

SKRIPSI
TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT)
UNTUK PENYESUAIAN DIRI SANTRI BARU PONDOK
PESANTREN DARUSSALAM PUTRI UTARA
BLOKAGUNG BANYUWANGI



Oleh
NAHDIATUL ISLAMI
2012211027

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2024

SKRIPSI
TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT)
UNTUK PENYESUAIAN DIRI SANTRI BARU PONDOK
PESANTREN DARUSSALAM PUTRI UTARA
BLOKAGUNG BANYUWANGI

Diajukan kepada Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan

Dalam menyelesaikan program sarjana sosial (S.Sos)



Oleh
NAHDIATUL ISLAMI
2012211027

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul

**TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK
PENYESUIAN DIRI SANTRI BARU PONDOK PESANTREN
DARUSSALAM PUTRI UTARA BLOKAGUNG BANYUWANGI**

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian skripsi

pada tanggal : 20 juni 2024

Mengetahui

Ketua Prodi

Pembimbing



HALIMATUSSA'DIAH, S.Psi.M.A
NIPY: 315130109001



ABDUL KARIM.S.Sos.,M.A
NIDN. 3152211069701

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi saudara Nahdiatul Islami telah di munaqosahkan kepada dewan penguji skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafa'at Blokagung Banyuwangi pada tanggal :

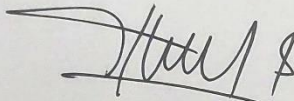
20 juni 2024

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Sosial (S.Sos)

Tim Penguji :

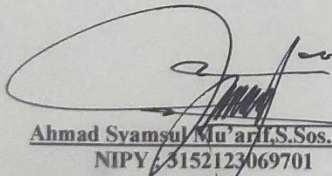
Ketua



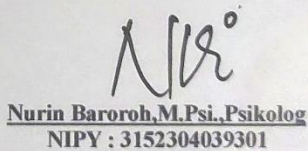
Abdul Karim.S.Sos.,M.A
NIPY : 3152211069701

Penguji 1

Penguji 2



Ahmad Syamsul Mu'arif.S.Sos.,M.A
NIPY : 3152123069701



Nurin Baroroh,M.Psi.,Psikolog
NIPY : 3152304039301



Agus Bathaghi.S.Ag.,M.I.Kom
NIPY : 3150128107201

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Akan selalu ada yang dikorbankan untuk setiap level yang akan kamu raih, entah itu waktu, materi, tenaga, dan pikiran.

Persembahan:

Dengan mengucapkan rasa puji syukur kepada Allah SWT yang maha memberi segalanya. Dan dari hati yang terdalam, skripsi ini ku persembahkan kepada kedua orangtuaku tercinta yang selalu mendo'akan dengan tulus, yang memberikan motivasi untuk terus semangat belajar, baik itu dengan nasehat maupun kasih sayang. Semoga Allah membalas apa yang telah beliau berikan.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nahdiatul Islami

NIM : 2012211027

Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam

Alamat Lengkap : Dsn. II, RT/RW 3/0 Ds. Lubuk Makmur, Kec. Lempuing Jaya , Kab .
Ogan Komering Ilir

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

- Skripsi ini tidak pernah diserahkan oleh Lembaga perguruan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- Skripsi ini benar-benar hasil karya pribadi dan bukan merupakan hasil tindak kecurangan atas karya orang lain
- Apabila kemudian hari ditemukan bahwa skripsi ini hasil dari tindak kecurangan, maka saya siap menanggung segala konsekuensi hukum yang dibebankan.



Banyuwangi, 13 JUNI 2024

Saya yang menyatakan



NAHDIATUL ISLAMI

NIM : 2012211027

ABSTRAK

Nahdiatul Islami, 2024. Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk Penyesuaian Diri Santri Baru Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Banyuwangi. Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung -Banyuwangi. Pembimbing Abdul Karim S.Sos.,M.A

Kata Kunci : Teknik Cognitive Behavior Therapy, Penyesuaian diri , Santri baru

Penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan dan situasi yang berubah dalam kehidupan sehari-hari. Ini melibatkan kemampuan untuk menyesuaikan pikiran, perasaan, dan perilaku kita agar sesuai dengan tuntutan dan harapan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, dalam konseling melalui Teknik Cognitive Behavior Therapy untuk penyesuaian diri santri baru Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Banyuwangi. subjek penelitian yang diambil pada penelitian ini adalah santri baru yang menempati di asrama al mukhtaroh dan sedang menempuh Pendidikan di bangku SLTP di Yayasan Pondok Pesantren Darussalam.

Fokus penelitian ini adalah : (1) Bagaimana penyesuaian diri santri baru di pondok pesantren Darussalam putri utara Blokagung Banyuwangi ? (2) Apa saja faktor yang menghambat penyesuaian diri santri baru pondok pesantren Darussalam putri utara Blokagung Banyuwangi ? Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah: *Teknik Cognitive Behavior Therapy* dimana konselinglah yang berperan aktif melakukan perubahan pada dirinya, konseli mampu berkomitmen melakukan hal-hal baik untuk mencapai tujuannya.

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini, metode yang digunakan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. adapun analisis data menggunakan 1. Reduksi data 2. Penyajian data 3. Conclusion. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling *behavior* dengan menggunakan *Teknik cognitive behavior therapy* berhasil mengurangi tingkat santri belum bisa penyesuaian diri di asrama al mukhtaroh pondok pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi, meskipun belum sepenuhnya. Hasil ini dapat dilihat dari perilaku keseharian konseli yang sudah merubah diri menjadi ke hal yang lebih positif, seperti membaur kepada teman-temannya, mau bercerita terbuka, mengikuti kegiatan dengan penuh semangat dan ceria, hafalan diniyyah dan sebagainya.

ABSTRACT

Nahdiatul Islami, 2024. Cognitive Behavior Therapy Techniques for Self-Adjustment environment of New Students at Darussalam Islamic Boarding School Putri Utara Blokagung Banyuwangi. Islamic Counseling Guidance Study Program, KH University. Mukhtar Syafaat Blokagung - Banyuwangi. Supervisor Abdul Karim S.Sos., M.A

Keywords: Cognitive Behavior Therapy Techniques, Self-Adjustment, New Students

Adaptation is a person's ability to adapt to changing environments and situations in everyday life. It involves the ability to adjust our thoughts, feelings, and behavior to suit the demands and expectations of the surrounding environment. Therefore, in counseling through Cognitive Behavior Therapy Techniques for the adjustment of new students at the al Mukhtaroh dormitory of the Darussalam Islamic Boarding School Putri Utara Blokagung Banyuwangi, the research subject taken in this study was a new student who was placed in the al Mukhtaroh dormitory and was currently studying at junior high school at the Darussalam Islamic Boarding School Foundation.

The technique used is the Cognitive Behavior Therapy Technique where counseling plays an active role in making changes to themselves, the client is able to commit to doing good things to achieve their goals. So the focus of the research is: (1) How do new students adjust to the Darussalam Putri Islamic boarding school in North Blokagung Banyuwangi? (2) What are the factors that hinder the adjustment of new students at the Darussalam Putri Islamic boarding school in North Blokagung Banyuwangi?

In answering these problems, this research uses a qualitative approach with descriptive methods. Data collection techniques in this research were interviews, observation and documentation. Analitations is 1. data Reduction 2. Data display 3. Conclusion Drawing . Qualitative research produces written or spoken words that focus on the counseling process in helping new students' adjustment process. Next, the data that researchers obtained in the field was analyzed using descriptive analysis, namely comparing the conditions before and after the counseling process. Behavioral counseling using cognitive behavior therapy techniques succeeded in reducing the level of students not being able to adjust to the Al Mukhtaroh dormitory at the Darussalam Islamic boarding school in Blokagung Banyuwangi, although not completely. These results can be seen from the daily behavior of the counselees who have changed themselves into something more positive, such as blending in with their friends, being willing to tell stories openly,

participating in activities enthusiastically and cheerfully, memorizing the diniyyah and so on.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji pada Allah SWT. Skripsi ini hanya bisa selesai semata karena rahmat, ridho dan kasih- Nya.

Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Yang menjadi tauladan bagi umatnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada:

1. KH. Ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I. Selaku Rektor Universitas KH. MUKHTAR SYAFAAT BLOKAGUNG BANYUWANGI
2. Bapak Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
3. Ibu Halimatus Sa'diah, S.psi., M.A. Selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
4. Bapak Abdul Karim S.Sos.,M.A Selaku Dosen Pembimbing dalam penulisan skripsiku
5. Seluruh Dosen Prodi Bimbingan Konseling Islam yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk mendidik kami.
6. Orangtua yang selalu menjadi penyemangat dalam penulisan skripsi ini.
7. Teman-teman perjuangan mengerjakan skripsiku yang selalu menjadi tempat keluh kesah sekaligus teman yang saling menyemangati satu sama lain.
8. Seluruh teman-teman BKI angkatan 2020.
9. Seluruh Warga asrama Al Mukhtaroh yang selalu memberikan semangat dan support.
10. Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesainya penulisan skripsi ini.

Tiada balas jasa yang dapat diberikan oleh penulis kecuali hanya do'a kepada Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Pengasih, semoga kebaikan beliau semua mendapat balasan dari-Nya.

Tiada gading yang tak retak, tiada manusia yang sempurna. Demikian juga dengan skripsi ini, tentunya masih ada kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis berharap akan saran dan kritik ang konstruktif. Dan atas segala kekhilafan dalam penulisan skripsi ini penulis mohon maaf sebagai insan yang dho'if.

Akhirnya kepada *Allah Azza Wajalla*, penulis kembalikan segala
suatunya dengan harapan semoga skripsi ini tersusun dengan ridho-Nya serta
dapat memberikan manfaat. *Amin Ya Robbal 'Alamin*.

NAHDIATUL ISLAMI

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Luar

Halaman Sampul Dalam i

Halaman Persyaratan Gelar..... ii

Halaman Persetujuan Pembimbing..... iii

Halaman Pengesahan Penguji..... iv

Halaman Motto Persembahan..... v

Halaman Pernyataan Keaslian Skripsi vi

Halaman Abstrak..... vii

Halaman Abstract..... viii

Halaman Kata Pengantar x

Halaman Daftar Isi..... xii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Focus Penelitian..... 5

C. Tujuan Penelitian 5

D. Manfaat Penelitian..... 6

1. Manfaat Teoritis..... 6

2. Manfaat Praktis..... 6

E. Definisi Istilah 6

BAB II KAJIAN PUSTAKA..... 8

A. Penelitian Terdahulu 8

B. Kajian Teori 12

1. Konseling Behavioral 12

2. Cognitive Behavior Therapy..... 14

3. Penyesuaian Diri 23

C. Kerangka Konseptual..... 28

BAB III METODE PENELITIAN..... 29

A. Jenis Penelitian 29

B. Lokasi Penelitian..... 29

C. Kehadiran Peneliti.....	29
D. Informan Penelitian.....	30
E. Data dan Sumber Data	30
F. Teknik Pengumpulan Data.....	30
G. Keabsahan Data	31
H. Analisis Data.....	32
I. Tahap-Tahap Penelitian.....	33
BAB IV PAPARAN DATA	35
A. Gambaran Umum Penelitian.....	35
BAB V PEMBAHASAN.....	55
A. Penyesuaian Diri Santri Baru Di Asrama Al Mukhtaroh Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Banyuwangi	55
B. Faktor -Faktor Menyebabkan Santri Baru Belum Bisa Menyesuaikan Diri Di Asrama Al Mukhtaroh Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Banyuwangi	68
C. Penerapan Teknik <i>Cognitive Behaviour Therapy</i>	69
BAB VI PENUTUP	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
BIODATA PENULIS	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	8
Tabel 4.1 Kegiatan santri baru asrama al mukhtaroh.....	37
Tabel 4.2 Wawancara Konseli.....	40

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren memiliki peran signifikan dalam sejarah Islam di Indonesia sebagai institusi pendidikan Islam. Secara etimologis, asal-usul kata "pesantren" berasal dari kata "santri" yang diberi awalan "pe" dan akhiran "an", membentuk "pesantrian", yang mengacu pada tempat di mana para santri tinggal dan belajar. Asal kata "santri" sendiri terdiri dari gabungan kata "sant", yang mengartikan manusia yang baik-baik, dan "tra", yang berarti suka menolong. Ya, tepat sekali. Pesantren adalah tempat di mana ilmu pengetahuan diajarkan kepada individu yang baik dan memiliki semangat untuk belajar.

Pondok pesantren atau lembaga pendidikan Islam mengajarkan santri dalam ilmu agama, terutama yang terdapat dalam kitab kuning, serta praktik keagamaan lainnya dan ilmu pengetahuan lainnya. Di pesantren, santri tinggal bersama dan berinteraksi dengan banyak orang dari berbagai daerah setiap harinya. Hal ini membantu mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Sebagai institusi pendidikan Islam yang sepenuhnya dikelola oleh kiai dan santri, pesantren memiliki daya tarik yang khas bagi masyarakat, baik dari segi kegiatan yang dilaksanakan maupun atmosfernya.¹ Di pesantren, selain belajar mengaji, santri juga diajarkan tentang tanggung jawab terhadap tindakan mereka, serta nilai-nilai seperti kesederhanaan, kemandirian, kedisiplinan, semangat kerjasama, solidaritas, dan keikhlasan. Di pesantren, kiai dan pengurus bekerja sama dalam mengelola pondok pesantren dan menyusun semua kegiatan sesuai dengan peraturan yang telah dibuat dan disepakati bersama.

¹ Ari Agung Pramono, *Metode Kepemimpinan Kyai Pesantren ala Gus Mus*, (Purwokerto, 2017), 9

Pesantren telah ada dan berkembang sejak awal kedatangan Islam di Indonesia.² Dulu, pesantren hanya mengajarkan ilmu agama Islam tradisional tanpa pelajaran umum, seperti tafsir, fiqh, ushul fiqh, tauhid, tasawuf, nahwu, dan sharaf, berdasarkan kitab-kitab ulama abad pertengahan. Di pesantren, lembaga pendidikan bersifat non-formal dengan sistem klasikal. Kenaikan tingkat santri ditandai dengan khatamnya kitab yang dipelajari.³ Di pesantren, pendidikan tidak hanya tentang ilmu agama, tetapi juga mencakup ilmu umum, mempersiapkan santri untuk perguruan tinggi negeri. Para santri juga terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler untuk pengembangan kepribadian. Santri, setelah kembali ke masyarakat, memiliki keterampilan yang dapat dikembangkan untuk membuka peluang kerja. Mereka juga diajarkan untuk membaca kitab kuning dan menyebarkannya, serta dipersiapkan untuk mengambil peran penting, termasuk menjadi pemimpin yang menjunjung nilai-nilai Islam dalam kepemimpinannya.⁴

Santri berasal dari kata "*cantrik*", yang artinya orang yang selalu mengikuti dan tinggal bersama guru mereka.⁵ Menurut Nurcholish Madjid, asal kata "santri" bisa dipahami melalui dua pandangan yang berbeda⁶ Menurut pandangan pertama, "santri" berasal dari kata "sastri" dalam bahasa Sanskerta yang berarti melek huruf. Menurut Nurcholish Madjid, pendapat ini didasarkan pada gagasan bahwa santri dianggap sebagai kelas literasi bagi orang Jawa yang belajar agama melalui tulisan Arab. Namun, menurut Zamakhsyari Dhofier, "santri" dalam bahasa India merujuk pada seseorang yang memiliki pengetahuan tentang kitab suci agama Hindu atau seorang ahli dalam literatur keagamaan

² Bashori, *Modernisasi Lembaga Pendidikan Pesantren*, Jurnal Ilmu Sosial Mamangan Vol. 6 No. 1 Januari-Juni 2017, 50

³Nizar, Samsul. *Sejarah Sosial & Dinamika Intelektual Pendidikan Islam di Nusantara*. Jakarta: Kencana 2013.h. 116-117

⁴ Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren, Studi Pandangan Hidup Kiai* (Jakarta, LP3ES 1994)18.

⁵ Muhammad Nurul Huda dan Muhammad Turhan Yani, "*Pelanggaran Santri terhadap Peraturan Tata Tertib Pondok Pesantren Tarbiyatut Tholabah Kranji Lamongan*", Jurnal Kajian Moral dan Kewarganegaraan, Vol 02 Nomer 03 Tahun 2015, 740-753,(Surabaya: Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Surabaya, 2015), 743

⁶ Yasmadi, *Modernisasi Pesantren*, (Ciputat: PT Ciputat Press, 2005), h. 61.

Hindu. Secara umum, "santri" dapat mengacu pada pengetahuan tentang kitab suci, literatur agama, atau ilmu pengetahuan.⁷ Dari berbagai pandangan, kata "santri" saat ini lebih mengacu pada "cantrik", yakni orang yang belajar agama (Islam) dan selalu mengikuti serta tinggal bersama gurunya. Keberadaan santri yang setia mengikuti guru menjadi kunci pembangunan Pondok Pesantren.

Pondok Pesantren Darussalam Blokagung di Banyuwangi adalah contoh lembaga yang membantu pemerintah mengembangkan karakter santri. Terletak di Desa Karangdoro, Kecamatan Tegalsari, pesantren ini memiliki sekitar 6000 santri, mayoritas berasal dari luar Banyuwangi.

Menurut Dewa Ketut Sukardi menyatakan bahwa bimbingan adalah layanan di mana sekelompok santri dapat memperoleh informasi dari pembimbing atau konselor untuk mendukung kehidupan mereka sebagai individu, pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta dalam pengambilan keputusan.⁸ Menurut Latipun menggambarkan konseling sebagai pemberian bantuan dengan memanfaatkan perasaan klien untuk memberi umpan balik dan pengalaman pembelajaran. Prayitno menyatakan bahwa konseling adalah memberikan bantuan melalui interaksi sosial dengan klien sesuai kebutuhan individu.⁹

Konseling CBT fokus pada perbaikan kognitif akibat pengalaman negatif dan membangun pola pikir dan perilaku yang lebih positif.

Konseling individu dengan CBT bertujuan membantu klien mengatasi pikiran, keyakinan, dan perilaku maladaptif seperti kecemasan sosial. CBT merancang perubahan melalui stimulus, kognisi, dan respons yang terkait satu sama lain. Kemampuan penyesuaian diri yang sehat terhadap lingkungan merupakan syarat penting bagi kesehatan mental individu. Banyak yang tidak bahagia karena kesulitan menyesuaikan diri dengan keluarga,

⁷ Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren, Studi Pandangan Hidup Kiai* (Jakarta, LP3ES 1994)18.

⁸ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 48

⁹ Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 307

sekolah, pekerjaan, atau masyarakat. Keberhasilan pendidikan seseorang tergantung pada sejauh mana pembelajaran itu membantu individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Karena manusia terus berubah, kemampuan adaptasi juga harus terus berkembang. Abu Bakar menyatakan bahwa perkembangan individu bertujuan agar individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat ia hidup.¹⁰

Penyesuaian diri adalah proses dinamis untuk mengubah perilaku agar tercipta hubungan yang tepat antara individu dan lingkungannya. Penyesuaian diri dianggap sempurna ketika keseimbangan tercapai, memungkinkan semua kebutuhan dan fungsi organisme berjalan dengan baik.¹¹ Setiap tahap pertumbuhan individu mengharuskan mereka berperan secara sosial dan menyesuaikan diri. Kemampuan penyesuaian sosial dan kecerdasan membantu dalam hal ini. Misalnya, anak-anak dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka dengan menerapkan nilai-nilai dan perilaku yang sesuai dengan tata krama. Orang dewasa diharapkan dapat menyesuaikan diri dalam berbagai lingkungan seperti sekolah, keluarga, pekerjaan, dan kehidupan pribadi.

