



**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *COGNITIVE  
DISPUTATION* UNTUK MENANGGULANGI  
KECEMASAN SOSIAL SEORANG REMAJA DI DESA  
BARENG KRAJAN KRIAN SIDOARJO**

**SKRIPSI**

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

**Dosen Pembimbing:**

**Dr. H. ABD.Syakur,M.Ag.**  
**NIP: 196607042003021001**

**Oleh:**

**Annisa Tri Arini**  
**NIM: B73218076**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan penelitian yang berjudul, "Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Menanggulangi Kecemasan Sosial Seorang Remaja di Desa Barengkrajan Krian Sidoarjo" merupakan karya hasil penelitian yang diajukan untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan guna memperoleh gelar sarjana Sosial di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini dalam pengetahuan penulis, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain yang sama persis dengan karya ini, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 13 Maret 2023



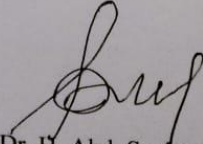
Annisa Tri Arini

### LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Dengan ini menerangkan bahwa sesungguhnya skripsi dibawah ini telah diperiksa dan disetujui oleh Dosen Pembimbing :

Nama : Annisa Tri Arini  
NIM : B73218076  
Program Studi : Bimbingan & Konseling Islam  
Judul Skripsi : Konseling Islam dengan Teknik  
*Cognitive Disputation* untuk  
Menanggulangi Kecemasan Sosial  
Seorang Remaja di Desa  
Barengkrajan Krian Sidoarjo.

Sidoarjo, 08 Maret 2023  
Telah disetujui oleh:  
Dosen Pembimbing,



Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag.  
Nip 196607042003021001

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

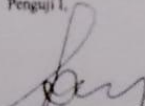
Konseling Islam dengan Teknik Cognitive Disputation untuk menanggulangi Kecemasan  
Seorang Remaja di Desa Barendkrayan Krian Sidoarjo  
SKRIPSI

Disusun oleh:

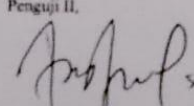
Annisa Tri Arini (B73218076)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian sarjana strata satu pada tanggal 15 Maret 2023  
Tim penguji

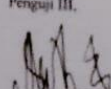
Penguji I,

  
Dr. I. Abd. Syakur, M. Ag.  
NIP. 96607042001021001

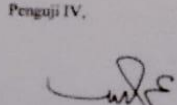
Penguji II,

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

Penguji III,

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

Penguji IV,

  
Dr. Arif Ainur Rofi, S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Koms.  
NIP. 197708082007101004

Surabaya, 15 Maret 2023  
Dekan

  
Dr. Moch. Chusni Arif, S. Ag., M. H. I.  
NIP. 197312071998031001



**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 : Annisa Tri Arini  
NIM : B73218076  
Fakultas/Jurusan : FDK / BKI  
E-mail address : annisaarini54@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 ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

**Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Menanggulangi  
Kecemasan Sosial Seorang Remaja di Desa Barengkrajan Krian Sidoarjo**

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, 13 Maret 2023

Penulis

( Annisa Tri Arini )

## ABSTRAK

Annisa Tri Arini (B73218076), Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk menanggulangi kecemasan sosial seorang Remaja di Desa Barengkrajan Krian Sidoarjo.

Permasalahan yang diangkat skripsi ini ialah Bagaimana Pelaksanaan Konseling Islam Dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Menanggulangi Kecemasan Sosial Seorang Remaja. Bagaimana Hasil Pelaksanaan Konseling Islam dengan menerapkan Teknik *Cognitive Disputation* Untuk Menanggulangi Kecemasan Sosial Seorang Remaja.

Dalam menjawab pertanyaan, peneliti menerapkan metode kualitatif dengan model penelitian studi kasus. Data utamanya tentang pelaksanaan terapi *cognitive disputation* dan problem kecemasan sosial remaja. Data yang terhimpun di analisis menggunakan analisis sintesis yakni menjelaskan dan menyimpulkan baik proses pelaksanaan konseling maupun tentang kecemasan sosial yang ditangani. Analisis data menggunakan teknik komparatif yakni mengomparasikan keadaan konseli antara pra serta pasca mendapatkan konseling.

