

BAB IV

PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA

A. Setting Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

a. Keadaan geografis

Yang menjadi subjek penelitian kali ini yaitu desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto. Daerah ini memiliki lahan seluas 228.58 Ha dan memiliki curah hujan 2,300 mm/tahun serta tinggi dari permukaan laut 22 meter. Daerah ini memiliki batas wilayah sebagai berikut :

- a. Sebelah utara : Desa Wates
- b. Sebelah selatan : Desa Gunung Gedangan
- c. Sebelah barat : Desa Balongsari
- d. Sebelah timur : Desa Kepuhanyar

Adapun jarak tempuh lokasi dengan ibu kota sebagai berikut :

- a. Jarak ke ibu kota kecamatan terdekat : 0, 30 km
- b. jarak tempuh ke ibu kota kecamatan terdekat : 2 menit
- c. jarak ke ibu kota kabupaten atau kota terdekat : 3. 00 km
- d. lama tepuh ke ibu kota kabupaten atau kota terdekat : 0.10jam

b. Keadaan demografi

Keadaan geografi suatu daerah sangat mempengaruhi pola kehidupan penduduknya. Adapun jumlah penduduk kelurahan

Kedundung kecamatan Megersari kota Mojokerto yaitu 12.286 orang yang terdiri atas 15 RW dengan perincian sebagai berikut :

- a. Laki-laki : 6.103 orang
 - b. Perempuan : 6.183 orang
 - c. Kepala keluarga : 3.426 KK
- c. Keadaan ekonomi

Keadaan ekonomi suatu masyarakat ditentukan oleh keterampilan atau kemampuan yang dimiliki oleh individu pada suatu masyarakat itu sendiri. Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, masyarakat kelurahan Kedundung bekerja sesuai dengan kemampuan atau ketampilan yang dimiliki masing-masing. Berikut ini tabel mata pencaharian masyarakat kelurahan kedundung.

Tabel IV.1

Mata Pencaharian Masyarakat Kelurahan Kedundung

No.	Keterangan	Jumlah
1.	Petani	541 Orang
2.	Pekerja disektor jasa atau perdagangan	5.836 Orang
3.	Pekerja disektor industri	948 Orang

Jadi dapat dilihat bahwa mayoritas mata pencaharian masyarakat kelurahan Kedundung yaitu pada sektor jasa atau perdagangan.

- d. Pendidikan masyarakat

Dalam pelaksanaan pembangunan, pihak pemerintahan

kelurahan Kedundung mengutamakan pada sektor pendidikan. Adapun untuk tingkat pendidikan di kelurahan kedundung tergolong pada tingkat yang cukup baik karena mayoritas pendidikan masyarakatnya tamatan sekolah menengah atas (SLTA) bahkan banyak diantara warganya yang sampai kejenjang perguruan tinggi.

Selain itu pemerintah kelurahan Kedundung mempunyai fasilitas gedung taman kanak-kanak (TK), SD sederajat, SLTP sederajat dan SLTA sederajat.

e. Bidang keagamaan

Dalam bidang keagamaan , mayoritas penduduk kelurahan kedundung memeluk agama Islam meskipun diantara mereka ada yang memeluk agama non Islam.

Banyak sekali kegiatan-kegiatan keagamaan yang diadakan di kelurahan Kedundung dan warganya pun aktif dalam mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan. Kegiatan-kegiatan yang keagamaan yang diselenggarakan antara lain pengajian mtin, fatayatan, istighosah, rebana dan khotmil Qur'an. Para pemuda-pemudinya juga tidak ikut kalah dalam meramaikan kegiatan keagamaan, banyak juga para pemudanya yang aktif dalam kegiatan keagamaan dan aktif dalam organisasi keagamaan seperti organisasi remaja masjid dan IPNU.

2. Deskripsi Konseli Dan Konselor

a. Deskripsi konseli

Konseli adalah individu yang mengalami permasalahan dan tidak mampu menyelesaikan permasalahan sendiri sehingga ia memerlukan orang lain yang mampu untuk membantu menyelesaikan permasalahannya, dalam hal ini konselor. Adapun yang menjadi konseli kali ini yaitu :

Nama : Likha (nama samaran)

TTL : Mojokerto, 16juni 1991

Alamat : Randegan RT 04 RW 01 Kedundung Mojokerto

Pendidikan : SLTP

Untuk mengetahui keadaan dan kondisi konseli, disini peneliti akan menjabarkan tentang latar belakang kehidupan konseli sebagai berikut :

1) Latar belakang keluarga konseli

Konseli merupakan anak kedua dari 3 bersaudara, dia memiliki kakak laki-laki dan adik perempuan. Konseli merupakan anak yang lugu dan pendiam, akan tetapi karena pergaulan remaja saat ini yang sangat bebas dan kurangnya kontrol dari orang tua konseli yang membebaskan pergaulan anaknya sehingga Likha ikut terjemmus di dalam pergaulan tersebut.

2) Latar belakang pendidikan

Dalam hal pendidikan, pendidikan konseli tergolong rendah karena konseli hanya tamatan SLTP dan tidak melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi lagi yaitu SLTA, kakaknya juga hanya menemiskan sampai jenjang SLTP saja. Teman-temannya konseli pun sebagian besar hanya tamatan SLTA.

3) Latar belakang ekonomi

Jika dilihat dari segi ekonomi, kondisi keluarga konseli termasuk keluarga yang cukup sederhana. Dalam memenuhi kebutuhan keluarga sehari-hari, ayah konseli bekerja sebagai bumh tani begitu juga dengan ibu konseli selain menjadi ibu mmah tangga juga bekerja sebagai bumh tani. Sedangkan kakak konseli bekerja di home industri pembuat sepatu dan konseli sendiri tidak bekerja akan tetapi dulu sempat bekerja di home industri pembuat kertas.

4) Latar belakang agama

Tempat tinggal konseli berada di lingkungan masyarakat yang mayoritas penduduknya memeluk agama Islam. Di dalam agama, keluarga konseli masih tergolong awam. Akan tetapi karena mayoritas masyarakat disekitarnya aktif dalam menjalankan aktifitas keagamaan, ayah dan ibu konseli juga ikut serta dalam aktifitas keagamaan seperti ikut pengajian mtin dan jama'ah tahlil yang diadakan di desanya.