Santri baru sering mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren yang kompleks. Jarak dari rumah, keterlambatan uang saku, jadwal padat, pengaruh keluarga, merenung, kurangnya sosial dan lain sebagainya. komunikasi intensif dengan orang tua bisa mengganggu fokus mereka. Namun, mereka perlu belajar menyesuaikan diri dengan aturan dan tanggung jawab di pesantren untuk berhasil menyelesaikan pendidikan. Santri baru di Asrama Al Mukhtaroh memiliki dukungan dekat dari pengurus. Setiap kamar memiliki musrifah yang bertanggung jawab merawat santri baru, memudahkan pengawasan dan pengondisian harian. Hal ini membuat santri lebih nyaman dan terhubung dengan pengurus mereka. Hal ini yang membuat penulis ingin meneliti sejauh mana perkembangan diri santri baru di lingkungannya. Meneliti santri baru yang belum bisa

¹⁰ Abu Bakar. & M. Luddin, *Psikologi Konseling*, (Bandung: Cipta Pustaka), 2011.14

¹¹ Masni, H. *Problematisa Anak Dalam Penyesuaian Diri*. Jurnal Ilmiah Dikdaya, (2015) 5(2), 41–52.

menyesuaikan diri pada lingkungan dengan pola pikir yang negative di arahkan pada pemikiran yang ranah positif. sampai santri baru benar- benar sudah bisa menyesuaikan diri pada lingkunganya. penelitian ini dilakukan karena penelitian ini sangat di butuhkan pada asrama al mukhtaroh dengan menerapkan teori *cognitif behavior therapy* guna unuk merubah pola fikir santri yang belum bisa menyesuaikan diri pada lingkungan karna pola fikir yang masih irasional dan di arahkan pada pola fikir yang rasional. Sehingga tercipta kondisi santri yang betah/ *kerasan* dan tidak memutuskan untuk *boyong* atau kelaur dari pesantren. Meskipun begitu, masih ada santri yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri pada lingkungan , terutama pada tahun pertama. Akibatnya, hampir setiap tahun ada santri yang keluar sebelum lulus atau bertahan namun dengan kondisi terpaksa karena masalah sistem sosial dan kematangan diri.

Berdasarkan uraian diatas’ langkah-langkah tersebut, diharapkan individu bisa mengatasi masalah kesehatan mental dan memperbaiki pola fikir mereka. Mencermati fenomena tersebut maka penulis tertarik mengkaji masalah ini dalam penelitian dengan judul “TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK PENYESUAIAN DIRI SANTRI BARU PONDOK PESANTREN DARUSSALAM PUTRI UTARA BLOKAGUNG BANYUWANGI “

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana penyesuaian diri santri baru di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Banyuwangi?
2. Apa saja faktor yang menghambat penyesuaian diri santri baru Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Banyuwangi?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran masalah penyesuaian diri santri baru Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Banyuwangi.
2. Mengetahui faktor yang mempengaruhi masalah penyesuaian diri santri baru Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Banyuwangi

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dalam bentuk sumbang saran dan menambah wawasan tentang Teknik *cognitive behavior theraphy (CBT)* untuk penyesuaian diri santri baru pondok Pesantren Darussalam putri utara blokagung banyuwangi.

2. Manfaat praktis

a) Bagi Santri

Dapat meminimalkan penyesuaian diri santri baru pada lingkungan. Memiliki sikap bisa menyesuaikan diri belajar berperilaku baik , sopan dalam kehidupan sehari hari.

b) Bagi Penulis

Untuk menambah pengetahuan dan memberikan pengalaman yang luar biasa sebagai bekal untuk menjadi calon konselor yang profesional.

c) Bagi peneliti selanjutnya

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya dalam segmen yang berbeda.

E. Definisi Istilah

Tujuannya agar tidak terjadi kesalah pahaman terhadap makna istilah sebagaimana dimaksud oleh peneliti.

1. Teknik cognitive behavior therapy

Menurut beberapa tokoh seperti George A. Miler, Ulric Neisser, Leon Fatinger, Aaron Temkin Beck, mereka berpandangan bahwa perilaku dan emosi menjadi permasalahan karena adanya pola berpikir yang salah. Sehingga teknik *cognitive* akan menganalisis pikiran dan mengubah yang destruktif agar seseorang dapat hidup dengan efektif.¹² Pendekatan kognitif fokus pada bagaimana manusia membangun pengalaman mereka menjadi sesuatu yang realistis dan menghubungkannya dengan ingatan masa lalu. Proses belajar dianggap kompleks karena melibatkan pemberian makna pada setiap situasi, dengan pengetahuan

¹² Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3*, (Yogyakarta:Kanisius, 2006), 480

yang dimiliki individu berperan dalam memberikan makna pada pengalaman tersebut.¹³

a) Tujuan *Cognitive Behavior Therapy*

Tujuan terapi CBT adalah mengajak klien menantang pikiran dan emosi negatif dengan bukti yang bertentangan. Terapis membantu mengurangi keyakinan dogmatis dan memperhatikan kemungkinan munculnya pemikiran baru. Beberapa ahli fokus pada status kognitif saat ini untuk mengubah pola pikir, sementara yang lain menghargai pentingnya masa lalu klien.¹⁴

2. Penyesuaian diri

Schneiders mengungkapkan bahwa penyesuaian diri adalah proses di mana individu menanggapi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi, dengan tujuan mencapai keselarasan antara tuntutan internal dan harapan lingkungan.¹⁵ Schneiders menyatakan bahwa kemampuan penyesuaian diri ditunjukkan saat seseorang mampu merespons dengan matang terhadap keterbatasan dan lingkungan mereka, tanpa gangguan perilaku. Penyesuaian diri dibagi menjadi kategori seperti personal, sosial, perkawinan, dan vokasional, dengan penyesuaian sosial menjadi kunci dalam memenuhi kebutuhan sosial dengan cara yang efektif dan memuaskan.¹⁶

Faktor penyesuaian diri di lingkungan santri baru mencari apa saja problem yang di alami oleh santri baru yang membuat dirinya mejadi pribadi pendiam dan meminta orang tuanya agar pulang tidak di pondok. jadi factor ini yang dapat menemukan solusi dari semua problem yang di alami.

¹³ Gerald C. & Davison, dkk. *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*, (Depok: Rajawali Pers, 2018),73

¹⁴ Ibid, 9

¹⁵ Schneiders, *Personal Adjustment And Mental Health*, 51

¹⁶ Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, (Bandung: Pt Refika Aditama, 2006), 146-147

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang relevan berperan sebagai pembanding dan mendukung hasil penelitian yang sedang dilakukan. Berikut penelitian terdahulu yang digunakan untuk referensi penelitian ini:

- 1) “Penyesuaian Diri Santri Putri Baru Pada Peraturan Dan Kegiatan Wajib Di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadiin“

Data tabel 2.1 penelitian terdahulu

Judul Penelitian	Perbedaan Penelitian	Persamaan Penelitian	Hasil Penelitian
Penyesuaian Diri Santri Putri Baru Pada Peraturan Dan Kegiatan Wajib Di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadiin	Terletak pada lokasi penelitian	Sama – sama meneliti kasus penyesuaian diri santri baru	Terdapat perubahan positif, pada diri santri baru yang masih proses penyesuaian diri yaitu konseli yang dulunya tidak semangat sekarang konseling sudah semangat yang kuat sehingga mampu bertahan atau menyesuaikan diri dan sudah aktif dalam mengikuti kegiatan seperti umumnya santri .

Penelitian Astaria Surani membahas tentang peraturan dan kegiatan wajib. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan subjeknya adalah santri putri baru Hidayatul Mubtadiin. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri santri putri di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadiin Sidoharjo meliputi:

a. Faktor internal, seperti kondisi emosional dan motivasi belajar yang rendah.
b. Faktor eksternal, seperti pengaruh lingkungan sosial dan sekolah. Perbedaan antara penelitian Astaria Surani dan penelitian yang sedang dilakukan adalah pendekatan yang berbeda: Astaria Surani melakukan penelitian literatur tentang metode penyampaian peraturan dan kegiatan wajib, sementara penelitian saat ini adalah penelitian lapangan dengan observasi, dokumentasi, dan wawancara. Namun, keduanya memiliki fokus yang sama pada penyesuaian diri santri baru.

2) "Implementasi Konseling Self pada Penyesuaian Diri Santri di Madrasah Aliyah Swasta Pondok Pesantren Modern Tahfizhil Qur'an" oleh Iyasni Sari.¹⁷

Judul Penelitian	Perbedaan Penelitian	Persamaan Penelitian	Hasil Penelitian
Implementasi Konseling <i>Self</i> Dalam Memahami Masalah Penyesuaian Diri Santri Di Madrasah Aliyah Swasta Pondok Pesantren Modern Tahfizhil Qur'an	1. Terletak pada lokasi penelitian 2. Terletak pada Teknik penelitian yang di gunakan .	Sama -sama meneliti penyesuaian diri santri	Hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa strategi self dapat meningkatkan penyesuaian diri, yang awalnya belum bisa menyesuaikan diri sekarang konseli mampu mengontrol diri kemudian konseli sudah bias merasa bersyukur atas apa yang dimilikinya. Dan lebih semangat dalam

¹⁷ Iyasni Sari, "Implementasi konseling self dalam memahami masalah penyesuaian diri santri di madrasah Aliyah swasta pondok pesantren mederen tahfihil qur'an. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan 2018

			menghafal al qur'aan di lingkungan pondok pesantren Modern Tahfidzil Qur'an
--	--	--	--

Penelitian oleh Iyasni Sari menggunakan pendekatan kualitatif di mana peneliti adalah instrumen utama untuk mengumpulkan data berupa narasi atau gambaran, bukan angka. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis dilakukan dengan penyusunan, penghubungan, reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling self berguna dalam memahami masalah penyesuaian diri santri, meskipun ada hambatan dalam implementasinya. Hasil konseling menunjukkan bahwa sebagian besar santri berhasil menyesuaikan diri dan bertahan di Madrasah Aliyah Swasta Pondok Pesantren Modern Tahfizhil Qur'an.

- 2) “Analisis Konseling *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi Sosial Anxiety Siswa “ Oleh Fitriana, Jurnal 2021¹⁸

Judul Penelitian	Perbedaan Penelitian	Persamaan Penelitian	Hasil Penelitian
Analisis Konseling Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Sosial Anxiety Siswa “	1. Terletak pada lokasi penelitian	Sama- sama meneliti menggunakan teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	Terdapat perubahan pada penelitian ini yang awalnya si siswa sulit untuk adaptasi, sulit untuk mengontrol emosi, cemas, sekarang si siswa sudah bisa mengontrol emosi, menenangkan kecemasan, bisa beradaptasi dan

¹⁸ Fitriana,” *Analisis Konseling Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Sosial Anxiety Siswa “*Jurnal, STIT Al-Kifayah Riau, 2021

			dapat di simpulkan bahwa <i>Cognitive Behavior Therapy</i> dapat meningkatkan hubungan Analisis konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Untuk Mengatasi Sosial Anxiety Siswa “
--	--	--	---

4. Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan cognitive behavior therapy (cbt) Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMA “Oleh Esi Zarisman, Jurnal 2023¹⁹

Judul Penelitian	Perbedaan Penelitian	Persamaan Penelitian	Hasil Penelitian
Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMA	1. Terletak pada lokasi penelitian	1. Sama - sama menggunakan Teknik cognitive Behavior Therapy (CBT) 2. Sama - sama meneliti penyesuaian diri	Terdapat perubahan positif pada hasil penelitian yaitu yang awalnya masih belum bisa memotivasi belajar , belum bisa menyelesaikan masalah pribadi , masalah social dan kini terdapat perubahan positif yaitu

¹⁹ Esi Zarisman, “*Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA* “Jurnal, Universitas Negeri Padang, West Sumatra, Indonesia 2023

			dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa melalui terapi perilaku cognitive yang dapat merubah pemikiran yang negative ke ranah positif
--	--	--	---

Kebaruan dari penelitian ini adalah santri baru mengalami masalah penyesuaian diri yakni terletak pada tahap perkembangan dan kematangan klien.

B. Kajian Teori

1. Konseling Behavioral

a. Pengertian Konseling Behavioral

Pandangan behavioral menyatakan bahwa perilaku harus dijelaskan melalui pengalaman yang diamati, bukan melalui proses mental. Menurut pandangan ini, pemikiran, perasaan, dan motif bukan subjek yang tepat untuk ilmu perilaku karena tidak dapat diamati secara langsung.²⁰

Konseling behavioral membantu individu mengatasi masalah perilaku yang timbul dari dorongan batin untuk memenuhi kebutuhan hidup, dengan fokus pada pembelajaran untuk bertindak lebih efektif.²¹ Menurut Corey, individu pada dasarnya dipengaruhi dan dibentuk oleh lingkungan sosial dan budaya mereka. Namun, fokus utamanya adalah mencapai tujuan dalam menciptakan perilaku baru, menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.²²

Kesimpulannya, konseling behavioral adalah bantuan yang diberikan konselor kepada klien melalui wawancara menggunakan pendekatan behavioral. Tujuannya adalah membantu klien belajar perilaku baru untuk menyelesaikan masalah dan mengubah perilaku yang tidak diinginkan agar lebih positif, dengan menggunakan berbagai teknik berorientasi tindakan.

1) Tujuan Konseling Behavioral

Menurut Corey, terapi perilaku bertujuan untuk mengatasi perilaku yang tidak diinginkan dan memperbaiki keterampilan berperilaku dengan memfokuskan pada faktor yang mempengaruhi perilaku dan mencari solusi

²⁰ Jhon w & Santrock, *Psikologi Pendidikan*, kencana, 226

²¹ Kartini kanrto, *Patologi Sosial*, (Jakarta: CV Rajawali, 1997) 302

²² Arintoko, *Wawancara Konseling Disekolah*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2011) 34

untuk masalah tersebut.²³ Menurut Latipun, tujuan konseling behavioral adalah mencapai kehidupan tanpa perilaku simptomatik, yang memungkinkan pengambilan keputusan jangka panjang dan interaksi sosial yang lancar.²⁴ Tujuan terapi behavioral adalah mengubah perilaku buruk dengan memperkenalkan cara belajar yang lebih baik.²⁵

2) Perilaku bermasalah menurut konseling behavioral

Dalam pandangan behavioral, perilaku bermasalah adalah perilaku negatif yang tidak sesuai dengan harapan, mungkin tidak memberikan kepuasan, dan bisa menyebabkan konflik dengan lingkungan.²⁶

Menurut Gantina menjelaskan bahwa perilaku bermasalah dalam konseling behavioral adalah:²⁷

- a) Tingkah laku yang berlebihan (*excessive*), tingkah laku *excessive* dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku.
- b) Tingkah laku yang kurang (*deficit*), tingkah laku *deficit* diterapi menggunakan Teknik meningkatkan tingkah laku.

3) Tahap-tahap Konseling

Menurut Rosjidan dalam Gantina, terapi behavioral memiliki beberapa tahapan kunci dalam proses konseling, yaitu:²⁸

- a. *Assessment* bertujuan untuk mengevaluasi tindakan klien saat itu.
- b. *Goal setting* melibatkan kolaborasi antara konselor dan klien untuk merumuskan tujuan konseling berdasarkan informasi yang dikumpulkan dan dilakukan sebuah analisis. *Technique implementation*, yaitu menentukan strategi belajar yang akan dipakai dalam mencapai tingkah laku yang diinginkan diubah.
- c. *Evaluation-Termination*, evaluasi dapat digunakan untuk melihat apa yang telah diperbuat oleh klien. Apakah konseling efektif dan apakah Teknik yang digunakan dalam konseling cocok atau tidak. Jika konseling telah selesai maka masuk dalam tahap terminasi yaitu berhenti untuk melihat apakah klien bertindak tepat.²⁹

4) Peran dan Fungsi Konselor

Dalam *konseling behavioral*, konselor berperan aktif sebagai instruktur dan penilai untuk mengidentifikasi serta mengubah pola perilaku

²³ Gunarsa Singih, *Konseling dan Psikologi* (Jakarta : PT BPK Gunung Mulia, 2004), 206

²⁴ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2023), 112

²⁵ Hartono & Boy Soedarmadji, 2012. *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana :2017), 02-10

²⁶ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2023), 112

²⁷ GantinaKomala sari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), 157

²⁸ Ibid

²⁹ Gantina Komala Sari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), 157

yang tidak sesuai. Mereka menentukan perilaku yang perlu diubah (*what*) dan strategi untuk mengubahnya (*how*)³⁰

Dalam *konseling behavioral*, konselor harus menerima dan memahami klien tanpa mengkritik. Mereka menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku dan membantu klien menerapkan teknik-teknik modifikasi perilaku yang sesuai dengan masalah yang dihadapi dan tujuan yang ingin dicapai.³¹

Dalam Manajemen klien di asrama, konselor memiliki peran penting dalam memberikan panduan. Penelitian lapangan menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*. Peran juga dipegang oleh berbagai pengurus asrama dan pengasuh sebagai pembimbing dengan tugas sesuai kemampuan masing-masing. Jika klien tidak menunjukkan perubahan, pengurus akan melibatkan pengasuh pesantren untuk memberikan nasihat dan dukungan.

Setelah penulis melakukan observasi dan berbagai penanganan oleh para pihak terkait, kesimpulan yang diambil adalah bahwa tidak ada indikasi perubahan yang ditunjukkan oleh klien. Alhasil penulis bersama teman-teman pengurus bermusyawarah dan disarankan agar klien dirujuk ke psikolog atau psikiater. Di sinilah klien akan mendapat perawatan terbaik dari spesialisnya. Sebelumnya, pihak pengurus akan menghubungi orang tua untuk memberitahu kondisi anak mereka dan meminta doa mereka.

2. *Cognitive Behavior Teraphy (CBT)*

a. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Teknik ini, digagas oleh beberapa tokoh seperti George A. Miler, Ulric Neisser, Leon Fatinger, Aaron Temkin Beck, mereka berpandangan bahwa perilaku dan emosi menjadi permasalahan karena adanya pola berpikir yang salah. Sehingga teknik *cognitive* akan menganalisis pikiran dan mengubah yang destruktif agar seseorang dapat hidup dengan efektif.³² Pendekatan kognitif fokus pada bagaimana manusia membangun pengalaman mereka menjadi sesuatu yang realistis dan menghubungkannya dengan ingatan masa lalu. Proses belajar dianggap kompleks karena melibatkan pemberian makna pada setiap situasi, dengan pengetahuan yang dimiliki individu berperan dalam memberikan makna pada pengalaman tersebut.³³

Teknik *CBT* melibatkan modifikasi perilaku dan perubahan keyakinan yang tidak sesuai. Ahli terapi membantu individu mengubah interpretasi yang tidak rasional menjadi lebih realistis serta mengendalikan

³⁰ Gantina Komala Sari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), 157

³¹ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2023), 116

³² Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 480

³³ Gerald C. & Davison, dkk. *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*, (Depok: Rajawali Pers, 2018), 73

reaksi emosional yang terganggu seperti kecemasan dan depresi dengan cara yang lebih efektif.³⁴

Berdasarkan definisi CBT, penulis menyimpulkan bahwa CBT adalah pendekatan konseling yang bertujuan untuk mengubah pola pikir yang tidak sehat akibat pengalaman negatif, baik fisik maupun mental. CBT digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental dengan fokus pada modifikasi pola pikir, perasaan, dan perilaku. Individu diharapkan mampu mengubah cara berpikir dan bertindak untuk mencapai tujuan masa depan yang diinginkan.

b. Konsep Dasar *Cognitive Behavioral*

Teori *cognitive behavior* menyatakan bahwa pola pikir manusia terbentuk melalui proses Stimulus Kognitif-Respon (SKR), yang memengaruhi cara manusia berpikir, merasa, dan bertindak.³⁵

Terapi *cognitive behavior* bertujuan mengubah pola pikir, perasaan, dan perilaku manusia dengan menekankan peran otak dalam menganalisis dan mengubahnya hingga rasional.³⁶

Konseling bertujuan membantu individu memahami dan menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari melalui berbagai metode, mulai dari masa kanak-kanak hingga dewasa, dengan fokus pada kepercayaan dan iman kepada Allah SWT. Konseling Islami adalah bimbingan dan panduan bagi individu yang ingin mengembangkan potensi akal pikiran mereka jiwa, keyakinan, dan imannya.³⁷ Selain itu, konseling Islami dapat membantu konseli mengatasi masalah dan hidup mandiri dengan pedoman Al-Qur'an dan Al-Hadis.³⁸ Agama Islam bisa diintegrasikan dalam konseling untuk membantu individu mengatasi masalah melalui bimbingan, pengajaran, dan pelatihan dari Al-Qur'an dan Al-Hadis.

c. Karakteristik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

CBT adalah bentuk psikoterapi yang menekankan peran pikiran, perasaan, dan tindakan. Beberapa pendekatannya termasuk REBT, RBT,

³⁴ Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), 214

³⁵ Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003), 6

³⁶ *ibid*

³⁷ Adz-Dzaky, Hamdan Bakran, *Konseling & Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Baru Pustaka, 2006

³⁸ Gania, V. (1994). "Scular Psychotherapiest and Religious Clients: Professional Consideration and Recommendations", *Journal Of Counseling and Development*. 1994: 395-398

RLT, *cognitive therapi*, dan DBT, tetapi memiliki karakteristik khas menurut ahli NACBT. berikut³⁹ :

- 1) CBT berdasarkan model kognitif respons emosional pada fakta ilmiah, memungkinkan individu untuk mengubah pemikiran, perasaan, dan perilaku mereka meskipun situasi tidak berubah.
- 2) CBT lebih cepat dan berdurasi lebih singkat dibandingkan dengan metode lainnya, dengan rata-rata hanya 16 sesi untuk konseli, berbeda dengan psikoanalisis yang memakan waktu satu tahun. Hubungan yang baik antara konseli dan terapis sangat penting untuk kelancaran konseling. Terapis meyakini bahwa selain memperoleh kepercayaan konseli, penting juga keyakinan bahwa konseli bisa belajar mengubah cara berpikir untuk membantu dirinya sendiri dalam proses konseling. CBT adalah konseling kolaboratif antara terapis dan konseli, di mana terapis membantu konseli mencapai tujuan mereka dengan menjadi pendengar, pengajar, dan penyemangat..
- 3) CBT berdasarkan filosofi stoik, yang mengajarkan pengendalian diri. Pendekatan ini tidak mengatur bagaimana konseli harus merasakan sesuatu, tetapi fokus pada mencapai ketenangan emosional bahkan dalam situasi sulit.⁴⁰
- 4) CBT menggunakan pendekatan sokratik di mana terapis mendorong konseli untuk menggali pemikiran mereka sendiri dengan sering mengajukan pertanyaan, seperti "Bagaimana saya tahu bahwa mereka sedang menertawakan saya?" CBT memiliki program yang terstruktur dan terarah, dengan konselor memiliki agenda untuk setiap sesi. Fokusnya adalah membantu konseli mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya, dengan konselor tidak hanya mengajarkan apa yang harus dilakukan tetapi juga cara melakukannya.
- 5) CBT didasarkan atas dukungan secara ilmiah terhadap asumsi tingkah laku dan emosional yang dipelajari. Oleh sebab itu, tujuan konseling yaitu untuk membantu konseli belajar meninggalkan reaksi yang tidak dikehendaki dan untuk belajar sebuah reaksi yang baru. Penekanan bidang pendidikan dalam CBT mempunyai nilai tambah yang bermanfaat untuk hasil tujuan jangka panjang.
- 6) CBT menggunakan metode induktif, yang mendorong konseli untuk mempertanyakan dan menguji pemikiran mereka sebagai jawaban sementara. Jika jawaban tersebut tidak tepat, konseli dapat mengubah pemikirannya sesuai dengan informasi baru atau situasi yang sebenarnya..

