Vol. 11, No. 1 Juni, 2021, Hlm. 60-77

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

ISSN: 2088-9992 (Print) ISSN: 2549-8738 (Electronic)

Journal homepage: http://jurnalfdk.uinsby.ac.id/index.php/jbki

ISLAMIC COGNITIVE BEHAVIOR DALAM MENANGANI MINAT BELAJAR RENDAH

Maulida Nuhyatin Nafisah[1] Irsad Roxiyul Azmi[2]

[1,2] Ma'had Aly TBS Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

Article Info

Article history:

Received 10 Mei, 2021

Revised 15 Mei, 2021

Accepted 17 Juni, 2021

Keyword:

Counseling,
Cognitive Behavior,
Positive Thinking Therapy,
Interest in Learning.

ABSTRACT

Islamic behavioral cognitive counseling is a counseling process to create a positive, rational, logical, and adaptive mindset through the values of the Qur'an and hadith.

Researchers used Islamic Cognitive Behavior to be applied to female students at the Assalafi Al-Fithrah Islamic Boarding School in Surabaya who experienced impaired interest in learning because they were motivated by their own negative thoughts.

The counseling process includes problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, as well as evaluation and follow-up. The treatment refers to the 12 steps in Islamic cognitive behavioral counseling based on Ibrahim Elfiky's positive thinking therapy. Researchers developed this treatment by integrating techniques in the cognitive behavioral approach and positive thinking therapy belonging to Ibrahim Elfiky which includes the values contained in the Qur'an or hadith.

Changes in behavior in the form of being willing to enter class according to schedule, rarely sleeping when the teacher delivers lessons, and returning to focus on the subjects delivered by the teacher.

© 2021 Maulida Nuhyatin. Published by Islamic guidance and counseling study program of Sunan Ampel State Islamic University . This is an open access article under the CC BY license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Corresponding Author:

Maulida Nuhyatin Nafisah

Email: Nuhyatinnafisah@gmail.com

Pendahuluan

Seringkali individu dibenturkan dengan sebuah masalah, namun dapat dikendalikan dengan berpikir positif. Ibrahim Elfiky berpendapat bahwa berpikir positif dapat membantu seorang individu memikirkan solusi serta membebaskan dari penderitaan pikiran negatif dan pengaruhnya pada fisik (Ibrahim, 2015, hlm. 206-207). Dalam Islam, istilah berpikir positif disebut dengan *husn al-zhann* yang berarti mengambil anggapan yang baik. Aspek *husn al-zhann* dalam Islam terdiri

dari dua aspek, yaitu berprasangka baik kepada Allah dan berprasangka baik kepada sesama manusia.

Albrecht berpendapat berpikir positif adalah pemusatan perhatian pada hal-hal positif serta diikuti dengan bahasa yang positif pula untuk mengekspresikan pikiran (Eous, 2011, hlm. 149). Lebih lanjut, dia mengemukakan beberapa aspek berpikir positif sebagai berikut, 1) *positif expectation,* yaitu melakukan sesuatu dengan memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, penyelesaian masalah dan menghindari dari perasaan takut akan kegagalan, 2) se*lf affirmation,* yaitu memusatkan perhatian pada potensi yang dimiliki serta menerimanya secara positif, 3) *non judgement talking*, yaitu lebih berhati-hati dalam menilai sesuatu. Dalam hal ini individu tidak hanya mempertimbangkan suatu hal dari satu sudut pandang saja, dia mampu untuk menimbang sesuatu dari berbagai sudut pandang sehingga penilaian yang diberikan bersifat obyektif 4) *reality adaptation,* yaitu bersedia menerima realita dalam hidupnya sehingga mampu untuk segera menyesuaikan dirinya dalam lingkungan tersebut (Tentama, 2014, hlm. 4).