Sedangkan konseli sendiri juga pernah mengikuti kegiatan keagamaan yang di adakan oleh pemuda-pemudi di desanya seperti diba'an, selain itu konseli dulu juga sempat ikut mendalami ilmu agama di salah satu TPQ di dekat mmahnya meskipun hanya sebentar.

5) Latar belakang sosial budaya

Konseli hidup dan bertempat tinggal bersama masyarakat yang cukup baik dan mempunyai rasa gotong royong yang cukup tinggi. Selain itu diantara tetangganya pun hidup saling mkun sehingga hubungan diantaranya terjalin cukup baik dan mempunyai rasa kekeluargaan yang cukup tinggi.

b. Deskripsi konselor

Konselor adalah orang yang bertugas membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh seseorang (konseli). Konselor disini hanya mengarahkan atau membimbing konseli ke arah yang lebih baik, bukan untuk mengambil keputusan untuk jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi oleh konseli karena yang menentukan atau yang mengambil keputusan adalah konseli sendiri.

Adapun yang menjadi konselor dalam penelitian ii yaitu :

Nama	: Binti Anifah
TTL	: Mojokerto, 22 November 1987
Alamat	: Jl. Sekarputih No.5 18 Kedundung Mojokerto

Pendidikan : Mahasiswa IAIN Sunan Ampel Surabaya
 Fakultas Dakwah Jumsan Bimbingan
 Penyuluhan Islam.

Untuk pengalaman-pengalaman peneliti sebagai konselor sendiri sangatlah terbatas, namun demikian dapat dipertimbangkan pengalaman yang sedikit yang dilakukan oleh konselor, yaitu :

- 1) Peneliti pernah membantu seorang remaja yang mempunyai konflik dengan teman kostsannya dan ketidakmampuan dirinya mengontrol diri dalam berfikir (sering bertindak agresif).
- 2) Peneliti pernah membantu seorang remaja yang kebingungan dalam menjalankan kehidupannya karena selalu dihantui oleh permasalahan dan dosa masa lalu ketika konselor mengikuti program kuliah kerja nyata (KKN) yang diselenggarakan oleh pihak fakultas yang bekerja sama dengan institut dan LPM.
- 3) Peneliti juga pernah menjadi pendamping dalam layanan konseling yang diadakan oleh pihak Fakultas Dakwah Jumsan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI).

3. Deskripsi masalah

Setiap manusia pernah menghadapi permasalahan dan setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Namun semuanya itu tidaklah lepas dari bagaimana individu tersebut mampu menghadapi atau menanggapi permasalahan yang dihadapi.

Masalah adalah segala sesuatu yang membebani perasaan atau

pikiran seseorang yang harus segera mendapatkan jalan keluarnya, sebab sering dari permasalahan-permasalahan yang ada pada diri seseorang pada akhirnya dapat diaktualisasikan ke dalam bentuk-bentuk perilaku yang dapat mengganggu kehidupan seseorang atau yang dapat merugikan diri sendiri.

Dalam kasus yang diangkat kali ini, permasalahan yang akan dicari jalan keluar atau solusi yaitu gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) yang dialami seorang remaja akibat kehamilan diluar nikah dengan pacarnya pada usia yang masih cukup relatif muda yaitu 18 tahun.

Yang dimaksud *anxiety disorder* (gangguan kecemasan) pada permasalahan kali ini yaitu tekanan pikiran yang berimbas pada perasaan takut, cemas, dan malu jika bertemu dengan orang yang ada disekitarnya. Konseli terbawa oleh pikiran-pikiran atau persepsi-persepsi yang diciptakan oleh dirinya sendiri, yang seakan-akan jika dirinya keluar dari rumah dia akan dicemooh dan dikucilkan oleh orang-orang yang ada disekitarnya. Dengan adanya pikiran-pikiran yang seperti itu, konseli sering mengasingkan diri di rumah dan jarang sekali berinteraksi dengan dunia luar.

Untuk itu perlu adanya bimbingan konseling Islam agar konseli dapat membah perilaku serta pikiran-pikirannya yang negatif atau irrasional. Dengan bantuan dari konselor dalam proses bimbingan konseling Islam dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*, diharapkan dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh konseli serta

mengurangi beban pikiran konseli dengan mengubah pikiran-pikiran yang irrasional menjadi pikiran yang rasional.

Tabel IV.2

Perilaku Konseli Sebelum Proses Konseling

No.	Gejala Yang Muncul	Sebelum BKI		
		A	B	C
1.	Keluar mmah.		✓	
2.	Sholat berjamaah dimusholla	✓		
3.	Ngobrol atau sekedar berkumpul dengan tetangga.	✓		
4.	Perasaan malu dan canggung dengan orang disekitar	✓		
5.	Rileks dalam menjalankan aktifitas.	✓		
6.	Ketakutan dan perasaan tegang	✓		
7.	Suka menyendiri.	✓		

B. Penyajian Data

1. **penyajian data tentang ciri-ciri *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto.**

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi secara langsung di lapangan, ciri-ciri *anxiety disorder* yang nampak pada diri konseli yaitu meliputi ciri-ciri fisik, ciri-ciri tingkah laku dan ciri-ciri kognitif.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa konseli sering mengalami kecemasan dan perasaan malu jika melakukan aktifitas diluar mmah antara

lain menyapu halaman mmah, menjemur pakaian, belanja ikan dan sayur mayur buat dimasak, berkumpul dengan teman-temannya dan bermain ke mmah tetangganya yang berdampak jika konseli akan melakukan sesuatu diluar mmah tubuhnya merasa gemetar dan berkeringat selain itu wajah konseli juga tampak pucat. Hal ini kerap kali dirasakan oleh konseli karena dia merasa takut dan malu jika bertemu dengan orang-orang atau para tetangganya.