³⁹ Idat Muqodas, *Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling Indonesia*, <http://idatmuqodas.blogspot.com/2012/02/cognitive-behaviorthrapy-solusi.html>, diakses tanggal 23 Desember 2016.

⁴⁰ Ibid.13

- 7) Tugas rumah merupakan aspek penting dalam CBT karena memberikan informasi penting kepada konselor tentang kemajuan konseli. Selain itu, tugas rumah memungkinkan konseli untuk terlibat dalam proses konseling secara mandiri, yang mengakibatkan CBT menjadi lebih efisien.⁴¹

d. Prinsip-prinsip *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

Berikut adalah prinsip-prinsip dari CBT berdasarkan kajian yang diungkapkan oleh Aron T Beck⁴² :

- 1) Prinsip 1: *cognitive behavior therapy* berdasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli. Formulasi konseling terus diperbaiki seiring dengan perkembangan evaluasi dari setiap sesi konseling. Pada momen yang strategis, konselor mengkoordinasikan penemuan-penemuan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan meluruskannya sehingga dapat membantu konseli dalam penyesuaian antara berfikir, merasa dan bertindak.
- 2) Prinsip 2: *cognitive behavior therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Melalui situasi konseling yang penuh dengan kehangatan, empati, peduli, dan orisinalitas respon terhadap permasalahan konseli akan membuat pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli. Kondisi tersebut akan menunjukkan sebuah keberhasilan dari konseling.
- 3) Prinsip 3: *cognitive behavior therapy* memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif. Menempatkan konseli sebagai tim dalam konseling maka keputusan konseling merupakan keputusan yang disepakati dengan konseli. Konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling-konseling, karena konseli mengetahui apa yang harus dilakukan dari setiap sesi konseling.
- 4) Prinsip 4: *cognitive behavior therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan. Setiap sesi konseling selalu dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan. Melalui evaluasi ini diharapkan adanya respon konseli terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu tujuannya, dengan kata lain tetap berfokus pada permasalahan konseli.
- 5) Prinsip 5: *cognitive behavior therapy* berfokus pada kejadian saat ini. Konseling dimulai dari menganalisis permasalahan konseli pada saat

⁴¹ Ibid.14

⁴² Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media, 2003),6-21

ini dan di sini (*here and now*). Perhatian konseling beralih pada dua keadaan. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatan dalam melakukan kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak pada proses berfikir yang menyimpang dan keyakinan konseli dimasa lalunya yang berpotensi merubah kepercayaan dan tingkahlaku ke arah yang lebih baik.⁴³

- 6) Prinsip 6: *cognitive behavior therapy* merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan. Sesi pertama CBT mengarahkan konseli untuk mempelajari sifat dan permasalahan yang dihadapinya termasuk proses konseling cognitive-behavior serta model kognitifnya karena CBT meyakini bahwa pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku. Konselor membantu menetapkan tujuan konseli, mengidentifikasi dan mengevaluasi proses berfikir serta keyakinan konseli. Kemudian merencanakan rancangan pelatihan untuk perubahan tingkah lakunya.
- 7) Prinsip 7: *cognitive behavior therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas. Pada kasus-kasus tertentu, konseling membutuhkan pertemuan antara 6 sampai 14 sesi. Agar proses konseling tidak membutuhkan waktu yang panjang, diharapkan secara kontinyu konselor dapat membantu dan melatih konseli untuk melakukan *self-help*.⁴⁴
- 8) Prinsip ke-8 melibatkan penggunaan sesi CBT yang terstruktur dalam tiga bagian: analisis awal, tinjauan tugas rumah, dan umpan balik. Pendekatan ini membantu konseli memahami proses konseling dan meningkatkan kemungkinan untuk melakukan *self-help*.
- 9) Prinsip ke-9 CBT mengajarkan konseli untuk mengenali, mengevaluasi, dan merespons pikiran dan keyakinan yang tidak berfungsi. Konselor membantu konseli mengubah pikiran tersebut dengan perspektif yang lebih adaptif dan melakukan eksperimen perilaku untuk mengembangkan respon yang lebih positif.⁴⁵
- 10) Prinsip ke-10 CBT menggunakan beragam teknik untuk mengubah pemikiran, perasaan, dan perilaku. Pertanyaan sokratis menjadi kunci dalam proses evaluasi konseling. CBT memperbolehkan penggunaan teknik dari pendekatan lain, asalkan mendukung efektivitas konseling. Pemilihan teknik dipengaruhi oleh pemahaman konselor tentang konseli dan masalah yang dihadapi.⁴⁶

⁴³ Ibid

⁴⁴ Ibid

⁴⁵ Ibid

⁴⁶ Ibid

e. Teknik *Behavior Therapy (CBT)*

Teknik-teknik CBT berbasis Islam disusun sesuai dengan prinsip-prinsip terapi tersebut, yang mencerminkan nilai-nilai keislaman. *Assessment dan Pengantar CBT Islami*. Pada tahap ini, penulis membangun hubungan baik dengan konseli, menggali masalah emosional, medis, kehidupan, dan keyakinan agamanya. *Perilaku Aktivasi*. Pada tahap ini, konselor mengajarkan pentingnya berpartisipasi dalam kegiatan yang menyenangkan untuk meningkatkan suasana hati konseli. Mereka kemudian diminta untuk membuat jadwal kegiatan menyenangkan selama seminggu sebagai langkah untuk mengubah persepsi dan pikiran negatif.⁴⁷ Dalam konsep Islam dijelaskan cara yang baik untuk mengubah suasana hati kita yaitu dengan berzikir (mengingat Allah). Hal ini sesuai dengan surat Ar Ra'du (12): 28 yang berbunyi sebagai berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram” (Qs. Ar-Ra'du : 28).

1) Mengidentifikasi Pikiran Tidak Membantu

Pada tahap ini, konselor mengajar konseli tentang pengolahan kognitif. Mereka belajar mengidentifikasi suasana hati dan pikiran yang terkait, menggunakan metode ABC dan doa kontemplatif untuk mengatasi pikiran negatif. *Menantang Tidak Membantu Pikiran*. Dalam sesi ini, konselor membantu konseli memperkuat kemampuan memantau pikiran dan memahami jenis-jenis pemikiran yang bias. Mereka belajar bagaimana interpretasi terhadap peristiwa dapat memengaruhi suasana hati, serta cara menantang pikiran negatif dan mengembangkan respons alternatif. negatif dan harapan berdasarkan sistem nilai pribadi mereka dan tujuan (langkah D dan E dari metode ABCDE). Konselor menekankan bahwa keyakinan agama konseli dapat membantu mereka merumuskan cara yang lebih efektif dalam memandang situasi. Hal ini dijelaskan dalam Surat Qs. Al-Israa' ayat 9 yang berbunyi:

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا

Artinya : “Sesungguhnya al-Qur'an ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi kabar gembira kepada orang-orang

⁴⁷ J. Michelle, Pearce dkk. (2015). *Religiously Integrated Cognitive Behavioral Therapy: A New Method of Treatment for Major Depression in Patients With Chronic Medical Illness*. Artikel NCBI Psychotherapy. 2015 : 9

mukmin yang mengerjakan amal shalih bahwa bagi mereka ada pahala yang besardan sesungguhnya orang-orang yang tidak beriman kepada hari akhirat, Kami sediakan bagi mereka adzab yang pedih” (QS. AL-Israa’ : 9).

2) Berurusan Dengan Rugi

Dalam tahap ini, konselor membimbing konseli dalam mengenali dampak negatif dari menghindari interaksi dengan masyarakat atau teman sebaya. mengatasi dengan perjuangan spiritual dan emosi negatif.

Pada sesi ini, konselor membantu konseli dalam mengeksplorasi perjuangan spiritual akibat depresi atau masalah medis, serta memahami pengaruhnya terhadap keyakinan agama konseli.

3) Menumbuhkan Rasa Syukur

Konseli dikenalkan pada pentingnya bersyukur. Konselor membantu mereka memahami arti bersyukur dan bagaimana pengalaman dengan penyakit bisa mengurangi rasa syukur. Kemudian, dilakukan restrukturisasi kognitif dengan fokus pada kerangka bersyukur, yang merupakan indikator kesehatan mental, sesuai dengan surat Ibrahim ayat 7.:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ الْآزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي
لَشَدِيدٌ

Artinya: “Dan ingatlah juga, tatkala tuhanmu memaklumkan :”
Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah nikmat kepadamu dan jika kamu mengingkari nikmat-Ku, maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih” (QS. Ibrahim : 7)

Surat tersebut mengajarkan bahwa bersyukur membuat hati gembira dan membuka pikiran untuk kebahagiaan.⁴⁸

Dari penjelasan sebelumnya, pentingnya menumbuhkan rasa syukur dalam diri konseli akan tercermin dalam perilaku mereka sehari-hari. Ini akan meningkatkan kesadaran akan nikmat Allah dan juga perilaku sosial mereka. Pada tahap ini, konseli diminta untuk mengenali hal-hal yang mereka syukuri dan mengekspresikannya melalui tindakan, seperti menulis surat ucapan terima kasih.

4) Altruisme dan kedermawaan

Dalam sesi ini, konseli diajak untuk mengekspresikan rasa syukur agama melalui kebaikan dan tindakan altruistik. Mereka diberi motivasi agama untuk membantu orang lain, dan kemudian dibimbing dalam merencanakan tindakan-tindakan tersebut

5) Stres Terkait dan Pertumbuhan Rohani

⁴⁸ Daradjat, Zakiyah. *Psikoterapi Islam*. Jakarta (2002).: Bulan Bintang.134

Pada tahap ini konseli mengeksplorasi cara mereka, yang telah mengalami pertumbuhan yang positif melalui pengalaman penyakit mereka, termasuk perubahan positif dalam hubungan pribadi mereka, karakter, dan kemampuan. Serangkaian latihan selesai di mana konseli mencari positif dalam kehidupan mereka di tengah-tengah tantangan saat ini. Konseli didorong untuk melihat ke agama mereka untuk membantu mereka menemukan makna dan tujuan dalam penderitaan mereka. Konselor juga dapat menjelaskan pentingnya interpretasi seseorang dari peristiwa kehidupan sebagai sarana untuk mencapai pengertian kecemasan sosial dan pertumbuhan rohani melalui berbagai cerita dalam Kitab Suci Al- Qur'an yang menggambarkan dampak dari kecemasan sosial.

6) Harapan dan Pencegahan

Pada tahap terakhir, konselor dan konseli membicarakan harapan-harapan serta mengevaluasi kemajuan selama satu bulan terapi. Mereka juga mencari strategi untuk mempertahankan perubahan positif, seperti tetap terlibat dalam komunitas agama, memantau pikiran negatif, dan menggunakan sumber-sumber spiritual.⁴⁹

CBT adalah pendekatan psikoterapi yang membantu individu menuju perubahan positif. Ini melibatkan berbagai teknik untuk mengubah pola pikir, emosi, dan perilaku. Terstruktur dan disesuaikan dengan kebutuhan konseli, dengan konselor yang aktif, memberikan arahan, dan terfokus pada konseli.

Konselor CBT menggunakan beragam teknik intervensi untuk mencapai tujuan perilaku dengan konseli. Teknik-teknik ini termasuk⁵⁰:

- a) Menata keyakinan irasional.
- b) *Bibliotherapy*, menerima kondisi emosional internal sebagai sesuatu yang menarik ketimbang sesuatu yang menakutkan.
- c) Mengulang kembali penggunaan beragam pernyataan diri dalam *role play* dengan konselor.
- d) Mencoba penggunaan berbagai pernyataan diri yang berbeda dalam situasi ril.
- e) Mengukur perasaan, misalnya dengan mengukur perasaan cemas yang dialami pada saat ini dengan skala 0-100
- f) Menghentikan pikiran. Konseli belajar untuk menghentika pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif.
- g) *Desensitization systematic*. Digantinya respons takut dan cemas dengan respon relaksasi dengan cara mengemukakan permasalahan secara berulang-ulang dan berurutan dari respon

⁴⁹ J. Michelle, Pearce dkk. (2015). *Religiously Integrated Cognitive Behavioral Therapy: A New Method of Treatment for Major Depression in Patients With Chronic Medical Illness*. Artikel NCBI Psychotherapy. 2015: 14

⁵⁰ John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus Alih Bahasa oleh A.K. Anwar*, (Jakarta:Kencana,2006), 157-158.

- h) takut terberat sampai yang ringan untuk mengurangi intensitas emosional konseli.
 - i) Pelatihan keterampilan sosial. Melatih konseli untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosialnya.
 - j) *Assertiveness skill training* atau pelatihan keterampilan supaya bisa bertindak tegas.
 - k) Penugasan rumah. Memperaktikan perilaku baru dan strategi kognitif antara sesi konseling.
 - l) *In vivo exposure*. Mengatasi situasi yang menyebabkan masalah dengan memasuki situasi tersebut.
 - m) *Covert conditioning*, upaya pengkondisian tersembunyi dengan menekankan kepada proses psikologis yang terjadi di dalam diri individu. Peranannya di dalam mengontrol perilaku berdasarkan kepada imajinasi, perasaan dan persepsi.⁵¹
- f. Tahapan Konseling *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*
Berikut akan disajikan tahapan terapi yang diungkapkan oleh Kasandra Oemarjoedi dalam buku A.Kasandra Putranto⁵².
- a. Melakukan asesmen, observasi, anamnese, dan analisis gejala, demi menegakkan diagnosa awal mengenai gangguan yang terjadi
 - b. Memberikan dukungan dan semangat kepada klien untuk melakukan perubahan
 - c. Memperoleh komitmen dari klien untuk melakukan terapi dan pemecahan masalah terhadap gangguan yang dialami
 - d. Menjelaskan kepada klien formulasi masalah dan situasi kondisi yang dihadapi
- g. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy*
Tujuan terapi CBT adalah mengajak klien menantang pikiran dan emosi negatif dengan bukti yang bertentangan. Terapis membantu mengurangi keyakinan dogmatis dan memperhatikan kemungkinan munculnya pemikiran baru. Beberapa ahli fokus pada status kognitif saat ini untuk mengubah pola pikir, sementara yang lain menghargai pentingnya masa lalu klien.⁵³
- h. Kelebihan dan kekurangan *Cognitive Behavior Therapy*
Menurut Coorey *cognitive behavioral therapy (CBT)* memiliki kelemahan dan kelebihan.⁵⁴ Adapun kelemahan pendekatan *cognitive behavioral therapy (CBT)* adalah :
- a. Terlalu berlebihan menitik beratkan pada berpikir positif.

⁵¹ A.Kasandra Putranto, *Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis*, (Jakarta:Grafindo Books Media,2016),235-239

⁵² A.Kasandra Putranto, *Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis*, (Jakarta:Grafindo Books Media,2016),235-239

⁵³ Ibid, 9

⁵⁴ Corey, Gerald.Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Terjemah E. Koswara. Bandung. Refika Aditama. 2013

- b. Konseling yang dilakukan terlalu dangkal dan sederhana.
- c. Menolak pentingnya masalah konseli,
- d. Terlalu berorientasi pada teknik,
- e. Bekerja menghilangkan gejala, namun gagal mengeksplorasi hal-hal penting yang menyebabkan kesulitan,
- f. Mengabaikan faktor perasaan.

Sedangkan menurut Leahy kelebihan pendekatan *cognitive behavioral therapy (CBT)* adalah :

- 1) Berhasil menangani permasalahan yang dialami konseli.
- 2) Efektif, fokus, dan praktis mengatasi masalah tertentu,
- 3) Tidak sulit dan rumit dalam memfasilitasi konseli mengatasi masalahnya, dan Waktu yang digunakan dalam proses konseling relatif singkat.⁵⁵

3. Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Schneiders mengungkapkan bahwa penyesuaian diri adalah proses di mana individu menanggapi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi, dengan tujuan mencapai keselarasan antara tuntutan internal dan harapan lingkungan.⁵⁶ Schneiders menyatakan bahwa kemampuan penyesuaian diri ditunjukkan saat seseorang mampu merespons dengan matang terhadap keterbatasan dan lingkungan mereka, tanpa gangguan perilaku. Penyesuaian diri dibagi menjadi kategori seperti personal, sosial, perkawinan, dan vokasional, dengan penyesuaian sosial menjadi kunci dalam memenuhi kebutuhan sosial dengan cara yang efektif dan memuaskan.⁵⁷ Menurut Semiun, penyesuaian diri adalah istilah kompleks yang sulit untuk didefinisikan karena memiliki banyak makna, dan kriteria penilaiannya tidak dapat dijelaskan dengan jelas. Dia juga menyoroti kesulitan dalam membedakan antara penyesuaian diri dan ketidakmampuan menyesuaikan diri. Oleh karena itu, pemahaman terhadap konsep dasarnya sangat penting untuk menetapkan kriteria, syarat, dan prinsip-prinsipnya.⁵⁸

⁵⁵ Septinisa, "Pelaksanaan Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku Dalam Meningkatkan Perilaku Belajar Peserta Didik SMP Negeri 11 Bandar Lampung", Skripsi Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan Dan Konseling Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2017, h : 26.

⁵⁶ Schneiders, *Personal Adjustment And Mental Health*, 51

⁵⁷ Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, (Bandung: Pt Refika Aditama, 2006), 146-147

⁵⁸ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1*, 32.

Menurut Sonnenfeld, penyesuaian diri adalah saat manusia berinteraksi dengan lingkungannya dan mengubahnya sesuai keinginannya.⁵⁹ Tyson menyatakan bahwa penyesuaian diri melibatkan kemampuan beradaptasi, menunjukkan afeksi, menjalani kehidupan seimbang, dan menggunakan pengalaman serta humor untuk mengatasi frustrasi.⁶⁰ Dengan demikian, penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan mereka sepanjang hidup, melibatkan respons mental dan perilaku terhadap kebutuhan internal dan eksternal untuk mencapai keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan lingkungan tempat individu itu berada.

2) Proses Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri menurut Schneiders melibatkan tiga unsur, antara lain:⁶¹

1. Motivasi

Secara sederhana, respons penyesuaian diri, baik atau buruk, adalah usaha organisme untuk mengurangi ketegangan dan menjaga keseimbangan. Kualitas respons ini ditentukan oleh kekuatan motivasi dan hubungan individu dengan lingkungannya.

