

**KONSELING ISLAM MELALUI PENDEKATAN *COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY* DALAM REGULASI EMOSI PADA SANTRI
MADRASAH ALIYAH BILINGUAL DI KRIAN SIDOARJO
SKRIPSI**

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



Oleh:

Choirun Nisak

B03215008

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

2019

PERNYATAAN
PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Choirun Nisak

NIM : B03215008

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Ds. Kletek Rt 16 Rw 07

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

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

Surabaya, 29 Maret 2019

Yang telah menyatakan,



Choirun Nisak

B03215008

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Choirun Nisak
NIM : B03215008
Fakultas : Dakwah dan komunikasi
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Konseling Islam melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Regulasi Emosi pada Santri Madrasah Aliyah Bilingual di Krian Sidoarjo

Skripsi ini telah diterima dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya, 29 maret 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



Dr. Hj. Sri Astutika, M.Si.

NIP. 195902051986032004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh **Choirun Nisak** ini telah dipertahankan di depan

Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 15 April 2019

Mengesahkan

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya



Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan

Dr. H. Abd. Halim, M.Ag

NIP. 196307251991031003

Penguji I

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si

NIP. 195902051986032004

Penguji II

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

NIP. 197311212005011002

Penguji III

Dr. Rudy Al-Hana, M.Ag

NIP. 19680309199103001

Penguji IV

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

NIP. 19770808200710100



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@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 : Choirun Nisak
NIM : B03215008
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : choirunnisak2109@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 PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY

dalam REGULASI EMOSI SANTRI di MADRASAH ALIYAH BINIGUAL

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 April 2019

Penulis

(Choirun Nisak)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Choirun Nisak (B03215008), Konseling Islam melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam meregulasi Emosi pada Santri Madrasah Aliyah Bilingual di Krian Sidoarjo

Focus penelitian adalah (1) bagaimana proses pelaksanaan konseling Islam melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam meregulasi emosi pada santri Madrasah Aliyah Bilingual di Krian Sidoarjo? (2) bagaimana hasil akhir pelaksanaan konseling Islam melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi regulasi emosi pada santri Madrasah Aliyah Bilingual di Krian Sidoarjo?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus yang kemudian dianalisa menggunakan deskriptif komparatif. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi.

Dalam menganalisa proses teknik modifikasi perilaku pada siswa regulasi emosi yang digunakan adalah berupa hasil observasi dan wawancara yang disajikan dalam bab penyajian data dan analisis data. Dalam penelitian ini, adapun langkah-langkah yang di rancang dalam proses konseling yaitu: 1. Menciptakan hubungan baik dan membuat persetujuan antara konselor dan klien bahwa akan dilakukan proses konseling. 2. Meneliti masalah emosi yang sering terjadi pada klien. 3. Menetapkan tujuan atau seting harapan perilaku yang ingin dirubah. 4. Menata keyakinan irasional atau merestrukturisasi kognitif. 5. Membuat pekerjaan rumah atau jadwal aktivitas sehari hari yang dapat dilakukan oleh klien dan menerapkan tolong. 6. Memonitor perubahan pada diri klien. 7. Mengakhiri dan menguatkan dari apa yang sudah dilakukan

Dalam penelitian ini, proses terapi yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi regulasi emosi. Dan hasil akhir dari proses konseling ini tergolong berhasil. Hasil ini dapat dilihat melalui perubahan pada diri konseli kearah yang lebih baik. Secara *cognitive*, klien lebih bisa berpikir rasional atau logis tentang perilaku apa yang harus diambil ketika suasana hati amaran dan emosi menguasai diri klien. Mengurangi rasa kekhawatiran atas kejadian yang dialami, berusaha menjadi lebih baik setiap harinya bisa menyesuaikan keadaan dan perilaku di pesantren sedangkan secara behavior klien bersikap lebih sopan dengan lawan bicara, dengan cara merendahkan nada suara saat bicara, mengatur nafas sebelum bicara agar stabil emosi dan tingkat kerilksasian, lebih bisa mengatur waktu dan mengurangi aktivitas-aktivitas yang memancing emosinya dengan menjadwalkan aktivitasnya., lebih mandiri dan bertanggung jawab atas tugas-tugas yang dilakukan, dan yakin bahwa dirinya mampu melakukan.

Kata kunci: Konsaeling Islam, *Cognitive Behavior Therapy*, Regulasi Emosi.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN SKRIPSI	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv

BAB I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Masalah.....	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Konsep	8
F. Metode Penelitian	13
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	13
2. Lokasi dan Sasaran Penelitian	15
3. Jenis Penelitian dan saran	16
4. Tahap-tahap Penelitian.....	18
5. Pengumpulan Data	19
6. Teknik Analisis Data.....	22
7. Teknik Keabsahan Data	24
G. Sistematika Pembahasan	26

BABII: KAJIAN TEORITIK

A. <i>Konseling Islam</i>	28
1. <i>Pengertian Konseling Islam</i>	28
2. <i>Dasar-asar Konseling Islam</i>	30
3. <i>Unsur-unsur Konseling Islam</i>	34
4. <i>Tujuan Konseling Islam</i>	37
5. <i>Fungsi Konseling Islam</i>	39
6. <i>Prinsip-prinsip Konseling Islam</i>	40
7. <i>Langkah-langkah Konseling Islam</i>	42
8. <i>Asas-asas Konseling Islam</i>	43
B. <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	45
1. <i>Pengertian Cognitive Behavior Therapy</i>	45
2. <i>Konsep Dasar Cognitive Behavior Therapy</i>	47
3. <i>Tujuan Cognitive Behavior Therapy</i>	49
4. <i>Proses Cognitive Behavior Therapy</i>	51
5. <i>Teknik Cognitive Behavior Therapy</i>	53
6. <i>Prinsip Cognitive Behavior Therapy</i>	55
C. <i>Regulasi Emosi</i>	57

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Proses Konseling Berdasarkan Konsep Aaron T. Back

Tabel 2.1 Proses Terapi Cognitive Behavior Yang telah disesuaikan dengan kultur diIndonesia

Tabel 3.1 Ciri ciri emosi yang ada pada klien

Tabel 3.2Verbatime antara konselor dan klien

Table 3.3 Perilaku yang pernah tampak pada klien dan dipengaruhi pemikiran irasional klien

Tabel 3.4 Verbatime antara konselor dan klien

Tabel 3.5 Verbatime antara konselor dan klien

Tabel 3.6 Jadwal Aktivitas Harian Klien

Tabel 3.7 Ciri ciri emosi yang ada pada klien sebelum melakukan *cognitive behavior therapy*

Tabel 3.8 Ciri ciri emosi yang ada pada klien sesudah melakukan *cognitive behavior therapy*

Tabel 3.9 Perubahan klien sebelum dan sesudah proses konseling

Tabel 4.1 Data dari teori dan data dari lapangan

Tabel 4.2 Ciri ciri emosi yang ada pada klien sebelum melakukan *cognitive behavior therapy*

Tabel 4.3 Ciri ciri emosi yang ada pada klien sesudah melakukan *cognitive behavior therapy*

Tabel 4.4 Perubahan klien sebelum dan sesudah proses konseling

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu memiliki pengendalian dalam dirinya. Pengendalian diri berfungsi untuk memenuhi kebutuhannya, Namun pengendalian yang tak terkendali memungkinkan terjadinya kerusakan pada diri manusia dan lingkungannya bila tidak ada pengendalian emosi. Perasaan dan emosi merupakan suatu keadaan yang ada pada diri individu, misalnya seseorang merasa sedih, senang, takut, marah, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, dendam dan emosi-emosi negatif lainnya, ataupun gejala-gejala setelah melihat, mendengar atau merasakan sesuatu yang menyentuh organisme.

Hal itu ditunjukkan dengan berbagai ekspresi seperti sedih, gembira, kecewa, bersemangat, marah dan benci. Banyak cara untuk seseorang menyalurkan emosinya. Penyaluran emosi bisa dilakukan dengan cara positif bisa juga dengan cara negatif. Untuk dapat menimbulkan ekspresi positif, tentunya remaja harus memiliki tingkat regulasi emosinya tinggi atau kemampuan dalam mengelola emosinya.¹

Seseorang yang tingkat regulasi emosinya rendah bisa menimbulkan ekspresi yang salah, misal mengkonsumsi narkoba, minum-minuman beralkohol, atau rasa ingin memukul sebagai pelampiasan tanpa harus berfikir

¹ Putri Maharani Yusuf dan Ika Febrian Kristiana, “*Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Perilaku Pada Siswa Sekolah Menengah Atas*” Jurnal Empati, Vol. 7, No.3, 2017, hal. 98.

Regulasi emosi merupakan pusat dari kolerasi antara perilaku dan emosi di kalangan remaja. Remaja yang regulasi emosinya rendah memiliki kecenderungan akan mengalami beragam bentuk psikopatologi remaja, baik internal maupun eksternal, sedangkan dengan mengaplikasikan kemampuan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari akan berdampak positif bagi diri sendiri seperti keberhasilan akademik dan kemudahan menjalin relasi dengan orang lain

Terkadang masa remaja dianggap sebagai masa yang sulit secara emosional, berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi perubahan perkembangan emosi:

1. Perubahan jasmani.
2. Perubahan pola interaksi dengan orang tua.
3. Perubahan interaksi dengan teman sebaya.
4. Perubahan pandangan luar.³

³Yusria Ningsih, *Konseling Anak, Remaja, Dewasa dan Manula*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014), hal. 17-18

Pengendalian emosi menjadi isu menarik pada usia remaja, karena gejolak emosi yang terjadi pada masa remaja yang begitu dinamis dan dipengaruhi oleh beberapa factor seperti factor pengasuhan keluarga, pengaruh teman, dan pengalaman- pengalaman yang telah terjadi di masa lalu, sehingga menjadikan kebiasaan perilaku yang sangat mempengaruhi keadaan individu.

Objek penelitian yang konselor temui saat ini merupakan seorang santri kelas X IPS 1 Madrasah Aliyah Bilingual Krian Sidoarjo yang bernama Tresno Gusti. Santri adalah seseorang yang sedang belajar di Pondok pesantren atau lembaga pendidikan yang memadukan ilmu agama dengan ilmu umum, sehingga suasananya lebih islami yang menjadikan manusia lebih tangguh dalam menghadapi arus kehidupan yang akan mempengaruhi pengendalian emosi dalam dirinya. Namun hal yang terjadi klien merasa susah mengendalikan emosi karena pengalaman yang mempengaruhi dan menjadikan kebiasaan perilaku buruk. Sehingga menimbulkan suatu amarah yang tidak disadari karena sudah menjadi kebiasaan.

Konselor melihat tingkah laku klien yang berbeda dari teman-teman sekelasnya, klien merupakan ketua kelas dan merasa harus dihargai sehingga bertindak semaunya. Hal itu ditunjukkan dengan sikap memerintah temannya untuk menuliskan atau menyelesaikan tugas yang diberikan gurunya. Saat memerintah temanya klien meninggikan nada suaranya, serta melemparkan bukunya pada temannya. Setelah melihat kejadian itu konselor memanggil klien ke ruang BK selesai jam pelajaran untuk mengetahui factor perilakunya

yang berbeda dengan temannya.⁴

Ketika kami melakukan sesi konseling, konselor merasa bahwa klien ingin menang sendiri, bukan hanya factor sebagai ketua kelas, namun karena latar belakang klien sebagai anak ke 2 dari 2 bersaudara. Klien mengungkapkan bahwa, klien tinggal bersama papa dan mamanya yang profesinya sebagai pengusaha mebel. Yang setiap harinya mamanya berada di toko dan papanya di bagian Gudang, mungkin hal ini menjadikan klien merasa kurang diperhatikan dan pada akhirnya klien memiliki teman-teman yang kurang baik dalam pergaulan dimasa SMP dan itu pun didukung oleh lingkungan rumah.⁵

Klien mengaku bahwa klien pernah meminum minuman beralkohol saat SMP hingga kelas satu SMA. Setelah itu klien putus sekolah SMA karena dia terkena kasus membawa hp dikelas dan melemparkan hp-nya saat diminta oleh gurunya. Klien mempunyai komunitas gengster dirumah yang kegiatannya biasanya meminum minuman beralkohol dan juga berkelahi. Saat klien putus sekolah kegiatan setiap hari yang dilakukan yaitu nongkrong dengan teman-teman gengsternya serta mengikuti bonek estafet beserta teman temannya. Pengalaman inilah yang menyebabkan klien sulit mengendalikan emosi karena kebiasaan yang buruk dimasa lampau.⁶

Saat masuk Madrasah Aliyah klien harus menetap dikelas satu MA. Sejak saat itu klien merasa terdapat perubahan psikis hingga merasa tertekan. Klien sering merasa marah, kesal, jengkel, capek, frustrasi, hingga mengekspresikan

⁴ Hasil Observasi kepada klien pada 18 Oktober 2018

⁵ Hasil wawancara dengan klien pada 18 Oktober 2018

⁶ Hasil wawancara dengan klien pada 22 Oktober 2018

melukai temannya karena tidak bisa mengendalikan emosi yang ada pada diri klien.⁸

Dari penjelasan diatas bisa dikatakan bahwa klien memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah atau kurang bisa mengelola emosinya, karena faktor pengalaman yang telah terjadi di masa lalu yang menjadikan kebiasaan prilaku kurang baik. Regulasi emosi yang dimaksud disini adalah kemampuan yang dimiliki klien untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Regulasi emosi klien yang rendah dapat mengubah pikiran positif klien menjadi negative, sehingga hal itu akan mempengaruhi emosi dan perilaku klien.