Konseli juga menceritakan bahwa dia sempat disumh ibunya beli bumbu masakan di wamng karena ibunya lupa membelinya, ketika dia berada di wamng dia merasakan bahwa pandangan orang-orang yang ada disekitar tertuju pada dirinya sehingga pada saat itu konseli merasa bingung dan malu sehingga konseli setelah beli langsung cepat-cepat pulang. Selain itu konseli juga merasa bahwa orang-orang yang ada disekitarnya tadi pada menggunjing atau mengejeknya (gosib) dan juga menjauhinya oleh sebab itu konseli merasa bahwa dia terkucilkan oleh masyarakat yang ada disekelilingnya sehingga konseli merasa lebih aman berdiam diri di mmah tanpa melakukan aktifitas yang biasanya dia lakukan seperti berkumpul sama teman-temannya dan jalan-jalan, bekerja dimmah tetangganya untuk melipat kertas.

Menuhm tetangganya sejak konseli mengalami kehamilan, konseli terlihat jarang sekali keluar mmah sehingga tetangganya merasa apa yang dilakukan oleh konseli itu karena konseli merasa malu dengan tetangga atau orang-orang di kampungnya.

Selain itu konseli juga sering mengalami kebingungan dan ketakutan dalam menjalankan aktifitas antara lain menyapu halaman mmahnya, menjemur pakaian, membeli sesuatu di wamng atau toko, berkumpul dengan teman-temannya seperti biasanya ketika dia belum tau kalau dirinya sedang hamil dan bermain kemmah tetangganya, karena konseli merasa bahwa orang-orang yang ada disekitarnya menjauhinya dan tidak bisa menerima kehadirannya atas perilaku yang telah menyimpang. Konseli juga merasakan kesedihan atas perbuatannya sendiri yang telah dilakukan sehingga mengakibatkan dia hamil diluar nikah.

Dengan demikian berdasarkan wawancara dan observasi dilapangan yang dilakukan oleh peneliti menyimpulkan bahwa ciri-ciri *anxiety disorder* remaja tersebut sebagai berikut.

a. Tubuh gemetar dan berkeringat.

Hal ini terlihat dan dirasakan pada diri konseli jika dia mau melakukan segala aktifitas diluar mmahnya karena dia takut bertemu dengan torang-orang atau tetangganya.

b. Merasa takut dan bingung.

Hal ini dirasakan konseli ketika dia mau dan akan melakukan aktifitas apapun yang membuat dia sulit untuk dilakukan antara lain menyapu halaman mmahnya, menjemur pakaian, membeli sesuatu diwamng atau di toko dan berkumpul dengan teman atau main kemmah tetangganya, sehingga konseli merasakan kebingungan hams melakukan apa.

- c. Merasa terkucilkan dan dijauhi.

Hal ini dirasakan oleh konseli ketika dia beli bumbu masakan di warung karena sikap orang-orang yang disekitarnya pada saat itu menggugup dan mengejeknya.

- d. Merasa sendirian dan kesepian.

Hal ini dirasakan oleh konseli sehabis pulang dari warung karena dia merasa terkucilkan oleh sikap orang-orang yang ada disekitarnya tadi.

- e. Menghindari adanya keramaian.

Hal ini dilakukan oleh konseli karena dengan berdiam diri di rumah dia merasa lebih aman.

- f. Mengalami kekhawatiran akan sesuatu.

Hal ini dirasakan oleh konseli jika dia mau melakukan segala macam aktifitasnya karena dia merasa orang-orang atau para tetangganya tidak bisa menerima perbuatan yang telah dilakukannya.

2. Penyajian data tentang faktor-faktor penyebab *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto.

Setelah mengadakan observasi dan wawancara di lapangan, peneliti menemukan faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya *anxiety disorder*.

Penyebab konseli bersikap atau bertindak laku antara lain menyapu halaman rumahnya, menjemur pakaian, membeli sesuatu

diwamng atau di toko dan berkumpul dengan teman atau main kemmah tetangganya karena konseli merasa takut dan malu jika bertemu dengan orang-orang atau tetangganya, karena dia menganggap bahwa tetangganya atau orang-orag yang ada disekitanya akan menggunjing dan mencibirnya.

Selain itu dari pengamatan bahwa ketidakmampuan konseli untuk menerima keadaan dan cobaan yang menimpa dirinya yang hamil di luar nikah membuat konseli merasa kaget dan tidak siap untuk menanggung atau menghadapinya.

Kurangnya dukungan dari masyarakat atau orang-orang yang ada disekitarnya merupakan faktor yang utama yang menyebabkan konseli tidak mau keluar mmah dan jarang bergaul atau berinteraksi dengan teman-teman dan para tetangganya karena masyarakat menganggap bahwa perbuatan yang dilakukan oleh koseli telah menyimpang dan melanggar dari nilai-niali agama yang ada, oleh karena itu masyarakat menilai apa yang dilakukan oleh konseli telah melewati batas dan tidak sehamnya dilakukan apalagi dengan usia yang masih relatif muda.

Selain itu konseli juga merasa bahwa dirinya terkucilkan oleh masyarakat yang kerap kali mencemoohnya dan mengejeknya sehingga konseli merasa bahwa dirinya sendiri tidak aman, sendiri dan tersingkirkan dari pergaulan masyarakat di desanya.

Dengan demikian berdasarkan wawancara dan observasi lapangan yang dilakukan oleh peneliti menyimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab *anxiety disorder* remaja tersebut sebagai berikut.

- a. Ketidakmampuan untuk menghadapi masalah.

Hal ini yang memicu konseli merasa takut, cemas, bingung dan malu.

- b. Perasaan takut dan malu terhadap orang disekitarnya.

Hal ini yang menyebabkan konseli tidak mau keluar rumah dan bergaul dengan teman-temannya atau tetangganya karena dia takut dicemooh, digunjing, diejek dan dikucilkan.

- c. Kurangnya dukungan dari masyarakat.

Hal ini terjadi karena masyarakat di desanya menilai apa yang dilakukannya oleh konseli telah menyimpang dari nilai-nilai agama dan itu tidak sepatutnya dilakukan.