2. Sikap terhadap realitas

Sikap yang positif dan persepsi yang akurat terhadap realitas sangat penting untuk penyesuaian diri yang sehat. Sebaliknya, sikap yang tidak sehat terhadap realitas dapat mengganggu proses penyesuaian diri.

3. Pola dasar penyesuaian diri

Pola dasar penyesuaian diri adalah tolok ukur individu dalam beradaptasi dengan kehidupan sehari-hari. Ketegangan dan frustrasi muncul ketika kebutuhan tidak terpenuhi, sementara penyesuaian yang baik terjadi ketika individu mampu memenuhi kebutuhan dan mengurangi ketegangan serta frustrasi.

4. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Aspek-aspek penyesuaian diri pada dasarnya ada dua, yaitu:⁶²

a. Penyesuaian diri pribadi

Penyesuaian diri adalah penataan ulang sikap dan perilaku seseorang agar dapat merespons keadaan diri mereka, termasuk aspek fisik, mental, dan emosional. Kesehatan fisik, seperti istirahat yang memadai, pola hidup teratur, dan waktu rekreasi, sangat penting untuk mencapai penyesuaian diri.

⁵⁹ Zulriska Iskandar, *Psikologi Lingkungan: Teori Dan Konsep* (Bandung: Pt Refika Aditama, 2012), 47.

⁶⁰ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1*, 36.

⁶¹ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: Cv Pustaka Setia, 2008), 194

⁶² Juntika Nurihsan & Mubiar Agustin, *Dinamika Perkembangan Anak Dan Remaja: Tinjauan Psikologi, Pendidikan, Dan Bimbingan* (Bandung: Pt Refika Aditama, 2011), 70.

Begitu juga, stabilitas emosional memungkinkan individu memberikan respons yang sesuai dengan tuntutan sosial dari lingkungan sekitarnya.

a. Penyesuaian sosial

Penyesuaian sosial adalah kemampuan untuk merespons situasi lingkungan dengan tepat, sehingga individu dapat memenuhi tuntutan sosial secara memuaskan bagi dirinya dan lingkungannya. Karakteristik Penyesuaian Diri.

Karakteristik penyesuaian diri menurut Schneiders ada dua macam, yaitu:⁶³

1) Penyesuaian diri yang normal (*well adjustment*), memiliki karakteristik:

a. Ketidadaan emosi yang berlebihan

Penyesuaian diri normal ditandai dengan kurangnya ekspresi emosi berlebihan. Kemampuan merespons masalah dengan tenang dan mengendalikan emosi memungkinkan individu menyelesaikan kesulitan secara cerdas dan berpikir jernih dalam menemukan solusi yang tepat. Absennya ekspresi emosi tidak selalu menunjukkan ketidak normalan, melainkan pengendalian yang baik terhadap emosi.

b. Ketidadaan mekanisme psikologis

Penyesuaian diri yang normal tidak melibatkan mekanisme psikologis tertentu. Ketika menghadapi kegagalan, individu yang mampu mengakui kegagalannya dan berupaya memperbaiki diri menunjukkan penyesuaian diri yang baik, berbeda dengan individu yang menggunakan mekanisme seperti rasionalisasi, proyeksi, atau kompensasi.

c. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri (*self direction*)

Salah satu aspek kunci dari penyesuaian diri yang normal adalah kemampuan individu untuk berpikir rasional dan mengarahkan tindakan mereka dengan tepat. Hal ini memungkinkan individu untuk menghadapi masalah, konflik, atau frustrasi dengan bijaksana, sehingga menciptakan penyesuaian yang sehat.

d. Kemampuan untuk belajar

Penyesuaian diri yang normal melibatkan pembelajaran terus-menerus dalam menangani masalah yang penuh dengan konflik, frustrasi, dan stres.

e. Kemampuan menggunakan pengalaman masa lalu

Individu sering menggunakan pengalaman masa lalu untuk menghadapi masalah. Dalam penyesuaian yang normal, penting untuk mengaplikasikan pengalaman masa lalu yang bermanfaat. Sebagai contoh, seseorang yang memiliki pengalaman berkebun dapat menggunakan keterampilan tersebut untuk mengatasi kesulitan keuangan dengan membuka usaha penjualan tanaman.

⁶³ Schneiders, *Personal Adjustment And Mental Health.*, 274-276

f. Sikap realistik dan objektif

Penyesuaian diri yang normal berkaitan dengan sikap yang realistik dan objektif. Sikap realistik dan objektif berkenaan dengan orientasi individu terhadap kenyataan, mampu menerima kenyataan yang dialami tanpa konflik dan melihatnya secara objektif. Sikap realistik dan objektif berdasarkan pada belajar, pengalaman masa lalu, pertimbangan rasional, dapat menghargai situasi dan masalah. Sikap realistik dan objektif digunakan untuk menghadapi peristiwa penting seperti orang yang kehilangan pekerjaan tetap memiliki motivasi sehingga dapat menerima situasi dan berhubungan secara baik dengan orang lain.

3) Penyesuaian diri yang menyimpang (*maladjustment*)

Penyesuaian yang tidak tepat dapat dikenali melalui perilaku yang ambigu, emosional, dan agresif. Menurut Schneiders, respons yang tidak sesuai meliputi:⁶⁴

a. Reaksi bertahan (*defence reaction*)

Individu sering kali merasa tertekan oleh kebutuhan internal dan tekanan dari lingkungan, yang dapat mengancam kestabilan ego mereka. Untuk melindungi ego, mereka menggunakan mekanisme pertahanan diri.

e. Reaksi menyerang (*agresive reaction dan delinquency*)

Agresi adalah respons untuk meredakan tekanan dan frustrasi melalui perilaku yang merusak atau dominan.

f. Reaksi melarikan diri dari kenyataan (*escape withdrawl reaction*)

Melarikan diri dan menarik diri adalah cara untuk melindungi diri dari tekanan dan ancaman lingkungan. Melarikan diri menunjukkan kejenuhan atau putus asa, sedangkan menarik diri menandakan kecemasan atau ketakutan.

g. Penyesuaian diri yang patologis (*flight into illness*)

Penyesuaian yang patologis menunjukkan perlunya perawatan klinis khusus. Ini mencakup kondisi neurotik dan psikotik.

h. Tingkah laku anti sosial (*antisocial behavior*)

Tingkah laku anti-sosial adalah perilaku yang melanggar norma masyarakat, baik itu hukum, adat, atau agama

i. Kecanduan dan ketergantungan alkohol dan obat terlarang

Ketergantungan alkohol dan penyalahgunaan narkoba adalah perilaku menyimpang yang merugikan kesehatan fisik dan mental.

j. Penyimpangan seksual dan AIDS

Beberapa perilaku dalam penyimpangan seksual yang perlu mendapat perhatian adalah *free sex* yang dapat mengakibatkan AIDS.

4) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

⁶⁴ Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2005), 79

Menurut Schneiders, faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri antara lain.⁶⁵

1. Kondisi fisik

Aspek fisik seperti keturunan, kesehatan, dan bentuk tubuh memengaruhi penyesuaian diri seseorang.

2. Perkembangan dan kematangan

Penyesuaian diri individu bervariasi pada setiap tahap perkembangan, dipengaruhi oleh kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional.

3. Keadaan psikologis

Kesehatan mental yang baik penting untuk penyesuaian diri yang efektif, memungkinkan individu merespons dengan tepat terhadap dorongan internal dan tekanan lingkungannya.

4. Keadaan lingkungan

Lingkungan yang aman, damai, dan mendukung memengaruhi proses penyesuaian diri. Ini termasuk sekolah, rumah, dan keluarga.

5. Budaya dan agama

Kebudayaan dan agama memengaruhi penyesuaian diri individu. Yang satu membentuk karakter, yang lain memberikan dukungan psikologis.

- 5) Bimbingan Konseling Pendekatan *behavioral* dengan melalui teknik *cognitive behavior therapy (cbt)* untuk Penyesuaian diri santri baru Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Banyuwangi. pada remaja di pondok pesantren Darussalam putri utara Banyuwangi.

Konseling *behavioral* melibatkan bantuan dari konselor kepada konseli melalui wawancara. Penelitian ini menerapkan *cognitive behavior therapy (cbt)* untuk mengubah pemikiran Irasional menuju pemikiran rasional positif, khususnya pada santri baru di Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara blokagung Banyuwangi.

Penyesuaian diri melibatkan respons mental dan perilaku individu untuk mengatasi tekanan dan kebutuhan, serta mencapai keseimbangan dengan lingkungan.⁶⁶ Sikap positif dan pemahaman yang tepat terhadap realitas penting untuk penyesuaian diri yang sehat. Lingkungan sosial, terutama teman-teman, juga berpengaruh besar. Misalnya, jika teman memengaruhi untuk pulang dari pesantren, sulit bagi seseorang untuk menolaknya. Penelitian ini dilaksanakan dan diambil karena banyak sekali kontribusi yang dapat diambil dari judul ini, penyesuaian diri santri baru itu sangat penting, dari penelitian ini, banyak sekali santri yang awalnya belum bisa menyesuaikan diri seperti, pendiam, kurangnya kebersihan, pengaruh keluarga, ekonomi, kurangnya sosial dsb. Itu dapat banyak sekali membawa perubahan yang baik sehingga santri sudah bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Karena itu, penulis memilih

⁶⁵ Hendrianti Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, 147-148.

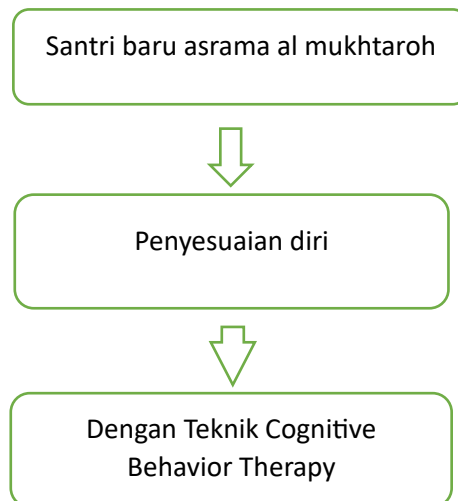
⁶⁶ Schneiders, *Personal Adjustment And Mental Health*, 51

pendekatan konseling behavioral dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk membantu konseli mengatasi masalah penyesuaian diri dengan menargetkan perilaku yang perlu diubah.

C. Kerangka Konseptual

Menurut Sugiyono, kerangka konseptual adalah model yang menggambarkan hubungan antara teori dengan faktor-faktor penting. Ini membantu menjelaskan hubungan antar konsep dalam variabel yang diteliti, disajikan dalam bentuk ringkasan teori sebelumnya.

CBT adalah pendekatan terapeutik yang membantu individu mencapai perubahan positif dengan menggunakan berbagai teknik perubahan kognitif, emosional, dan perilaku. Terapis aktif, direktif, dan fokus pada kebutuhan konseli, dengan batasan waktu dan struktur yang terdefinisi. Ini merupakan kombinasi pendekatan pikiran dan perilaku untuk menyelesaikan masalah.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kualitatif.⁶⁷ Dalam penelitian menjelaskan bahwa penelitian kualitatif meneliti kondisi alamiah objek penelitian dan peneliti berperan sebagai instrumen utama. teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi, analisis data bersifat induktif ,dan penekanan utama pada makna daripada generalisasi.

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif, yakni jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan, melukiskan, menerangkan, menjelaskan dan menjawab secara lebih rinci permasalahan yang akan diteliti dengan mempelajari semaksimal mungkin seorang individu, suatu kelompok atau suatu kejadian.⁶⁸

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Asrama Al Mukhtaroh , Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Banyuwangi yang terletak di Desa Blokagung Kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. Adapun waktu penelitian berlangsung pada bulan mei sampai bulan juni 2024.

C. Kehadiran Peneliti

Dalam hal ini penulis hadir langsung ke lokasi penelitian, yaitu Asrama Al Mukhtaroh , Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Banyuwangi. Kehadiran peneliti di lapangan sangat di butuhkan untuk memperoleh informasi sebanyak mungkin dan untuk mencari kebenaran dari informasi yang telah diperoleh . peneliti juga mengikuti beberapa kegiatan keseharian dari santri yang diteliti . peneliti hanya mengamati terhadap semua kejadian atau peristiwa yang sedang berlangsung di lokasi penelitian . adapun tujuan kehadiran penelitian di lapangan adalah agar bisa

⁶⁷ Sugiyono,*Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: Penerbit Alfabeta,2014),1

⁶⁸ Sugiyono,*Metode Penelitian: Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*(Bandung: Penerbit Alfabeta,2015),9.

mengamati secara langsung keadaan atau kegiatan yang sedang berlangsung serta fenomena-fenomena yang terjadi di asrama al mukhtaroh .

D. Informan Penelitian

Pada bagian informan penelitian dijelaskan tentang pihak-pihak yang hendak dijadikan informan atau biasa disebut subjek penelitian. Adapun jumlah informan dalam penelitian ini berjumlah 8 informan. Subjek dalam penelitian ini adalah konseli, teman dekat konseli di kamar dan di sekolah, musyrifah konseli, ketua kamar, Musrifah konseli , Pengurus asrama konseli dan juga ketua asrama konseli .

E. Data dan Sumber Data

Untuk mendapatkan keterangan sumber tertulis, penulis mendapatkannya dari sumber data. Adapun sumber data dari penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu:

1. Sumber Data Primer

Merupakan data utama atau data pokok yang digunakan dalam suatu penelitian. Biasanya dalam data primer ini diperoleh keterangan kegiatan keseharian konseli, latar belakang masalah konseli, pandangan konseli terhadap permasalahan yang dialami.⁶⁹

2. Sumber data sekunder

Yaitu data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer.⁷⁰ Data sekunder didapat dari orang lain untuk melengkapi data primer. Diperoleh tentang keadaan lingkungan seperti lingkungan rumah dan keluarga. Biasanya data ini diperoleh tentang gambaran lokasi penelitian, kondisi keluarga konseli, serta kehidupan keseharian konseli.

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, teknik pengumpulan data sangatlah penting guna menemukan data yang akurat. Maka ada beberapa teknik pengumpulan data, antara lain:

⁶⁹ Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, (Jakarta: Media Grafika, 2004), 19

⁷⁰ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), 128

1. Wawancara (*interview*)

Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi yang mendalam pada diri konseli, seperti identitas diri konseli, kondisi keluarga, lingkungan dan ekonomi, serta permasalahan yang dialami.⁷¹

2. Pengamatan (*Observasi*)

Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi yang mendalam pada diri konseli, seperti identitas diri konseli, kondisi keluarga, lingkungan dan ekonomi, serta permasalahan yang dialami.⁷²

3. Dokumentasi

Merupakan metode pengumpulan data dengan melihat atau menganalisis dokumen-dokumen tentang konseli. Dapat juga dokumentasi diartikan sebagai catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi dipergunakan sebagai data pendukung berupa video, foto dan lain-lain. Dalam penelitian ini, dokumentasi dilakukan untuk mendapatkan gambaran tentang lokasi penelitian yang meliputi wilayah penelitian, objek penelitian, serta yang berkaitan dengan objek penelitian seperti keluarga dan teman sebaya yang menjadi data pendukung dalam lapangan penelitian.⁷³

G. Keabsahan Data

Agar penelitian dapat menjadi sebuah penelitian yang bisa dipertanggung jawabkan maka penulis perlu untuk mengadakan pemikiran keabsahan data yaitu triangulasi. Triangulasi adalah teknik keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Jadi triangulasi berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan konstruksi kenyataan yang

⁷¹ Deddy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), 180

⁷² Deddy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), 180

⁷³ HarisH, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), 118

ada dalam konteks suatu studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan.⁷⁴ Penulis melakukan triangulasi dengan menggunakan beberapa sumber untuk mengumpulkan data dengan permasalahan yang sama. Hal ini dapat dilakukan dengan:

1. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
2. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang.

Penulis juga melakukan triangulasi melalui beberapa metode atau teknik pengumpulan data yang dipakai. Hal ini berarti bahwa pada satu kesempatan peneliti menggunakan teknik wawancara, teknik observasi dan dokumentasi.

H. Analisis Data

Analisis data merupakan proses pencarian data yang diperoleh dari hasil, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan di pelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁷⁵

Analisis data bertujuan untuk mengetahui setiap proses pelaksanaan di dalam penelitian ini yaitu mengenai bimbingan konseling teknik *cognitive behavior therapy* Untuk Penyesuaian Diri Santri Baru Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Banyuwangi. Beberapa teknik analisis data digunakan oleh penulis untuk menyelesaikan tulisan ini. Beberapa teknik tersebut meliputi:

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah kegiatan yang akan selalu ada selama penelitian berlangsung. Reduksi data dilakukan peneliti untuk mengerucutkan informasi yang didapatkan karena data

⁷⁴ Lexy. J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), 327

⁷⁵ *Ibd*, 89.

yang telah diperoleh selama penelitian tidak mampu diperkirakan. Reduksi data membuat analisis peneliti lebih terarah. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data-data dari konseli yang mengalami problem penyesuaian diri.

2. Penyajian Data

Setelah melakukan reduksi data, data tersebut sudah terseleksi dan diberikan dalam bentuk apapun disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Penyajian data bertujuan memudahkan peneliti untuk menentukan dan memahami data selanjutnya. Data yang disajikan pada penelitian ini yaitu tentang seorang anak-anak dan remaja yang mengalami penyesuaian diri di asrama.

3. *Conclusion Drawing/Verification*

Kesimpulan yang terdapat didalam data ini adalah sebuah penemuan baru dan sebelumnya belum pernah ada, yaitu hasil penemuan penelitian dalam konseling terhadap penyesuaian diri santri baru. Data tersebut diperoleh dari penelitian yang berupa hasil wawancara, catatan lapangan, ataupun hasil observasi di lapangan penelitian.

I. Tahap-Tahap Penelitian

Tahap-tahap dalam proses Penelitian deskriptif kualitatif dapat diuraikan kedalam 4 tahapan pokok yaitu :

1. Tahap Pra Lapangan

Pada tahap pra lapangan ini, penulis memulai dari proses pengajuan judul proposal penelitian kepada ketua progam studi Bimbingan & Konseling islam, kemudian penulis membuat proposal penelitian yang judulnya sudah disetujui. Sebelum memasuki lokasi penelitian, penulis memantau perkembangan yang akan terjadi di lokasi penelitian. Penulis juga menyiapkan perlengkapan dalam proses penelitian, seperti buku, alat tulis, smartphone, dan lainnya.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Setelah mendapatkan izin dari ketua Asrama Al Mukhtaroh pondok pesantren Darussalam Putri Utara, penulis kemudian mempersiapkan diri untuk melakukan penelitian, sebelum melaksanakan pengamatan yang lebih mendalam dan

wawancara, penulis berusaha menjalin keakraban dengan baik terhadap subjek penelitian sehingga akan maksimal dalam memperoleh data yang di harapkan. Selanjutnya, penulis melakukan pengamatan lebih mendalam, dan mengumpulkan data dari dokumentasi. Dan setelah melakukan pengamatan secara mendalam, maka hal yang dilakukan selanjutnya adalah peneliti melakukan *in depth interview* dengan para informan guna menggali data lebih jauh.

3. Tahap Analisis Data

Penulis, dalam tahap ini, melakukan Analisa terhadap seluruh data yang sudah terkumpul yang kemudian diuji dengan berbagai Teknik diatas. Selanjutnya peneliti menginformasi kembali kepada para informan terkait kependabilitisan data yang sudah tertimbun agar data yang sudah ada bisa memiliki predikat terpenuhi seluruh pengujian.

4. Tahap Penyelesaian

Pasca semua data terkumpul dan reliabel, selanjutnya data dipilah-pilah kemudian disusun secara sistematis dan rinci agar data mudah difahami, yang kemudian diverifikasi. Langkah selanjutnya adalah penyusunan hasil penelitian mulai dari bagian awal, kajian pustaka, metode penelitian, paparan hasil penelitian, hingga sampai dengan bagian terakhir.

BAB IV

PAPARAN DATA

A. Gambaran Umum Penelitian

1. Sejarah Pondok Pesantren Darussalam

pondok Pesantren Darussalam ini merupakan lembaga pendidikan pondok pesantren yang berada di daerah Banyuwangi Selatan Jawa Timur, tepatnya $\pm$ 12 Km dari kota Genteng dan Jajag serta $\pm$ 45 Km dari kota Kabupaten Banyuwangi. KH. Mukhtar Syafaat Abdul Ghafur adalah sebagai tokoh utama pendiri Pondok Pesantren Darussalam ini, beliau berasal dari Desa Ploso Klaten Kediri Jawa Timur. Jenjang pendidikannya setelah menyelesaikan pendidikan umum, beliau meneruskan pendidikannya di pondok pesantren Tebuireng Jombang Jawa Timur dan Pondok pesantren Jalen Genteng Banyuwangi selama kurang lebih 23 tahun beliau belajar di pondok pesantren tersebut.

