* ketika ia tidak bisa mengontrol perilaku *hedonnya*, ingin terlihat unggul dan gengsi adalah “saya sederhana, saya dapat pujian dari teman-teman”.

3. Setelah konseli menemukan *coping thought* yang tepat untuk digunakan, kemudian konseli latihan menyatakan *coping thoughtnya* secara lisan berulang-ulang.
- e. Pindah dari Pikiran-Pikiran Negatif ke *Coping Thought*

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negative dan mempraktekkan *coping thought* alternatifnya, kemudian konselor melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negative ke pikiran-pikiran positif dengan memberikan contoh berdasarkan pengalaman konseli, ketika Neta ingin berbelanja dan ingin terlihat unggul supaya mendapatkan pujian dari teman-teman. Ketika pikiran negative datang, langsung ucapkan *coping thought* yang telah dibuat berulang-ulang “saya sederhana, saya dapat pujian dari teman-teman”, baik secara verbal maupun batin (di dalam hati) untuk mengalihkan pikiran negative itu menjadi positif. Kemudian konselor meminta konseli untuk berlatih mengalihkan pikiran negatifnya dengan menggunakan *coping thought*.

f. Pengenalan dan Latihan Penguat Positif

Kemudian pada tahap ini konselor mengajarkan konseli tentang cara memberikan penguatan pada diri atas keberhasilan yang dicapainya. Disini konselor memberikan contoh penguatan bagi dirinya saat mampu menghemat uangnya “Alhamdulillah Ya Allah saya bisa menghemat uang saya, untuk kebutuhan yang lebih penting”. Dan konselor memberikan tugas rumah pada konseli untuk membuat kalimat penguat positif.

Dalam pertemuan untuk memberikan *treatment* yang kedua kalinya konseli mengatakan kalimat penguat positif untuk keberhasilan yang dicapainya adalah “Saya bisa hidup sederhana, maka saya pasti bisa hidup sederhana seterusnya”.

g. Tugas Rumah dan Tindak Lanjut

Pada tahap terakhir konselor memberikan kesempatan pada konseli untuk menggunakan *coping thought* pada situasi yang sebenarnya.

Dalam pertemuan untuk memberikan *treatment* yang kedua kalinya, konseli mengatakan bahwa ia bisa mempraktekkan *coping thought* dalam situasi yang sebenarnya, ketika Neta diajak temannya untuk belanja dan nongki di café, kemudian Neta menolak ajakan temannya dan mengatakan di dalam hatinya “saya sederhana, saya dapat pujian dari teman-teman.

5. Evaluasi

Evaluasi adalah kegiatan yang dilakukan dengan tujuan menilai seberapa jauh pengaruh suatu campur tangan atau intervensi atau sesi konseling pada konseli.¹¹⁵

Proses konseling berjalan lancar, karena kemauan konseli untuk berubah, dan peneliti juga tidak terlalu memaksa dalam perubahan konseli. Karena apabila seorang konseli menjalani proses konseling hanya karena paksaan, maka hasil yang didapatkan dari proses konseling tidak maksimal bila tidak didukung oleh kemauan dari konseli untuk berubah. Selain itu pada proses konseling, konseli sangat terbuka kepada konselor. Karena menceritakan permasalahan *seddetail* mungkin, dan yang terjadi sesuai dengan realita yang ada.

Dari hasil diskusi dengan konseli, beberapa kesimpulan telah didapatkan yaitu berupa perubahan-perubahan dalam diri konseli:

- a. Konseli mampu mengelola perilaku menghambur-hamburkan uang
- b. Konseli dapat berdandan dan bergaya sederhana
- c. Konseli mampu manajemen uang dengan baik
- d. Konseli lebih mampu menerima keadaan
- e. Konseli dapat bergaya dengan sederhana
- f. Konseli dapat mengelola perilaku sombong kepada teman-temannya
- g. Konseli dapat mengelola sifat gengsi

¹¹⁵ Achmad Ma'ruf Islamuddin, "*Penerapan Teknik Thought Stopping Dan Doa Untuk Mengatasi Gangguan Obsesif-Kompulsif Saat Mengucapkan Niat Sholat Pada Seorang Remaja Putri Di Desa Margomulyo Trenggalek*", (Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2020), h. 79

- h. Konseli lebih percaya diri makan di tempat biasa
- i. Konseli mampu bergaya seadanya.