- d. Penghindaran dari orang-orang yang ada disekelilingnya

Orang-orang yang ada di desanya menilai apa yang dilakukan oleh konseli telah menyimpang dan apa yang dilakukan oleh masyarakat terhadap dirinya sebagai bentuk pembelajaran dan penyadaran kepada dirinya bahwa apa yang telah dilakukannya itu salah dan tidak sepatutnya dilakukan.

3. Proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *anxiety disorder* remaja di desa Randegan Kelurahan Kedundung Kecamatan Magersari kota Mojokerto

Pelaksanaan bimbingan konseling yang dilakukan oleh konselor adalah bimbingan yang berlandaskan Islam dengan teknik

cognitive restructuring terhadap konseli, agar konseli mampu mengubah pikiran-pikiran dan perilakunya yang dapat mengganggu aktifitasnya sehari-hari.

Sebagaimana yang telah dijelaskan bahwa konseli mengalami tekanan pikiran yaitu gangguan kecemasan (*anxiety disorder*). Ada beberapa langkah yang dilakukan oleh konselor dalam memberikan bantuan kepada konseli agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal, langkah-langkah tersebut yaitu :

a. Identifikasi masalah

Dalam langkah ini konselor mengumpulkan data sebanyak mungkin. Dalam hal ini konselor mengadakan pendekatan dan melibatkan diri terhadap konseli agar tercipta hubungan yang akrab dan terbuka. Untuk mengetahui kondisi konseli, konselor memperoleh informasi sebagai berikut.

Konseli bercerita bahwa konseli bertingkah laku seperti mengumng diri di mmah dan jarang berinteraksi dengan orang-orang yang ada disekitarnya karena konseli merasa takut dan malu. Konseli merasa tertekan jika mengingat permasalahan yang dia alami dan merasa kasihan terhadap orang tuanya karena hams menanggung malu atas perbuatannya yang hamil diluar nikah. Selain itu konseli juga merasa takut jika dia dikucilkan, dicemooh serta dijadikan bahan perbincangan oleh para tetangganya. Oleh karena itu konseli lebih senang dan nyaman berdiam diri di mmah.

Menurut orang tua konseli, konseli berperilaku menutup diri saat konseli mengalami kehamilan. Sebenarnya saat awal terjadi kehamilan konseli belum memberitahu kepada kedua orang tuanya atas keadaannya itu. Setelah kehamilannya agak membesar dan memasuki usia kehamilan 5 bulan baru konseli memberitahu kepada orang tuanya. Sebelum orang tua konseli tahu bahwa putrinya mengandung, orang tua konseli merasa heran terhadap kondisi anaknya itu dan setelah orang tua konseli bertanya kepada konseli, maka konseli baru memberitahu kondisinya kepada orang tuanya maka perasaan heran orang tuanya pun terjawab. Orang tua konseli merasa kaget dan tidak menyangka bahwa putrinya telah hamil dan kehamilan itu terjadi diluar pernikahan. Orang tua merasa malu terhadap dirinya karena tidak mampu menjaga putrinya dan terhadap para tetangga disekitarnya. Hal inilah yang menjadikan konseli merasa takut serta kasihan kepada orang tuanya karena menanggung malu atas perbuatan dirinya. Konseli sering mengumng diri dimamah dan jarang sekali berinteraksi maupun keluar rumah.

Sedangkan menurut tetangga konseli bahwa konseli bertingkah laku seperti jarang keluar rumah, menyendiri didalam rumah dan jarang keluar atau sekedar ngobrol dikarenakan konseli malu atas keadaannya.

Hal yang sama diucapkan oleh teman-teman konseli.

Teman-teman konseli mengatakan bahwa pembahan sikap dan perilaku konseli dikarenakan konseli mengalami kehamilan diluar nikah dan itu diketahui setelah pemtnya membesar.

Sedangkan menurut konselor sendiri sebagai peneliti dan tetangga konseli bahwa pembahan sikap konseli yang selalu mengumng diri di mmah dan jarang sekali berinteraksi dengan lingkungan yang ada disekitarnya karena perasaan takut dan cemas seta malu akan kondisi dirinya yang hamil diluar nikah. Konseli merasa cemas dan takut jika berhadapan dengan orang-orang yang ada disekitarnya, hal inilah yang menjadikan konseli berdiam diri di mmah dan menunggu tanggal pernikahan yang sedang diproses.

b. Diagnosa

Setelah konselor mengetahui dan mengumpulkan data sebanyak-banyaknya dari konseli, orang tua konseli, tetangga konseli, teman-teman konseli serta dari pengamatan konselor sendiri, maka konselor memmuskan permasalahan yag dialami oleh konseli sebagai berikut.

- 1) Konseli merasa tertekan akan beban pikiran atas permasalahan yang dialaminya.
- 2) Konseli merasa takut, cemas dan malu jika dicemooh dan dikucilkan oleh orang-orang yang ada disekitarnya.

c. Prognosa

Langkah ketiga dari proses bimbingan knseling Islam yaitu

prognosa yang memetakan penetapan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh konseli setelah memahami atau mempelajari gejala-gejala yang nampak pada diri konseli dan permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Maka dapat ditetapkan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli untuk mengurangi dan menyelesaikan permasalahan melalui bimbingan konseling Islam dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* (restmkturasi kognitif) agar konseli dapat mengubah pikiran-pikirannya yang irrasional menjadi rasional, dan agar konseli dapat menjalani hidup bahagia sesuai dengan tuntunan islam. Berikut ini adalah langkah-langkah bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* yang akan dilakukan :

- 1) Menjelaskan kepada konseli bahwa setiap manusia pasti menghadapi cobaan atau masalah yang diberikan oleh Allah SWT kepada umatnya sebagai ujian atas keimanan kepada Allah SWT dan permasalahan tersebut esuai dengan batas kemampuan yang dimilikimanusia itu sendiri, oleh karena itu sebagai manusia ciptaan Allah SWT konseli harus tetap kuat dan bersabar dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi dan selalu berfikir positif.
- 2) Bemsaha meyakinkan konseli bahwa anggapan tentang orang-orang-orang atau tetangganya yang mengucilkan dan mencemoohnya itu salah.