Hasil konseling Islam menerapkan teknik *cognitive disputation* guna menganggulangi kecemasan sosial seorang remaja pelaksanaan terapi dengan tahapan meliputi; Identifikasi Masalah, Diagnosis, Prognosis, Treatmen/Terapi, dan Evaluasi/ follow up. Setelah mendapatkan terapi, maka 2 dari 4 gejala yang ada menjadi berkurang. Gejala awal konseli kurang sosialisasi, berpikir irasional, menghabiskan waktu kurang bermanfaat, suka melamun. Setelah diterapi, menjadi berkurang 2 gejala, yakni konseli tidak menghabiskan waktu, tidak melamun, . Sementara, gejala yang masih nampak yakni konseli masih kurang sosialisasi dan masih berpikir irasional. Sehingga diperlukan tindak lanjut.

**Kata Kunci:** Konseling Islam, *cognitive disputation*, irasional, kecemasan sosial, remaja

<http://digilib.uinsa.ac.id/> <http://digilib.uinsa.ac.id/>

## ABSTRACT

Annisa Tri Arini (B73218076), Islamic Counseling with Cognitive Disputation Techniques to overcome the social anxiety of a teenager in Barendkrajan Krian Village, Sidoarjo.

The problem raised in this thesis is How to Implement Islamic Counseling Using Cognitive Disputation Techniques to Overcome A Teenager's Social Anxiety. What are the results of implementing Islamic counseling using the Cognitive Disputation Technique to Overcome A Teenager's Social Anxiety.

In answering the researcher's questions, using comparative qualitative with the case study research model. The main data is about the implementation of cognitive disputation therapy and the problem of adolescent social anxiety. The data collected was analyzed with synthesis analysis, namely explaining and concluding both about the implementation process and about the social anxiety being handled. This study compares the condition of the counselee before and after receiving counselling.

The results of Islamic counseling with cognitive disputation techniques to overcome the social anxiety of a teenager. After getting therapy, 2 of the 4 existing symptoms are reduced. The initial symptoms of the counselee are lack of socialization, irrational thinking, spending less useful time, daydreaming. After counseling two symptoms were reduced, namely the counselee did not spend less useful time, did not daydream, and did not close himself off. Meanwhile, the symptoms that are still visible are that the counselee still lacks socialization and still thinks irrationally. So that follow-up is needed.

Keywords: Islamic counseling, Cognitive Disputation, Social anxiety, BK.

## DAFTAR ISI

|                                          |               |
|------------------------------------------|---------------|
| JUDUL SKRIPSI .....                      | i             |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....      | <b>Error!</b> |
| <b>Bookmark not defined.</b>             |               |
| PERNYATAAN IDENTITAS SKRIPSI.....        | x             |
| ABSTRAK .....                            | xi            |
| KATA PENGANTAR .....                     | 13            |
| DAFTAR ISI.....                          | 15            |
| BAB I PENDAHULUAN.....                   | 19            |
| A. Latar Belakang .....                  | 19            |
| B. Rumusan Masalah.....                  | 21            |
| C. Tujuan Penelitian .....               | 21            |
| D. Manfaat Penelitian .....              | 22            |
| E. Definisi Konsep .....                 | 22            |
| F. Metode Penelitian .....               | 24            |
| 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian ..... | 24            |
| 2. Objek Penelitian.....                 | 25            |
| 3. Jenis dan Sumber Data.....            | 25            |
| 4. Tahap-tahap Penelitian .....          | 26            |
| 5. Teknik Pengumpulan Data.....          | 27            |
| 6. Teknik Analisis Data .....            | 28            |
| 7. Teknik Keabsahan Data.....            | 29            |