6. Follow-Up

Konselor memberikan tindak lanjut kepada konseli dengan memberikan saran untuk tetap melaksanakan teknik tersebut, yakni:

- a. Melakukan penerapan Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* ketika gangguan muncul lagi
- b. Membaca Istighfar sebelum tidur dan bangun tidur

Follow-Up diberikan supaya konseli dapat menyelesaikan masalah yang konseli hadapi dengan terapi secara mandiri.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

Pada penelitian ini, menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif. Menurut *Sugiyono*, metode deskriptif adalah untuk dapat menjelaskan rumusan masalah yang diteliti berkenaan dengan keberadaan variabel mandiri, variabel mandiri adalah variabel yang berdiri sendiri, bukan variabel independent.¹¹⁶ Pada metode analisis ini konselor mencoba untuk membuktikan pengaruh proses penerapan teknik konseling *cognitive restructuring* untuk mengatasi sikap candu pujian seorang remaja. Sementara itu untuk komparatif yang dilakukan peneliti adalah melihat perubahan perilaku konseli sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

¹¹⁶ Etta Citrawati Yuliasary dan Made Gede Wirakusuma, “Analisis Financial Distress Dengan Metode Z-Score Altman, Springate, Zmijewski”, *E-Jurnal Akuntansi Universitas Udayana*, Vol. 6, No.3, 2014, h. 386

Telah dijelaskan dalam pembahasan sebelumnya pada bab kajian teoritikal bahwa kepribadian seseorang dapat diidentifikasi kebenarannya karena adanya tanda-tanda yang berkaitan dengan hal tersebut. Sama halnya dengan perilaku candu pujian. Perilaku candu pujian memiliki beberapa tanda untuk membuktikan bahwa seseorang tersebut memiliki perilaku candu pujian. Adapun ciri-cirinya seperti, memiliki perasaan hebat bahwa dirinya adalah individu yang penting. Misalnya: membesarkan bakat dan prestasi yang dimiliki, berharap diakui sebagai individu yang superior tanpa disertai dengan prestasi yang sepadan, asik dengan fantasi tanpa batas tentang kesuksesan, kekuatan, kecantikan, kecerdasan, atau cinta ideal, kebutuhan yang berlebih untuk dikagumi, dipuja, serta diperhatikan, kurang memiliki empati, tidak mau mengenali atau mengetahui perasaan serta kebutuhan orang lain.¹¹⁷

Konseling Islam pada dasarnya adalah upaya untuk membantu individu untuk belajar menganalisis, kemudian memahami mengembangkan fitrah keimanan sebagai hamba. Dengan cara mengamalkan fitrah sebagai hamba seperti: jasmani, rohani, nafs dan iman. Pelajari dan jalankan perintah serta hidayah Allah dan Rasul Allah sehingga fitrah berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Sehingga dapat mencapai kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat.¹¹⁸ Nursalim

¹¹⁷ DSM-V, *The Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorder Fifth Edition*, (Washington DC: American Psychiatric Publishing, 2013), h. 28

¹¹⁸ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islam Teori dan Praktik*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2003), h. 207

mengatakan bahwa *Cognitive Restructuring* adalah teknik konseling yang dapat mengubah dan mengganti kepercayaan yang negative atau tidak logis menjadi kepercayaan yang positif atau masuk akal.¹¹⁹

Hasil dari analisis data selama proses konseling yang dilakukan peneliti, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi, evaluasi dan *follow-up*. Data yang didapat untuk membandingkan antara teori dan praktik di lapangan sebagai berikut:

Tabel 4.1
Perbandingan Tahapan Konseling
Berdasarkan Teori dan Praktik Lapangan

No	Teori	Praktik
1.	Identifikasi Masalah yakni proses mengelompokkan permasalahan konseli yang telah diperoleh dari konseli ataupun significant other selama wawancara atau observasi, pengumpulan	Berawal dari cerita konseli di masa lalu yang menjelaskan bahwa kedua orang tuanya sering memuji konseli saat kecil pada hampir setiap tindakannya. Sebelumnya konseli masih di tahap normal dalam mendapatkan pujian. Hingga pada saat dia ditinggalkan oleh kekasihnya, karena

¹¹⁹ Mufidatin Anifah, “Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Menangani Konsep Diri Rendah pada Siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah”, (Tesis, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016), h. 17

	data didapatkan dari sumber data primer dan sekunder	kekasihnya lebih memilih perempuan yang dianggap konseli lebih baik daripada diri konseli. Dari kejadian tersebut konseli bertekad untuk <i>membrending</i> dirinya dengan cara merawat dan membeli pakaian yang <i>branded</i> untuk dia pakai di kesehariannya. Dalam memenuhi tekadnya, tidak jarang konseli kehabisan <i>budget</i> sampai berhutang dan memutuskan untuk mencari pacar yang kaya. Selain karena tujuan balas dendam, konseli <i>membranding</i> dirinya dengan tujuan ingin terlihat unggul dalam bidang <i>fashion</i> dan pendidikan. Dari rentetan kejadian tersebut, konseli menjadi gengsi untuk makan di tempat biasa karena takut dianggap miskin oleh
--	---	---