Pada tanggal 15 Januari 1951 didirikanlah suatu bangunan berupa Mushola kecil yang sangat sederhana, sedangkan bahannya dari bambu dan beratap ilalang, dengan ukuran 7 x 5-M². Mushola ini diberi nama Darussalam dengan harapan semoga akhirnya menjadi tempat pendidikan masyarakat sampai akhir zaman. Adapun pesantren secara resmi berbadan hukum dan berbentuk Yayasan yaitu dengan nama Yayasan Pondok Pesantren Darussalam, dengan akte notaris Soesanto adi purnomo, SH. Nomor 31 tahun 1978. Dengan perjalanan panjang KH. Mukhtar Syafa'at Abdul ghofur memimpin pondok pesantren Darussalam, beliau adalah orang yang arif dan bijaksana, dikagumi masyarakat dan diikuti semua fatwanya, sehingga hal ini menambah keharuman nama beliau yang mulia dikalangan masyarakat. Pada hari Jum'at malam Sabtu tanggal 17 Rojab 1411 H / 02 Pebruari 1991 jam 02.00 malam beliau pulang ke Rohmatullah dalam usia 72 tahun. Dan setiap tanggal 17 Rojab dilaksanakan haul untuk mengenang jasa-jasa beliau. Untuk perkembangan pesantren selanjutnya di teruskan oleh putra pertama beliau yaitu KH. Muhammad Hisyam Syafaat dan dibantu oleh adik-adiknya.

2. Sejarah Berdirinya Asrama A I- Mukhtaroh Tahasus Santri Baru

Berdasarkan arahan dari ibu nyai Hj. Handariyatul masruroh mendirikan sebuah asrama sederhana yang pelaksanaan pembangunan ditangani sepenuhnya oleh kang-kang santri dan para tukang pondok pesantrensantren Darussalam blokagung. Hari bertambah hari bulan beratmbah bulan santri yang di asuh oleh ibu nyai Hj . Handariyatul masruroh beratambah banyak sehingga berdiri asrama dengan nama al mukhtaroh yakni asrama tahasus santri baru. Sebuah asrama yang menampung santri baru pada tahun 2021 hingga saat ini.

Pada tahun 2021 asrama al mukhtaroh berisikan 3 kamar untuk seluruh tingkatan, mulai dari SLTP, SLTA, PERGURUAN TINGGI maupun santri MADIN .Namun tak terduga berjalanya waktu, tahun 2022 bertambah pula santri yang mendaftarkan diri . awal local hanya 3 kamar untuk semua santri tingkatan , namun 3 kamar tersebut sudah tidak memungkinkan untuk di tempati dengan kadar santri yang semakin banyak .semakin banyaknya santri baru yang berkedatangan, asrama al mukhtaroh menambah local dengan 6 kamar guna untuk di tempati oleh santri sekolah SLTA 3 kamar , dan 6 kamar untuk santri SLTP untuk santri perguruan tinggi menempati acak di setiap kamar. Dengan berjalanya waktu asrama santri baru berkembang dengan pesat. Asrama al mukhtaroh yang pada awalnya berdiri hanya memiliki 3 kamar yang sangat sederhana , kini telah memiliki fasilitas bangunan yang relative lengkap dan beberapa diantaranya cukup megah.

Disamping peninhkatan fasilitas dan sarana Pendidikan untuk santri, hal lain yang sangat penting adalah pengembangan sisitem pendidikannya. Ketika banyak asrama lain masih mengkhususkan pada progam unggulan pada asramanya. Asrama al mukhtaroh mulai merintis untuk menyelenggarakan kegiatan -kegiatan kecil. Maka sejak tahun 2021, asrama al mukhtaroh mulai memodernisasikan system Pendidikannya dengan mendirikan Lembaga-lembaga asrama guna untuk merealisasikan semua program yang ada di pondok pesantren.

3. Visi dan misi Asrama Al mukhtroh pondok pesantren putri utara darussalam

a . Visi

Terwujudnya generasi santri baru yang berkarakter ahlusunah waljama'ah yang berakhlaqul karimah dan siap

berkhidmah, serta terwujudnya generasi yang berwawasan luas berfikiran yang berkembang , mandiri, konsisten dalam menegakkan kebenaran islam.

b. Misi

1) Meningkatkan SDM dan fasilitas pendidikan demi tercapainya upaya peningkatan kualitas pendidikan dan pengajian.

2) Meningkatkan kebudayaan islam demi membendung kebudayaan asing yang bertentangan dengan syari'at islam atau kepribadian bangsa indonesia.

Tabel kegiatan santri baru asrama al mukhtaroh, Tabel 4.1

WAKTU WIB	JENIS KEGIATAN	PELAKSANAAN
04:00 WIB	Bangun tidur	Semua santri
04:30-05:30 WIB	Adzan dan sholat jama'ah subuh	Semua santri
05:30-06:30 WIB	Pengajian sorogan yanbu'a , Dan setoran santri tahfidzul qur'an	Semua santri
06:30-07:00 WIB-selesai	Pengajian ihya' ulumiddin	Semua santri tingkat 4 ula sampai mutakhorijat
06:30-07:00 WIB	Mandi, sholat dhuha, persiapan sekolah pagi	Semua santri
07:15-07: 30 WIB	Pembacaan asmaul husna	Santri yang sekolah pagi
07:30-09:20 WIB	Kegiatan sekolah pagi (jam ke 1 – jam ke 4)	Semua santri yang sekolah
09:20-10:30 WIB	Pengajian bandongan	Semua santri mutakhorijat
09:20-09:40 WIB	Istirahat dan makan	Semua santri
09:40-12:00 WIB	Kegiatan sekolah pagi (jam ke 5 sampai jam ke 8)	Semua santri yang sekolah

12:00- 12:30 WIB	Sholat jamaah dzuhur	Semua santri
13:30 -14:30 WIB	Takror madrasah diniyyah	Semua santri
14:30- 15:30 WIB	Istirahat siang	semua santri
15:30- 16:00 WIB	Bangun tidur, mandi, sholat ashar	Semua santri
16:30- selesai	Pengajian ihya' ulumiddin	Semua santri tingkat 4 ula sampai mutakhorijat
16: 45-17:30 WIB	Sorogan kitab, dan ro'an	Semua santri
17:30- 18:00 WIB	Makan dan persiapan sholat magrib	Semua santri
18:00- 18:30 WIB	Sholat jama'ah maghrib	Semua santri
18:30-selesai	Pengajian kitab tafsir jalalain dan kegiatan asrama	Semua santri
19: 30- 20:15 WIB	Jama'ah sholat isya'	Semua santri
20:15-20:30 WIB	Persiapan sekolah madrasah diniyyah + masuk jam ke 1	Semua santri
20:30-21:00 WIB	Kegiatan sekolah madrasah diniyyah jam ke 1	Semua santri
21:00- 21:45 WIB	Kegiatan sekolah madrasah diniyyah jam ke 2	Semua santrri
21:45- 22:15 WIB	Kegiatan sekolah madrasah diniyyah jam ke 3	Semua santri
22: 15- 04:00 WIB	Sholat malam dan istirahat	Semua santri

(sumber data : raport santri, Brosur santri baru 2022)

4. Tokoh Pendiri

Pondok Pesantren Darussalam didirikan Pada tanggal 15 januari 1951 dengan tokoh pendirinya :

1. KH. MUKHTAR SYAFAA'T ABDUL GHOFUR (Almarhum)
2. K.M. MUHYIDDIN (Almarhum)
3. KH.MU'ALIM SYARQOWI (Al marhum)

5. Verifikasi Data Lapangan

1. Faktor-faktor yang menyebabkan santri mengalami penyesuaian diri di lapangan asrama al mukhtaroh pondok pesantren putri utara darussalam blokagung banyuwangi.

Alasan santri belum bisa menyesuaikan diri sangat beragam dan dapat dijabarkan sebagai berikut. Faktor penyebab santri belum bisa menyesuaikan diri yaitu :

a. Pengaruh dari keluarga

Keluarga dapat mempengaruhi seorang anak , seringkali santri berkomunikasi dari telfon ataupun bertemu , itu dapat membuat santri sulit untuk menyesuaikan diri seperti teman lainnya.

b. Pendiam

Dalam lingkup pesantren tidak jauh dari kata banyaknya santri, santri yang pendiam membuat teman sekelilingnya merasa kurang nyaman untuk mendekati karna merasa tidak dapat di ajak bercerita seperti teman lainnya.

c. Kurangnya Kebersihan

Dalam mendidik anak orang tua memiliki sifat yang berbeda-beda, seperti : Pendidikan yang keras, Pendidikan yang membuat anak menjadi pribadi yang mandiri, Pendidikan yang selalu meratukan anak , sehingga anak menjadi pribadi yang manja. Sehingga ketika di pesantren anak tersebut menjadi pribadi yang belum tanggap dalam hal kepribadian. Santri yang belum faham untuk mencuci bajun, membersihkan dirinya sendiri. karena terbiasa dengan orang tuanya yang selalu menyiapkan apapun kebutuhan anak tanpa anak susah payah. Sehingga , kurangnya kebersihan santri tersebut membuat teman.

d. Ekonomi

Kurangnya uang saku santri , yang membuat santri merasa berbeda dengan teman -teman lingkungannya. dampak ini membuat santri mencapai apa yang di inginkan , seperti mengambil yang mana bukan haknya, sehingga membuat dampak negative berkepanjangan terhadap apa yang akan dilakukan oleh santri . dari perilaku yang di lakukan , menimbulkan kurang nyaman terhadap teman sekelilingnya , sehingga santri merasa di asingkan atau di bedakan oleh teman -temannya.

e. Kurangnya sosial

Bersosial membuat santri merasa di memiliki keluarga baru di pesantren. Santri yang hanya diam , sering merenung dan menangis membuat teman sekelilingnya merasa kurang nyaman.

f. Sakit -sakitan

Santri yang belum bisa menyesuaikan diri , masih berperang dengan fikirannya sehingga membuatnya mudah sakit

g. Padatnya kegiatan

Padatnya kegiatan sehingga sulitnya bagi santri baru untuk membagi waktu Hasil penelitian pasa santri yang mengalami penyesuaian diri di asrama al mukhtraoh pondok pesantren putri utara Darussalam blokagung banyuwangi dipengaruhi oleh beberapa faktor , yaitu :

1) Pendiam

Hal ini karena kecenderungan santri terlalu pendiam yang membuatnya belum menemukan teman yang membuatnya nyaman .

Hal ini dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan pada santri yang mengalami penyesuaian diri.

Tabel data wawancara konseli , 4.2

- WA (santri yang mengalami penyesuaian diri)

Peneliti	Dek WA, apa yang menyebabkan adek meminta ortu adek untuk memboyongkan dari pondok ?
Informan	Karna saya ndak krasan.
Peneliti	Apakah yang membuat adek WA tidak krasan ?
Informan	Kalua saya cerita misalnya tidak punya teman, apa anda percaya ?
Peneliti	Saya pasti percaya
Informan	Jadi selama saya disini saya belum menemukan teman yang membuat saya nyaman
Peneliti	Apakah ade WA sudah berusaha mendekati semua teman -teman yang ada di kamar ?
Informan	Belum , karna saya malu , jadi saya hanya diam saja tidak berani berkenalan dengan mereka

(Dari keterangan WA, penyebabnya belum bisa menyesuaikan diri karna ia belum menemukan teman yang membuatnya nyaman . karna ia santri pendiam, malu dan tidak berani untuk mendekati teman -teman sekelilingnya.)

Hal ini juga selaras dengan wawancara yang dilakukan kepada pengurus kamarnya.

• Saudari RD (Ketua kamar asrama al mukhtroh)

Peneliti	Menurut anda apakah yang menyebabkan santri belum bisa menyesuaikan diri ?
Informan	Salah satunya , karna pendiam yang membuat teman sekelilingnya kurang nyaman saat mengajaknya mengobrol.
Peneliti	Apakah tidak ada sama sekali dari pengurus yang mencoba mendekati supaya terbuka ?
Informan	Sudah tetapi tetap sama dengan respon yang datar dan hanya diam
Peneliti	Hmm terimakasih

(Dari keterangan RD, penyebab santri mengalami penyesuaian diri adalah , karna santri tersebut terlalu pendiam sehingga pengurus dan teman sekelilingnya tidak nyaman)

2) Pengaruh dari keluarga

Hal ini yang membuat santri belum bisa menyesuaikan diri akan tetapi pihak keluarga masih belum tega meninggalkan anaknya di pesantren sehingga santri sering telfon dan sering di temui.

Hal ini dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan pada santri yang mengalami penyesuaian diri.

• BN (Santri yang mengalami penyesuaian diri)

Peneliti	Apa yang membuat anda belum bisa menyesuaikan diri di pondok ?
Informan	Menurut saya karena saya sering di jenguk keluarga saya sehingga saya merasakan ingin pulang Bersama mereka.
Peneliti	Lalu bagaimana dengan tanggapan ortu kamu ?
Informan	Karna orang tua saya sebenarnya juga masih belum tega memondokkan saya jadi setuju , jika saya lebih baik sekolah di rumah saja.
Peneliti	Apakah kamu sebernnya sudah kerasan ?
Informan	Sebenarnya sudah agak kersan , tapi berhubung ortu syaa mengizinkan begitu , saya setuju

(Dari keterangan BN, penyebab karna mengalami penyesuaian diri dengan karna orang tuanya sering menjenguk sehingga santri merasa ingin pulang sekolah di rumah dan orang tua mendukung)

Hal ini dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan kepada teman santri di asrama al mukhtraoh.

• Saudari DI (teman santri yang mengalami penyesuaian diri)

Peneliti	Menurut anda apa yang menyebabkan santri belum bisa menyesuaikan diri ?
Informan	Karena denagn cara ortu yang sering menjenguk dalam keadaan santri belum bisa menyesuaikan diri itu membuat santri merasa semakin tidak bisa meyakinkan dirinya sendiri untuk krasan di pondok
Penelitian	Lalu bagaimana respon ortunya ketika si anak memintanya untuk boyong ?
Informan	Tanpa rasa berat hati , ortunya mengizinkan
Penelitian	Apakah sudah dari pihak pengurus , memberatkan ?
Informan	Sudah , dari pengurus memberatkan tetapi dari ortu mendukung si anak , apa yang bisa di buat oleh pengurus ?

(dari hasil wawncara tersebut, faktor keluarga yang terlalu memanjakan anak sehingga anak merasa apapun yang di minta pasti akan di turuti oleh ortunya)

3) Kurangnya kebersihan

Lingkungan pergaulan memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membentuk kepribadian seseorang. memiliki teman yang rajin dapat menimbulkan rasa ingin meniru.

Hal ini dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan pada santri yang mengalami penyesuaian diri.

• DK (santri yang mengalami penyesuaian diri)

Peneliti	Dek DK, apa yang membuat kamu jarang mandi dan merawat diri ?
Informan	Karena aku malas
Peneliti	Apakah kamu dirumah juga seperti ini ?

Informan	Tidak , karna ibuku yang melalu melayaniku setiap aku butuh apa apa
Peneliti	Lalu kamu tidak terbiasa melakukan itu dengan sendiri ?
Informan	Iya aku belum bisa melkaukan hal itu , karna terbiasa ibuku yang melakukan semua kegiatanku

(dari keterangan DK, penyebabnya karena di rumah terbiasa ibunya yang membantu dirinya untuk merawat kebersihan diri , dan DK belum terbiasa melakukan sendiri, sehingga di pondok DK belum bisa dengan cara cara ibunya melakukan dirinya.)

Hal ini juga selaras dengan wawancara yang dilakukan kepada wali kelasnya.

• Saudari EF (wali kelas DK.)

Peneliti	Menurut ibu bagaimana dengan Kebersihan DK ?
Informan	Menurut saya , DK anaknya kurang dalam kebersihan, selalu pakaian dan bau badanya membuat orang di sampingnya tidak nyaman
Peneliti	Apakah ibu sudah memberi penjelasan kepada ibunya ?
Informan	Sudah saya beri penjelasan akan tetapi respon dari ibunya hanya, kerna DK masih kecil belum faham begitu.
Peneliti	Bagaimana tindakan dari pengurus ?
Informan	Selaku pengurus, selalu menasehati dan mengajaknya untuk membersihkan diri dan merawat diri, agar DK seperti teman lainnya.

(dari keterangan EF, penyebab seseorang belum bisa merawat dirinya yaitu , karena dari kecil terbiasa kebutuhannya selalu di siapkan oleh ibunya, sehingga dirinya pribadi tidak mau belajar menjadi pribadi yang mandiri.)

4) Ekonomi

Kurangnya ekonomi atau bisa di sebut kurangnya uang saku , yang berakibat melakukan hal negative seperti mengambil yang bukan haknya.

Hal ini dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan kepada pengurus asrama dan juga teman di asrama al mukhtroh.

• Saudari VS (pengurus asrama al mukhtroh)

Peneliti	Menurut anda , apakah yang membuat santri A melakukan hal demikian ?
Informan	Dari yang saya lihat dan dari beberapa orang yang melihatnya langsung, santri A sangat kurang dalam uang saku, sehingga melihat temanya yang belanja apapun se maunya membuat dirinya merasa iri, dan berani melakukan hal senekat itu
Peneliti	Apakah ortunya sudah mengetahuinya ?
Informan	Sudah , dari pihak pengurus sudah menelfonkan ortunya dan santri A lah yang harus mengungkapkan kesalahanya.
Peneliti	Bagaimana respon ortunya ?
Informan	Ortunya sangat kecewa
Peneliti	Lalu apa tindakan dari pengurus ?
Informan	Selain anak mengakui kesalahanya , santri A juga di sowankan ke pengasuh , mencatat barang apa saja yang di ambil selama ini dan dimana tempatnya , dan berapa jumlahnya , agar mudah bagi pengurus untuk mengurus permasalahan ini

• Sudari JM (teman asrama)

Peneliti	Bagaimana tanggapan kamu ketika tau temanmu melakukan hal itu ?
Informan	Jujur , saya sangat syok ketika melihat teman saya melakukan hal negative dengan mata kepala saya sendiri.

Peneliti	Lalu apa yang kamu lakuakn sebagai teman ?
Informan	Saya sudah menasehati, dan ternyata santri A merasa minder melihat teman sebayanya yang bisa membeli ini itu .

(Dari hasil wawancara tersebut, factor lingkungan sangat berpengaruh dengan pergaulan santri , sehingga menimbulkan rasa minder dengan teman sebayanya . hingga berani melakukan hal negative demi bisa mengimbangi teman teman sebayanya. Membuat dirinya semakin di jauhi oleh teman- teman sebayanya karna teman -teman kurang nyaman mempunyai teman seperti dirinya.)

5) Kurangnya sosial

Kurangnya berinteraksi , kurangnya bersosial membuat diri jauh dari lingkungan yang sangat berpengaruh terhadap perkembangan.

Hal ini dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan kepada pengurus asrama dan juga santri AA (santri yang mengalami penyesuaian diri) asrama al mukhtroh.

• Saudari KM (pengurus asrama al mukhtaroh)

Penelitian	Apakah yang membuat santri AA tidak mau bergabung seperti teman -tema lainnya ?
Informan	Menurut saya sepertinya santri AA memang suka sendiri
Penelitian	Apakah dia juga type anak pendiam ?
Informan	Tidak dia bukan anak yang diam , dia aktif Cuma memang dia lebih ke individuan , sehingga sampai sekarang dia merasa belum bisa menyesuaikan diri, sampai dia sakit teman temannya kurang rasa peduli nya terhadap santri AA karna mereka jarang berteman , dan santri AA merasa

	tidak ada yang peduli padanya sehingga dia ingin pulang saja
Penelitian	Apakah dari pengurus sudah memeriksakan ?
informan	Sudah ,
peneliti	Lalu , apa yang di sampaikan santri AA ?
informan	Dia bilang dia kurang tepat mondok disini, sehingga meminta ortunya untuk me ngizinkan

(Dari keterangan pengurus, yang menyebabkan santri AA belum bisa menyesuaikan diri karena dia adalah type seorang anak yang individual, sehingga ketika butuh bantuan berat hati teman untuk membantunya.)