- 3) Mengajak dan mengajarkan konseli untuk merenungkan terhadap perbuatan-perbuatan dan pemikiran yang salah yang selama ini dilakukan.
- 4) Menyadarkan konseli bahwa perbuatan dan pemikiran yang selama ini dia lakukan hanya dapat membawa dampak negatif bagi kehidupannya.
- 5) Mengajak konseli untuk selalu berfikir rasional dan membantu konseli mencari jalan alternatif atas tindakan yang akan dilakukan selanjutnya.
- 6) Mengajarkan kepada konseli untuk selalu berfikir rasional atau sehat dalam menghadapi cobaan dan menjalankan aktifitas.

d. Terapi

Terapi merupakan langkah pelaksanaan dari beberapa alternatif tindakan yang sudah dipilih dan dianggap sesuai dalam memecahkan masalah yang dihadapi oleh konseli. Ada pun langkah pemberian bantuan kepada konseli disesuaikan dengan hasil pengamatan yang sudah diperoleh.

Dalam mengatasi masalah ini, konselor menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk membantu konseli mengurangi beban pikiran dan mengubah pikiran yang irrasional menjadi rasional. Maka konselor memberikan dorongan atau nasehat dan usaha penyadaran terhadap pemikiran atau perilaku konseli yang irrasional menjadi rasional yang berlandaskan Islam.

Dapun proses konselingnya sebagai berikut

Setiap manusia dalam kehidupannya tidak lepas dari masalah atau problem kehidupan. Dalam menuju kesempurnaan tidak jarang banyak sekali ujian-ujian atau cobaan-cobaan hidup yang telah disiapkan oleh Allah SWT untuk menguji keimanan umatnya. Karena sifat manusia yang lemah, tidak jarang dari mereka mengeluh dan tidak kuat menanggung beban atau menghadapinya masalah tersebut. Kadang dalam menghadapi cobaan atau masalah hidup tersebut timbul pemikiran yang tidak sehat yang menyebabkan seserang menjadi bingung, gelisah dan tidak tenang dalam menjalankan aktifitas kehidupannya sehingga menimbulkan tekanan dan rasa khawatir dalam seseorang yang berakibat timbul seseorang bersikap tidak wajar atau pemikiran-pemikiran yang tidak rasional. Namun semua permasalahan yang timbul tergantung individu dalam menghadapinya. Firman Allah dalam surat Ali-Imran ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : “ *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamu lah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.*”

Sebagaimana perihal yang dihadapi oleh konseli yang bernama likha (nama samaran) yang mengalami gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) akibat hamil diluar nikah dalam usia

yang masih cukup muda yaitu 18 tahun.

1) Langkah pertama

Langkah pertama merupakan langkah untuk pengamatan terhadap diri sendiri.

Konselor menyadarkan kepada konseli bahwa sebagai manusia ciptaan Allah yang senantiasa tidak luput dari kekurangan dan kelalaian dalam menjalankan tugasnya sebagai manusia biasa, kita harus senantiasa mengintrospeksi diri terhadap segala macam tingkah laku atau perbuatan dan perkataan yang telah diperbuat. Sebagai manusia kita harus sadar bahwa dalam menjalankan roda kehidupan, kita pasti tidak berjalan dengan mulus seperti apa yang diharapkan, oleh karena itu untuk mendapatkan kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat kita harus berjalan selaras dengan tuntunan Islam, karena Allah tidak menyukai umat yang keluar dari jalan atau syariat dalam menjalankan aktifitas atau kehidupannya.

Konselor meminta kepada konseli untuk bisa mengintrospeksi diri dan merenungkan segala macam tindakan dan perilakunya yang selama ini telah diperbuat karena sebagai makhluk ciptaan Allah SWT, kita berkewajiban untuk selalu mengintrospeksi dan merenungkan segala macam perbuatan yang telah diperbuat agar kita dapat mengetahui perbuatan mana

yang salah dan yang benar yang telah diperbuatnya.

Tabel IV.3
Proses Konseling

PELAKU	DIALOG
KO	Assalamualaikum...
KL	Walaikumsalam... silahkan masuk mbak.
KO	Makasih, gimana kabarnya sendirian ta dimmah???
KL	Nggak mbak sama adek liat tv, kabarku ya tetep mbk kayak gini.
KO	Gini maksudnya gini gi mana???
KL	Ya tetap kayak biasaya mbak, bingung.
KO	Lho bingung kenapa???
KL	Ya bingung mbak, mau ngapa-ngapain takut malu mbak.
KO	Kalau oleh saya tau takut dan malu kenapa???
KL	Ya takut di diejek orang
KO	Di diejek ma sapa???
KL	Ya orang-orang mbak, aku takut nanti kalau aku ketemu ma orang-oarang di gunjing n di ejek mbak.
KO	Lho napa pean punya pikiran seperti itu???itu kan Cuma perasaan pean aja!!!
KL	Kata sapa mbak???aku lho dah sering ngasa gitu mbak. Kemarin waktu aku keluar beli di toko orang-orang pada liati aku n isik-bisik gitu.
KO	Oh... itu mungkin perasaan pean aja. Pean nggak boleh bumk sangka seerti itu terhadap orang, itu mungkin perasaan takut pean yang menyebabkan pean merasa diperlakukan ma orang-orang

	seperti itu!!!
KL	(berdiam diri).
KO	Pean nggak boleh berfikir seperti itu terhadap orang-orang. Mungkin malah mereka simpati dan merasa kasihan terhadap musibah yang pean alami, kayak orang tua pean dan teman-teman pean yang membantu pean mencari jalan keluar. Pean nggak boleh seperti ini, apa pean nggak kasihan ma janin yang sedang pean kandung???
KL	Iya se mbak, tapi aku takut mbak!!!
KO	Takut kenapa se???pean nggak boleh seperti ini terus, buang jauh-jauh pikiran dan perasaan seperti itu nggak ada manfaatnya malah itu menjadikan pean merasa tertekan dan tidak nyaman dalam melakukan apa pun.
KL	Tms saya hams gi mana mbak???
KO	Pean yang bisa membahanya sendiri, pean renungkan dan cari terlebih dahulu pikiran-pikiran dan perbuatan pean yang salah dan yang mengganggu pean dalam beraktifitas, coba pean renungkan dan pean cari apa itu.
KL	Tms setelah itu???
KO	Nanti dulu, itu yang pertama kali yang terlebih dahulu harus pean lakukan. Besok saya kesini lagi baut nemenin dan mbantu pean..
KL	O... iya mbak. Beneran ya mbak???
KO	Insyaallah, tapi ingat pesan saya tadi ya???
KL	Iya mbak makasih, aku akan mencobanya.