		lingkungannya.
2.	Diagnosis ialah langkah untuk menetapkan latar belakang permasalahan atau faktor penyebab munculnya permasalahan yang sedang dialami konseli.	Setelah melakukan identifikasi masalah, konselor melakukan diagnosis berdasarkan identifikasi masalah yang dilakukan. Berdasarkan data dari hasil identifikasi masalah, konselor menetapkan masalah yang dihadapi konseli disebabkan karena kedua orang tuanya sering memuji konseli saat kecil pada hampir setiap tindakannya. Sebelumnya konseli masih di tahap normal dalam mendapatkan pujian. Hingga pada saat dia ditinggalkan oleh kekasihnya, karena kekasihnya lebih memilih perempuan yang dianggap konseli lebih baik daripada diri konseli. Dari kejadian tersebut konseli bertekad untuk <i>membreeding</i> dirinya

		dengan cara merawat dan membeli pakaian yang <i>branded</i> untuk dia pakai di kesehariannya. Dalam memenuhi tekadnya, tidak jarang konseli kehabisan <i>budget</i> sampai berhutang dan memutuskan untuk mencari pacar yang kaya. Selain karena tujuan balas dendam, konseli <i>membranding</i> dirinya dengan tujuan ingin terlihat unggul dalam bidang <i>fashion</i> dan pendidikan. Dari rentetan kejadian tersebut, konseli menjadi gengsi untuk makan di tempat biasa karena takut dianggap miskin oleh lingkungannya.
3.	Prognosis merupakan langkah untuk menentukan terapi atau bantuan yang	Setelah mengetahui hasil <i>assessment</i> terhadap konseli, sesi selanjutnya menentukan teknik terapi yang cocok untuk mengatasi

	tepat digunakan dalam proses konseling untuk membantu konseli menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.	masalah candu pujian yang dialami oleh konseli. Pada tahap ini peneliti memutuskan untuk menggunakan penerapan konseling Islam dengan <i>Cognitive Restructuring</i>.
4.	<i>Treatment</i> yaitu pelaksanaan pemberian bantuan dari permasalahan yang telah ditentukan pada tahap prognosis.	Pada tahap ini konselor berupaya membantu dengan memberikan <i>treatment</i> (terapi) yang kiranya cocok untuk menangani masalah konseli. Adapun <i>treatment</i> (terapi) yang digunakan adalah Konseling Islam dengan <i>Cognitive Restructuring</i>, yang berfungsi merubah pikiran dan keyakinan negative atau irasional konseli menjadi pikiran positif. <i>Cognitive Restructuring</i> dapat menghilangkan pikiran-pikiran negatif konseli pada segala sesuatu menjadi pikiran-pikiran positif. <i>Treatment</i> (Terapi) menggunakan

		Konseling Islam dengan <i>Cognitive Restructuring</i> diterapkan pada konseli sebagaimana berikut: a. Memahami Pola Pikir Konseli. Pada tahap ini konselor mengajak konseli melakukan relaksasi dengan cara membaca istighfar sebanyak lima kali yang bertujuan untuk menenangkan hati konseli. اَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيمَ Artinya: “Saya memohon ampun kepada Allah yang maha agung” b. Rasional. Pada tahap ini konselor membangun keyakinan atau memperkuat keyakinan konseli bahwa pengaruh “candu pujian”, baik pernyataan positif, terutama
--	--	--

		pernyataan negative mempengaruhi perilaku yang dimunculkan kemudian. Selain itu konselor menjelaskan tujuan terapi ini adalah untuk mengubah pikiran negative atau irasioal yang dimiliki konseli yakni candu pujan. c. Identifikasi Pikiran Konseli. Setelah konselor bertanya tentang penyebab yang membuat konseli menjadi candu pujan, yani seperti: selalu memakai pakaian yang <i>branded</i> untuk dia pakai di kesehariannya, ingin terlihat unggul dalam segi <i>fashion</i> dan pendidikan, serta konseli menjadi gengsi. Konselor mengajak konseli
--	--	--

		memikirkan kembali tentang pemikiran rasional yang dianutnya seperti “apakah menurutmu dengan bersikap <i>hedon</i> kamu akan mendapatkan pujian? “, “apakah menurutmu dengan ingin terlihat unggul dalam segi fashion dan pendidikan kamu akan mendapatkan pujian?”, “apakah dengan bersikap gengsi kamu akan mendapatkan pujian?”. Selanjutnya konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi peristiwa dan pikiran-pikirannya di luar sesi konseling dengan memonitor dan mencatatnya sebagai tugas rumah.
--	--	---

		Kemudian dalam pertemuan untuk melakukan <i>treatment</i> yang kedua kalinya, konseli menyatakan pikiran-pikiran negative yang membuatnya menjadi candu pujian adalah tidak mau merasa tersaingi dalam segi <i>fashion</i> maupun pendidikan. d. Pengenalan dan Latihan <i>Coping Thought</i>. Pada tahap ini menghilangkan fokus dari pikiran-pikiran negative menuju pikiran positif dengan menyatakan kata-kata atau kalimat positif setiap situasi yang memunculkan pikiran negative atau irasional.
--	--	--