• Saudari AA (santri penyesuaian diri)

Peneliti	Apa yang membuat kamu tidak mau berteman dengan teman yang lain ?
Informan	Karna saya lebih suka individual
Peneliti	Apakah kamu tidak merasa kesepian ?
Informan	Tidak karna saya selalu di teman oleh buku
Peneliti	Apakah teman sekelilingmu peduli padamu ?
informan	Tidak , karna saya jarang berteman dengan mereka , sehingga ketika saya sakit tidak ada teman yang peduli terhadap saya,
Peneliti	Apa yang kamu rasakan setelah mengetahui hal seperti ini ?
Informan	Saya merasa tidak punya siapa -siapa saying merasa tidak di anggap. Dan ini buat saya mengevaluasi .

(Dari keterangan santri AA, penyebab ian mengalami penyesuaian diri karena ia mengakui jika dirinya memang type anak yang individual , sehingga ketika dia butuh bentuan temannya tidak ada teman yang enggan membntuanya.)

6) Sakit -sakit an

Kurangnya menjaga pola makan , sehingga kesehatan dapat terhambat , dan menyebabkan tergojangnya orang tua untuk jauh dari anak.

Hal ini dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan pada pengurus kamar

• Saudari NI (pengurus kamar)

Peneliti	Bagaimana bisa santri SN sering sakit ?
Informan	Karena santri SN masih belum bisa menjaga pola makan , dan belum krasan sehingga dia merasa stress
Peneliti	Apakah dia anak yang pendiam ?
Informan	Tidak. Dia anak selalu ceria
Peneliti	Apakah lanjutan anak ini kedepanya ?
Informan	Ortunya menyuruhnya untuk tetap di pesantren , namun sng anak memaksa untuk tetep pulang.
Peneliti	Apakah dia belum krasan ?
Informan	Lumayan sudah krasa, Cuma setelah sakit sakit an , dia merasa ingin di rawarat 24 seperti ortunya yang merawat.

(Hasil dari keterangan pengurus kamar, santri SN sudah molai bisa menyesuaikan diri, akan tetapi setelah sakit merasa kembali lagi seperti santri baru , dia merasakan tidak krasan lagi, selalu membayangkan ortunya dan ingin di rawat ortunya 24 jam seperti dulu lagi.)

7) padatnya kegiatan

Setiap orang pasti mempunyai kegiatan masing masing sehingga harus pandai dalam mengatur waktu.

Hal ini dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan pada santri yang mengalami penyesuaian diri

• Saudari TO (santri mengalami penyesuaian diri)

Peneliti	Apakah yang kamu alami saat ini ?
Informan	Saya merasa belum kerasan
Peneliti	Apa yang membuat kamu belum bisa kerasan ?
Informan	Saya belum bisa mengatur waktu dan saya merasa kebearatan untuk hafana , dan di tambah kegiatan lainya
peneliti	Lalu apa solusi yang kamu dapat ?
informan	Saya bilang ke ortu untuk pindah pondok yang tidak ketat dan tidak banya kegiatan
Peneliti	Apa tanggapan ortumu ?
Informan	Meng iyakan , asalakan saya tetap mondok

(hasil dari wawancara ini , santri TO adalah anak yang belum bisa mengatur waktu , sehingga dia kesulitan hafalan ,dan bertambah nya kegiatan membuatnya bingung, harus bagaimana)

Hasil dari penelitian ini dapat diketahui penyebab santri mengalami penyesuaian diri lingkungan di asrama al mukhtaroh pondok pesantren putri utara di sebabkan oleh beberapa faktor , maka untuk membantu mengatasi berbagai problem penyesuaian diri tersebut di gunakan konseling behavior teknik CBT (*cognitive behavior therapy*) karena memiliki langkah-langkah dalam mencapai sasaran perubahan pikiran dan perilaku .

2. Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi Penyesuaian Diri Di Lingkungan Santri Baru Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Banyuwangi.

1. Teknik suportif guidance

Teknik Supportif Guidance adalah salah satu pendekatan dalam konseling yang bertujuan untuk memberikan dukungan emosional dan bimbingan kepada individu untuk membantu mereka mengatasi masalah atau kesulitan yang mereka hadapi. Ini sering digunakan dalam konteks pendidikan atau konseling untuk membantu individu merasa didukung dan diberi arahan dalam menghadapi masalah atau tantangan tertentu.

Pada dasarnya, teknik ini seperti memiliki seseorang yang mendukung dan memberikan panduan saat kita sedang menghadapi masalah Terapis atau konselor yang menggunakan pendekatan ini akan bekerja sama dengan klien untuk:

- a. Memberikan Dukungan Emosional
Mereka akan mendengarkan dengan empati dan memahami perasaan dan pengalaman klien tanpa menghakimi. Ini membantu klien merasa didukung dan dipahami.
 - b. Memberikan Bimbingan
Terapis memberikan saran atau petunjuk kepada klien tentang cara mengatasi masalah atau menghadapi situasi yang sulit. Mereka bisa memberikan strategi praktis atau tips untuk membantu klien mengatasi hambatan yang mereka hadapi.
 - c. Mendorong Refleksi
Terapis mendorong klien untuk merefleksikan pemikiran, perasaan, dan perilaku mereka terkait dengan masalah yang dihadapi. Ini membantu klien mendapatkan wawasan tentang diri mereka sendiri dan cara mereka merespons situasi tertentu.
 - d. Membantu Pengambilan Keputusan
Terapis membantu klien mengeksplorasi pilihan dan konsekuensi dari setiap tindakan yang mungkin mereka ambil. Mereka membantu klien memahami dampak dari keputusan mereka dan memilih jalur yang paling sesuai dengan nilai dan tujuan mereka.
Jadi, teknik Supportif Guidance adalah tentang memberikan dukungan dan bimbingan kepada individu agar mereka merasa didukung dan memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah atau tantangan yang mereka hadapi dalam hidup mereka.
2. Terapi berpikir positif
 - a. Pengumpulan Informasi
Terapis mengumpulkan informasi tentang latar belakang klien, seperti riwayat kesehatan mental dan fisik, pengalaman hidup, dan lingkungan sosialnya.
 - b. Pemahaman Masalah
Terapis dan klien berbicara tentang masalah yang membawa klien ke terapi, termasuk gejala-gejala yang

dialami, penyebab mungkin, dan dampaknya pada kehidupan sehari-hari.

c. Penilaian Kognitif

Terapis mengeksplorasi pola pikir klien dan bagaimana pikiran tersebut dapat memengaruhi perasaan dan perilaku mereka. Ini dapat melibatkan mengidentifikasi pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang mungkin dimiliki klien.

d. Penilaian Perilaku

Terapis dan klien memperhatikan perilaku klien dalam berbagai situasi dan mencatat pola-pola perilaku yang mungkin berkaitan dengan masalah yang dihadapi.

e. Penilaian Emosional

Terapis membantu klien mengidentifikasi dan menggambarkan perasaan yang mereka alami dalam berbagai situasi atau ketika mereka berpikir tentang topik tertentu.

f. Penilaian Fungsional

Terapis dan klien bekerja sama untuk memahami bagaimana pola pikir, perasaan, dan perilaku klien saling memengaruhi dan bagaimana hal tersebut memengaruhi fungsionalitas klien dalam kehidupan sehari-hari.

g. Penentuan Tujuan

Berdasarkan informasi yang dikumpulkan selama penilaian, terapis dan klien bekerja sama untuk menetapkan tujuan-tujuan yang spesifik dan terukur untuk terapi.

h. Penilaian Resiko

Terapis mengevaluasi apakah klien memiliki risiko keamanan seperti pikiran bunuh diri atau perilaku merusak diri, dan merencanakan intervensi yang sesuai jika diperlukan.

Melalui assessment ini, terapis dapat memahami secara lebih mendalam tentang masalah yang dihadapi oleh klien dan merancang rencana perawatan yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan mereka.

3. Socratic Method

Metode Socratic dalam Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah teknik di mana terapis menggunakan pertanyaan-

pertanyaan yang dipandu untuk membimbing klien dalam memahami dan mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan perilaku mereka sendiri. Ini didasarkan pada gagasan filosofis Socrates, yang menggunakan pertanyaan-pertanyaan untuk mendorong orang lain untuk mempertimbangkan dan merenungkan pandangan mereka sendiri.

Jadi, bayangkan jika kita memiliki pikiran negatif seperti "Saya tidak akan pernah berhasil." Dalam terapi CBT dengan metode Socratic, terapis akan menggunakan pertanyaan-pertanyaan untuk membantu kita mengeksplorasi dan memahami pikiran tersebut lebih dalam. Mereka mungkin bertanya:

- a. Bukti apa yang saya miliki bahwa saya tidak akan berhasil?: Ini membantu kita merenungkan apakah pikiran kita didasarkan pada fakta konkret atau hanya persepsi negatif.
- b. Apakah ada situasi sebelumnya di mana saya berhasil?: Ini membantu kita melihat kembali pengalaman-pengalaman positif yang mungkin kita lupakan atau abaikan.
- c. Apa yang mungkin terjadi jika saya mencoba atau mencari bantuan?: Pertanyaan ini membuka ruang untuk mempertimbangkan opsi dan kemungkinan yang positif.
- d. Bagaimana perasaan saya ketika saya memikirkan kemungkinan berhasil?: Ini membantu kita menghubungkan pikiran dengan perasaan yang muncul sebagai hasil dari pikiran tersebut.

Dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan seperti ini, terapis CBT membantu kita mempertimbangkan pikiran-pikiran negatif dengan lebih kritis dan objektif, serta membantu kita menemukan bukti-bukti yang mendukung pemikiran yang lebih sehat dan adaptif. Ini membuka jalan bagi perubahan pola pikir negatif menjadi lebih positif dan konstruktif.

4. Thought stopping

Teknik "Thought Stopping" dalam Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah strategi sederhana yang digunakan untuk menghentikan atau menghentikan pikiran negatif atau merugikan yang terus-menerus muncul dalam pikiran kita. Ini sangat

berguna ketika pikiran-pikiran tersebut mengganggu atau memengaruhi perasaan dan perilaku kita secara negatif.

Jadi, bayangkan jika kita memiliki pikiran negatif seperti "Saya tidak cukup baik" yang terus-menerus muncul dalam pikiran kita. Dalam teknik Thought Stopping, kita akan menggunakan strategi berikut untuk menghentikan pikiran tersebut:

- a. Pikirkan Tanda Stop : Ketika pikiran negatif muncul, bayangkan tanda stop besar dan jelas dalam pikiran kita. Ini adalah sinyal untuk menghentikan pikiran tersebut dan mengalihkan perhatian kita.
- b. Katakan "Stop": Ucapkan kata "Stop" secara lantang atau dalam pikiran kita sendiri saat pikiran negatif muncul. Ini bertindak sebagai sinyal mental untuk menghentikan aliran pikiran negatif.
- c. Ganti dengan Pikiran Positif : Setelah kita menghentikan pikiran negatif, segera gantikan dengan pikiran positif atau afirmasi yang lebih sehat dan mendukung, seperti "Saya memiliki nilai dan kemampuan saya sendiri."
- d. Distraksi: Jika pikiran negatif terus-menerus muncul, cobalah untuk mengalihkan perhatian kita dengan melakukan sesuatu yang membuat kita fokus, seperti berjalan-jalan, mendengarkan musik yang menyenangkan, atau berbicara dengan teman.

Dengan menggunakan teknik Thought Stopping ini, kita dapat memperkuat kontrol kita atas pikiran kita dan menghentikan spiral pikiran negatif sebelum menjadi terlalu kuat. Ini membantu kita mempertahankan pikiran yang lebih sehat dan positif, yang pada gilirannya dapat memengaruhi perasaan dan perilaku kita menjadi lebih baik.

konselor mendorong konseli untuk membuat komitmen dengan konseli dengan cara menetapkan kontrak diri selama melakukan konseling. Konselor memberikan kesempatan untuk menentukan sendiri kontrak diri yang akan dilaksanakan konseli selama proses konseling. Adapun kontrak diri yang ditetapkan oleh konseli selama sesi konseling tersebut adalah: 1) Konseli akan berusaha untuk meyakinkan dirinya bahwa berfikir dengan cara rasional adalah cara yang kurang benar hanya akan

memberikan dampak negative . sehingga belajar mengatasinya adalah solusi terbaik. 2) Bekerja sama dengan teman dekat konseli di sekolah yang berinisian NRW dan musrifahnya ketika dikamar untuk mengingatkan konseli. 3) Akan memberikan hadiah kepada diri sendiri yaitu membaca novel kesukaan (*Tere Liye*) diperpus pondok jika berhasil tidak melakukan hal atau perilaku yang negative .

BAB V

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian saya, dalam bentuk wawancara , observasi dan dokumentasi kepada pengurus asrama santri baru, kemudian dilakukan analisis data temuan hasil penelitian akan dilakukan pembahsan . Agar lebih terperinci dan terurai, maka pembahasan ini akan disajikan sesuai dengan permasalahan yang diteliti.

A. Penyesuaian Diri Santri Baru Di Asrama Al Mukhtaroh Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Banyuwangi

CBT adalah terapi yang menggunakan pemikiran untuk mengubah perilaku. Terapis membantu klien mengganti pikiran negatif dengan pola pikir yang lebih positif Perilaku adalah pendekatan gabungan kognitif dan perilaku dalam konseling dan terapi untuk menyelesaikan masalah atau dalam bentuk self-talk terhadap orang lain (misalnya, saya merasa hidup saya sulit sehingga sulit bagi saya untuk menetapkan tujuan hidup).

Konseling *Cognitive Behavior* merupakan perpaduan dari dua Pendekatan terapi seperti *Cognitive Therapy dan Behavior Therapy* fokus pada pikiran dan perilaku. Terapi kognitif membantu mengubah pemikiran tidak akurat menjadi lebih rasional, sedangkan terapi perilaku membantu membentuk pola perilaku baru. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* tidak terlalu memperhatikan masa lalu individu, tetapi lebih fokus pada masalah saat ini. Proses konseling meliputi pembukaan, inti, dan terminasi.

Untuk melaksanakan konseling CBT memerlukan beberapa tahapan yang harus terlaksana secara sistematis dengan tujuan layanan konseling yang diberikan akan berjalan dengan lancar. Dalam mencapai sasaran perubahan pikiran dan perilaku maka teknik dalam konseling CBT mencakup:

1. Self-Talk

Self-Talk adalah percakapan internal di mana orang berbicara mengenai segala sesuatu dengan dirinya sendiri saat individu atau seseorang menginterpretasikan kejadian-kejadian. Self-Talk juga merupakan bagian dari teknik yang berasal dari pendekatan rational emotif behaviour therapy (REBT). Menurut Nurodin dalam teori Albert Ellis pandangan REBT, seseorang beranggapan tidak masuk akal pada dirinya sendiri, karena berlandaskan atas dasar pemikirannya yang tidak rasional.⁷⁶

Menurut Prilly dalam Davis menambahkan bahwa bila Self-Talk itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional.⁷⁷

Self-Talk adalah sebuah topik pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri dalam sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Self-Talk percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri. Self-Talk merupakan cara yang dapat digunakan untuk mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang dapat membimbing seseorang pada Self-Talk yang lebih positif. Self-Talk ini biasanya digunakan untuk menangani isu-isu terkait pengembangan motivasi, sikap positif terhadap peraturan yang ada, dan scheduling atau manajemen waktu. Menurut Michael Self-Talk individu menafsirkan perasaan

⁷⁶ Nurodin, *Bimbingan dan Konseling Populasi Khusus*, (Bandung: Refika, 2021), cet: kel hlm. 161.

⁷⁷ Prilly ana Widiyastuti, *Efektivitas Metode Positive Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMPN 4 Karangnom*, hlm 20.

dan persepsi, mengatur dan mengubah evaluasi atau keyakinan, serta memberikan instruksi dan penguatan kepada diri sendiri.⁷⁸

Positif Self-Talk adalah segala yang dipikirkan, atau ucapan yang dikatakan kepada diri sendiri yang bersifat positif serta menguntungkan. Positif Self-Talk ialah pembicaraan dalam diri yang dilakukan sewaktu-waktu dimana seorang individu berpikir atau berkata pada diri sendiri dengan akhir yang menguntungkan. Positif Self-Talk adalah bicara pada diri sendiri yang berakhlak menguntungkan dirinya juga.⁷⁹ Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa positif Self-Talk adalah berbicara pada diri sendiri secara sadar dan sengaja dalam hal yang positif dan bersifat menguntungkan serta dapat memberikan kekuatan dan semangat pada dirinya untuk beraktifitas. Dengan adanya Self-Talk ini dapat membantu individu dalam menangani masalahnya terkait dengan memotivasi diri sendiri dengan perkataan positif, sikap positif terhadap peraturan yang ada, serta pandai dalam menangani scheduling atau manajemen waktunya.

2. Fungsi self- talk

Self-Talk adalah sebuah cara untuk berbicara dengan diri sendiri dalam menanggapi suatu masalah yang ada, oleh karena itu Self-Talk ini memiliki beberapa fungsi, yang dimana berkenaan dengan Self-Talk positif. Dalam menata kehidupan fungsi Self-Talk sebagai alat pengaturan diri. Fernyhough's dalam Emilia Mustari menyatakan bahwa fungsi Self-Talk merupakan sebuah regulasi diri yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Maka Self-talk dapat meningkatkan fokus, meningkatkan kepercayaan diri, alat untuk mengobservasi, mengawasi dan mengontrol perilaku seseorang, serta dapat membantu individu untuk merencanakan dan mengatur perilaku yang akan dilakukan sebelum proses komunikasi tersebut berlangsung. Self-Talk juga membantu dalam mengingat informasi mengenai apa yang

⁷⁸ Michael Murphy, *A Foundation For Positive Mental Imagery And Positive Self-Talk For Us In An Appreciative Manager Model*, Benedictine University, 2007. Dissertation Proquest Information And Learning Company. 3258975.

⁷⁹ Prillyana Widiyastuti, *Efektivitas Metode Positive...*, hlm 20.

seharusnya dilakukan dan mempersiapkan diri terlebih dahulu sebelum bertindak.

Senada dengan menurut Brinthaup dalam Emilia Mustari bahwa individu melakukan Self-Talk dengan empat fungsi yaitu penilaian sosial, kritikan terhadap diri sendiri, penguatan diri, dan manajemen diri. Fungsi pertama yaitu Self-Talk berupa penilaian sosial yang biasa digunakan ketika ingin memeriksa respon orang lain terhadap apa yang dikatakan pada saat berinteraksi dengan orang lain, contohnya “saya berusaha mengantisipasi apa yang orang lain akan katakan kepada saya. Fungsi kedua yaitu Self-Talk berupa penguatan diri ketika seseorang merasa bangga atas sebuah pencapaiannya, seperti contoh, “saya bangga dengan apa yang saya lakukan”. Fungsi ketiga yaitu Self-Talk berupa kritikan terhadap diri sendiri yang biasanya ditujukan pada situasi-situasi negatif atau seseorang merasa patah semangat, seperti contoh “saya merasa malu dengan apa yang saya lakukan”. Dan fungsi keempat yaitu Self-Talk berupa pengelolaan diri untuk mengukur regulasi diri secara umum, seperti contoh “saya memberi instruksi dan mengarahkan diri saya mengenai apa yang seharusnya saya lakukan”.⁸⁰

Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa fungsi Self-Talk sebagai kesadaran diri atau pengarahan diri dan percakapan dengan diri sendiri, dan Self-Talk yaitu suatu fungsi dari kecerdasan pribadi dan kecerdasan emosional karena dapat mengintegrasikan perspektif dari orang lain. Dan dari pendapat yang disampaikan oleh fernyhough’s menjelaskan fungsi dari Self-Talk merupakan regulasi diri dalam kehidupan sehari-hari, Self-Talk juga dapat meningkatkan kepercayaan diri, alat untuk mengobservasi, mengawasi, dan mengontrol perilaku seseorang. Self-Talk juga membantu individu lebih sadar terhadap pikiran, perasaan, dan perilakunya.

⁸⁰ Emilia Mustary, *Hubungan Antara Self-Talk Positif Dan Communication Apprehension Pada Mahasiswa Bki Iain Parepare*, Komunida: Media Komunikasi dan Dakwah, 2020, vol: 10, no: 01, e issn: 26143704.