2) Langkah kedua

Langkah kedua disini yaitu memulai dialog internal yang bam.

Pada tahapan ini konselor menjelaskan kepada konseli bahwa sebagai manusia kita hams bisa menyadari akan perilaku dan perbuatan yang salah yang telah diperbuat. Oleh karena itu, konselor memina kepada konseli untuk bisa menyadari bahwa pikiran, perilaku dan perbuatan yang selama ini dia lakukan itu salah. Belum tentu apa yang ada dipikiran konseli tetang orang-orang atau tetangganya itu benar. Firman Allah dalam surat Al-Hujarat ayat 12 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ
إِنَّمَا^ط وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَّعْضُكُم بَعْضًا أَنُحِبُ أَحَدُكُمْ
أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ
رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

Artinya ; “*Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.*”

Setelah konseli menyadari akan perilaku atau pikirannya yang tidak rasional , maka konseli hams bisa melihat bagaimana sehamisnya berperilaku yang benar dan

perilaku mana yang harus diubah.

Konselor menjelaskan kepada konseli bahwasanya setiap manusia tidaklah luput dari permasalahan dan sebagai makhluk ciptaan Allah SWT , kita tidak boleh menyerah dan harus senantiasa tegar dan kuat dalam menghadapi segala macam cobaan atau ujian yang diberikan oleh Allah SWT. Sebagai manusia kita tidak boleh pesimis dalam memandang hidup, kita harus tetap kuat. Konseli diminta untuk bisa menghilangkan rasa takut, cemas atau malu karena perasaan itu akan membawa konseli kepada hidup yang senantiasa diliputi ketidak tentraman.

Konselor menjelaskan kepada konseli bahwasanya perilaku yang dilakukan malah akan menjadikan ia hidup dalam tekanan batin dan itu akan berdampak buruk bagi dirinya sendiri, oleh karena itu konseli diajarkan untuk melawan rasa takut itu dan mengubah pikiran dan tingkah lakunya dalam melakukan aktifitas sehari-hari

Allah tidak menyukai umatnya yang hanya berpangku tangan dan tidak berusaha dalam menjalankan segala hal. Allah juga tidak menyukai umatnya yang yang tidak mau mengubah nasibnya yang lebih baik, karena dibalik semua cobaan yang diberikan Allah kepada umatnya pasti ada hikmah yang dikandungnya.

Tabel IV. 4
Proses Konseling

PELAKU	DIALOG
KO	Assalamualaikum...
KL	Waalaikumsalam... masuk mbak.
KO	Iya makasih, gimana kabarnya hari ini???
KL	Alhamdulillah dah agak baik mbak.
KO	Berarti dah ada pembahasan donk!!!
KL	Ya mbak hari ini aku seneng aja kat ibku pernikahanku dah sebentar lagi tinggal 2 minggu katanya.
KO	Alhamdulillah, aku turut senang mendegarnya.
KL	Iya mbak.
KO	Tms gi mana kabarnya kemarin dah dicoba ta???
KL	Iya mbak saya sudah mencobanya, bener se kata pean nggak ada gunanya tapi aku masing ngrasa takut dan bingung mbak!!!
KO	Lho kok bisa???
KL	Iya mbak, aku hams mulai dari mananya itu yang aku bingung.
KO	Gini saya tanya, mang kemarin apa yang pean temukan???
KL	Ya aku sadar mbak kalau selamai ini saya salah.
KO	Tms???
KL	Ya aku nggak boleh gitu mbak aku hams bembah.
KO	Bagus itu, berarti pean dah tau apa yang hams pean lakukan!!!
KL	Iya mbak, tapi saya masing takut dalam

KO	melakukannya. Lho kenapa???pean nggak oleh ngrasa seperti itu wong pean belum mencobanya kok dah bilang takut!!! Emang awalnya kelihatan berat melakukannya tapi setelah dijalani pasti merasa enteng, tenangkan pikiran pean dulu pasti pean bisa.
KL	Iya mbak makasih aku akan mencobanya,
KO	makasih ya mbak!!!
KL	Nah gitu, yang semangat ya pati pean bisa.
KO	Iya mbak makasih atas bantuannya. Iya sama-sama.

3) Langkah ketiga

Langkah ketiga merupakan langkah penstabilan kembali aspek kognitif atau pikiran konseli. Konselor membantu konseli untuk menghilangkan pikiran-pikiran negatif pada diri konseli secara perlahan-lahan.

Konselor mencoba mendorong dan memberi semangat kepada konseli untuk bertindaklah secara wajar dan bisa berinteraksi dengan masyarakat yang ada disekelilingnya meskipun konseli merasa sedikit bingung dan ragu akan kemampuannya. Konselor menyadarkan kepada konseli bahwa dengan hidup dengan pikiran yang sehat dan berfikir dengan jernih maka dalam menjalankan aktifitas terasa tenang dan hati kita tenang.

Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa dengan menjalankan aktifitas atau kehidupan kita harus senantiasa

berjalan lums dengan tuntunan Islam agar ita dapat terhindar dari segala macam bahaya yang akan menimpa kita dan senantiasa sabar dan tegar jika menghadapi segala macam cobaan dan ujian dari Allah SWT.

Konselor menegaskan kepada konseli hams membuang jauh-jauh pikiran yang dapat mengganggu aktifitasnya. Konseli diminta untuk dapat membunuh rasa takut, malu dan cemas dalam menjalankan aktifitas agar tidak mempengaruhi pola pikir konseli.