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| G. Sistematika Pembahasan.....                                                                 | 30 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                                                                   | 31 |
| 1. Konseling Islam.....                                                                        | 31 |
| a. Pengertian Konseling Islam.....                                                             | 31 |
| b. Tujuan Konseling Islam .....                                                                | 32 |
| c. Fungsi Konseling Islam .....                                                                | 33 |
| d. Prinsip Konseling Islam .....                                                               | 34 |
| e. Unsur-unsur Konseling Islam .....                                                           | 35 |
| f. Asas-asas Konseling Islam.....                                                              | 37 |
| g. Langkah-langkah Konseling Islam.....                                                        | 41 |
| 2. <i>Cognitive Disputation</i> .....                                                          | 42 |
| a. Pengertian <i>Cognitive Disputation</i> .....                                               | 42 |
| b. Tujuan Teknik <i>Cognitive Disputation</i> .....                                            | 44 |
| c. Langkah-langkah Implementasi Teknik <i>Dispute Kognitif</i> .....                           | 45 |
| 3. Remaja.....                                                                                 | 46 |
| 1. Pengertian Remaja.....                                                                      | 46 |
| 2. Ciri- ciri remaja .....                                                                     | 47 |
| 3. Tugas- tugas Perkembangan Masa Remaja .....                                                 | 47 |
| 4. Kecemasan Sosial.....                                                                       | 51 |
| 1. Pengertian Kecemasan.....                                                                   | 51 |
| 2. Pengertian Kecemasan Sosial.....                                                            | 51 |
| 3. Penyebab Kecemasan Sosial .....                                                             | 52 |
| 4. Simtom Kecemasan Sosial .....                                                               | 53 |
| 5. Implementasi Konseling Islam dengan Teknik <i>Cognitive Disputation</i> untuk Menanggulangi |    |

|                                                                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Kecemasan Sosial Remaja di Desa Barengkrajan Krian Sidoarjo .....                                                                                                       | 54 |
| 6. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....                                                                                                                              | 54 |
| BAB III PENYAJIAN DATA .....                                                                                                                                            | 57 |
| A. Deskripsi Umum Objek Penelitian .....                                                                                                                                | 57 |
| 1.Deskripsi Lokasi Penelitian .....                                                                                                                                     | 57 |
| 2.Deskripsi Konselor .....                                                                                                                                              | 57 |
| 3.Deskripsi Konseli .....                                                                                                                                               | 58 |
| 4)Deskripsi Masalah Konseli .....                                                                                                                                       | 59 |
| B. Deskripsi Hasil Penelitian.....                                                                                                                                      | 61 |
| 1.Bagaimana pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik <i>Cognitive Disputation</i> untuk Menanggulangi Kecemasan Sosial Remaja di Desa Barengkrajan Krian Sidoarjo..... | 61 |
| a) Identifikasi Masalah.....                                                                                                                                            | 62 |
| b) Diagnosa .....                                                                                                                                                       | 65 |
| c) Prognosis .....                                                                                                                                                      | 66 |
| d)Treatment .....                                                                                                                                                       | 67 |
| E) Follow up.....                                                                                                                                                       | 77 |
| 2.Hasil Konseling Islam dengan Teknik <i>Cognitive Disputation</i> Untuk Menanggulangi kecemasan sosial remaja di Barengkrajan Krian Sidoarjo .....                     | 77 |
| BAB IV ANALISIS DATA.....                                                                                                                                               | 79 |
| A. Analisis Konseling Islam dengan Teknik <i>Cognitive Disputation</i> untuk Menanggulangi Kecemasan Sosial Seorang Remaja di Desa Barengkrajan Krian Sidoarjo.....     | 79 |
| B. Analisis Konseling Islam dengan Teknik <i>Cognitive Disputation</i> untuk Menanggulangi Kecemasan                                                                    |    |

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Sosial Seorang Remaja di Desa Barengkrajan Krian<br>Sidoarjo..... | 86 |
| BAB V PENUTUP.....                                                | 89 |
| A. Kesimpulan.....                                                | 89 |
| B. Rekomendasi .....                                              | 90 |
| C. Keterbatasan Penelitian .....                                  | 90 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                              | 91 |
| LAMPIRAN.....                                                     | 97 |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Burhan bungin, *Metodologi Penelitian Sosial& Ekonomi*.  
(Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013).h.128.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Terjemah*, (Bandung: Sygma exagrafika, 2016) hlm.34
- M. S. Sirnatupang and R. Peter, “*Pergeseran Pembelajaran Di Masa Pandemi*,” 2020
- Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII PRESS, 1992), Hal. 5.
- Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling* (Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy, 2003) hal. 19.
- H. Soedarmadji, “*Psikologi Konseling Edisi Revisi*,” Jakarta: Kencana Predanada Group, 2012
- Syaiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007) hal. 98.
- Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001) hal.19
- Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy, 2003) hal. 19
- Lanny W Baily, *Mengatasi persoalan hidup*, (yogyakarta : yaysan andi, 1988), Hal. 27
- Sutardjo A. Wiramiharja. *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), Hal. 67