Regulasi emosi yang rendah dapat diredam/dinetralsir dengan menggunakan *cognitive behavior therapy*, dimana terapi ini dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dari perilaku yang menyimpang. sehingga seseorangmampuan untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan perilaku emosi yang tepat.Pendekatan *Cognitive behavior therapy*didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif yang sangat mempengaruhi emosi. Melalui terapi kognitif behavior, seorang klien akan terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara merubah fikiran irasional menjadi rasional dan strategi lain yang mengacu pada regulasi emosi atau pengolahan emosi⁹

⁸ Hasil wawancara dengan klien pada tanggal 27 Oktober 2018

⁹Musfir bin Said Az Zaharani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 512.

1. Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian Konseling Islam dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Regulasi Emosi pada Santri MA Bilingual di Krian Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil akhir pelaksanaan Konseling Islam dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Regulasi Emosi pada Santri MA Bilingual di Krian Sidoarjo?

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan proses Konseling Islam dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Regulasi Emosi pada Santri MA Bilingual di Krian Sidoarjo.
2. Mendeskripsikan hasil akhir pelaksanaan Konseling Islam dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Regulasi Emosi pada Santri MA Bilingual di Krian Sidoarjo.

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan penelitalain, antara lain sebagai berikut:

Maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling Islam dalam menyelesaikan suatu masalah, merupakan suatu aktifitas pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang yang ahli (konselor Islam) dalam mengatasi suatu masalah yang mana sifatnya konselor hanya memberikan bantuan, dikatakan seperti itu karena klien yang akan berperan aktif dalam menyelesaikan masalahnya dengan arahan seorang konselor yang akan memngarahkan kepada jalan Allah dan kembali pada fitrahnya.

Dalam penyelesaian masalah yang terjadi pada klien saat ini konselorn sebagai peneliti menerapkan konsep Islam dan mengaplikasikannya dengan mengarahkan klien untuk melakukan lima perkara obat hati yaitu, membaca al-Quran beserta maknanya, melakukan puasa sunnah, melakukan sholat malam, melakukan dzikir setiap saat dan terakhir yang

¹¹ Anwar Sutoyo, *Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal. 22.

Pada dasarnya teori *Cognitive-Behavior* meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak. Tujuan dari konseling kognitif behavior yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangnya.¹⁴

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

¹⁴ A. Kasandra Oemarjedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoteapi*, hal. 6

klien miliki. Dengan harapan terapi Cognitif Behavior Therapy ini membantu klien dalam meregulasi emosi, untuk mengumpulkan dan mempertimbangkan suatu perilaku yang akan ditimbulkan, sehingga mendukung keyakinan mereka tersebut dalam mengekspresikan perilaku. Konselor membantu klien untuk mengubah suasana emosi hati dan perilaku, Sehingga klien memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi

3. Regulasi Emosi

Emosi berasal dari bahasa latin *movere* yang artinya menggerakkan, sehingga emosi berarti sesuatu yang mendorong terjadinya perubahan suatu keadaan. Emosi ialah pergolakan pikiran dan perasaan, termasuk setiap keadaan mental yang hebat, meluap-luap dan berujung pada timbulnya suatu perasaan yang khas, perubahan fisiologis tertentu serta kecenderungan untuk bergerak. Emosi adalah respon-respon yang mengarahkan tingkah laku individu dan menyediakan informasi yang dapat menolong individu mencapai tujuannya.

Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan individu untuk memelihara, menaikkan, serta sebagai kemampuan merespon eksternal dan internal untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif atau menurunkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologis secara sadar maupun tidak sadar. Regulasi emosi ini dilakukan untuk mencapai keinginan sosial dan respon fisik serta psikologis yang tepat terhadap permintaan instrinsik dan ekstrinsik.¹⁵

¹⁵ Wulan Kurniasih, *Regulasi Emosi pada Reamaja yang Memiliki Pola Asuh Otoriter*, (Skripsi:

yang dilakukan secara mendalam, maksudnya pengumpulan data secara lengkap dan dilakukan secara intensif dengan mengikuti dan mengamati perilaku apa pun yang dilakukan peneliti sampai terperinci dan mendalam selama kurun waktu tertentu, untuk membantunya berpikir positif tanpa adanya kekhawatiran dan mampu menjalani aktivitas sebagaimana mestinya.

2. Lokasi dan Sasaran Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Lokasi yang telah ditentukan sebagai tempat untuk melakukan penelitian, penulis akan melakukan penelitian di MA Bilingual Junwangi Krian Sidoarjo. Dikarenakan peneliti sedang praktik pengalaman lapangan (PPL) di lokasi tersebut dan untuk menindak lanjuti proses konseling peneliti akan melakukan beberapa kali kunjungan ke lokasi.

b. Sasaran

Sasaran penelitian berjumlah satu orang subyek, dalam penelitian ini adalah seorang santri Madrasah Aliyah Bilingual Krian, berusia 16 tahun yang mengalami regulasi emosi, dikarenakan factor kebiasaan. Klien merasa sulit mengendalikan emosi saat merasa tidak sesuai dengan keinginan hatinya. Klien juga menunjukkan perilaku yang suka kasar karena emosi yang meludak-ludak.

Sasaran lain yaitu beberapa orang informan. Teman dekat di sekolah, pengurus pondok, beserta guru BK sekolah. Berikut adalah

identitas peneliti dan subjek:

Peneliti:

Nama : Chooirun Nisak

Tempat tanggal lahir : Sidoarjo, 21 september 1997

Alamat : Kletek Taman Sidoarjo

objek:

Nama : Moh. Tresno Gusti Agung

Tempat tanggal lahir : Surabaya, 24 Juni 2002

Alamat : Duku kupang-Surabaya

Anak : ke 2 dari 2 bersaudara.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini bukan berupa penghitungan angka maupun statistik tetapi lebih kepada kata verbal dan deksriptif sebagai penjelasan dari suatu penelitian atau informasi yang didapat. Penelitian akan kurang valid jika tidak ditemukan jenis data atau sumber datanya. Adapun jenis data yang digunakan dalam metode kualitatif ini yaitu:

1) Data Primer

Data yang diambil dari subjek sebagai sumber pertama di lapangan dan menjadi data utama bagi keberhasilan penelitian.

Data primer dalam penelitian ini berupa data tentang, tingkah laku klien yang menunjukkan masalah regulasi emosi atau gejala-

gejala yang tampak, faktor-faktor timbulnya masalah regulasi emosi klien, proses pelaksanaan terapi kognitif behavior dengan klien, hasil tarapi kognitif behavior dalam mengatasi regulasi emosi.

2) Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung guna melengkapi data primer. Data sekunder dalam Penelitian ini berupa data tentang identitas klien, latar belakang lokasi penelitian, latar belakang agama, latar belakang keluarga, gambaran lingkungan, serta data mengenai teori dan teknik kognitif behavior terapi dan bukti bukti dokumentasi, guna untuk memperkuat dan melengkapi data-data primer.

b. Sumber Data

Sumber data ialah unsur utama yang dijadikan sasaran dalam penelitian untuk memperoleh data-data yang kongkrit dan yang dapat memberikan informasi untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. sumber data adalah subjek dari mana data diperoleh, adapun sumber data sebagai berikut:

1) Sumber Primer

Sumber primer, yaitu sumber pertama di lapangan atau subjek, Subjek adalm penelitian ini adalah Tresno Gusti. Sumber utama akan memberikan informasi mengenai data primer tentang masalah regulasi emosi.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan.

Pada tahap ini, peneliti menganalisa data yang telah didapatkan dari lapangan, yakni dengan menggambarkan dan menguraikan masalah yang ada sesuai kenyataan.¹⁹ Konselor sudah mempunyai bekal data untuk memasuki lapangan, sudah mengetahui sebab akibat dan gejala-gejala regulasi emosi yang ditimbulkan. sehingga mudah untuk memperoleh data serta menjalin hubungan dengan konseli, dengan cara melakukan wawancara serta observasi selama proses pendekatan *Cognitive Behhavior therapy*.

c. Tahap Analisis Data.

Dalam tahap ini, peneliti menganalisa data yang telah didapatkan dari lapangan, setelah data-data terkumpul. Selanjutnya menggambarkan dan menguraikan masalah regulasi emosi yang ada sesuai kenyataan dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu peneliti membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah pemberian pendekatan *Cognitive Behavior therapy*.

5. Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi merupakan pengamatan terhadap peristiwa atau perilaku

¹⁹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 148.

c. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), kriteria, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya, foto, gambar hidup, sketsa, dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film dan lain-lain.²² Dokumen ini sebagai tanda bukti yang real dan nampak dari klien, dokumentasi yang diambil mengenai klien tentang latar belakang klien, latar belakang lingkungan, perilaku yang dimunculkan klien saat tidak mampu meregulasi emosi dan dokumentasi tentang latar belakang lokasi penelitian sehingga dapat dilampirkan sebagai bukti terlaksananya proses Konseling Islam dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Regulasi Emosi pada Santri di MA Bilingual krian sidoarjo.

6. Teknik Analisi Data

Setelah mengumpulkan data-data yang ada serta menyeleksi yang sehingga terhimpun dalam kesatuan, maka langkah selanjutnya adalah analisa data. Analisa data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi wawancara dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan

²² Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hal. 216.

menyajikannya sebagai tujuan bagi orang lain. Dan untuk menganalisa yang ada maka dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian kualitatif analisis yang dilakukan terus menerus berkelanjutan bersama dengan pengumpulan data. Dalam proses analisa data penulis menggunakan tiga tahapan kegiatan, diantaranya:

a. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Agar data-data dapat memberikan penjelasan yang jelas.²³ Jadi dalam hal ini peneliti akan lebih memilih dan memfokuskan hal-hal pokok dengan tujuan mendapatkan data yang jelas sesuai masalah yang ada di lapangan.

b. Penyajian Data

Setelah data direduksi maka langkah selanjutnya adalah penyajian data. Dengan penyajian data maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya sehingga dari situ dapat diambil hipotesis dan pengambilan tindakan.²⁴ Jadi dalam langkah ini peneliti akan lebih memahami data yang jelas dari yang diperoleh untuk melanjutkan langkah selanjutnya.

²³ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hal. 92.

²⁴ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hal. 95.

c. Analisis Data

Analisa data ini bertujuan untuk menyederhanakan data-data yang ada sehingga menjadi lebih mudah untuk dipahami. Penelitian ini bersifat studi kasus, untuk itu analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif komparatif yaitu setelah data terkumpul dan diolah maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data ini dengan cara membandingkan proses bimbingan konseling islam dengan teknik kognitife behavior trapi secara teoritik apakah sudah sesuai seperti di lapangan.

Teknik analisis data yang selanjutnya yaitu, melihat hasil penelitian dengan cara membandingkan hasil akhir dari pelaksanaan bimbingan konseling islam dengan teknik kognitif behavior trapi yang dilakukan oleh konselor di lapangan. Apakah terdapat perbedaan kondisi pada konseli antara sebelum dan sesudah mendapatkan Terapi.

7. Teknik Keabsahan Data

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

a. Memperpanjang waktu

Memperpanjang waktu penelitian adalah salah satu cara untuk memastikan keabsahan data. Dengan adanya perpanjangan waktu, memungkinkan klien bisa masuk dan melebur dalam proses penelitian. Perlunya perpanjangan waktu juga untuk menciptakan *trust*

b. Melakukan cek ulang (*re-checking*)

c. Triangulasi

²⁵ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 200.

²⁶ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, hal. 205.

²⁷ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, hal. 201.

dikatakan konseli. Secara pribadi membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan. sehingga keabsahan data dapat dipertanggung jawabkan.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari 5 bab pokok bahasan yang meliputi:

Bagian awal, berisi tentang judul penelitian (sampul), persetujuan pembimbing, pengesahan tim penguji, motto dan persembahan, pernyataan otentisitas skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar table, daftar gambar dan daftar grafik.