		Tahap ini terdiri dari tiga kegiatan:1)Konselor menjelaskan <i>coping thought</i> dan memberikan contoh dari pengalaman pribadinya, ketika saya diajak teman saya ke suatu mall, waktu itu saya menemukan satu stel pakaian yang menurut saya lucu dan saya ingin membelinya, namun waktu itu saya hanya membawa uang yang bisa dikatan sangat minim. Maka saya langsung mengatakan pada diri saya “gapapa, bajumu sudah banyak, uangmu digunakan untuk keperluan yang lain saja”, setelah mengatakan kalimat itu berulang-ulang akhirnya saya bisa
--	--	--

		menghemat uang saya. 2)Kemudian konseli membuat <i>coping thought</i>, dengan dibantu konselor untuk memilih <i>coping thought</i> yang natural atau wajar dengan situasi yang biasa memunculkan pikiran negative atau irasional. Kemudian, konseli membuat <i>coping thought</i> ketika ia tidak bisa mengontrol perilaku <i>hedonnya</i>, ingin terlihat unggul dan gengsi adalah “saya sederhana, saya dapat pujian dari teman-teman”. 3)Setelah konseli menemukan <i>coping thought</i> yang tepat untuk digunakan, kemudian konseli latihan menyatakan <i>coping thoughtnya</i> secara lisan
--	--	---

		berulang-ulang. e. Pindah dari Pikiran-Pikiran Negatif ke <i>Coping Thought</i>. Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negative dan mempraktekkan <i>coping thought</i> alternatifnya, kemudian konselor melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negative ke pikiran-pikiran positif dengan memberikan contoh berdasarkan pengalaman konseli, ketika Neta ingin berbelanja dan ingin terlihat unggul supaya mendapatkan pujian dari teman-teman. Ketika pikiran negative datang, langsung ucapkan <i>coping thought</i> yang telah dibuat berulang-
--	--	--

		ulang “saya sederhana, saya dapat pujian dari teman-teman”, baik secara verbal maupun batin (di dalam hati) untuk mengalihkan pikiran negative itu menjadi positif. Kemudian konselor meminta konseli untuk berlatih mengalihkan pikiran negatifnya dengan menggunakan <i>coping thought</i>. f. Pengenalan dan Latihan Penguat Positif Kemudian pada tahap ini konselor mengajarkan konseli tentang cara memberikan penguatan pada diri atas keberhasilan yang dicapainya. Disini konselor memberikan contoh penguatan bagi dirinya saat mampu
--	--	---

		menghemat uangnya “Alhamdulillah Ya Allah saya bisa menghemat uang saya, untuk kebutuhan yang lebih penting”. Dan konselor memberikan tugas rumah pada konseli untuk membuat kalimat penguat positif. Dalam pertemuan untuk memberikan <i>treatment</i> yang kedua kalinya konseli mengatakan kalimat penguat positif untuk keberhasilan yang dicapainya adalah “Saya bisa hidup sederhana, maka saya pasti bisa hidup sederhana seterusnya”. g. Tugas Rumah dan Tindak Lanjut. Pada tahap terakhir konselor memberikan
--	--	---

		kesempatan pada konseli untuk menggunakan <i>coping thought</i> pada situasi yang sebenarnya. Dalam pertemuan untuk memberikan treatment yang kedua kalinya, konseli mengatakan bahwa ia bisa mempraktekkan <i>coping thought</i> dalam situasi yang sebenarnya, ketika Neta diajak temannya untuk belanja dan nongki di café, kemudian Neta menolak ajakan temannya dan mengatakan di dalam hatinya “saya sederhana, saya dapat pujian dari teman-teman.
5.	Evaluasi adalah kegiatan yang dilakukan dengan tujuan menilai	Proses konseling berjalan lancar, karena kemauan konseli untuk berubah, dan

	seberapa jauh pengaruh suatu campur tangan atau intervensi atau sesi konseling pada konseli.	peneliti juga tidak terlalu memaksa dalam perubahan konseli. Karena apabila seorang konseli menjalani proses konseling hanya karena paksaan, maka hasil yang didapatkan dari proses konseling tidak maksimal bila tidak didukung oleh kemauan dari konseli untuk berubah. Selain itu pada proses konseling, konseli sangat terbuka kepada konselor. Karena menceritakan permasalahan <i>seddetail</i> mungkin, dan yang terjadi sesuai dengan realita yang ada. Dari hasil diskusi dengan konseli, beberapa kesimpulan telah didapatkan yaitu berupa perubahan-perubahan dalam diri konseli: Konseli mampu mengelola perilaku
--	---	--