- Joshi, suresh CR. (2013). Positive thingking : a powerful to reduce social anxiety of under graduate students. *Indian Journal Research*,2, (8), 62-64.
- Sugiyono. *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung; Alfabeta,2011). Hal, 2
- Andi Riswandi Buana Putra, *Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi kecenderungan perilaku Agresif peserta didik di SMKN 2 Palangkaraya Tahun ajaran 2014/2015*. Jurnal Konseling Gusjigang, Vol. 1, No. 2 Tahun 2015.
- Haris Heriansyah, *Metode Penelitian Kualitiatif*, (Jakarta:Salemba Humanika, 2011),hal.9.
- Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta:Pustaka Belajar,2007), Hal.91
- Joko subagyo. *Metode Penelitian Dalam Teori dan Praktek*. (Jakarta; PT. Rienka Cipta, 2004). Hal. 88
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*,(Jakarta:PT. Rineka Cipta, 2000), Hal.153.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif dan R & D*, Hal. 231
- Gunawan, Imam. *Metode penelitian kualitatif*.(Jakarta:Bumi Aksara 143,2013).45
- Lexi J. Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hal 248
- Sumanto, *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*, (Jakarta: CAPS, 2014), H, 179.

Lexi J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, h, 288.

Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: CV. Alfabeta, 2014), h, 119

Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), hlm.2

Prayitnodan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1991), hlm. 99.

Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), Hal. 23.

Arifin H.M. *Pokok-Pokok Pikiran tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama*. Jakarta: Bulan Bintang, 1979), hlm. 9

Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jogjakarta: UII Press, 2001), Hal. 36-37.

Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jogjakarta: UII Press, 2001), Hal. 37.

Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Press, 2000), Hal. 59.

Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jogjakarta: UII Press, 2001), Hal. 37.

Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Press, 2000), Hal. 59.

Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Press, 2000), Hal. 16.

- Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Islam*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), Hal. 107
- W.S Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, (Jakarta: Gramedia, 1989), Hal. 12.
- H.M Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan Konseling dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta: Golden Terahu Press), Hal. 76.
- W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah* (Jakarta: Gramedia, 1989), Hal.12
- Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jogjakarta: UII Press, 2001), Hal. 22-35.
- Thohirin, *Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, (Jakarta: Rajawali Press), Hal. 301-305.
- Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011) hal. 220.
- Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy, 2003) hal.19
- Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2003), Hal. 92-93
- Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy, 2003) hal.19
- Hartono & Soedarmadji, *(Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana 2012), hlm 10

Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, Hal. 221.

Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta:Kencana, 2011), hlm. 219

S. Wirawan, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), hlm.23

Sidik jatmika, *Genk Remaja, Anak Haram sejarah maupunkah korban Globalisasi*, (Yogyakarta: Kanisius,2010),hal.10

Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*,hlm. 238

Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*,hlm.238-239

Gunarsa, S.D., dan Gunarsa, Y.S., *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*,hlm.39.

Siti Hafsah Budi Argiati, *Perilaku Agresif Ditinjau dari Persepsi Pola Asuh Authoritarian, Asertivitas dan Tahap Perkembangan Remaja Pada Anak Binaan Lembaga Pemasyarakata Anak Kutoarjo*, Jawa Tengah, Tesis, hlm. 75-76.

Nevid, Jeffrey S.2003.*Psikologi Abnormal (Jilid 1)*. Jakarta: Erlangga

Richards, Thomas A. 1996. *What is Social Anxiety*, [www.SosialAnxietyInstitute.Org](http://www.SosialAnxietyInstitute.Org)

Semium, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius

Durand, V Mark. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ingman, Kathleen A. 1999. *An examination of social anxiety, social skills, social adjustment, and self construal in chinese and american students at an american university.*  
Fakultas Universitas dan Institut Politeknik Virgina.  
Disertasi: tidak diterbitkan



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A