Bab I: Pendahuluan, berisi mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, yang mengantarkan pembaca untuk dapat mengetahui masalah apa yang akan diteliti, untuk apa, dan mengapa penelitian itu dilakukan definisi operasional, metodologi penelitian, teknik analisis data dan diakhiri dengan sistematika penulisan yang menjelaskan mengenai gambaran mengenai isi dari masing-masing bab dalam penelitian ini.

Bab II: Tinjauan pustaka, Kajian teoritik, hasil Penelitian terdahulu yang relevan, bab ini menjelaskan tentang teori apa yang digunakan untuk menganalisis masalah penelitian. Kerangka teoritik adalah suatu konseptualisasi tentang bagaimana teori yang digunakan berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penelitian. Serta mengenai landasan teori yang mendasari penelitian diantaranya menguraikan beberapa penelitian terdahulu yang relevan, kajian teoritis mengenai

Bimbingan dan Konseling Islam, Terapi Kognitif Behavior, dan Regulasi Emosi.

Bab III : Penyajian data, Pada bagian ini, objek penelitian dipaparkan dengan secukupnya agar pembaca mengetahui hal-ikhwal objek penelitian tersebut. Gambaran tersebut berisi tentang kondisi objek yang dikaji, berupa gambaran tentang letak geografis, suasana sehari-hari dan lainnya yang dirasa peneliti dapat mendukung gambaran penelitian (*setting*). Deskripsi hasil penelitian ini dipaparkan mengenai data dan fakta objek penelitian, terutama yang terkait dengan rumusan masalah yang diajukan.

Bab IV: Analisis data, peneliti menampilkan beberapa hasil temuan yang diperoleh. Pemaparan temuan dapat disajikan dalam bentuk pola, tema, kecenderungan dan motif yang muncul dari data, disamping dapat juga berupa penyajian kategori, sistem, klasifikasi dan tipologi, tentang data-data yang dikumpulkan, diolah dan diteliti.

Bab V: Yaitu penutup yang berisi kesimpulan dan saran bagi penelitian yang selanjutnya.

Bagian akhir, berisi daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung.

KAJIAN TEORITIK

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Setiap manusia sejak dalam kandungan sebenarnya telah dilengkapinya dengan *fitrah* oleh Dzat Yang Maha Menciptakan. Salah satu *fitrah* yang ada pada manusia—di samping *fitrah* jasmani, rohani, dan nafs—adalah *fitrah* beriman kepada Allah dan tunduk kepada-Nya. Bersumber dari *fitrah* itulah manusia cenderung berbuat baik, menolong sesama, dan mendatangkan manfaat bagi banyak orang. Tetapi dalam kenyataannya yang banyak terjadi justru sebaliknya³⁰

³⁰ Anwar Sutoyo, *Bimbingan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal. 24.

Konselor Islam menyadari bahwa memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada klien merupakan salah satu kegiatan yang bernilai ibadah karena dalam proses bantuannya terkandung nilai menegakkan kebaikan. Seperti firman Allah dalam surat Ali-Imron ayat 110:

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ
وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

Artinya: Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar; dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka; di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik. (Q.S al-Imron/3:110)³²

Tafsir al-jalalain: (adalah kamu) hai umat Muhammad dalam ilmu

Allah SWT. (sebaik-baik umat yang dikeluarkan) yang ditampilkan (buat manusia menyeruh kepada yang ma'ruf dan melarang dari yang mungkar serta beriman kepada Allah.Sekiranya ahli kitab beriman) yakni (keimannan itu lebih baik dari mereka. Di antara mereka yang beriman) misalnya

³² Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2007), hal.51.

Pendapat lain menuliskan bahwa pengertian bimbingan dan konseling islam adalah suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus dan sistematis terhadap individu atau sekelompok orang yang sedang mengalami kesulitan lahir dan batin untuk dapat memahami dirinya dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya sehingga dapat hidup secara harmonis sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan Rasul-Nya demi tercapainya kebahagiaan duniawiah dan ukhrawiah.³⁴

Maka dapat disimpulkan bahwa Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu dengan cara tatap muka antara konselor dan klien agar dapat mengarahkan diri, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sesuai dengan landasar dasar al-qur'an dan as-sunnah. Manusia diharapkan saling memberi bimbingan sesuai dengan kemampuan dan kapasitas manusia itu sendiri, sekaligus memberi konseling agar tetap sabar dan tawakal dalam menghadapi perjalanan kehidupan yang sebenarnya, sehingga mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

a. **Konseling dalam Al-Qur'an**

Nilai bimbingan yang terdapat dalam ajaran al-Qur'an dapat digunakan pembimbing untuk membantu klien dalam menentukan pilihan

³³<http://risalahmuslim.id/quran/ali-imron/3-110/>, pada tanggal 28 november 2018 pukul 06.58.

³⁴ Hallen, *Bimbingan dan konseling*, (Jakarta: Ciputat press, 2000), hal.16.

perubahan tingkah laku positif.³⁵ Diantaranya dasar-dasar bimbingan dan konseling dalam al-Qur'an antara lain:

1) Perintah mengajak kepada kebaikan

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۚ وَجِدْلُهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۚ
إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۚ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya: Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk. (QS. An-Nahl/16: 125).³⁶

Ayat di atas berisi tentang anjuran mengajak kepada kebaikan, dan memberikan pelajaran yang baik. Dari ayat ini dapat dilihat nilai korelasi yang tepat dengan bimbingan dan konseling Islam, di dalam ayat ini terdapat fungsi-fungsi serta tujuan dari bimbingan dan konseling Islam, yang didalamnya terdapat juga fungsi pencegahan dengan cara yang baik, atau membimbing nilai kesalahan dan menuju pada nilai-nilai kebaikan.

2) Perintah nasehat dan menasehati

وَالْعَصْرَ ١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ٢ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا
بِالْحَقِّ ٣ وَتَوَاصَوْا بِالصِّبْرِ ٤

³⁵Marzuqi Agung Prasetya, Korelasi antara Bimbingan Konseling Islam dan Dakwah, Jurnal STIKES Muhammadiyah Kudus, Jawa Tengah, Indonesia, ADDIN, Vol. 8, No. 2, Agustus 2014, hal. 412

³⁶ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, hal. 224.

Dari ayat di atas terdapat nilai-nilai kandungan dari konseling Islam. Yaitu adanya upaya membantu dalam kebaikan serta kesabaran, dalam hal ini kegiatan yang bersifat membantu, menasehati, mengarahkan, adalah ruang lingkup dari tujuan bimbingan dan konseling Islam.

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ٨٢

Ayat di atas berisi tentang, Allah SWT, menurunkan Alquran kepada Muhammad, sebagai obat penyakit kejahilan, yaitu syirik dan kesesatan, penyakit ragu-ragu dan penyakit munafik, yaitu penyakit-penyakit jiwa dan merupakan rahmat bagi seluruh kaum muslimin baik bagi individu maupun bagi masyarakat, yang mau melaksanakan perintah-perintah dan menghentikan larangan-larangan yang tersebut di dalamnya, sehingga mereka masuk surga

³⁸ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, hal. 231

Bimbingan Konseling Islam mempunyai beberapa unsur atau komponen yang saling terkait dan berhubungan antara satu sama lain. Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam pada dasarnya terkait dengan konselor, konseli dan masalah yang dihadapi. Seperti penjelasan sebagai berikut:

Konselor adalah orang yang ahli dalam bidang konseling, serta menerima kondisi klien dengan apa adanya dan siap bersedia, sepenuh hati membantu klien mengatasi masalahnya, agar klien menemukan jalan keluar dari suatu masalah yang menimbulkan keadaan tidak menguntungkan baik untuk jangka pendek dan jangka panjang dalam kehidupan yang terus berubah.⁴⁰Sedangkan menurut Samsul Munir konselor Islam adalah seseorang yang memiliki kemampuan untuk melakukan konsultasi berdasarkan standar profesi.Konselor Islam dalam tugasnya membantu klien menyelesaikan masalah kehidupannya, harus memperhatikan nilai-nilai dan moralitas Islami.Sebagai seorang teladan, seharusnya konselor Islam menjadi rujukan dan menjadi barometer bagi konseli dalam menjalankan kehidupan.⁴¹

⁴⁰Hallen, *Bimbingan dan konseling*, hal.16.

[illegible]

- 1) Kemampuan Profesional
- 2) Sifat kepribadian yang baik
- 3) Kemampuan kemasyarakatan (Ukhuwah Islanmiyah)
- 4) Ketakwaan kepada Allah SWT⁴².

Konselor yang baik sebaiknya memiliki pola hidup yang baik pula, dan hal itu ditunjukkan dalam perkataan atau perbuatan, dan mencerminkan akhlak yang diajarkan oleh Rasulullah kepada umatnya. Serta mampu bersimpati dan berempati yang melampaui dimensi duniawi atau ikut merasakan dan membuat suatu tindakan dalam bentuk merasakan kesedihan atau keterpurukan orang lain, tidak terkait dengan imbalan ingin disanjung atau dipuji, tapi itu sudah menjadi keharusan dalam dirinya untuk saling membagi kebahagiaan diantara satu sama lain. Menjadikan konseling sebagai awal keinginan untuk saling membantu dan mensyiarkan agama islam. Proses konseling itu dimaksudkan untuk memperbaiki manusia yang kurang tepat dalam bertindak atau tidak selaras dengan ketentuan Allah, maka proses konseling yang dilakukan harus dijadikan sebagai bentuk jalan kembali kepada kesucian manusia setelah melakukan dosa yang telah diperbuat.⁴³

Selain itu konselor Islam harus memiliki karakteristik, yang mana konselor Islam hendaklah orang yang menguasai materi khususnya dalam

⁴³ Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan & Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), hal.260

menyelesaikan masalahnya karena dirinya sendiri merasa kurang mampu untuk menyelesaikan masalahnya.

c. Masalah

Sударsono dalam kamus konseling memberi pengertian masalah adalah suatu keadaan yang mengakibatkan seseorang atau kelompok mengalami kerugian atau sakit.⁴⁶ Dalam arti singkatnya adalah ketidak sinkronan antara keinginan dan kenyataan. Bimbingan Konseling Islam sangat berkaitan dengan masalah yang dihadapi oleh klien, baik pria, wanita, anak-anak, dan bahkan orang tua.

Adapun pendapat lain menurut Kartini Kartono dan Dali Gulo dalam Buku “Kamus Psikologi” dikatakan bahwa masalah atau problem adalah situasi yang tidak pasti, meragukan dan sukar di fahami, masalah atau pernyataan yang memerlukan pemecahan.⁴⁷ Maka dapat disimpulkan bahwa masalah adalah sesuatu yang menghambat atau mempersulit usaha seseorang dalam mencapai suatu tujuan.

4. Tujuan Konseling Islam

Tujuan yang dicapai melalui bimbingan dan konseling Islami adalah agar fitrah yang dikaruniakan Allah kepada individu bisa *berkembang* dan *berfungsi* dengan baik, sehingga menjadi *pribadi kaffah*, dan secara bertahap mampu mengaktualisasikan apa yang diimankannya itu dalam kehidupan sehari-hari, yang tampil dalam bentuk kepatuhan terhadap hukum-hukum Allah dalam melaksanakan tugas khalifah di bumi, dan ketaatan dalam

⁴⁶ Sudarsono, *Kamius Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), hal.28

⁴⁷Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi* (Bandung: Pionir Jaya, 1987), hal. 375.

- b. Untuk mengembangkan pengetahuan tentang dunia kerja, kesempatan kerja, serta rasa tanggung jawab dalam memilih suatu kesempatan kerja.
- c. Untuk mengembangkan kemampuan untuk memilih, mempertemukan pengetahuan tentang dirinya dengan informasi tentang kesempatan yang ada secara bertanggung jawab.
- d. Mewujudkan penghargaan terhadap kepentingan dan harga diri orang lain.⁵²

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan dari bimbingan konseling Islam adalah seorang individu dapat mengaktualisasikan apa yang diimani dalam bentuk kepatuhan kepada hukum-hukum Allah SWT dan ketaatan dalam beribadah kepada-Nya, agar fitrah yang telah diberikan dapat berfungsi dengan baik, dan hidup dengan bahagia dunia akhirat.

5. Fungsi Konseling Islam

Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam adalah sbagai berikut:

- a. Fungsi pemahaman yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan perkembangan klien
- b. Fungsi Pencegahan yaitu fungsi yang mencegah klien dari berbagai masalah yang timbul, yang dapat mengganggu, menghambat proses perkembangan klien.

⁵² Samsul Munir, M.A, *Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 39.