Tabel IV.5

Prose Konseling

PELAKU	DIALOG
KO	Assalamualaikum...
KL	Walaikumsalam...
KO	Gimana kabar hari ini, baik???
KL	Alhamdulillah mbak.
KO	Ya syukur kalau gitu.
KL	Iya mbak makasih ma yang kemarin, Alhamdulillah aku mulai sedikit-sedikit bisa menghilangkan perasaan takut dan maluku itu.
KO	Ya syukur Alhamdulillah saya turut senang mendengarnya, saya yakin pean bisa melakukannya.
KL	Iya mbak, orang tuaku juga sama ngomong kayak gitu.
KO	Lalu???

KL	Aku akan mencobanya lagi mbak.
KO	Saya seneng mendengarnya, bagus itu!!! Yang sekarang yang hams pean lakuakn yaitu tetapberfikir positif terhadap apa pun, jangan erfikir negatif tms itu malah dapat mengganggu pean. Yang semangat dalam menjalankan sesuat dan jangan bersedih hati terhadap segala macam permasalahan yang pean hadapi.
KL	Iya mbak, makasih banget ya mbak atas bantuannya???
KO	Iya sama-sama.

e. Follow up

Langkah ini dimaksudkan untuk manilai atau mengetahui sejauh mana keberhasilan terapi yang telah dilakukan. Dalam langkah ini, untuk melihat perkembangan selanjutnya membutuhkan jangka waktu yang lebih lama sehingga dapat dievaluasikan apakah efektif tidaknya penerapan bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto.

Setelah konselor melakukan proses terapi dalam membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli, konselor melakukan pengamatan dengan memperhatikan pembahan perilaku konseli. Dan setelah mengadakan pengmatan, ternyata terjadi

perubahan pada diri konseli ke arah yang lebih baik. Konseli sudah mulai sedikit berani berinteraksi dengan masyarakat atau lingkungan yang ada disekitarnya.

4. Penyajian data tentang hasil pelaksanaan bimbingan konseling islam dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto.

Setelah dilakukan beberapa kali pertemuan dengan konseli maka hasil pelaksanaan bimbingan konseling Islam dapat diketahui dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada diri konseli.

Berdasarkan hasil pengamatan secara langsung an wawancara terhadap konseli dan beberapa informan bahwa sudah melihat an merasakan beberapa perubahan dari hasil konseling yang telah dilakukan.

Perubahan yang terjadi pada konseli lebih bisa menerima keadaan yang terjadi pada dirinya dengan menunjukkan perilaku antara lain, konseli sudah mulai berani keluar rumah untuk meskipun konseli merasakan perasaan takut dan malu masih ada, selain itu konseli juga mulai berani melaksanakan sholat berjamaah di musholla bersama para tetangganya.

Sealin itu konseli juga sudah mulai berani bermain ke rumah tetangganya hanya sekedar duduk-duduk dan berbincang-bincang. Konseli juga mengungkapkan bahwa dirinya sudah mulai perlahan-lahan bisa menghilangkan perasaan takut dan malu pada dirinya.

C. Analisis Data

Dalam penelitian yang bersifat studi kasus ini, dimana dalam penelitian ini hanya melibatkan satu orang saja, maka setelah semua data diperoleh dari lapangan melalui wawancara dan observasi, kemudian peneliti menganalisis data tersebut dengan analisis deskriptif,

1. Analisis tentang ciri-ciri *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magesari kota Mojokerto.

Untuk mengetahui ciri-ciri *anxiety disorder* remaja yang lebih jelas maka peneliti menggunakan analisis domain untuk menggambarkan atau memaparkan ciri-ciri *anxiety disorder* yang ada di lapangan, berikut ini uraiannya :

Ciri-ciri *anxiety disorder* yang dialami oleh konseli (likha), yaitu konseli merasa tubuhnya gemetar dan berkeringat ketika ia harus keluar rumah, konseli merasa ketakutan dan kebingungan dalam menjalankan aktifitas, konseli merasa bahwa banyak orang yang mengucilkan dan menjauhnya, konseli sering merasa sendirian dan kesepian, konseli sering menghindari adanya keramaian, konseli sering mengalami kekhawatiran akan sesuatu.

2. Analisis faktor-faktor penyebab terjadinya *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magesari kota Mojokerto.

Dalam menganalisis faktor-faktor penyebab *anxiety disorder* ,

peneliti menggunakan analisis data domain

Setelah melakukan observasi dan wawancara tentang faktor-faktor penyebab terjadinya *anxiety disorder*, maka dapat diketahui faktor penyebabnya yaitu ketidakmampuan diri untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi, adanya perasaan takut dan malu terhadap orang-orang yang ada disekitarnya, kurangnya dukungan dari masyarakat terhadap dirinya dan permasalahan yang konseli hadapi, penghindaran dari orang-orang yang ada disekelilingnya.

3. Analisis tentang proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto.

Dalam menganalisis proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam peneliti menggunakan analisis deskriptif.

Setelah mengetahui permasalahan konseli dengan melihat ciri-ciri dan faktor-faktor *anxiety disorder* dan melakukan proses konseling, maka proses penyembuhannya sebagai berikut ;

a. Identifikasi masalah

Konseli suka mengumng diri di mmahdan jarang sekali berinteraksi dengan orang-rang yang ada disekitarnya. Selain itu konseli juga merasa kasihan terhadap orang tuanya yang hams menaggunga malu atas perbuatannya.

b. Diagnosis

Konseli merasa tertekan dan terbebani atas permasalahan yang menyimpannya dan juga konseli merasa takut, malu dan cemas jika dicemooh dan dikucilkan oleh orang-orang yang ada disekitarnya.

c. Prognosa

Konselor dalam hal ini menetapkan jenis bantuan atau terapi yang dilakukan kepada konseli yaitu menjelaskan aka eksistensi manusia di dunia sebagai ciptaan Allah SWT, merubah anggapan konseli terhadap orang-orang yang ada disekitarnya, mengajak konseli untuk merenungkan perilaku dan pola pikirnya selama ini, penyadaran terhadap konseli, mengajak konseli untuk berfikir kritis dan rasional.

d. Terapi

Mengajak konseli untuk melakukan pengamatan terhadap diri sendiri atau prenungan terhadap pikiran dan perilaku yang selama ini dilakukan, mengajarkan dan mengajak konseli untuk melakukan dialog internal yang terhadap diri sendiri dan terapi yang terakhir yaitu penstrukturan kembali aspek kognitif

e. Follow up

Langkah yang terakhir yaitu menindak lanjuti perkembangan perubahan yang terjadi pada diri konseli setelah pelaksanaan konseling.