		menghambur-hamburkan uang b. Konseli dapat berdandan dan bergaya sederhana c. Konseli mampu manajemen uang dengan baik d. Konseli lebih mampu menerima keadaan e. Konseli dapat bergaya dengan sederhana f. Konseli dapat mengelola perilaku sombong kepada teman-temannya g. Konseli dapat mengelola sifat gengsi h. Konseli lebih percaya diri makan di tempat biasa i. Konseli mampu bergaya seadanya.
6.	<i>Follow-Up</i> adalah tindak lanjut kepada konseli dengan memberikan saran untuk tetap	Konselor memberikan tindak lanjut kepada konseli dengan memberikan saran untuk tetap melaksanakan teknik tersebut, yakni:

	melaksanakan teknik tersebut. <i>Follow-Up</i> diberikan supaya konseli dapat menyelesaikan masalah yang konseli hadapi dengan terapi secara mandiri.	a. Melakukan penerapan Konseling Islam dengan <i>Cognitive Restructuring</i> ketika gangguan muncul lagi b. Membaca Istighfar sebelum tidur dan bangun tidur
--	---	---

Berikut ini analisis hasil penelitian yang dilakukan peneliti kepada konseli yang memiliki perilaku candu pujian sebagai berikut:

Tabel 4.2
Daftar Perbedaan Perilaku Konseli
Sebelum Dan Sesudah Proses *Treatment*

No	Perilaku Konseli	Sebelum Melakukan <i>Treatment</i>	Sesudah Melakukan <i>Treatment</i>
1.	<i>Hedon</i>	Konseli sering membeli barang <i>branded</i>	Mampu mengelola perilaku menghambur-hamburkan uang
2.	<i>Glow-Up</i>	Konseli selalu berdandan dengan berlebihan	Dapat berdandan dan bergaya sederhana
3.	Hutang	Konseli selalu boros dalam berbelanja	Mampu manajemen uang dengan baik
4.	Ingin Terlihat Unggul	Konseli selalu bedandan atau berpakaian yang	Lebih mampu menerima keadaan

		berlebihan supaya diperhatikan orang lain dan terlihat unggul	
5.	<i>Fashion</i>	Konseli selalu bergaya dengan berlebihan	Bergaya dengan sederhana
6.	Pendidikan	Konseli selalu ingin terlihat unggul dalam bidang pendidikan	Dapat mengelola perilaku sombong kepada teman-temannya
7.	Gengsi	Konseli selalu merasa gengsi	Dapat mengelola sifat gengsi
8.	Makan di Tempat Biasa	Konseli selalu tidak nyaman kalau makan di tempat biasa	Lebih percaya diri makan di tempat biasa
9.	Tidak Mau Dicap Harga Diri Rendah	Konseli selalu memaksa dalam bergaya dengan membawa uang banyak dan berpenampilan mewah.	Mampu bergaya sederhana

2. Kajian Keislaman

Candu pujian merupakan suatu pola kepribadian yang menetap ditandai dengan adanya fantasi atau perilaku berlebihan terhadap kesuksesan, kekuatan, kecerdasan, kecantikan, dan cinta ideal, kebutuhan besar untuk dikagumi oleh orang lain serta kurangnya kemampuan untuk berempati.¹²⁰ Hasil proses Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi perilaku candu pujian pada remaja di Desa Pasinan Lemah Putih Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik dapat dikatakan berhasil. Karena adanya perubahan sebelum dan sesudah proses konseling terhadap konseli yaitu berupa:

- a. Konseli mampu mengelola perilaku menghambur-hamburkan uang
- b. Konseli dapat berdandan dan bergaya sederhana
- c. Konseli mampu manajemen uang dengan baik
- d. Konseli lebih mampu menerima keadaan
- e. Konseli dapat bergaya dengan sederhana
- f. Konseli dapat mengelola perilaku sombong kepada teman-temannya
- g. Konseli dapat mengelola sifat gengsi
- h. Konseli lebih percaya diri makan di tempat biasa
- i. Konseli mampu bergaya seadanya.

¹²⁰ Aulia Nur Laeli dkk, Hubungan Kontrol Diri dan Harga Diri terhadap kecenderungan Narsistik pada Mahasiswa Semester Awal Pengguna Instagram, *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 23, No. 1 (2018), h. 28

Pandangan Islam tentang candu pujian tertera dalam QS. Al-Hadid : 20 yang berbunyi:

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ وَّرِثَةٌ وَتَفَاخُرُ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي
الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ
مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ
وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ

Artinya: Ketahuilah, sesungguhnya kehidupan dunia itu hanyalah permainan dan sendagurauan, perhiasan dan saling berbangga di antara kamu serta berlomba dalam kekayaan dan anak keturunan, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; kemudian (tanaman) itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. Dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridaan-Nya. Dan kehidupan dunia tidak lain hanyalah kesenangan yang palsu.¹²¹