- c. Fungsi Pengentasan yaitu sebagai pengobatan atau penyembuhan.
- d. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan yaitu fungsi yang akan menghasilkan terpeliharanya dan berkembangnya potensi diri pada klien.
- e. Fungsi advokasi yaitu fungsi konseling yang menghasilkan kondisi pembelaan terhadap peserta didik dalam rangka upaya pengembangan seluruh potensi secara optimal.⁵³

Maka kesimpulan yang bisa diambil dari bimbingan konseling islam diatas adalah setiap manusia mempunyai hak untuk menemukan jalan keluar dari suatu masalah, dengan segala bantuan dan pecegahan sebelum timbul suatu simtom-simtom yang ada pada diri individu dan sesorang itu dapat memilih jalannya sendiri.

6. Prinsip-prinsip Konseling Islam

Yang dimaksud prinsip disini adalah hal-hal yang menjadi pegangan di dalam proses Bimbingan dan Konseling Islam. Prinsip-prinsip itu adalah

- a. Setiap individu adalah makhluk yang dinamis dengan kelainan-kelainan kepribadian yang bersifat individual serta masing-masing mempunyai kemungkinan-kemungkinan berkembang dan menyesuaikan diri dengan situasi sekitar
- b. Suatu kepribadian yang bersifat individual tersebut terbentuk dari dua factor yaitu pengaruh dari dalam dan pengaruh dari luar

⁵³ Samsul Munir, M.A, *Bimbingan dan Konseling Islam*, hal. 45-47.

- c. Setiap individu adalah organisasi yang berkembang atau tumbuh, ia dalam keadaan selalu berubah, perkembangannya dapat di bimbing kearah pola hidup yang menguntungkan bagi dirinya sendiri dan masyarakat sekitar⁵⁴
- d. Setiap individu dapat memperoleh keuntungan pilihan pemberian bantuan dalam hal melakukan kehidupan yang sukses
- e. Setiap individu harus diberi hak sama serta kesempatan yang sama dalam mengembangkan pribadinya masing-masing tanpa memandang perbedaan suku bangsa dan agama
- f. Setiap individu memiliki fitrah (kemampuan dasar) beragama yang dapat berkembang dengan baik bilamana diberi kesempatan untuk melalui bimbingan yang baik⁵⁵
- g. Konseling agama harus dilakukan sebagai pekerjaan ibadah yang dikerjakan semata-mata mengharap ridha Allah SWT
- h. Proses pemberian konseling harus sejalan dengan tuntunan Syari'at Islam⁵⁶

Dari beberapa prinsip diatas dapat disimpulkan bahwa manusia adalah ciptaan Allah SWT yang diciptakan lebih istimewa dari makhluk lainnya, manusia diberi akal agar dapat berfikir dan manusia ada diciptakan di bumi sebagai seorang *kholifa* terutama pemimpin bagi dirinya. Dalam diri setiap manusia memiliki dorongan yang perlu dipenuhi, sehingga dalam kehidupan

⁵⁴ Achmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, hal. 76.

⁵⁵ Achmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, hal. 77.

⁵⁶ Achmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, hal. 78.

sosial sesama manusia kita harus saling menuju ke jalan yang benar.

7. Langkah-langkah Konseling Islam

Dalam pemberian bimbingan dikenal adanya langkah-langka sebagai berikut:

a. Langkah identifikasi kasus

Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak.⁵⁷ Dalam langkah ini mencatat kasus-kasus mana yang akan mendapatkan bantuan terlebih dahulu.

b. Langkah diagnosa

Langkah ini untuk menetapkan masalah yang dihadapi kasus beserta latar belakangnya. Dalam langkah ini kegiatan yang dilakukan adalah mengumpulkan data dengan mengadakan studi kasus dengan terkumpul kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya.

c. Langkah prognosa

Langkah ini menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus.⁵⁸ Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa, yaitu setelah ditetapkan masalah beserta latar belakangnya.

d. Langkah terapi

Langkah ini adalah pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan apa yang ditetapkan dalam langkah

⁵⁷ Shahudi Siradij, *Pengantar Bimbingan & Konseling*, (Surabaya: IAIN SA Perss, 2012), hal.101

⁵⁸ Shahudi Siradj, *Pengantar Bimbingan & Konseling*, hal.102

untuk menginterpretasikan pengalaman mereka.⁷⁰

Jadi kesimpulan dari teori kognitif behavior ini adalah perpaduan antara dua teori kognitif dan behavior, dan lebih memfokuskan pada perubahan pikiran yang mempengaruhi tingkah laku. Yang mana terapi ini memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam berfikir dan bertindak. Maka diharapkan terapi kognitif behavior dapat munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik, sehingga Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

2. Konsep Dasar *Cognitive Behavior Therapy*

Teori *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimulus – kognisi – respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses *cognitive* akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.⁷¹ Sementara dengan adanya keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka *Terapi Cognitive Behavior* diarahkan kepada modifikasi fungsi

⁷⁰ Abdul Mujib dan Ahmad Mudzakir, *Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2000)hal. 214.

⁷¹Kasandra, Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*,), hal. 6.

berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memusatkan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat mengubah tingkah lakunya dari yang negatif menjadi positif.⁷²

- 1) Mudah membuat kesimpulan tanpa data yang mendukung, cenderung berpikir secara '*catastrophic*' atau berpikir seburuk-buruknya.
- 2) Memiliki pemahaman yang selektif, membatasi kesimpulan berdasarkan hal yang terbatas.
- 3) Mudah melakukan generalisasi, sebagai proses meyakini suatu kejadian untuk diterapkan secara tidak tepat pada situasi lain.⁷⁴
- 4) Kecenderungan memperbesar dan memperkecil masalah, membuat klien tidak mampu menilai masalah secara obyektif.
- 5) Personalisasi, membuat klien cenderung menghubungkan antara kejadian eksternal dengan diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri.
- 6) Pemberian label atau kesalahan memberi label, menentukan identitas diri berdasarkan kegagalan atau kesalahan.

[illegible]

7) Pola pemikiran yang terpolarisasi, kecenderungan untuk berpikir dan menginterpretasikan segala sesuatu dalam bentuk ‘*all-or-nothing*’ (semua atau tidak sama sekali).⁷⁵

lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari negatif menjadi positif.⁷⁸ Sementara sebagian ahli lain berusaha menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup klien dan mencoba membuat klien menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini demi mencapai perubahan untuk masa yang akan datang.⁷⁹

diharapkan dapat memberikan bayangan yang lebih jelas dan mengundang kreativitas yang lebih tinggi.⁸³ Berikut disajikan tahap terapi yang diungkapkan Omarjoedi:

Tabel 2.1

Proses Terapi Cognitive Behavior
Yang telah disesuaikan dengan kultur di Indonesia

Proses	Sesi
Assesmen dan Diagnosa	1
Mencari Emosi Negatif, pikiran Otomatis dan Keyakinan Utama yang Berhubungan dengan Gangguan	2
Menyusun Rencana Intervensi dengan memberikan konsekwensi positif-negatif kepada Siswa	3
Formulasi Status, fokus trapi, Intervensi tingkah laku	4
Pencegahan	5

5. Teknik *Cognitive Behavior Therapy*

Adapun teknik Terapi Kognitif menggunakan pendekatan psikoterapeutik yang digunakan oleh konselor untuk membantu individu kearah yang lebih positif. Berbagai variasi teknik perubahan kognisi, emosi, dan tingkah laku menjadi bagian terpenting dalam *Cognitive Behavior Therapy*. Metode ini berkembang sesuai dengan kebutuhan konseli, dimana konselor bersifat aktif, direktif, terbatas waktu, berstruktur, dan berpusat pada konseli. Konselor atau terapis *Cognitive Behavior* biasanya

⁸³ Kasandra, Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, hal. 24-26.

- ⁸⁹Kassandra, Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*,), hlm. 19

Prinsip 9: *Cognitive Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka.

Prinsip 10: *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku. Dan tidak mempermasalahkan penggunaan teknik dalam konseling lain seperti teknik Gestalt, Psikodinamik, Psikoanalisis, selama teknik tersebut membantu proses konseling⁹⁰

1. Pengertian Emosi

Emosi merupakan reaksi tubuh saat menghadapi situasi tertentu bahwa “emotions represent the wisdom of the ages”, emosi-emosi menggambarkan “kebijaksanaan usia”, membutuhkan respon-respon yang telah teruji waktu terhadap masalah-masalah adaptif yang berulang. Emosi hanya membuat kita lebih terlatih untuk mengambil tindakan tertentu. Hal ini lah yang membuat kita mampu untuk mengatur emosi kita. Saat merasa takut, kita bisa saja lari, namun tidak selalu akan berlari. Saat marah, kita bisa saja menghantam sesuatu, tetapi juga tidak selalu. Bagaimana kita meregulasi emosi kita merupakan suatu persoalan yang tidak mungkin

[illegible]

Menurut Gross dan Thompson menggambarkan regulasi emosi yaitu sebagai kemampuan merespon proses-proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan. Ini berarti apabila seseorang mampu mengelola emosi-emosinya secara efektif, maka ia akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah.⁹⁷Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai upaya yang disengaja atau otomatis individu untuk mempengaruhi emosi yang mereka miliki, ketika mereka memiliki mereka, dan bagaimana emosi ini berpengalaman atau diekspresikan. regulasi emosi melibatkan perubahan satu atau lebih aspek dari emosi, termasuk memunculkan situasi, perhatian, penilaian, subjektif pengalaman, perilaku, atau fisiologi Konsep regulasi emosi meliputi kesadaran dan ketidak-sadaran secara psikologis, tingkah laku, dan proses kognitif. Selain itu,

⁹⁷ Gros, J. J, *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Intergrative*, (Review of General Psychology, vol. 2, no. 3, 1998) diunduh tanggal 17 Januari 2018

regulasi emosi berhubungan dengan suasana hati dan beradaptasi dalam kondisi situasi emosi yang stimulusnya berhubungan dengan lingkungan.⁹⁸

Ini adalah usaha untuk memodifikasi satu keadaan secara langsung untuk mendatangkan suatu keadaan baru. Modifikasi situasi yang dimaksud di sini dapat dilakukan dengan memodifikasi lingkungan fisik eksternal maupun internal. Gross menganggap bahwa upaya memodifikasi "internal" lingkungan yaitu pada bagian perubahan kognitif. Misalkan jika salah satu pasangan tampak sedih, maka dapat menghentikan interaksi marah kemudian mengungkapkan dengan keprihatinan, meminta maaf, atau memberikan dukungan.⁹⁹

Perubahan penilaian yang dibuat dan termasuk di sini adalah pertahanan psikologis dan pembuatan pembandingan sosial dengan yang ada di bawahnya (keadaannya lebih buruk daripada saya). Pada umumnya, hal ini merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh kuat emosi dari situasi. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara kita menilai situasi di mana kita terlibat di dalamnya untuk mengubah signifikansi emosionalnya, dengan mengubah bagaimana kita memikirkan tentang situasinya atau tentang kapasitas kita untuk menangani tuntutan-tuntutannya.

e. *Response Modulation* (Perubahan Respon)

Modulasi respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku langsung. Olahraga dan relaksasi juga dapat digunakan untuk mengurangi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi negatif, dan, alkohol, rokok, obat, dan bahkan makanan, juga dapat dipakai untuk memodifikasi pengalaman emosi.¹⁰⁰

5. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Emosi pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, begitu juga ketika individu harus mengatur kondisi emosinya. Faktor-faktor tersebut antara lain:

a. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat.

¹⁰⁰ Gross, J. J. Emotion Regulation: Past, Present, Future, (Cognition and Emotion vol. 13 no.5, 1999), hal.551-552. diunduh tanggal 17 Januari2018.

Keharmonisan keluarga, kenyamanan di sekolah dan kondisi masyarakat yang kondusif akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi.

b. Faktor Pengalaman

Pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi perkembangan emosinya. Pengalaman selama hidup dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi individu dalam menampilkan emosinya.

c. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua sangat bervariasi. Ada pola asuh yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh dan ada juga yang penuh kasih sayang. Bentuk pola asuh itu akan mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan individu.

d. Pengalaman Traumatik

Kejadian masa lalu yang memberikan kesan traumatis akan mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Akibatnya rasa takut dan juga sikap terlalu waspada yang berlebihan akan mempengaruhi kondisi emosionalnya.

e. Jenis Kelamin

Keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi antara keduanya. Laki-laki lebih tinggi emosinya daripada wanita, dan wanita lebih bersifat emosionalitas daripada laki-laki karena wanita memiliki kondisi emosi didasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat sesuai jenis kelaminnya. Wanita harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya, tidak

seperti peran sosial laki-laki. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan dalam dirinya. Secara otomatis perbedaan emosional antara pria dan wanita berbeda.¹⁰¹

f. Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia, kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.

g. Perubahan Jasmani

Perubahan jasmani yaitu perubahan hormon-hormon yang mulai berfungsi sesuai dengan jenis kelaminnya masing-masing. Misalnya, perubahan kulit wajah yang awalnya bersih menjadi jerawat.

h. Perubahan Pandangan Luar

Perubahan pandangan luar dapat menimbulkan konflik dalam emosi seseorang. Seperti: tidak konsistennya sikap dunia luar terhadap pribadi seseorang, membedakan wanita dan pria, dunia luar memanfaatkan kondisi ketidakstabilan seseorang untuk pengaruh yang negatif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi emosi individu yaitu jenis kelamin, usia, perubahan pandangan luar, lingkungan, pengalaman, pola asuh orang tua, dan pengalaman traumatik.¹⁰²

¹⁰¹ Gross, J. J. Emotion Regulation: Past, Present, Future, (Cognition and Emotion vol. 13 no.5, 1999), hal.550-552. diunduh tanggal 17 Januari 2018.