4. Analisis tentang hasil bimbingan kobseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota

Mojokerto

Setelah mengetahui proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*, maka penulis menganalisis sebelum dan sesudah bimbingan. Bahwa pelaksanaan bimbingan konseling Islam menggunakan teknik *cognitive restructuring* secara bertahap membawa perubahan pada diri konseli, dimana pikiran yang selama ini menjadi penyebab permasalahan dan beban kehidupannya sudah mulai perlahan-lahan dapat diatasi dan hilang.

Untuk mengetahui hasil dari pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto peneliti juga menggunakan teknik analisis domain, dapat dipaparkan dalam tabel dibawah ini :

Tabel IV.6

**Perilaku Konseli Sebelum Dan Sesudah Pelaksanaan Bimbingan
Konseling Islam**

No.	Gejala Yang Muncul	Sebelum BKI			Sesudah BKI		
		A	B	C	A	B	C
1.	Keluar mmah.		✓				✓
2.	Sholat berjamaah dimusholla	✓					✓
3.	Ngobrol atau sekedar berkumpul dengan tetangga.	✓					✓
4.	Perasaan malu dan canggung dengan orang disekitar	✓				✓	
5.	Rileks dalam menjalankan	✓					✓

6.	aktifitas.	✓					✓
7.	Ketakutan dan perasaan tegang Suka menyendiri.	✓				✓	

Keterangan :

A : sering dilakukan

B : jarang dilakukan

C : tidak pernah dilakukan

Dari tabel diatas telah dijelaskan bahwa setelah diadakan bimbingan konseling islam dengan teknik *cognitive restructuring* terjadi perubahan sikap dan perilaku konseli.

Sedangkan untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan bimbingan konseling islam tersebut, peneliti mengacu pada prosentase kualitatif dengan standart uji sebagai berikut :

- 1) 76 %- 100 % : Berhasil
- 2) 56% - 75 % : Cukup berhasil
- 3) 40 % - 55 % : Kurang berhasil
- 4) Kurang dari 40 % : Tidak berhasil

Tabel analisis keberhasilan bimbingan konseling islam diatas dengan gejala sebelum dan sesudah proses bimbingan konseling islam dapat diketahui sebagai berikut :

- 1) Gejala yang sering dilakukan -
- 2) Gejala yang jarang dilakukan : 2
- 3) Gejala yang tidak pernah dilakukan : 5

$$\frac{1}{6} \times 100 \% : 28,57 \%$$

$$\frac{5}{6} \times 100 \% 71,42 \%$$

Jadi dari kondisi konseli tersebut bisa dikatakan bahwa hasil dari proses bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* adalah cukup berhasil (56 % - 75 %) dengan presentase 71,42 %

D. Pembahasan

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikaji oleh peneliti yaitu ciri-ciri *anxiety disorder*, faktor-faktor penyebab *anxiety disorder*, proses bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring*, dan hasil pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto, maka dalam hal ini peneliti melakukan konfirmasi atas hasil penemuan penelitian tentang ciri-ciri *anxiety disorder*, faktor-faktor penyebab *anxiety disorder*, proses bimbingan konseling islam dengan teknik *cognitive restructuring*, dan hasil pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* dan dengan teori yang ada, dimana hasil penemuan penelitiannya sebagai berikut :

1) Ciri-ciri *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto.

Berdasarkan teori bahwa ciri-ciri *anxiety disorder* remaja yaitu

meliputi ciri-ciri fisik, ciri-ciri tingkah laku dan ciri-ciri kognitif.

Sedangkan hasil wawancara dan observasi di lapangan bahwa ciri-ciri *anxiety disorder* remaja adalah tubuhnya gemetar dan berkeringat, ketakutan dan kebingungan, perasaan dikucilkan dan dijauhi, perasaan sendiri dan kesepian, penghindaran adanya keramaian, mengalami kekhawatiran akan sesuatu.

Setiap hari dalam melakukan aktifitasnya konseli sering merasakan hal tersebut sehingga konseli lebih senang dimarah dan jarang sekali keluar rumah.

2) Faktor-faktor penyebab *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto.

Dari teori yang ada bahwa faktor-faktor penyebab *anxiety disorder* yaitu meliputi faktor kognitif, faktor behavioral atau tingkah laku, faktor lingkungan sosial dan faktor biologis.

Sedangkan hasil di lapangan setelah mengadakan wawancara dan observasi faktor-faktor penyebab *anxiety disorder* yaitu ketidakmampuan diri menghadapi permasalahan, perasaan takut dan malu dalam diri, kurangnya dukungan dari masyarakat, penghindaran dari orang-orang yang ada disekelilingnya.

3) Proses pelaksanaan bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto.

Dalam proses penyembuhan *anxiety disorder* dapat menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang merupakan salah satu contoh dari teknik kognitif yang merupakan salah satu bentuk terapi dengan pendekatan belajar. *Cognitive restructuring* merupakan suatu metode terapi kognitif yang mencakup penggantian pikiran-pikiran yang irrasional dengan alternatif lain yang lebih rasional.

Dalam proses bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto, melalui 5 proses, yaitu identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, terapi dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* dan yang terakhir follow up.

4) Hasil bimbingan konseling Islam dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *anxiety disorder* remaja di desa Randegan kelurahan Kedundung kecamatan Magersari kota Mojokerto.

Dalam penelitian hasil dari pelaksanaan bimbingan konseling Islam ditunjukkan perubahan perilaku dan pola pikir konseli yang lebih baik yaitu konseli sudah mulai berani keluar rumah, Sholat berjamaah dimusholla, ngobrol atau sekedar berkumpul dengan tetangga, mulai berkurangnya perasaan malu dan canggung dengan orang disekitar, sedikit rileks dalam menjalankan aktifitas, berkurangnya rasa takut dan perasaan tegang dan sikap yang suka menyendiri mulai berubah.