3. Berpikir Rasional

Berpikir rasional diartikan sebagai pikiran dan timbangan yang logis menurut pikiran yang sehat dan cocok dengan akal. Seseorang yang berpikir positif (rasional) memiliki kemampuan untuk menilai pengalaman-pengalaman dan membandingkan hasil pikiran dalam hidupnya, berpikir positif merupakan metode motivasi yang digunakan untuk meningkatkan sikap seseorang dan mendorong pertumbuhan diri berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan dalam diri.⁸¹ Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa seseorang yang dimana memiliki pikiran yang positif (rasional) dan selalu berpikir positif dalam menjalani serta menyingkapi sebuah masalah dikehidupannya, berpikir positif dapat dimaknai dengan sebuah kemampuan untuk mempertimbangkan, menilai pengalaman dan membandingkan dengan pikirannya secara sehat dan masuk akal (logis) untuk diselesaikan.

4. Berpikir Negatif

Berpikir negatif adalah cara seseorang memberikan penilaian atau kesimpulan secara bertolak belakang dari kenyataannya. Dan negative thinking dapat diartikan juga sebagai cara atau pola berpikir yang lebih condong pada sisi negatif dibanding sisi positifnya. Pola pikir yang dilandasi dari keyakinan atau pandangan yang terucap, cara seseorang bersikap dan berperilaku sehari-hari. Bentuk pikir negatif ialah cara seseorang memandang atau merespon persoalan yang seringkali mengabaikan rasionalitas, logika, fakta atau informasi yang relevan.⁸² Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa berpikir negatif adalah bentuk berpikir yang lebih miring pada sisi negatif dibanding sisi positif, berpikir negatif juga sebuah penilaian dan kesimpulan yang didasari dari keyakinan, pandangan seseorang baik dalam segi bersikap dan berperilaku serta mengabaikan pikiran rasional, fakta atau informasi yang berguna.

⁸¹ Abu Ahmadi, *Psikologi Umum...*, hlm. 174.

⁸² Ahmad Putra, *Rational Emotive Therapy Untuk Remaja Berpikiran Negatif: Elaborasi Jurnal Doktrin Qs At-Tin* : 4, vol. 20, no. 01, (2020), hlm

a. Teknik *Supportif guidance*

Teknik *supportif Guidance* adalah salah satu pendekatan dalam konseling yang bertujuan untuk memberikan dukungan emosional dan bimbingan kepada individu untuk membantu mereka mengatasi masalah atau kesulitan yang mereka hadapi. Ini sering digunakan dalam konteks pendidikan atau konseling untuk membantu individu merasa didukung dan diberi arahan dalam menghadapi masalah atau tantangan tertentu.

Pada dasarnya, teknik ini seperti memiliki seseorang yang mendukung dan memberikan panduan saat kita sedang menghadapi masalah

Terapis atau konselor yang menggunakan pendekatan ini akan bekerja sama dengan klien untuk:

1) Memberikan Dukungan Emosional

Mereka akan mendengarkan dengan empati dan memahami perasaan dan pengalaman klien tanpa menghakimi. Ini membantu klien merasa didukung dan dipahami.

2) Memberikan Bimbingan

Terapis memberikan saran atau petunjuk kepada klien tentang cara mengatasi masalah atau menghadapi situasi yang sulit. Mereka bisa memberikan strategi praktis atau tips untuk membantu klien mengatasi hambatan yang mereka hadapi.

3) Mendorong Refleksi

Terapis mendorong klien untuk merefleksikan pemikiran, perasaan, dan perilaku mereka terkait dengan masalah yang dihadapi. Ini membantu klien mendapatkan wawasan tentang diri mereka sendiri dan cara mereka merespons situasi tertentu.

4) Membantu Pengambilan Keputusan

Terapis membantu klien mengeksplorasi pilihan dan konsekuensi dari setiap tindakan yang mungkin mereka ambil. Mereka membantu klien memahami dampak dari keputusan mereka dan memilih jalur yang paling sesuai dengan nilai dan tujuan mereka.

Jadi, teknik *supportif guidance* adalah tentang memberikan dukungan dan bimbingan kepada individu agar mereka merasa didukung dan memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah atau tantangan yang mereka hadapi dalam hidup mereka.

b. Terapi berpikir positif

1) Pengumpulan Informasi

Terapis mengumpulkan informasi tentang latar belakang klien, seperti riwayat kesehatan mental dan fisik, pengalaman hidup, dan lingkungan sosialnya.

2) Pemahaman Masalah

Terapis dan klien berbicara tentang masalah yang membawa klien ke terapi, termasuk gejala-gejala yang dialami, penyebab mungkin, dan dampaknya pada kehidupan sehari-hari.

3) Penilaian Kognitif

Terapis mengeksplorasi pola pikir klien dan bagaimana pikiran tersebut dapat memengaruhi perasaan dan perilaku mereka. Ini dapat melibatkan mengidentifikasi pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang mungkin dimiliki klien.

4) Penilaian Perilaku

Terapis dan klien memperhatikan perilaku klien dalam berbagai situasi dan mencatat pola-pola perilaku yang mungkin berkaitan dengan masalah yang dihadapi.

5) Penilaian Emosional

Terapis membantu klien mengidentifikasi dan menggambarkan perasaan yang mereka alami dalam berbagai situasi atau ketika mereka berpikir tentang topik tertentu.

6) Penilaian Fungsional

Terapis dan klien bekerja sama untuk memahami bagaimana pola pikir, perasaan, dan perilaku klien saling memengaruhi dan bagaimana hal tersebut memengaruhi fungsionalitas klien dalam kehidupan sehari-hari.

7) Penentuan Tujuan

Berdasarkan informasi yang dikumpulkan selama penilaian, terapis dan klien bekerja sama untuk menetapkan tujuan-tujuan yang spesifik dan terukur untuk terapi.

8) Penilaian Resiko

Terapis mengevaluasi apakah klien memiliki risiko keamanan seperti pikiran bunuh diri atau perilaku merusak diri, dan merencanakan intervensi yang sesuai jika diperlukan.

Melalui assessment ini, terapis dapat memahami secara lebih mendalam tentang masalah yang dihadapi oleh klien dan merancang rencana perawatan yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan mereka.

c. *Socratic Methode*

Metode *socratic* dalam *cognitive behavioral therapy* (CBT) adalah teknik di mana terapis menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang dipandu untuk membimbing klien dalam memahami dan mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan perilaku mereka sendiri. Ini didasarkan pada gagasan filosofis Socrates, yang menggunakan pertanyaan-pertanyaan untuk mendorong orang lain untuk mempertimbangkan dan merenungkan pandangan mereka sendiri. Jadi, bayangkan jika kita memiliki pikiran negatif seperti "Saya tidak akan pernah berhasil." Dalam terapi CBT dengan metode Socratic, terapis akan menggunakan pertanyaan-pertanyaan untuk membantu kita mengeksplorasi dan

memahami pikiran tersebut lebih dalam. Mereka mungkin bertanya:

- 1) Bukti apa yang saya miliki bahwa saya tidak akan berhasil?: Ini membantu kita merenungkan apakah pikiran kita didasarkan pada fakta konkret atau hanya persepsi negatif.
- 2) Apakah ada situasi sebelumnya di mana saya berhasil?: Ini membantu kita melihat kembali pengalaman-pengalaman positif yang mungkin kita lupakan atau abaikan.
- 3) Apa yang mungkin terjadi jika saya mencoba atau mencari bantuan?: Pertanyaan ini membuka ruang untuk mempertimbangkan opsi dan kemungkinan yang positif.
- 4) Bagaimana perasaan saya ketika saya memikirkan kemungkinan berhasil?: Ini membantu kita menghubungkan pikiran dengan perasaan yang muncul sebagai hasil dari pikiran tersebut.

Dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan seperti ini, terapis CBT membantu kita mempertimbangkan pikiran-pikiran negatif dengan lebih kritis dan objektif, serta membantu kita menemukan bukti-bukti yang mendukung pemikiran yang lebih sehat dan adaptif. Ini membuka jalan bagi perubahan pola pikir negatif menjadi lebih positif dan konstruktif.

d. Thought stopping

Teknik "Thought Stopping" dalam Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah strategi sederhana yang digunakan untuk menghentikan atau menghentikan pikiran negatif atau merugikan yang terus-menerus muncul dalam pikiran kita. Ini sangat berguna ketika pikiran-pikiran tersebut mengganggu atau memengaruhi perasaan dan perilaku kita secara negatif.

Jadi, bayangkan jika kita memiliki pikiran negatif seperti "Saya tidak cukup baik" yang terus-menerus muncul dalam pikiran kita. Dalam teknik Thought Stopping, kita akan menggunakan strategi berikut untuk menghentikan pikiran tersebut:

- 1) Pikirkan Tanda Stop : Ketika pikiran negatif muncul, bayangkan tanda stop besar dan jelas dalam pikiran kita. Ini adalah sinyal untuk menghentikan pikiran tersebut dan mengalihkan perhatian kita.
- 2) Katakan "Stop": Ucapkan kata "Stop" secara lantang atau dalam pikiran kita sendiri saat pikiran negatif muncul. Ini bertindak sebagai sinyal mental untuk menghentikan aliran pikiran negatif.
- 3) Ganti dengan Pikiran Positif : Setelah kita menghentikan pikiran negatif, segera gantikan dengan pikiran positif atau afirmasi yang lebih sehat dan mendukung, seperti "Saya memiliki nilai dan kemampuan saya sendiri."
- 4) Distraksi: Jika pikiran negatif terus-menerus muncul, cobalah untuk mengalihkan perhatian kita dengan melakukan sesuatu yang membuat kita fokus, seperti berjalan-jalan, mendengarkan musik yang menyenangkan, atau berbicara dengan teman.

Dengan menggunakan teknik Thought Stopping ini, kita dapat memperkuat kontrol kita atas pikiran kita dan menghentikan spiral pikiran negatif sebelum menjadi terlalu kuat. Ini membantu kita mempertahankan pikiran yang lebih sehat dan positif, yang pada gilirannya dapat memengaruhi perasaan dan perilaku kita menjadi lebih baik. Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli. Assessment yang dilakukan adalah aktifitas nyata, perasaan dan pikiran konseli, ada beberapa informasi yang harus dicari dalam assesmen yaitu :

- a) Analisis tingkah laku yang bermasalah yang sedang dialami konseli pada saat ini. Adapun tingkah laku yang dianalisis yaitu tingkah laku yang bersifat khusus .
- b) Analisis situasi yang ada didalamnya terjadi pada konseli. Analisis ini mencoba untuk mengidentifikasi peristiwa mengalami tingkah laku dan mengikutinya yang berhubungan dengan masalah konseli.
- c) Analisis Motivasional

Jadi pada tahap pertama yaitu assesmen , pihak pengurus harus , mengetahui apa yang menjadi penyebab santri belum bisa

menyesuaikan diri, dengan cara mengamati kegiatan sehari-hari yang dilakukan santri.⁸³ Apabila pengurus menemukan ada santri yang terlihat sering menyendiri, sering menangis, suka murung, ataupun yang lainnya, maka pengurus harus mendekati santri agar bisa akrab, santri merasa nyaman agar santri tersebut mau terbuka dan mau menceritakan isi hatinya, dengan begitu pengurus akan lebih mudah dalam memberi nasihat tentang bagaimana pentingnya menerapkan sikap penyesuaian diri, yang selalu ceria, semangat, aktif dalam hal apapun sebagaimana umumnya teman-teman yang lain. Setelah mengetahui masalah yang dialami santri maka pengurus juga memberikan motivasi, nasihat, agar santri mempunyai semangat yang baru dalam menjalani kehidupan dipondok, kemudian bisa mengikuti semua kegiatan dengan rasa nyaman, tenang, semangat yang tinggi sampai pulang kerumah.

1. Menetapkan Tujuan (*goal setting*)

Konselor dan konseli menentukan tujuan sesuai dengan kesepakatan Bersama berdasarkan informasi yang sudah disusun dan dianalisis. Goal setting di susun berdasarkan tiga langkah, yaitu :

- a. Membantu konseli memandang masalahnya atas dasar tujuan- tujuan yang di inginkan.
- b. Memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat di terima dan dapat di ukur.
- c. Memecahkan tujuan ke dalam sub- tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang beraturan.

2. Menumbuhkan Rasa Syukur

Konseli dikenalkan pada pentingnya bersyukur. Konselor membantu mereka memahami arti bersyukur dan bagaimana pengalaman dengan penyakit bisa mengurangi rasa syukur. Kemudian, dilakukan restrukturisasi kognitif dengan fokus pada kerangka bersyukur, yang merupakan indikator kesehatan mental, sesuai dengan surat Ibrahim ayat 7.:

⁸³ Komalasari dan Wahyuni, *Teori dan Praktik Konseling* 159

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ أَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: "Dan ingatlah juga, tatkala tuhanmu memaklumkan :"
Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan
menambah nikmat kepadamu dan jika kamu
mengingkari nikmat-Ku, maka sesungguhnya azab-Ku
sangat pedih" (QS. Ibrahim : 7)

Dari penjelasan sebelumnya, pentingnya menumbuhkan rasa syukur dalam diri konseli akan tercermin dalam perilaku mereka sehari-hari. Ini akan meningkatkan kesadaran akan nikmat Allah dan juga perilaku sosial mereka. Pada tahap ini, konseli diminta untuk mengenali hal-hal yang mereka syukuri dan mengekspresikannya melalui tindakan, seperti menulis surat ucapan terima kasih.

3. Implementasi (*technique Implementastion*)

Dengan menggunakan tahap ini maka santri yang memiliki rasa nyaman, tenang , dan kerasan , sehingga santri akan menjadi lebih baik kedepannya . sehingga membuat teman -teman yang disekelilingnya merasa ikut senang, orang tua, pengurus ikut merasakan Bahagia karna merasa berhasil dalam proses penerapa penyesuain diri.

4. Pendekatan

Kedekatan pengurus terhadap santri baru sangat berpengaruh besar. Kedekatan pengurus di anggap sebagai pengganti orang tua yang dirumah , merasa memiliki keluarga baru yang mau menerimanya, mempunyai teman berbagi keluh kesah . jadi santri baru tidak takut dan diam saja ketika mengalami penyesuain diri. Adanya pengurus di sekelilingnya membuatnya nyaman sehingga membuatnya sedikit demi sedikit bisa menggantikan orang tuanya dengan adanya pengurus dan teman -temanya yang baru.

5. Evaluasi Pengakhiran

Sesuai hasil penelitian yang dilakukan penelitian melalui proses wawancara, pada tahap terakhir ini , pengurus

bisa memperbaiki sikap santri yang awalnya sering melamun, sering menyendiri, sering menangis, dan setelah mendapat bimbingan menyadari bahwa mengaji itu penting, berkumpul dengan teman-teman itu menyenangkan bagi dirinya sendiri hari ini hingga untuk hari esok. Tidak hanya membimbing pengurus juga memberi dukungan bagi santri yang bisa menyesuaikan diri, selain itu pengurus juga menumbuhkan rasa kepercayaan betapa pentingnya menanamkan rasa sosial sejak dini agar kesuksesan yang ingin kita capai berjalan dengan lancar. Dengan begitu konseli menjadi pribadi yang lebih terbuka, mandiri, seperti halnya tidak menyendiri, melamun. Dengan begitu konseli dapat bersikap mandiri dan bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan. Dalam adanya kerjasama dengan pengurus lain, maka lebih mempermudah bagi pengurus dalam mengajak konseli untuk mengikuti kegiatan -kegiatan sehari-hari dengan tanpa beban yang ada pada konseli. Pihak pengurus juga melakukan evaluasi sebelum mengambil yang dilakukan setiap sebulan sekali guna untuk mengontrol seberapa besar perubahan yang dicapai ketika sudah menggunakan konseling behaviour Teknik *cognitive behaviour therapy*.

Oleh sebab itu maka dapat diambil kesimpulan. setelah diberikan layanan konseling *behaviour* dengan Teknik CBT santri mengalami perubahan sikap yang baik. Yaitu dulunya yang belum bisa menyesuaikan diri seperti sering murung, menyendiri, belum bisa cara merawat kebersihan diri dan sebagainya. Sekarang santri sudah bisa menyesuaikan diri dengan lebih baik, sudah bisa diterima di lingkungan sosialnya. membuat teman, keluarga merasa bangga. Hal ini dapat diperkuat dengan adanya nasihat serta pengarahan. Maka konseling *behaviour* dengan Teknik CBT dapat meningkatkan penyesuaian diri santri baru asrama al – mukhtaroh pondok pesantren putri utara Darussalam.

B. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Santri Baru Belum Bisa Menyesuaikan Diri Di Asrama Al Mukhtaroh Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Banyuwangi

1. Pengaruh dari keluarga

Keluarga dapat mempengaruhi seorang anak , seringnya santri berkomunikasi dari telfon ataupun bertemu , itu dapat membuat santri sulit untuk menyesuaikan diri seperti teman lainnya.

2. Pendiam

Dalam lingkup pesantren tidak jauh dari kata banyaknya santri, santri yang pendiam membuat teman sekelilingnya merasa kurang nyaman untuk mendekati karna merasa tidak dapat di ajak bercerita seperti teman lainnya.

3. Kurangnya Kebersihan

Dalam mendidik anak orang tua memiliki sifat yang berbeda -beda, seperti : Pendidikan yang keras, Pendidikan yang membuat anak menjadi pribadi yang mandiri, Pendidikan yang selalu meratukan anak , sehingga anak menjadi pribadi yang manja. Sehingga ketika di pesantren anak tersebut menjadi pribadi yang belum tanggap dalam hal kepribadian. Santri yang belum faham untuk mencuci bajun, membersihkan dirinya sendiri. karena terbiasa dengan orang tuanya yang selalu menyiapkan apapun kebutuhan anak tanpa anak susah payah. Sehingga , kurangnya kebersihan santri tersebut membuat teman

4. Ekonomi

Kurangnya uang saku santri , yang membuat santri merasa berbeda dengan teman -teman lingkungannya. dampak ini membuat santri mencapai apa yang di inginkan , seperti mengambil yang mana bukan haknya, sehingga membuat dampak negative berkepanjangan terhadap apa yang akan dilakukan oleh santri . dari perilaku yang di lakukan , menimbulkan kurang nyaman terhadap teman sekelilingnya ,

sehingga santri merasa di asingkan atau di bedakan oleh teman-temannya.

5. Kurangnya sosial

Bersosial membuat santri merasa di memiliki keluarga baru di pesantren. Santri yang hanya diam , sering merenung dan menangis membuat teman sekelilingnya merasa kurang nyaman.

6. Sakit -sakit an

Dalam proses adaptasi pasti mengalami proses penyesuaian diri, merasakan Namanya kesepian tanpa hadirnya keluarga, sehingga menimbulkan beban pikiran yang membuatnya tidak berselera untuk makan . hal tersebut tanpa di sadari membuat kesehatannya tidak baik .

7. Padat kegiatan

Setiap orang pasti mempunyai kemampuan tersendiri. Sebagaimana allah menerangkan di al qur an sebagai berikut :

فَاتَّمَعَ الْعُسْرُ يُسْرًا

Artinya “ sesungguhnya dalam kesulitan itu ada kemudahan “

Padatnya kegiatan sehingga membuatnya belum bisa membagi waktu.

C. Penerapan Teknik Cognitive Behavior Therapy

CBT adalah terapi yang menggunakan pemikiran untuk mengubah perilaku. Terapis membantu klien mengganti pikiran negatif dengan pola pikir yang lebih positif. Perilaku adalah pendekatan gabungan kognitif dan perilaku dalam konseling dan terapi untuk menyelesaikan masalah atau dalam bentuk *self-talk* terhadap orang lain (misalnya, saya merasa hidup saya sulit sehingga sulit bagi saya untuk menetapkan tujuan hidup).

konseling *cognitive behavior* merupakan perpaduan dari dua Pendekatan terapi seperti *Cognitive Therapy* dan *Behavior Therapy* fokus pada pikiran dan perilaku. Terapi kognitif membantu mengubah pemikiran tidak akurat menjadi lebih

rasional, sedangkan terapi perilaku membantu membentuk pola perilaku baru. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* tidak terlalu memperhatikan masa lalu individu, tetapi lebih fokus pada masalah saat ini. Proses konseling meliputi pembukaan, inti, dan terminasi.

Pelaksanaan konseling CBT memerlukan beberapa tahapan yang harus terlaksana secara sistematis dengan tujuan layanan konseling yang diberikan akan berjalan dengan lancar. Adapun tahapan -tahapan tersebut adalah melakukan assesmen (*assessment*), menetapkan tujuan (*goal setting*), mengimplementasikan teknik (*technique implementation*), evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation termination*).