¹⁰²Gross, J. J. *Emotion Regulation: Past, Present, Future*, (Cognition and Emotion vol. 13 no.5, 1999), hal. 502. diunduh tanggal 17 Januari 2018

kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Bila kita menengok sejarah di dunia, maka bimbingan keagamaan telah dilaksanakan oleh para nabi, rasul, para sahabat, dan ulama' di lingkungan masyarakat dari zaman ke zaman. Setiap aktivitas yang dilakukan oleh manusia pasti memerlukan bimbingan. Demikian juga dalam bimbingan konseling Islam. Dasar bimbingan konseling adalah melangkah ke suatu tujuan dan merupakan titik untuk berpijak.¹⁰³

Teori kognitif *behavior* merupakan perpaduan antara dua teori kognitif dan *behavior*. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* adalah untuk mengajal klien menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti bertentangan dengan keyakinan masalah yang dihadapi oleh klien, atau memfokuskan pada perubahan pikiran yang mempengaruhi tingkah laku.

kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Bila kita menengok sejarah di dunia, maka bimbingan keagamaan telah dilaksanakan oleh para nabi, rasul, para sahabat, dan ulama' di lingkungan masyarakat dari zaman ke zaman. Setiap aktivitas yang dilakukan oleh manusia pasti memerlukan bimbingan. Demikian juga dalam bimbingan konseling Islam. Dasar bimbingan konseling adalah melangkah ke suatu tujuan dan merupakan titik untuk berpijak.¹⁰³

Teori kognitif *behavior* merupakan perpaduan antara dua teori kognitif dan *behavior*. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* adalah untuk mengajal klien menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan masalah yang dihadapi oleh klien, atau memfokuskan pada perubahan pikiran yang mempengaruhi tingkah laku.

kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Bila kita menengok sejarah di dunia, maka bimbingan keagamaan telah dilaksanakan oleh para nabi, rasul, para sahabat, dan ulama' di lingkungan masyarakat dari zaman ke zaman. Setiap aktivitas yang dilakukan oleh manusia pasti memerlukan bimbingan. Demikian juga dalam bimbingan konseling Islam. Dasar bimbingan konseling adalah melangkah ke suatu tujuan dan merupakan titik untuk berpijak.¹⁰³

Teori kognitif *behavior* merupakan perpaduan antara dua teori kognitif dan *behavior*. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* adalah untuk mengajal klien menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti bertentangan dengan keyakinan masalah yang dihadapi oleh klien, atau memfokuskan pada perubahan pikiran yang mempengaruhi tingkah laku.

kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Bila kita menengok sejarah di dunia, maka bimbingan keagamaan telah dilaksanakan oleh para nabi, rasul, para sahabat, dan ulama' di lingkungan masyarakat dari zaman ke zaman. Setiap aktivitas yang dilakukan oleh manusia pasti memerlukan bimbingan. Demikian juga dalam bimbingan konseling Islam. Dasar bimbingan konseling adalah melangkah ke suatu tujuan dan merupakan titik untuk berpijak.¹⁰³

Teori kognitif *behavior* merupakan perpaduan antara dua teori kognitif dan *behavior*. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* adalah untuk mengajal klien menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti bertentangan dengan keyakinan masalah yang dihadapi oleh klien, atau memfokuskan pada perubahan pikiran yang mempengaruhi tingkah laku.

kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Bila kita menengok sejarah di dunia, maka bimbingan keagamaan telah dilaksanakan oleh para nabi, rasul, para sahabat, dan ulama' di lingkungan masyarakat dari zaman ke zaman. Setiap aktivitas yang dilakukan oleh manusia pasti memerlukan bimbingan. Demikian juga dalam bimbingan konseling Islam. Dasar bimbingan konseling adalah melangkah ke suatu tujuan dan merupakan titik untuk berpijak.¹⁰³

Teori kognitif *behavior* merupakan perpaduan antara dua teori kognitif dan *behavior*. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* adalah untuk mengajal klien menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan masalah yang dihadapi oleh klien, atau memfokuskan pada perubahan pikiran yang mempengaruhi tingkah laku.

- Pertama membaca al Qur'an dan memahami artinya.
- Kedua sholat malam laksanakanlah.
- Ketiga berkumpul dengan orang-orang sholeh.
- Keempat perut anda harus dikosongkan.
- Kelima dzikir malam kerjakanlah.

Membaca al-Quran dan terjemahnya akan membuat kita tau dan sadar bahwa semua yang digariskan Allah sudah ada dalam alquraan dan dijadikanlah quran sebagai penawar segala penyakit, karena al-Quran memuat resep-resep yang mujarab yang dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Dimana tingkat kemujarabannya tergantung seberapa jauh tingkat sugesti keimanan individu. Dengan al-Quran maka seseorang dapat mempertahankan keteguhan jiwa dari penyakit batin.¹⁰⁶

[illegible]

menahan hawa nafsu kita untuk berbuat negatif dengan harapan kelembutan hati yang menahan hawa nafsu diri kita. Dan yang terakhir yaitu, dzikir artinya mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah SWT, yang telah diberikan kepada manusia, dengan mentaati segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.¹⁰⁸ Dalam al-Quran banyak sekali ayat yang menjelaskan tentang barang siapa yang banyak berdzikir (menyebut nama Allah), hatinya akan tenang, tentram, dan damai. Firman Allah surat al-Baqarah ayat 152.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: Maka ingatlah kepada-Ku, akupun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku¹⁰⁹

Ayat tersebut, menjelaskan dzikir itu mengandung daya terapi religius yang potensial untuk mencapai ketenangan dan ketentraman batin. Dzikir juga mampu memberikan sugesti penyembuhan, karena dengan dzikir seseorang akan mengingat bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT. Dengan melakukan dzikir sama nilainya dengan terapi relaksasi (relaxation Therapy), yaitu bentuk terapi yang menekankan bagaimana individu (pasien) tersebut harus beristirahat dan bersantai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologi.¹¹⁰

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian ini telah didukung oleh penelitian sebelumnya, namun

¹⁰⁸ Subandi, *Konsep Psikologi Islam dalam Sastra Sufi*, (Staf Pengajar Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Email: masubandi@yahoo.com, Jurnal millah Vol. X, No. 1, Agustus 2010) hal. 54.

¹⁰⁹ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, hal. 18.

¹¹⁰ Mujib, Abdul dan Mudzakir, Jusuf, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2002), hal.237

a. Identitas Konselor

Nama : Choirun Nisak

Tempat Tanggal Lahir : Sidoarjo 21 September 1997

Alamat : Ds. Kletek, Kec. Taman, Kab. Sidoarjo.

Agama : Islam

Jenis Klamın : Perempuan

b. Riwayat pendidikan

- 1) MI Darun Najah Kletek
- 2) Smp Bilingual Terpadu
- 3) MA Bilingual

c. Pengalaman Konselor

Konselor merupakan mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi prodi Bimbingan Konseling Islam semester delapan. Berdasarkan program studi yang diambil sudah dapat dipastikan bahwa peneliti sering mendapatkan mata kuliah teori tentang dunia konseling, mulai dari pengantar Bimbingan dan Konseling, Teori dan Teknik Konseling, Konseling dan Psikoterapi, Keterampilan dan Komunikasi Konseling, ayat-ayat Bimbingan Konseling Islam, Hadits Bimbingan Konseling Islam dan Media Bimbingan Konseling Islam. Selain tentang konseling, Peneliti sebagai konselor juga dibimbing oleh para dosen yang profesional untuk mengenal psikologi kepribadian, psikologi perkembangan, psikologi sosial, psikologi klinis dan kesehatan mental.

Tidak berhenti disitu saja, Peneliti sebagai konselor juga mengambil konsentrasi Komunitas dalam perkuliahannya, sehingga disemester lima dan enam konselor mendapatkan materi Konseling Berkebutuhan Khusus, Konseling Pesantren, Konseling Sekolah, Konseling Rumah Sakit dan Konseling Penyandang Masalah Sosial. Pengalaman secara teoritis ini sedikitbanyak telah menambah keilmuan konselor dalam bidang konseling.

Pada semester lima peneliti juga berkesempatan untuk mendampingi anak berkebutuhan khusus di salah satu SD inklusi di Surabaya melalui mata kuliah Konseling Anak Berkebutuhan Khusus, selain itu pada mata kuliah Manajemen BKI peneliti berkesempatan untuk melakukan observasi di Lembaga Suwadaya Masyarakat PLATO. Kemudian pada semester enam konseli berkesempatan untuk praktik di salah satu rumah sakit di Surabaya, yaitu Rumah Sakit Islam Jemursari sebagai binroh. Pada semester tujuh konseli melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan di salah satu sekolah swasta berbasis pondok pesantren di Sidoarjo, yakni Madrasah Aliyah Bilingual Al-Amanah Junwangi Krian Sidoarjo selama dua bulan.

Bedasarkan pengalaman secara teoritis dan praktis tersebut, Peneliti sebagai konselor berusaha untuk membantu salah satu klien yang terkena masalah regulasi emosi menggunakan teknik merubah pikiran irasional klien dan pemberian tugas pekerjaan rumah. Dengan harapan klien mampu untuk bersikap lebih bijak.

3. Deskripsi Klien

Konseli atau klien adalah seseorang yang memerlukan bantuan sehubungan dengan masalah yang dihadapi dan membutuhkan orang lain untuk membantu menyelesaikannya, untuk lebih mengetahui tentang klien, maka konselor akan menguraikan semua tentang klien sebagai berikut:

a. Identitas klien

Nama : Muhammad Tresno Gusti

Tempat Tanggal Lahir : Surabaya 24 Juni 2002

Agama : Islam

Anak ke : 2 dari ke 3 bersaudara

Alamat : Surabaya Dukuh Kupang Barat

Hobby : Pengusaha

Cita-Cita : Olahraga

No Telp : 081-703-123-***

b. Riwayat Pendidikan Klien

SD/MI : Khadijah 3 Surabaya

SMP/MTS : Khadijah 2 Surabaya

SMA/MA : Bilingual Krian Sidoarjo

emosidan hal itu terjadi dikarena lingkungan dimasalalu klien saat menduduki bangku sekolah menengah pertama. Yang mana prilaku yang mudah emosi atau marah itu menjadi kepribadian klien hingga saat ini, klien merasa mudah mara, tersinggung, dan merasa ingin selalu dihargai orang lain.

b. Latar belakang keluarga

Klien merupakan anak ke dua dari tiga bersaudara dan ayahnya beragama non islam sebelum menikah dengan ibunya namun sekarang sudah menganut agama islam, keluarganya terbilang jarang memiliki waktu bersama dikarenakan kedua orang tuanya sebagai wirausahawan. Ayahnya yang setiap hari mengecek persediaan barang di gudang dan pekerjaan karyawan, sedangkan ibunya mengecek segala pemasukan dan pengeluaran di setiap toko pemasaran barang dan untuk kakaknya yang menduduki bangku perkuliahan sehingga harus bertempat tinggal di rumah yang berbeda alamat dengan kedua orang tuanya.

c. Latar belakang ekonomi

Kondisi perekonomian keluarga klien sangat tercukupi dan dapat memenuhi segala kebutuhan yang diperlukan, dikarenakan orang tuanya sebagai pengusaha rotan atau mebel yang sukses, sehingga memiliki banyak asset toko ataupun rumah, dan segala sesuatu materi yang dibutuhkan klien pasti akan terpenuhi.

d. Latar belakang agama

Sejak duduk di bangku sekolah dasar, klien sudah diajari tentang

Masalah merupakan suatu kegelisahan yang bisa dialami oleh individu ataupun kelompok, masalah bisa terjadi dikarenakan harapan tidak sesuai dengan kenyataan. Masalah juga dapat membebani pikiran, serta perilaku seseorang yang perlu mendapatkan penyelesaian. Masalah pada diri seseorang yang terjadi dan tidak diungkapkan juga akan menjadi dampak negatif pada diri.

[illegible]

klien, adapun pikiran irasional klien (secara kognitif) yaitu, berfikir bahwa setiap orang harus menghargainya terutama temannya karena klien usianya lebih tua, sebagai ketua kelas dan memiliki segalanya (berupa materi), berpikir bahwa klien jagoan karena menjadi anggota bonek.