Dari penjelasan ayat tersebut Islam memandang bahwa sesungguhnya kehidupan dunia itu hanyalah permainan dan sendagurauan. Karena itu, jangan sampai kamu larut di dalamnya. Kehidupan dunia ini juga merupakan perhiasan bagimu dan saling berbangga di antara kamu serta berlomba dalam kekayaan dan anak keturunan. Semua itu seperti hujan yang menumbuhkan tanam-tanamannya sehingga mengagumkan para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering saat kemarau dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. Itulah permisalan bagi kehidupan dunia yang fana. Dan ketahuilah, di akhirat nanti ada azab yang keras

¹²¹ Q.S. Al-Hadid : 20

bagi mereka yang ingkar dan ampunan dari Allah serta keridaan-Nya bagi orang yang beriman dan mematuhi ajaran-Nya. Dan kehidupan dunia yang sekarang kamu nik-mati tidak lain hanyalah kesenangan yang palsu.¹²²

Selain dalam Al-Qur'an Islam juga membahas tentang *hedonisme* pada hadist Riwayat HR. Al-Bukhari no. 6514 dan Muslim no. 5 yang berbunyi:

يَتَّبِعُ الْمَيِّتَ ثَلَاثَةٌ: أَهْلُهُ وَمَالُهُ وَعَمَلُهُ، فَيَرْجِعُ ائْتَانٍ وَيَبْقَى وَاحِدٌ،
فَيَرْجِعُ أَهْلُهُ وَمَالُهُ وَيَبْقَى عَمَلُهُ

Artinya: “Orang yang meninggal dunia itu diikuti oleh tiga hal: keluarganya, hartanya, dan amalnya. Yang dua akan kembali, adapun yang satu tetap tinggal. Yang kembali adalah keluarganya dan hartanya. Adapun yang tetap (bersamanya) adalah amalnya.” (HR. al-Bukhari no. 6514 dan Muslim no. 5)¹²³

Dalam hadist Riwayat Al-Bukhari no. 6514 dan Muslim no. 5 mengingatkan kembali bahwa yang menemani sampai akhir hayat adalah amalnya sendiri. Oleh karena itu, peneliti menggunakan hadist ini untuk meyakinkan konseli agar melihat perubahan perilaku hedonnya.

¹²² Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, (Jakarta: Lentera Abadi), hal. 441

¹²³ Abulfaruq Ayip Syafruddin, *Kaum Hedonis*, April 2012, (Diakses pada 21 Desember 2021 di link <https://asysyariah.com/kaum-hedonis/>)

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penemuan yang dilakukan oleh peneliti, maka ada beberapa hal yang dapat peneliti simpulkan, diantaranya:

1. Proses Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi perilaku candu pujian pada remaja di Desa Pasinan Lemah Putih Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik dilakukan dengan lima tahap proses konseling yaitu: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi, dan follow-up. Dengan langkah-langkah *treatment* diantaranya: *pertama*, Memahami pola pikir konseli dengan mengajak konseli relaksasi dengan membaca istighfar. *Kedua*, Rasional. *Ketiga*, Identifikasi pikiran konseli. *Keempat*, Pengenalan dan latihan *coping thought*. *Kelima*, Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*. *Keenam*, Pengenalan dan latihan penguat positif. *Ketujuh*, Tugas rumah dan tindak lanjut.
2. Hasil proses Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi perilaku candu pujian pada remaja di Desa Pasinan Lemah Putih Kecamatan Wringinanom Kabupaten Gresik dapat dikatakan berhasil. Karena terdapat perubahan dari sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling, dari konseli yang awalnya hidupnya suka boros dan haus akan pujian menjadi pribadi yang sederhana.

B. Rekomendasi

Setelah melakukan penelitian ini, ada beberapa hal yang perlu dievaluasi. Maka peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya supaya lebih

baik di kemudian hari. Rekomendasi yang dapat peneliti berikan diantaranya:

1. Bagi Konselor

Diharapkan konselor dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan dalam konseling baik teori maupun teknik konseling agar bisa lebih maksimal dalam menangani berbagai macam permasalahan dengan beragam konseli lainnya di masa depan.

2. Bagi Konseli

Menjadikan hasil penelitian dan pelaksanaan konseling sebagai pembelajaran. Apabila di masa yang akan datang terjadi masalah yang sama atau yang serupa konseli bisa mengatasinya dan menyelesaikan sendiri dengan berbekal hasil pengalaman dari konseling kali ini.