1. Melakukan Assesment (*assessment*)

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli. Assessment yang dilakukan adalah aktifitas nyata, perasaan dan pikiran konseli, ada beberapa informasi yang harus digali dalam assesmen yaitu :

a. Analisis tingkah laku

Bermasalah yang sedang dialami konseli pada saat ini. Adapun tingkah laku yang dianalisis yaitu tingkah laku yang bersifat khusus .

b. Analisis situasi

Ada didalamnya terjadi pada konseli. Analisis ini mencoba untuk mengidentifikasi peristiwa mengalami tingkah laku dan mengikutinya yang berhubungan dengan masalah konseli.

c. Analisis Motivasional

Jadi pada tahap pertama yaitu assesmen , pihak pengurus harus , mengetahui apa yang menjadi penyebab santri belum bisa menyesuaikan diri, dengan cara mengamati kegiatan sehari-hari yang dilakukan santri.⁸⁴ Apabila

⁸⁴ Komalasari dan Wahyuni, *Teori dan Praktik Konseling* 159

pengurus menemukan ada santri yang terlihat sering menyendiri, sering menangis, suka murung, ataupun yang lainnya, maka pengurus harus mendekati santri agar bisa akrab, santri merasa nyaman agar santri tersebut mau terbuka dan mau menceritakan isi hatinya, dengan begitu pengurus akan lebih mudah dalam memberi nasihat tentang bagaimana pentingnya menerapkan sikap penyesuaian diri, yang selalu ceria, semangat, aktif dalam hal apapun sebagaimana umumnya teman-teman yang lain. Setelah mengetahui masalah yang dialami santri maka pengurus juga memberikan motivasi, nasihat, agar santri mempunyai semangat yang baru dalam menjalani kehidupan dipondok, kemudian bisa mengikuti semua kegiatan dengan rasa nyaman, tenang, semangat yang tinggi sampai pulang kerumah.

d. Menetapkan Tujuan (*goal setting*)

Konselor dan konseli menentukan tujuan sesuai dengan kesepakatan Bersama berdasarkan informasi yang sudah disusun dan dianalisis. Goal setting disusun berdasarkan tiga langkah, yaitu :

- 1) Membantu konseli memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan.
- 2) Memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan dapat diukur.
- 3) Memecahkan tujuan ke dalam sub-tujuan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang beraturan.

e. Menumbuhkan Rasa Syukur

Konseli dikenalkan pada pentingnya bersyukur. Konselor membantu mereka memahami arti bersyukur dan bagaimana pengalaman dengan penyakit bisa mengurangi rasa syukur. Kemudian, dilakukan restrukturisasi kognitif dengan fokus pada kerangka bersyukur, yang merupakan indikator kesehatan mental, sesuai dengan surat Ibrahim ayat 7.:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ الْآزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ
كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

*Artinya: "Dan ingatlah juga, tatkala tuhanmu memaklumkan :"
Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan
menambah nikmat kepadamu dan jika kamu
mengingkari nikmat-Ku, maka sesungguhnya azab-Ku
sangat pedih" (QS. Ibrahim : 7)*

Dari penjelasan sebelumnya, pentingnya menumbuhkan rasa syukur dalam diri konseli akan tercermin dalam perilaku mereka sehari-hari. Ini akan meningkatkan kesadaran akan nikmat Allah dan juga perilaku sosial mereka. Pada tahap ini, konseli diminta untuk mengenali hal-hal yang mereka syukuri dan mengekspresikannya melalui tindakan, seperti menulis surat ucapan terima kasih.

f. Implementasi (*technique Implementastion*)

Dengan menggunakan tahap ini maka santri yang memiliki rasa nyaman, tenang , dan kerasan , sehingga santri akan menjadi lebih baik kedepannya . sehingga membuat teman -teman yang disekelilingnya merasa ikut senang, orang tua, pengurus ikut merasakan Bahagia karna merasa berhasil dalam proses penerapan penyesuaian diri.

g. Evaluasi Pengakhiran

Sesuai hasil penelitian yang dilakukan penelitian melalui proses wawancara, pada tahap terakhir ini , pengurus bisa memperbaiki sikap santri yang awalnya sering melamun, sering menyendiri, sering menangis, dan setelah mendapat bimbingan menyadari bahwa mengaji itu penting, berkumpul dengan teman-teman itu menyenangkan bagi dirinya sendiri hari ini hingga untuk hari esok. Tidak hanya membimbing pengurus juga memberi dukungan bagi santri yang bisa menyesuaikan diri , selain itu pengurus juga menumbuhkan rasa kepercayaan betapa pentingnya menanamkan rasa sosial sejak dini agar kesuksesan yang ingin kita capai berjalan dengan lancar. Dengan begitu konseli menjadi pribadi yang

lebih terbuka, mandiri, seperti halnya tidak menyendiri, melamun. konseli dapat bersikap mandiri dan bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan. Dalam adanya kerjasama dengan pengurus lain, maka lebih mempermudah bagi pengurus dalam mengajak konseli untuk mengikuti kegiatan -kegiatan sehari -hari dengan tanpa beban yang ada pada konseli. Pihak pengurus juga melakukan evaluasi sebelum mengambil yang dilakukan setiap sebulan sekali guna untuk mengontrol seberapa besar perubahan yang dicapai ketika sudah menggunakan Teknik *cognitive behaviour therapy*.

Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan *bahwasanya* setelah diberi layanan konseling *behaviour* dengan Teknik CBT santri mengalami perubahan sikap yang baik. Yaitu dulunya santri yang belum bisa menyesuaikan diri pada lingkungannya yang masih belum bisa beradaptasi dengan temanya, belum bisa beradaptasi dengan tempatnya, belum bisa mengerjakan kebiasaan santri pada umumnya seperti piket, *ro'an* (kerja bakti), mencuci, belum bisa berbahsa jawa sopan, tetapi sekarang santri sudah bisa menyesuaikan diri dengan lebih baik yang awalnya belum bisa ini itu sekarang santri sudah. Hal ini diperkuat dengan adanya nasihat-nasihat, pengarahan dan di praktik. Maka konseling *behaviour* teknik CBT dapat meningkatkan penyesuaian diri santri baru asrama al – mukhtaroh pondok pesantren putri utara Blokagung Banyuwangi.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai konseling *behaviour* dengan teknik *cognitive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi penyesuaian diri santri baru maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Proses konseling *behaviour* menggunakan teknik CBT dalam mengatasi penyesuaian diri santri baru di asrama al mukhtaroh pondok pesantren putri utara Darussalam banyuwangi dilakukan sesuai dengan tahapan konseling pada umumnya. Peneliti melakukan : analisis tingkah laku, analisis situasi, analisis motivasional. Dari sejumlah tahapan tersebut, yang menjadi penekanan utama adalah pada tahapan pemberian terapi (*treatment*). dalam pemberian *treatment* tersebut, peneliti tetap menggunakan teknik CBT sebagai Teknik utama dalam mengatasi penyesuaian diri, teknik di atas di terapkan sesuai dengan tahapannya sehingga mampu membantu mengubah perilaku negative konseli menjadi perilaku yang positif.
2. Setelah melakukan penyajian data, maka dapat terlihat bahwa hasil dari penelitian ini mampu mengurangi faktor belum bisa penyesuaian diri pada santri baru di asrama al mukhtaroh pondok pesantren putri utara Darussalam banyuwangi. Meski belum sepenuhnya. Dari semua faktor yang ditunjukan setelah adanya pemberian *treatment* tersebut terlihat terjadi peningkatan intensitas penyesuaian diri konseli serta pengalihan dari kebiasaan malamun , pendiam yang berlebihan menjadi kebiasaan yang sangat positif, seperti membaur kepada teman-teman yang lain, mau bercerita terbuka, mengikuti kegiatan, hafalan diniyyah dan sebagainya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka peneliti dapat mengajukan saran sebagai berikut :

- a. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar lebih memperhatikan dan memaksimalkan santri yang belum bisa menyesuaikan diri di asrama al mukhtroh pondok pesantren Darussalam putri utara Blokagung Banyuwangi proses penelitian kedepannya.
- b. Bagi santri baru , diharapkan agar lebih terbuka dan mambaur terhadap lingkungan sosialnya, lebih giat dalam mendampingi .
- c. Bagi pengurus asrama , diharapkan lebih mendampingi dan mengayomi santri baru agar santri baru lebih merasa nyaman , dan merasa mempunyai keluarga baru .

DAFTAR PUSTAKA

- Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi* (Jakarta: Creativ Media, 2003), 20.
- Abu Ahmadi, *Psikologi Umum...*, hlm. 174.
- Ahmad Putra, *Rational Emotive Therapy Untuk Remaja Berpikiran Negatif*: Elaborasi Jurnal Doktrin Qs At-Tin : 4, vol. 20, no. 01, (2020), hlm
- A.Kasandra Putranto, *Aplikasi Cognitive Behaviour dan Behaviour Activation dalam Intervensi Klinis*, (Jakarta:Grafindo Books Media,2016),235-239
- Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta.PT Raja Grafindo Persada, 2001),.214
- Abu Bakar. & M. Luddin, *Psikologi Konseling*, (Bandung:Cipta Pustaka), 2011.14
- Aldrin, N. *“Healing Talk: Keajaiban Kata-kata with CBT”* (Cognitive Behavior Therapy). Jakarta: Puspa Swara. 2014
- Ari Agung, *“Pramono, Metode Kepemimpinan Kyai Pesantren ala Gus Mus*, “(Purwokerto,2017),9
- Arintoko, *Wawancara Konseling Disekolah*, (Yogyakarta: CV Andi Ofset, 2011)34
- Astaria Surani,2023. *“Penyesuaian Diri Santri Putri Baru Pada Peraturan Dan Kegiatan Wajib Di Pondok Pesantren Hidayatul Muhtadiin “Jurnal, Universitas Islam An-Nur Lampung.*
- Bashori, Modernisasi Lembaga Pendidikan Pesantren, *Jurnal Ilmu Sosial Mamangan* Vol. 6 No. 1 Januari-Juni 2017, 50
- Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), 128
- Deddy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008), 180
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 48

Emilia Mustary, *Hubungan Antara Self-Talk Positif Dan Communication Apprehension Pada Mahasiswa Bki Iain Parepare*, *Komunida: Media Komunikasi dan Dakwah*, 2020, vol: 10, no: 01, e issn: 26143704.

Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: Cv Pustaka Setia, 2008), 194

Esi Zarisman, “*Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Teraphy (CBT) Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA*” *Jurnal, Universitas Negeri Padang, West Sumatra, Indonesia* 2023

Fitriana,” *Analisis Konseling Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Sosial Anxiety Siswa* “*Jurnal, STIT Al-Kifayah Riau*, 2021

GantinaKomala sari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), 157

Gerald C. & Davison, dkk. *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*, (Depok: Rajawali Pers, 2018), 73

Gunarsa Singih, *Konseling dan Psikologi* (Jakart : PT BPK Gunung Mulia, 2004), 206

HarisH, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), 118

Hendrianti Agustiani, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, 147-148.

Iqbal Hasan, *Analisis Data Peneliti Dengan Statistik*, (Jakarta: Media Grafika, 2004), 19

Iyasni Sari”*Implementasi konseling self dalam memahami masalah penyesuaian diri santri*”(Sumatra utara: cipta Pustaka 2018).130

Jhon w & Santrock, *Psikologi Pendidikan*, kencana, 226

John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus Alih Bahasa oleh A.K. Anwar*, (Jakarta:Kencana,2006), 157-158.

Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 63

- Juntika Nurihsan & Mubiar Agustin, *Dinamika Perkembangan Anak Dan Remaja: Tinjauan Psikologi, Pendidikan, Dan Bimbingan* (Bandung: Pt Refika Aditama, 2011), 70.
- Kartini kanrto, *Patologi Sosial*, (Jakarta: CV Rajawali,1997) 302
- Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2023),116
- Lexy. J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), 327
- Michael Murphy, *A Foundation For Positive Mental Imagery And Positive Self-Talk For Us In An Appreciative Manager Model*, Benedictine University, 2007. Dissertasion Proquest Information And Learning Company. 3258975.
- Martin, G., & Pear, J. “*Behavior Modification What It Is and How to Do It*. New Jersey”: Prentice Hall, Inc. 2003
- Muhammad Nurul Huda dan Muhammad Turhan Yani, “*Pelanggaran Santri terhadap Peraturan Tata Tertib Pondok Pesantren Tarbiyatut Tholabah Kranji Lamongan*”, Jurnal Kajian Moral dan Kewarganegaraan, Vol 02 Nomer 03 Tahun 2015, 740-753(Surabaya: Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Surabaya, 2015), 743
- Nurodin, *Bimbingan dan Konseling Populasi Khusus*, (Bandung: Refika, 2021), cet: kel hlm. 161.
- Prilly ana Widiyastuti, *Efektivitas Metode Positive Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMPN 4 Karanganom*, hlm 20.
- Ramadhanita Mustika Sari, Perguruan Tinggi Islam dan Transformasi Lembaga, *Jurnal ShaututTarbiyah*,1 (2016),6.
- Samsul Nizar, *Sejarah Sosial*, (Jakarta : Prenada Media Group , 2013)116-117.
- Schneiders, *Personal Adjustment And Mental Health.*, (New York: Holt, Rinehart and Winston. Schultz, D. 1991). 274-276
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), 145
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: Penerbit Alfabeta,2014),1

- Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2005), 79
- W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Grasindo, 1991), 17
- Wilding, C., & Milne, A. 2008. *Cognitive Behavioral Therapy*. Terjemahan oleh Ahmad Fuandy. 2013. Jakarta: Indeks.
- Yasmadi, *Modernisasi Pesantren*, (Ciputat: PT Ciputat Press, 2005), 61.
- Yousaf, S. “*The Relation between Self-Esteem, Parenting Style and Social Anxiety in Girls*”. *Journal of Education and Practice*. 6. (1): 2015. 140-143.
- Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1*, 36.
- Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 480
- Zamakhshari Dhofier, *Tradisi Pesantren, Studi Pandangan Hidup Kiai* (Jakarta, LP3ES 1994) 18.
- Zulriska Iskandar, *Psikologi Lingkungan: Teori Dan Konsep* (Bandung: Pt Refika Aditama, 2012), 47.

LAMPIRAN-LAMPIRAN



IAIDA

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

TERAKREDITASI

BLOKAGUNG - BANYUWANGI

Alamat : Pnt. Pes. Darussalam Blokagung 02/IV Karangdoro Tegalkari Banyuwangi Jawa Timur - 68491 Telp. (0333) 847459, Fax. (0333) 846221, Hp. 085250405333, Website: www.iaida.ac.id-E-mail: laidablokagung@gmail.com

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

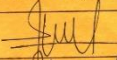
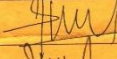
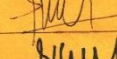
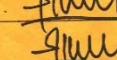
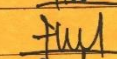
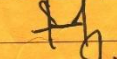
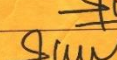
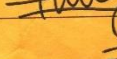
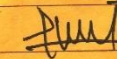
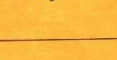
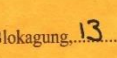
Nama : NAHDIATUL ISLAM

NIM : 2012211027

Program Studi : Bimbingan konseling islam

Judul Skripsi :

Pembimbing :

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	JUDUL		
2	LATAR BELAKANG		
3	Revisi Latar belakang		
4	Bab I		
5	Bab II		
6	revisi bab I - bab II		
7	Bab III		
8	Bab IV - V		
9	Revisi BAB IV - V		
10	Bab V - VI		
11	Revisi bab I - VI		
12			

Blokagung, 13 JUNI 2023

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam





INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
IAIDA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
TERAKREDITASI
BLOKAGUNG - BANYUWANGI

Alamat : Pon. Pes. Darussalam Blokagung 02/IV Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur - 68491 No. Hp: 08113129333, Website: www.iaida.ac.id, E-mail: iaidablokagung@gmail.com

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : *Nahdlatul islami*

NIM : *2012211027*

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam / Komunikasi dan Penyiaran Islam

Telah menyelesaikan persyaratan administrasi berupa:

NO	URAIAN	PARAF
1	Lunas UKT Terakhir	BAUK
2	Telah Menyelesaikan Tes Baca Al-Qur'an dan Tahlil	UPT Bina Qur'an
3	Telah Menyelesaikan Tes Toefl	UPT Bahasa

Demikian surat keterangan ini untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui
Ka. Prodi

Banyuwangi, *13 JUNI* 202*4*
Mahasiswa

NAHDLATUL ISLAMI



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

HARI/TANGGAL : SABTU / 17 FEB 2024

NAMA : NAHDIATUL ISLAMI

NIM : 201211022

JUDUL SEMINAR PROPOSAL SKIRIPSI :

NO	NAMA	TTD
1.	Nur Fitria fatmawati	
2.	Muzakharah	
3.	Resta Lesmana sapitri	
4.	Indana Harizahatun H	
5.	Khusnati Sadiqah	
6.	Hani Atessa'adah	
7.	Khusnul Khotimah	
8.	Milda Sion Amelra	
9.	Harirrotul. Isriah. R.	
10.	Lulvia Wibisono	
11.	Zuara Virasanti	
12.	Wulandari	
13.	yuyun Hurnani	
14.	Nurma Fitri Andayani	
15.	Fitri Nur Khalimah	
16.	Bayan Arizi	
17.	Sherif Afadla	
18.	M Chairil A.	



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

LEMBAR REVISI

NAMA MHS : Nohdhotul... Islami.
NIM : 20.1.2211027.....
JURUSAN : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi :

Bimbingan family tekun CBT untuk Persewaan
On Surtu Bani Abim Al-mubarak pop. Persewaan
Puri Cibir Blokagung Banyuwangi

Yang Di Revisi :

- penulisan surti yg mungkin berkaitan dengan persewaan
- latar belakang materi
- metode pengumpulan data
- metode pengumpulan data
- metode surti yg mungkin berkaitan dengan persewaan
- data penulisan & sumber data

Blokagung, 17 Februari 2024
Dosen Pembimbing


Ahmad S. Munir



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/007.22/UIMSYA/FDKI/C.3/III/2024

Lamp. : -

Hal : PENGANTAR PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:

**Kepala Asrama Al Muhtaroh PP. Darussalam Putri Utara Blokagung
Banyuwangi**

di -

tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin
penelitian atas mahasiswa kami:

N a m a : NAHDIATUL ISLAMI

NIM : 2012211027

Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Lempuing Jaya, Ogan Komeling Ilir (OKI), Sumatera Selatan

HP : 082339161738

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu
pimpin, dalam rangka penyelesaian program skripsi.

Adapun judul penelitiannya adalah:

**"Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Penyesuaian Diri Santri Baru
Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Banyuwangi"**

Atas perkenan dan kerja samanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Blokagung, 13 Maret 2024

Dekan

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIPY. 3150128107201



ASRAMA AL MUKHTAROH (N)

(ASRAMA TAKHASUS SANTRI BARU)

PONDOK PESANTREN

DARUSSALAM PUTRI UTARA

BLOKAGUNG-KARANGDORO-TEGALSARI-BANYUWANGI

Office : Asrama Al Mukhtaroh Bawah

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Pengurus Asrama Al mukhtaroh Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara kecamatan Tegalsari Kabupaten Banyuwangi, dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswi yang beridentitas dibawah ini :

Nama : Nahdiatul Islami
Tempat Tanggal Lahir : Banyuwangi, 05 Maret 2002
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi Islam
Progam Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam
NIM : 2012211027
Alamat : Lubuk Makmur, Ogan Komering Ilir, Sumatera Selatan

Benar-benar telah mengadakan penelitian di Lembaga kami dengan penelitian studipendahuluan yang berjudul “ *Teknik Cognitoif Behavior Therapy (CBT) Untuk Penyesuaian Diri Santri Baru Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara Blokagung Banyuwangi* “ untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Progam Sarjana Sosial.

Demikian surat keterangan ini kami buat, untuk sedapatnya dipergunakan sebagaimana mestinya.

Blokagung, 05 Juni 2024

Pengurus Asrama Al Mukhtaroh



NAHDIATUL ISLAMI



Nahdiatul Islami 2012211027.docx

ORIGINALITY REPORT

7%	6%	3%	2%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	1%
2	repository.library-iaida.ac.id Internet Source	1%
3	repository.uinsu.ac.id Internet Source	1%
4	www.ejournal.iaisyarifuddin.ac.id Internet Source	<1%
5	digilib.uinkhas.ac.id Internet Source	<1%
6	journal.an-nur.ac.id Internet Source	<1%
7	etheses.uinmataram.ac.id Internet Source	<1%
8	repository.iainkudus.ac.id Internet Source	<1%
9	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1%

DOKUMENTASI WAWANCARA