Sehingga dengan adanya pikiran irasional tersebut klien mengalami gangguan pada kapasitas pemahamannya yang akan menimbulkan persepsi baru dalam pikiran klien antaranya. Mudah membuat kesimpulan tanpa data yang mendukung, cenderung berpikir seburuk-buruknya. Memiliki pemahaman yang selektif, membatasi kesimpulan berdasarkan hal yang terbatas. Mudah melakukan generalisasi, sebagai proses meyakini suatu kejadian untuk diterapkan secara tidak tepat pada situasi lain. Kecenderungan memperbesar dan memperkecil masalah, membuat klien tidak mampu menilai masalah secara obyektif. Personalisasi, membuat klien cenderung menghubungkan antara kejadian eksternal dengan diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri. Pemberian label atau kesalahan memberi label, menentukan identitas diri berdasarkan kegagalan atau kesalahan. Dan pola pemikiran yang menginterpretasikan segala sesuatu dalam bentuk (semua atau tidak sama sekali).

Mengetahui permasalahan yang dialami klien, peneliti sebagai konselor membantu menyelesaikan masalahnya dengan pendekatan *cognitive behavior* dalam mengatasi regulasi emosi

Therapists (NACBT), mengungkapkan bahwa definisi dari cognitive-behavior therapy yaitu suatu pendekatan psikoterapi yang menekankan

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Proses Konseling Islam melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Regulasi Emosi pada Santri Madrasah Aliyah Bilingual di Krian Sidoarjo

Hakikat bimbingan konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan *fitrah* atau kembali kepada *fitrah*, dengan cara memberdayakan (iman, akal dan kemauan) yang dikaruniyai Allah SWT. Terlebih kepada klien yang terkena masalah regulasi emosi, maka konselor akan menyelesaikan masalah yang ada di lapangan dengan cara melakukan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan menggunakan teknik merubah pola berfikir klien dan merestrukturisasi keyakinan inti yang klien miliki serta pemberian pekerjaan rumah yaitu penugasan lima perkara tolonglah. Pertama membaca al Qur'an dan memahami artinya, kedua sholat malam laksanakanlah, ketiga berkumpul dengan orang-orang shaleh, keempat perut anda harus dikosongkan, kelima dzikir malam kerjakanlah dan dengan tembang akhir yang berbunyi "siapa bisa melakukan dari salah satu dari psikotapi tersebut maka Allah mengabulkan". Dengan harapan terapi *Cognitif Behavior Therapy* ini membantu klien dalam meregulasi emosi, untuk mengumpulkan dan mempertimbangkan suatu perilaku yang akan ditimbulkan, sehingga mendukung keyakinan mereka tersebut dalam mengekspresikan perilaku. Konselor membantu klien untuk mengubah suasana emosi hati dan perilaku, Sehingga klien memiliki tingkat regulasi

komunitas gengster dirumah yang kegiatannya biasanya meminum minuman beralkohol dan juga berkelahi. Saat klien putus sekolah kegiatan setiap hari yang dilakukan yaitu nongkrong dengan teman-teman gengsternya serta mengikuti bonek estafet beserta teman temannya. Pengalaman inilah yang menyebabkan klien sulit mengendalikan emosi hingga saat ini, karena kebiasaan yang buruk dimasa lampau yang masi berpengaruh.

Saat masuk Madrasah Aliyah klien harus menetap dikelas satu Madrasah Aliyah. Sejak saat itu klien merasa bahwa dirinya berbeda dari teman-temannya di Madrasah Aliyah, karena secara usia klien lebih tua dari teman seangkatannya. Hal itu yang membuat klien terjadi perubahan psikis hingga klien sering merasa marah, kesal, jengkel, capek, frustrasi, hingga mengekspresikan dengan perilaku negatif, misal dengan memukul temannya atau melempar barang yang ada didekatnya serta merasa dendam, ingin memberikan balasan pada teman yang membuat klien marah.¹¹⁷

Apabila keinginan hatinya tidak sesuai dengan kenyataannya, dan temannya tidak mewujudkannya maka dengan mudah klien akan marah, berkata kotor, kasar hingga ringan tangan dan bertindak semaunya sendiri. Karena kesulitan berpikir logis dan mengalami gangguan pemahaman yang mudah mengeneralisir atau personalisasi dan itu timbul dari pikiran irasional klien yang merasa lebih tua dari teman

¹¹⁷ Hasil wawancara dengan klien pada 22 Oktober 2018

Klien juga bercerita suatu hari klien pernah dipanggil wali kelas di Madrasah Aliyah dikarenakan klien memukul temannya yang tidak mengerjakan tugas klien. Ketika ditanya konselor alasan kenapa klien tidak mau mengerjakan tugasnya sendiri, dikarenakan klien merasa malas dan tidak menguasai tugas yang diberikan, dan dengan begitu klien memerinta temannya untuk menyelesaikan tugasnya, namun temannya menolak untuk memenuhi permintaannya, sehingga menimbulkan amara atau emosi pada diri klien hingga bertindak anarkis memukul.¹¹⁸

kl
ten
me

[illegible]

orang yang didalam kamar mandi lama, rasa emosi klien keluar sehingga klien merasa dendam dan jengkel sampai memukul dinding kamar mandi dan berteriak memanggil nama temannya yang mandi sebagai ekspresi emosionalnya. Klien sering merasa marah-marah yang tidak jelas ketika merasa malas melakukan sesuatu atau kecapekan.

Ketika konselor menanyakan alasan kenapa klien melakukan itu, klien menjawab dia merasa bahwa hal itu bawaan diri klien yang sulit mengendalikan emosi dan masih terpengaruh oleh kebiasaan ketika di rumah yang sering memukul samsak untuk pemanasan. Klien juga bercerita ketika klien mengikuti ekstra silat, klien tidak menggunakan teknik-teknik yang telah ditentukan, akan tetapi klien mengedepankan emosi negatif yang ada pada dirinya, sehingga saat itu klien melukai temannya.

Dari cerita-cerita klien di atas bisa disimpulkan memang klien tipikal orang yang mudah marah dan susah dalam meregulasi emosi dikarenakan pikiran-pikiran irasional klien mengenai anggapan klien yang berpikir bahwa dirinya lebih tua dari teman-teman seangkatannya dan harus dihargai. Klien merasa bahwa dirinya memiliki banyak materi yang bisa memenuhi segala keinginannya, dan apabila keinginannya tidak terpenuhi akan muncul perilaku yang negative seperti marah hingga melempar barang.

Hal itu menjadi kebiasaan dari diri klien yang tiba-tiba memukul dan memarahi temannya yang tidak bisa memenuhi keinginan hati

klien.Regulasi emosi membantu seseorang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif, sehingga mempengaruhi emosi dan perilakunya, misalnya ketika seseorang mengubah pikirannya terhadap suatu stimulus negatif, kemudian mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif atau memperbaiki diri

Teman klien menjelaskan bahwa klien pernah dipanggil wali kelas, dikarenakan klien memukul salah satu temannya hingga temannya merasa kesakitan. Teman klien juga mengatakan bahwa kebiasaan klien yang mudah marah itu sudah sejak awal pertama masuk Madrasah Aliyah, dan itu ditunjukan saat masa orientasi siswa Madrasah Aliyah, saat itu klien sering menghilang dari lokasi orientasi tanpa izin.

Di kelas klien sering memerintah teman-teman untuk menyelesaikan tugasnya, dan ketika temannya tidak mau mengerjakan klien akan marah. Ketika proses kegetan belajar mengajar dan konseling tidak suka dengan mata pelajaran atau ustad ustadzahnya, klien memilih untuk bertingkah semaunya semisal tidur dikelas atau pergi keluar kelas dengan alasan kekamar mandi.¹¹⁹

¹¹⁹ Hasil wawancara dengan teman klien pada 24 Oktober 2018

2) Data yang bersumber dari wali kelas

Wali kelas klien mengatakan bahwa klien pernah dipanggil wali kelas karena klien pernah memukul teman sekelasnya hingga kesakitan, hal itu terjadi karena klien merasa malas dan kurang menguasai pelajaran hingga memerintah temannya untuk menyelesaikan tugasnya ketika temannya menolak klien memukul temannya, dan temannya mengadu kepada wali kelas.

Walikelasnya mengatakan bahwa wali kelas sering mendapat aduan dari guru-guru lain bahwa klien sering berperilaku semaunya dikelas seperti tidak memperhatikan pelajaran, tidur, izin ke kamar mandi tidak kembali. Hal itu terjadi apabila klien merasa tidak menguasai dan bosan dengan pelajaran, hingga memerinta temannya untuk menuliskan apa yang dijelaskan gurunya. Meskipun ada gurunya di dalam kelas klien tidak mempunyai rasa malu untuk memerinta temannya dengan nada yang keras agar mengerjakan tugasnya. Wali kelasnya juga mengatakan kepada konselor bahwa klien belum bisa mengendalikan emosi dan mudah mara hingga ringan tangan.¹²⁰

3) Data yang bersumber dari pengurus pesantren

Pengurus pesantren menceritakan pernah mendapat aduan dari teman sekamar klien, bahwa klien sering bertindak semaunya seperti memerintahkan temanya membelikan jajan dikantin, mengambilkan jatah makan, tidak mau piket kamar, dan bertindak semaunya. Apabila

¹²⁰ Hasil wawancara dengan wali kelas klien pada 2 november 2018

teman klien tidak menuruti kemauan emosinya, klien akan mengancam dengan menaruh dendam dan membalas perbuatan dari temannya.¹²¹

4) Data yang bersumber dari guru BK

Guru BK mengatakan bahwa klien merupakan siswa yang berperilaku semaunya sendiri dan ringan tangan, dan hal itu ditunjukkan saat klien kembali ke sekolah setelah istirahat kedua, klien kembali dengan menggunakan sandal jepit dan terlambat. Untuk hal ringan tangan guru BK pernah memanggil klien ke ruang konseling dengan kasus memukul temannya dan melempar barang disekitar.¹²²

Dari cerita-cerita klien di atas bisa disimpulkan memang klien tipikal orang yang mudah marah, (memukul melempar barang dan berkata kasar) dan susah dalam meregulasi emosi dikarenakan pikiran-pikiran irasional klien mengenai anggapan klien yang berpikir bahwa dirinya lebih tua dari teman-teman seangkatannya dan harus dihargai. Klien merasa bahwa dirinya memiliki banyak materi yang bisa memenuhi segala keinginannya, dan apabila keinginannya tidak terpenuhi akan muncul perilaku yang negative seperti marah hingga melempar barang.

Hal itu menjadi kebiasaan dari diri klien yang tiba-tiba memukul dan memarahi temannya yang tidak bisa memenuhi keinginan hati klien. Regulasi emosi membantu seseorang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif, sehingga mempengaruhi emosi dan perilakunya.

¹²¹ Hasil wawancara dengan pengurus pesantren klien pada 29 Oktober 2018

¹²² Hasil wawancara dengan guru BK klien pada 29 Oktober 2018

Regulasi emosi yang dimaksud disini adalah kemampuan yang dimiliki klien sangatlah rendah untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Adapun beberapa factor yang melatar belakangi Regulasi Emosi pada diri klien yaitu:

- Sehingga dari factor-faktor yang melatar belakangi klien di atas dapat mempengaruhi pola berpikir dan prilaku klien saat ini.