3. Bagi Pembaca

Dalam membaca diharapkan kebijakkannya dan mengambil segala yang bermanfaat dari penelitian ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Tidak ada di dunia ini yang sempurna, selain Allah SWT yang Maha Sempurna. Begitu juga dengan penelitian ini, dapat di katakan belum memenuhi kriteria sempurna, karena masih memiliki keterbatasan. Adapun keterbatasan diantaranya:

1. Perbedaan kota antara konselor dan konseli yang menyebabkan sulit untuk bertemu karena adanya *Covid-19*
2. Karena konseli yang masih berstatus mahasiswa mengakibatkan sulit untuk mengatur jadwal

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtiyas, Sri Wahyuni, *Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online*, Jurnal Kopasta, Vol. 4, No. 1, 2017.
- Al Faruqi, Mochammad Dimas. 2021. *Konseling Islam dengan Terapi Sayyidul Istighfar untuk Mengatasi Kebiasaan Mabuk pada Remaja di Desa Kejayaan Pasuruan. Skripsi*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Al Qur'an. *Surat Al-Baqarah* : 201
- Al-Qur'an, *Surat Al-Bayyinah* : 30
- Al Qur'an, *Surat Al-Hadid* : 20
- Al Qur'an, *Surat Ali Imran* : 159
- Al Qur'an, *Surat Al-Isra* ' : 70
- Al Qur'an, *Surat Al-Isra* ' : 84
- Al Qur'an , *Surat Ar-Ra'ad* : 11
- Al Qur'an, *Surat Ar-Rum* : 30
- Al Qur'an, *Surat As-Sajadah* : 9
- Anifah, Mufidatin. 2016. *Implementasi Teknik Cognitive Restructuring dalam Menangani Konsep Diri Rendah pada Siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah. Tesis*.

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Bungin, Burhan. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Chaplin. 1993. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

Chaplin. 1999. *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo.

Chasanah, Choirun Nur. 2007. *Tenik Cognitive Restructuring sebagai Upaya Meningkatkan Keberanian Siswa Tampil didepan Kelas pada Siswa Kelas VII dalam Pembelajaran di SMPN 1 Candi Sidoarjo*. Skripsi. Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Cooper dan Schindler. 2014. *Bussiners Research Method*. New York: McGrawHill.

Cormier, W. H. dan L. S Cormier. 1985. *Interviewing Strategies for Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions*. 2 ed. Monterey. California: Publishing Company.

DSM IV. 1994. *American Psychiatric Association*, Washington DC : American Psychiatric Association.

DSM-V. 2013. *The Diagnostic and Statistical Manual Of Mental Disorder Fifth Edition*. Washington DC: American Psychiatric Publishing.

- Echols, J Dan H Shadily. 2005. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: Gramedia.
- Erikson, Erik H. 1963. *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Feldman, Robert S. 2012. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Firdaus dan Fakhry Zamzam. 2012. *Aplikasi Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- G, Stanley Hall, *Its Psychology and its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education*, Journal of Sosial and Industrial Psychology, Vol. 1, No. 2, 1904.
- Hasanah, Iswatun, *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR) untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan*, Jurnal Konseling Indonesia, Vol. 3, No. 2, 2018.
- Herdiansyah, Haris. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hovart, Arthur. T, *Coping with addiction*. Journal [Online]. <http://www.cts.com/babtsmrt/coping/html>. Diakses: 8 Desember 2021.
- Hurlock, Elizabeth B. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga

- Hurlock, Elizabeth B. 2011. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Indramastuti, Agustin Merdekawati. 2017. *Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA N 2 Sukoharjo Tahun Ajaran 2016/2017*. Skripsi. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Islamuddin, Achmad Ma'ruf. 2020. *Penerapan Teknik Thought Stopping Dan Doa Untuk Mengatasi Gangguan Obsesif-Kompulsif Saat Mengucapkan Niat Sholat Pada Seorang Remaja Putri Di Desa Margomulyo Trenggalek*. Skripsi. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Isnawati, Ruslia. 2020. *Pentingnya Problem Solving Bagi Seorang Remaja*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Kartono, Kartini. 2011. *Patologi Sosial II: Kenakalan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kay, William. 1975. *Moral Education: A Sociological Study of the Influence of Society, Home and School*. London: George Allen and Unwin.
- KBBI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. <http://kbbi.web.id/pusat>. Diakses 8 Desember 2021.
- Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Jakarta: Lentera Abadi.

- Kumampung, Dian Reinis, *Waspadai, Efek “Candu Pujian” dari Orangtua bagi Perkembangan Anak*. <https://amp.kompas.com/lifestyle/read/2020/10/16/163300920/waspadai-efek-candu-pujian-dari-orangtua-bagi-perkembangan-anak>. Diakses pada 19 September 2021.
- L, Kibona dan Mgya G, *Smartphones’ effects on academic performance of higher learning students*, Journal of multidisciplinary engineering science and technology, Vol. 2, No. 4, 2015.
- Laeli, Aulia Nur dkk, *Hubungan Kontrol Diri dan Harga Diri terhadap kecenderungan Narsistik pada Mahasiswa Semester Awal Pengguna Instagram*, Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, Vol. 23, No. 1, 2018.
- Lestari, Wahyu Sri dan Titin Indah Pratiwi. 2018. *Penerapan Konseling Kelompok Strategi Cognitive Restructuring (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Egosentrisme Siswa kelas VII-8 SMP Negeri 5 Sidoarjo*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Madu, V. N. & P. M. A. Adadu, *Counselling student with depressive tendencis for better educational and personal-social adjusment: The cognitive restructuring approach*, Global Journal of Educational Research, Vol. 10, No. 1, 2011.
- Mamik. 2014. *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publisher.
- Masrun. 2000. *Peran psikologi di Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

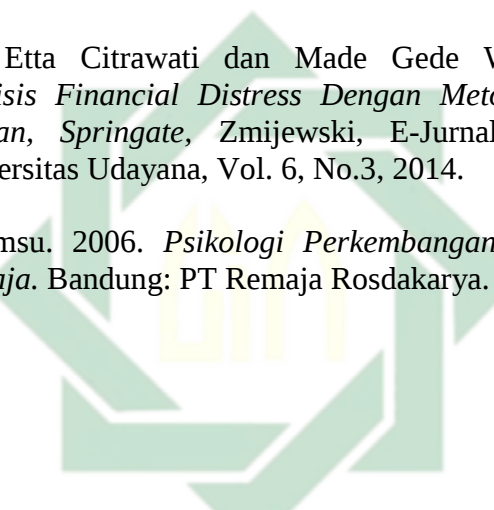
- Moelong, Lexi J. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- N, Purwanto. 1990. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nawawi, Hadari, Dkk. 1996. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta : Gadjah Mada University
- Ningsih, Diyan Fitriya. 2018. *Teknik Konseling Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Acceptance (Penerimaan Diri) bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya. Skripsi*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Nursalim. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: Akademia Permata.
- Nursalim, M. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- P, Tyrer & Silk, K. R, 2008. *Cambridge Textbook of Effective Treatments in Psychiatry*. 1st penyunt. Cambridge: Cambridge University Press.
- P.J, Chaplin. 1999. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Purwanto. 2011. *Ilmu Pendidikan Teoritis dan Praktis*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Putri, Tyas Kartika, 14 *Bacaan Istighfar dan Keutamaannya yang Istimewa*.

<https://www.limapagi.id/detail/P9sKT/14-bacaan-istighfar-dan-keutamaannya-yang-istimewa>. Diakses pada 16 November 2021.

- Putro, K. Z, *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama, Vol. 17, No. 1, 2017
- Rofiq, Arif Ainur. 2017. *Teori dan Praktik Konseling*. Surabaya: Raziev Jaya.
- Romas, Muslimah Zahro, *Pengaruh Pujian Terhadap Prestasi Belajar Matematika Pada Siswa Kelas 4*, Jurnal Psikologi, Vol. 2, No. 4, 2006.
- Rosyada, Dede. 2020. *Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Santrock, Jhon W. 2002. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Sayre, G. W, *A Lesson Plan in Cognitive Restructuring.*, Journal of Correctional Education, Vol. 57, No. 1, 2006.
- Slameto. 1991. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sitepu, Fatmawati. 2019. *Cognitive Restructuring Untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya*. Skripsi. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

- Siyoto, Sandu. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sudarsono. 2005. *Etika Islam Tentang Kenakalan Remaja*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sudarsono. 2012. *Kenakalan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumanto. 2014. *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. Jakarta: CAPS.
- Susanti, Rita dan Maduma Siregar, *Tindak Tutur Memuji Bahas Jepang Di Kalangan Wanita Jepang*, Jurnal Lingua Cultura, Vol. 4, No. 1, 2010.
- Sutoyo, Anwar. 2003. *Bimbingan dan Konseling Islam Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Suwendra, Wayan. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan dan Keagamaan*. Bandung: Nilacakra.
- Suyitno, Abdullah bin, *Jangan Suka Dipuji*. <https://fitra.dev/jangan-suka-dipuji/>. Diakses pada 10 November 2021.
- Syafruddin, Abulfaruq Ayip, *Kaum Hedonis*. <https://asysyariah.com/kaum-hedonis>. Diakses pada 21 Desember 2021.
- W, Sarwono Sarlito. 2004. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Wahab, Rohmalina. 2015. *Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Press.
- Wiramihardja, Sutardjo A. 2003. *Pengantar Psikologi Klinis*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Yuhana, Wijaya. 1998. *Psikologi Bimbingan*. Bandung: PT. Eresco.
- Yuliastary, Etta Citrawati dan Made Gede Wirakusuma, *Analisis Financial Distress Dengan Metode Z-Score Altman, Springate, Zmijewski*, E-Jurnal Akuntansi Universitas Udayana, Vol. 6, No.3, 2014.
- Yusuf, Syamsu. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A