Setelah memahami permasalahan yang dialami oleh klien, langkah selanjutnya yakni prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan

Adapun tujuan dari terapi ini adalah mengajak konseli untuk menentang pikiran irasional dan emosi yang salah, serta pemberian tugas yang diaplikasikan dengan tugas-tugas “tombo ati”. Pertama membaca al Qur'an dan memahami artinya, kedua sholat malam laksanakanlah, ketiga berkumpul dengan orang-orang shaleh, keempat perut anda harus dikosongkan, kelima dzikir malam kerjakanlah dan dengan tembang akhir yang berbunyi “siapa bisa melakukan dari salah satu dari psikotripsi tersebut maka Allah mengabulkan”. Melalui teknik ini klien diharapkan dapat mengembangkan pikiran rasional emosinya dalam berfikir dan bertindak sehingga ekspresi atau perilaku-prilaku positif yang akan dimunculkan hingga menjadikan kebiasaan baik. Konselor dan klien dalam hal ini

berperan sama-sama aktif, namun konselor secara lebih mengarahkan dan membimbing klien untuk melakukan teknik tersebut. Sehingga terhindar dari penyimpangan akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis

Adapun langkah-langkah yang di rancang dalam proses konseling yaitu:

- 1) Menciptakan hubungan baik dan membuat persetujuan antara konselor dan klien bahwa akan dilakukan proses konseling.
- 2) Meneliti masalah emosi yang sering terjadi pada klien.
- 3) Menetapkan tujuan atau seting harapan perilaku yang ingin diubah
- 4) Menata keyakinan irasional atau merestrukturisasi kognitif
- 5) Membuat pekerjaan rumah atau jadwal aktivitas sehari-hari yang dapat dilakukan oleh klien dan menerapkan tolonglah.
- 6) Memonitor perubahan pada diri klien
- 7) Mengakhiri dan menguatkan dari apa yang sudah dilakukan

Dengan mendapat terapi ini diharapkan nantinya ada perubahan terhadap regulasi emosi pada diri klien dalam jangka waktu yang panjang dan menetap sehingga akan menjadikan klien lebih bijak dalam mengola emosi dan menentukan prilaku baik kedepannya. Dalam memperjelas rancangan proses konseling maka konselor akan menggambarkan peta konsep proses terapi yang akan dilakukan

- Pertemuan pertama ini dilakukan pada hari kamis tanggal 18 Oktober 2018, konselor memanggil klien setelah melihat tingkah laku klien yang berbeda dari temannya satu kelas. Klien saat itu memerintah temannya untuk menyelesaikan tugas milik klien dengan meningikan nada suaranya dan melemparkan bukunya. Setelah kejadian itu klien dan konselor melakukan proses konseling di ruang BK. Dalam pertemuan pertama ini konselor memberikan kesempatan pada klien untuk mengungkapkan semua pikiran tentang pengalamannya dan konselor mendengarkan secara aktif. Lebih tepatnya konselor membangun kepercayaan dan hubungan baik dengan klien untuk mempermudah berjalannya proses konseling.¹²⁵

¹²⁵ Proses konseling sesi I pada tanggal 18 Oktober 2018

Pertemuan ke 5 hari kamis pada tanggal 8 november 2018

Konselor dan klien membuat persetujuan antara konselor dan klien bahwa akan dilakukan proses konseling. Dalam pertemuan kali ini konselor memberikan lembar kontrak kepada klien bahwa klien mau dan bersedia melakukan proses konseling (lihat lampiran). Adapun sekilas percakapan antara konselor dan klien¹²⁶

Table 3.2

Verbatime antara konselor dan klien

Konselor/klien	Narasi
Konselor	Gus, apa kamu tidak inginan berubah menjadi lebih baik dan lebih bisa mengatur emosi mu...?
Klien	Iya ust, tapi gimana cara mengaturnya? Saat marah kan, saya gak sadar (sambil unjuk gigi tersenyum)
Konselor	Hmmm, baiklah jangan khawatir nanti saya akan membantu kamu mencari cara mengatur emosi agar tidak mudah marah, tapi kamu harus siap dan jujur dengan saya atas segala sesuatu yang terjadi pada kamu selama proses konseling berjalan
Klien	Segala sesuatunya tentang hal apa ust? (mengkerutkan dahi sambil menatap konselor)
Konselor	Hal apa saja gus, terutama hal mengenai pengontrolan emosi mu..gimana setuju? (sambil memberikan selemba kertas kontrak)
Klien	Gimana ya ust? (sambil mengaruk pipi)

¹²⁶ Proses konseling sesi I pada tanggal 3 November 2018

dari teman angkatannya	sebagai anak bonek dan anak yang ekonominya berada		
Saat mengikuti ekstra silat	Berpikiran kebiasaan klien saat berkelahi dimasa lalu dengan teman gesternya	Merasa marah, jengkel	Perilaku yang ditunjukkan tidak terarah hingga salah memukul tanpa memperhatikan teknik pukulan yang diajarkan
Saat meminta bantuan kepada teman dan temannya menolak atau hal-hal lain yang tidak sesuai keinginannya	Berpikir bahwa klien harus dihargai, karna ketua kelas, factor usia, latar belakang ekonomi	Merasa dendam, di pandang rendah, sedih, dan kecewa	perilaku mudah tersinggung dan ingin memukul temannya dan melempar barang yang ada di sekitar pada temannya
Saat meminjami barang atau berbagi sesuatu kepada teman seperti jam tangan, baju, alat mandi dll	Berpikir bahwa klien punya segalanya dan terpenuhi terutama soal materi	Merasa bangga, dan berjasa	Perilaku sombong, dan bangga atas perbuatannya yang selalu meminjamkan barangnya hingga

dan mendorong klien untuk melakukan kegiatan yang akan melawan diri mereka mengalahkan keyakinan irasional yang ada.¹²⁹

Sesi V

- ¹³²Hasil observasi dan wawancara pada sesi IV tanggal 4 desember 2018

Pada pertemuan kali ini tanggal 12 Januari 2019 klien sangat antusias dan siap menerima penugasan atau terapi yang akan diberikan, klien merasa lebih terbuka dan sangat akrab sehingga banyak bercerita tentang hal-hal positif yang dilakukan saat liburan di rumah, yang dirasa klien membawa perubahan pada dirinya, seperti tidak terlalu mempermasalahkan hal-hal sepele antara klien dan kakaknya, pulang tidak terlalu malam dari jam bermain yang biasanya, mengerjakan tugas dari pesantren dan menghindari ajakan teman-teman rumah yang kurang baik dengan berdiam diri di rumah.

Konselor akan melanjutkan proses konseling dengan memberikan selembar kertas penjadwalan yang akan dilakukan klien dengan mengaplikasikan lima pilar tobo ati. Yang pertama klien dapat melakukan aktivitas atau kegiatan membaca al-Quran dengan membaca artinya agar mengetahui bahwa isi al-qur'an itu indah dan yang kedua melakukan aktivitas sholat tahajud agar klien diharapkan merasa bahwa pada posisi sujudlah antara kepala dan kaki sama rata berada dibawah dan klien diharap menyadari bahwa manusia tercipta dari tanah kembali ke tanah dan mempertanggungkan segalanya dihadapanNya.

Selanjutnya konselor meminta klien untuk berteman dengan teman-teman yang memiliki pengaruh baik untuk dirinya, serta meminta klien melakukan puasa senin kamis untuk menahan hawa nafsu dan ditambah lagi dengan aktivitas dzikir ataupun mengingat Allah

a) Data dari klien

Pada saat pertemuan kali ini setelah satu minggu menjalankan aktivitas yang telah dijadwalkan, klien mengaku bahwa tidak semua jadwal yang disusun dilakukan sesuai jadwal, seperti jadwal sholat malam (tahajud) klien hanya melakukan itu seminggu terlaksan 3 kali diminggu awal, namun disini klien mengatakan kepada konselor bahwa dengan menjadwalkan aktivitas seperti ini klien merasa lebih bisa mengatur waktu dan mengurangi aktivitas-aktivitas yang memancing emosinya, karena klien tau apa aktivitas yang akan dilakukan dan klien memfoto copy jadwal untuk ditempelkan dipintu almari, agar lebih mudah untuk mengetahui aktivitas apa yang harus dilakukan dan bisa mencari alternative ketika aktivitas itu sudah dilaksanakan.¹³⁶

berpikir apabila dia melakukan tindakan anarkis dan dendam pasti akan menimbulkan masalah baru antara klien dan temannnya.¹³⁷

b) Data dari teman

Ketika konselor menanyakan perubahan klien pada 3-4 beberapa teman dari klien. Data yang didapat, bahwa saat ini klien sudah tidak pernah memerintah atau menyuruh temannya untuk melakukan hal yang diinginkan, malah kebanyakan klien mengajak temannya untuk sama-sama mengerjakan tugas itu misalnya seperti ambil makan di dapur bersama, meskipun sesekali memerintah tapi nada dan cara bicaranya lebih enak didengar, berbagi sesuatu yang dimiliki klien tanpa mengungkit-ungkit hal itu. Adapun penjelasan dari teman klien, saat klien emosi tidak ada perilaku ringan tangan hingga melempar barang seperti dulu hanya saja meninggikan nada suara dan tidak mau bicara dengan teman yang membuat klien marah selama 1 hari (ngambek atau tidak mau berteman)¹³⁸

c) Data dari wali kelas

Dari penjelasan wali kelas untuk saat ini masih masuk awal pergantian semester dan klien semangat untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar dibandingkan dengan sebelumnya yang lebih bermalas malasan dari apa yang diperhatikan walikelas diminggu-minggu ini karena selama minggu minggu ini wali kelas tidak mendapatkan laporan dari guru-guru lain sama sekali, tentang ulah Gusti (klien). Jadi dirasa

¹³⁷ Hasil monitoring atau wawancara dengan klien pada 29 januari 2019

¹³⁸ Hasil monitoring atau wawancara dengan teman pada 18 januari 2019

oleh wali kelas Gusti sekarang lebih baik karena dari cara dia bersikap menjadi ketua kelas lebih tegas dibanding sebelumnya, yang diperhatikan wali kelas sekarang Gusti selalu memimpin teman-temannya untuk membaca Qur'an saat sebelum mulai kegiatan belajar mengajar dan mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik saat pelajara mulai giat menulis dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan.¹³⁹

terkadang emosinnya suka muncul tanpa disadari, namun setidaknya klien lebih bisa berfikir logis atau rasional dalam mengambil keputusan untuk tindakan yang akan dilakukan

Sesi VII

7) Mengakhiri dan menguatkan dari apa yang sudah dilakukan

Dalam sesi ini konselor akan mengakhiri proses konseling hari senin, tanggal 4 Februari 2019 di balkon perpustakaan sekolah dengan klien dan memberkani sedikit penguatan atau pujian pujian atas segala sesuatu yang baik dan membawa perubahan pada diri klien. Untuk menghargai antusias klien dalam mengikuti proses konseling ini hingga akhir, konselor memberikan Qur'an dengan harapan agar klien lebih rajin dalam beribadah dan dapat mengistiqomahkan salah satu amalan dari tomo ati untuk mengatur emosinnya hingga prilakunnya terjaga dan stabil dalam berpikir logis atau rasional untuk memutuskan tindakan apa yang harus dilakukan saat emosi amarah itu muncul.

Klien dalam sesi ini mengatakan bahwa akan mencoba dan terus belajar menjadi lebih baik agar bisa mengendalikan emosinya yang terkadang kurang bisa dikendalikan hingga saat ini oleh dirinya, namun disesi akhir ini klien menyadari bahwa kendali pada dirinya berada pada dirinya sendiri dan dimanapun ada kemauan pasti bisa.¹⁴¹

e. Evaluasi

Evaluasi adalah langkah untuk mengetahui sampai sejauh

¹⁴¹ Hasil pertemuan sesi VII pada 4 januari 2019

manakah hasil yang diperoleh dalam proses konseling, selanjutnya dapat ditentukan kegiatan lanjutan sesuai dengan perkembangan klien. Evaluasi dalam penelitian ini dilakukan sebelum, saat, dan setelah proses konseling dengan cara memperhatikan perilaku konseling.

Sebelum diterapkan teknik menata keyakinan irasional dan membuat jadwal aktivitas sehari-hari klien memiliki pikiran irasional dan perilaku maladaptif yaitu selalu berfikir negatif terhadap sesuatu yang menimpa dirinya mudah menyimpulkan, selalu berpikir bahwa klien lebih tua dan harus dihargai, berpikir bahwa klien mempunyai segalanya (soal materi). Berpikir klien adalah jagoan di kalangan temannya karena punya gester dan anak bonek. Dan perilaku sebelum terapi yang sering dimunculkan klien saat emosi adalah, perilaku mudah marah atau emosi yang meledak-ledak (berkata kasar dan kotor) perilaku ringan tangan hingga melempar barang dan memukul teman mudah tersinggung apabila tidak sesuai dengan keinginan hatinya memerintah orang semaunya hingga terpenuhi apa yang diinginkan klien. Hingga dapat dikatakan bahwa masalahnya klien yaitu susah dalam mengendalikan emosi.

Setelah dilakukan terapi terdapat beberapa perubahan diantaranya bersikap lebih sopan dengan lawan bicara, dengan cara merendahkan nada suara saat bicara, mengatur nafas sebelum bicara agar stabil emosi dan tingkat kerelaksasian. Merasa lebih bisa mengatur waktu dan mengurangi aktivitas-aktivitas yang memancing emosinya

Adapun *follow up* yang dilakukan adalah terus berupaya memberi dukungan dan motivasi kepada klien, mengingat masalah emosi klien yang dipengaruhi oleh masalah yang menjadikan kebiasaan dan karakter diri dari klien. Dukungan orang-orang dilingkungan pesantren sangatlah penting dalam merubah berbagai pemikiran negative yang nantinya berpengaruh pada perilaku klien.

Sebelum menentukan hasil dari proses *cognitive behavior therapy*, Peneliti memiliki indikator yang dapat dijadikan sebagai keberhasilan proses konseling ini, indikator tersebut dari segi kognitiv adalah pemulihan pemikiran dari klien yang sebelumnya irasional menjadirasional atau logis, dari segi behavior perubahan perilaku maladaptive (memukul dan melempar barang) dengan penataan jadwal sehari-hari dan tingkat pengaturan emosi yang tinggi.

sby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sesi II konselor melakukan konfirmasi ulang atau menfokuskan permasalahan yang terjadi pada klien yaitu masalah regulasi emosi yang rendah pada klien.

Sesi III konselor dan klien menetapkan tujuan dan harapan klien dalam mengikuti proses konseling. Jadi dalam tahap ini konselor akan membimbing klien untuk menetapkan harapan atau tujuan yang akan dihasilkan selama proses konseling.

Sesi IV yang dilakukan 2 kali pertemuan karena menata keyakinan irasional klien atau menstruktur kognitif dengan cara mengajak klien untuk lebih rileks ambil nafas dan meyakinkan dirinya “saya yakin, saya bisa, Allahuakbar.” Sebanyak tiga kali dan dilanjutkan memberikan sedikit masukan atau nasehat tentang makna tomo ati yang harus dilakukan dan penguatan dengan surah al ashtr, dengan tujuan agar klien lebih sabar mau mendengar nasehat dan menasehati.

Sesi V lima dilakukan setelah perpulangan santri. Pada sesi kali ini klien banyak cerita tentang liburannya dirumah tanpa diminta untuk menceritakan. Dan klien menyadari sedikit perubahan sikap pada dirinya yang diungkapkan oleh mamanya. Selanjutnya konselor akan meminta klien untuk menjadwalkan aktivitas sehari-hari secara tersusun untuk penugasan rumah.

Sesi VI yaitu monitoring atas apa yang sudah dibuat pada sesi ke lima dan hal ini dilakukan pada tanggal guna menanyakan apakah

ANALISIS DATA

A. Analisis proses Bimbingan Konseling Islam melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi Regulasi Emosi pada Santri Madrasah Aliyah Bilingual di Krian Sidoarjo

Proses Pada sesi I pertama, konselor melakukan pertemuan 1-5 kali pertemuan untuk menjalin hubungan baik, mengalih data atau latar belakang klien dan membuat persetujuan antara konselor dan klien bahwa akan dilakukan proses konseling.

Sesi II konselor melakukan konfirmasi ulang atau menfokuskan permasalahan yang terjadi pada klien yaitu masalah regulasi emosi yang rendah pada klien.

Sesi IV yang dilakukan 2 kali pertemuan karena menata keyakinan irasional klien atau menstruktur kognitif dengan cara mengajak klien untuk lebih rileks ambil nafas dan meyakinkan dirinya “saya yakin, saya bisa, Allahuakbar.” Sebanyak tiga kali dan dilanjutkan memberikan sedikit masukan atau nasehat tentang makna tomo ati yang harus dilakukan dan penguatan dengan surah al ashhr, dengan tujuan agar klien lebih sabar mau mendengar nasehat dan menasehati.

Sesi V lima dilakukan setelah perpulangan santri. Pada sesi kali ini klien banyak cerita tentang liburannya dirumah tanpa diminta untuk menceritakan. Dan klien menyadari sedikit perubahan sikap pada dirinya yang diungkapkan oleh mamanya. Selanjutnya konselor akan meminta klien untuk menjadwalkan aktivitas sehari-hari secara tersusun untuk penugasan rumah.

Sesi VI yaitu monitoring atas apa yang sudah dibuat pada sesi ke lima dan hal ini dilakukan pada tanggal guna menanyakan apakah jadwal yang telah dibuat sudah terlaksan dan kembali memonitor dan memastikan perubahan kepada beberapa informan seperti beberapa teman, wali kelas, pengurus pesantren dan kepada klien sendiri.

		2) Meneliti masalah emosi yang sering terjadi pada klien. 3) Menetapkan tujuan atau seting harapan perilaku yang ingin dirubah 4) Menata keyakinan irasional atau merestrukturisasi kognitif 5) membuat jadwal aktivitas sehari hari yang dapat dilakukan oleh klien dan menerapkan tolong. 6) memonitor perubahan pada diri klien 7) mengakhiri dan menguatkan dari apa yang sudah dilakukan Dengan mendapat terapi ini diharapkan nantinya ada perubahan terhadap regulasi emosi pada diri klien dalam jangka waktu yang panjang dan menetap sehingga akan menjadikan klien lebih bijak dalam mengelola emosi dan menentukan perilaku baik kedepannya.
4.	Treatment adalah sebuah proses pemberian bantuan terapi atau perawatan dimana konselor menggunakan teknik modifikasi perilaku yang bertujuan untuk	Pada sesi I pertama, konselor melakukan pertemuan 1-5 kali pertemuan untuk menjalin hubungan baik, mengalih data atau latar belakang klien dan membuat

B. Analisis hasil Bimbingan Konseling Islam melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi Regulasi Emosi pada Santri Madrasah Aliyah Bilingual di Krian Sidoarjo

Setelah konselor melakukan pertemuan beberapa kali dengan klien dalam proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling dengan Terapi Kognitif Behavior dalam Meregulasi emosi, maka hasil dari konseling diketahui dengan adanya perubahan dalam diri klien meskipun perubahan yang terjadi secara bertahap pada diri klien.

Dalam proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling dengan Terapi Kognitif Behavior dalam Meregulasi emosi, maka hasil dari konseling diketahui dengan adanya perubahan dalam diri klien meskipun perubahan yang terjadi secara bertahap pada diri klien. Berdasarkan hasil yang ada di lapangan, proses konseling yang dilakukan cukup membawa perubahan pada diri konseli. Adapun hasil perubahan yang ada dapat dilihat saat proses konseling pada sesi keenam monitoring, proses konseling dikatakan berhasil karena memiliki dua indikator yang menyangkut pola berpikir rasional dan perubahan perilaku maladaptif, perubahan itu dapat dilihat dalam table berikut:

Adapun hasil perubahan yang ada dapat dilihat saat proses konseling pada sesi keenam monitoring, dan perubahan itu dapat dilihat dalam table berikut:

Tolak ukur	Sebelum	Sesudah
Cognitive	- Berfikir negatif terhadap sesuatu yang menimpa dirinya mudah menyimpulkan. - Berpikir bahwa klien lebih tua dan harus dihargai	Lebih rasional tentang hal-hal yang seharusnya dirasakan emosional klien

Tolak ukur	Sebelum	Sesudah
Cognitive	- Berfikir negatif terhadap sesuatu yang menimpa dirinya mudah menyimpulkan. - Berpikir bahwa klien lebih tua dan harus dihargai - Berpikir bahwa klien mempunyai segalanya (soal materi) - Berpikir klien adalah jagoan dikalangan temannya karena punya gester dan anak bonek	- Lebih bisa berpikir rasional atau logis tentang perilaku apa yang harus diambil ketika suasana hati amaran dan emosi menguasai diri klien. - Mengurangi rasa kekhawatiran atas kejadian yang dialami - Berusaha menjadi lebih baik setiap harinya - Bisa menyesuaikan keadaan dan perilaku di pesantren

	• perilaku ringan tangan hingga melempar barang dan memukul teman • mudah tersinggung apabila tidak sesuai dengan keinginan hatinya • memerintah orang semaunnya hingga terpenuhi apa yang diinginkan klien.	agar stabil emosi tingkat kerilksa • Lebih bisa men waktu dan men aktivitas-aktiv memancing em dengan menjad aktivitasnya. • Lebih mandiri bertanggung ja tugas-tugas ya dilakukan, dan bahwa dirinya melakukan.
--	--	--

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu peneliti mengharapkan peneliti selanjutnya menyempurnakan hasil penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dikemukakan saran-saran bagi:

Pelaksanaan *cognitive behavior therapy* dapat dijadikan sebagai salah satu upaya dalam mengatasi regulasi emosi dan mengurangi pikiran irasional serta perilaku maladaptif. Penerapan *cognitive behavior therapy* dapat lebih efektif bila dibandingkan dengan teknik-teknik yang ada pada pendekatan konseling. Maka untuk mencapai harapan tersebut alangkah lebih baiknya bila peneliti memperkaya ilmu

melalui aktivitas membaca dan berdiskusi mengenai pendekatan-pendekatan konseling.

2. Klient

Setiap manusia memiliki kendali penuh atas dirinya untuk mengubah kognisi, emosi, dan perilaku. Dengan cara menghindari situasi yang memancing emosi. Maka dari itu diharapkan klien bisa bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Konseli diharapkan bisa mempertahankan pikiran yang rasional serta perilaku adaptif dalam meregulasi emosi dan kebiasaan positif yang konseli bangun sejak setelah melakukan konseling.

3. Sekolah

Sebaiknya pihak sekolah bisa mencoba membantu siswa dengan memberi perhatian-perhatian serta pengertian atau saran pada siswa agar menjadi lebih baik dan siswa bisa bertingkah jujur tanpa merasa mendapat ancaman karena konsekuensi yang akan diberikan atas apa yang dilakukan siswa.

4. Peneliti selanjutnya

Perlu adanya upaya untuk meneliti lebih lanjut terhadap keefektifan bimbingan konseling islam melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi regulasi emosi pada santri madrasah aliyah bilingual di Krian Sidoarjo

Akhirnya berkat limpahan rahmat dan hidayat dari Allah peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Segala bentuk saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhiriwan, M.Hafiz. 2014. *Bimbingan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Mencegah Masalah Kesehatan Mental (ANXIETY) Seorang Siswa di Sekolah Menengah Atas Sidoarjo* Skripsi Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Asy'ari, Ahm. dkk. 2004. *Pengantar Studi Islam*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- Departemen Agama RI. 2007 *Al-Quran dan Terjemahnya*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro.
- Faqih, Aunur Rahim. 2001. *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*. Yogyakarta: UII PRESS.
- Fibriyanti, Wiwin. 2015. *Pengembangan Buku Pelatihan Regulasi Emosi Siswa Di SMK kali Tengah Lamongan* Skripsi jurusan Bimbingan Konseling, Fakultas Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.
- Fibriyanti, Wiwin. *Pengembangan Buku Pelatihan Regulasi Emosi Siswa Di SMK kali Tengah Lamongan*.
- Gros, J. J. 1998. *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Intergrative*. Review of General Psychology, vol. 2, no. 3. diunduh tanggal 17 Januari 2018
- Gross, J. J. 1999. *Emotion Regulation: Past, Present, Future*. Cognition and Emotion vol. 13 no.5. diunduh tanggal 17 Januari 2018.
- Hallena. 2000. *Bimbingan dan konseling*. jakarta: Ciputat press.
- Herdiansyah, Haris. 2011. *Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- <http://risalahmuslim.id/quran/ali-imron/3-110/>. pada tanggal pada tanggal 28 november 2018 pukul 06.58.
- <http://www.nacbt.org/whatisnabt.htm>, pada tanggal 17 Januari 2108, 10.19
- <https://m.hidayatullah.com/kajian/oase-iman/read/2018/11/29/155544/solusi-bagi-sempitnya-hati.html>. Diakses pada tanggal 28 November 2018 pukul 06. 58.
- Imam Abi Al-Husain Bin Al-Hajjaj Al-Qusyairi An-Naisaburi. Juz IV. *Shahih Muslim*, .Beirut: Dar Al-kutub Al-Ilmiyyah.
- J. W, Santrock. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*, edisi ke-6. Jakarta:

- Therapy (CBT) Terhadap Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Pasien Post Kecelakaan Lalu Lintas di RSUP Sanglah Denpasar*, Jurnal studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Vol.3 No.2.
- Prasetya, Marzuqi Agung. Agustus, 2014. Korelasi antara Bimbingan Konseling Islam dan Dakwah, Jurnal STIKES Muhammadiyah Kudus, Jawa Tengah, Indonesia, ADDIN, Vol. 8, No. 2.
- Prayitno dan Erman Amti. 1994. *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Prayitno. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sartere, Jean-Paul. 2016. *Emotions Theory terjemahan Ermelinda*, cetakan 1. Surabaya: Gramatical.
- Sartere, Jean-Paul. *Emotions Theory terjemahan Ermelinda*, cetakan 1.
- Sholeh, Muhammad. 2006. *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Jakarta: Hikmah.
- Siradj, Shahudi. 2012. *Pengantar Bimbingan & Konseling*. Surabaya: IAIN SA Perss.
- Subandi. Agustus 2010. *Konsep Psikologi Islam dalam Sastra Sufi*, (Staf Pengajar Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Email: masubandi@yahoo.com, Jurnal millah Vol. X, No. 1.
- Sudarsono. 1997. *Kamjus Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sutoyo, Anwar. 2013. *Bimbingan Konseling Islam (Teori dan Praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yusuf, A. Muri. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Yusuf, Syamsu & Juntika Nurihsan. 2011 *Landasan Bimbingan & Konseling*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.