Elfiky dalam bukunya *Terapi Berpikir Positif* menjelaskan beberapa ciri dari seseorang yang berkepribadian positif, diantaranya adalah: 1) beriman, memohon bantuan, dan tawakal kepada Allah; 2) berpedoman pada akhlak Rasulullah SAW. dan ulama, 3) memiliki keyakinan positif, 4) selalu berusaha untuk mencari jalan keluar dari berbagai masalah, 5) bersedia belajar dari masalah dan kesulitan hidup, 6) tidak membiarkan masalah dan kesulitan memengaruhi kehidupannya, 7) memiliki rasa percaya diri, menyukai perubahan, dan tantangan, 8) memiliki visi hidup, 9) mudah untuk bergaul dan bersikap toleran (Ibrahim, 2015, hlm. 222-225).

bahwa berpikir positif merupakan langkah pertama untuk menolong diri sendiri dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan karena dengan berpikir positif seseorang dapat mengetahui betapa besar potensi yang dimilikinya sehingga dia mampu meraih visi dalam hidupnya serta akan lebih berhati-hati dalam memikirkan suatu hal.

Namun dari sekian banyak manusia yang ada di dunia ini masih jarang yang menyadari betapa pentingnya peran pikiran positif dalam kehidupan mereka masing-masing. Kebanyakan dari mereka masih berpikiran negatif dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Padahal pola pikir yang demikian memiliki dampak yang tidak baik bagi diri mereka maupun orang lain. *Negatif thinking* atau berpikir negatif merupakan salah satu faktor utama seseorang mudah terserang penyakit. Para ahli menyatakan bahwa jalan hidup seseorang bergantung pada pola pikirnya. Bahkan kaum religius yang selalu menyandarkan segala sesuatu kepada Tuhan tetap membutuhkan energi dari pikiran (Herman, 2015, hlm. 43-44).

Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa pola berpikir negatif memiliki banyak dampak buruk pada psikologis manusia. Salah satunya adalah dapat menyebabkan rasa tidak punya harapan hidup (*hopelessness*), sehingga dapat berakibat pada tindakan bunuh diri. Penelitian yang dilakukan oleh Peden dan koleganya menemukan bahwasanya berpikir negatif dapat menjadi mediator antara rendahnya *self-esteem* dengan simptom-simptom depresi dan *stressor* kronis. Karena itu, dalam penerapannya ia lebih mementingkan intervensi pada seseorang yang berpola pikir negatif dibanding mengintervensi pada seseorang yang memiliki indikasi stres (Rusydi, 2012, hlm. 2).

Seperti halnya kasus dari Anis, santri putri Pondok Pesantren Al-Fithrah Surabaya yang duduk di kelas *isti'dad ulya* (setara Madrasah Aliyah). Selama 6 bulan mulai dari bulan Juli sampai Desember berada di pesantren, dia mengeluhkan kegiatan belajarnya. Dia merasa kegiatan belajar di pesantren tersebut kurang efekif, karena kurang menyeimbangkan antara ilmu umum dan agama. Pendapatnya demikian dilatarbelakangi oleh keinginan sebelumnya yang ingin melanjutkan pendidikan di salah satu pesantren favorit, yaitu Banat yang lokasinya tidak terlalu jauh dari rumahnya.

Dia menjelaskan bahwa akan sia-sia belajar di pesantren Al-Fithrah, karena tidak mendapatkan apa yang diharapkan selama ini, sebagaimana harapannya ketika bisa

masuk di Banat, yakni mendapat kebebasan untuk bereksplorasi serta memperkaya diri dengan berbagai pengetahuan dan pengalaman yang ada di dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Akibatnya dia tidak sepenuh hati dalam mengikuti kegiatan belajar di pesantren, sehingga hasil yang didapatkan kurang memuaskan. Hal ini ditandai dengan perilakunya yang sering tidur, tidak fokus saat guru menjelaskan materi, sering telat, tidak pernah bertanya atau pun menyampaikan pendapat. Hal demikian terjadi karena pemikiran konseli masih terpusatkan dan teralihkan pada keyakinan akan harapan sebelumnya yang memastikan bahwa ketika dirinya menimba ilmu di Banat, maka dia akan mampu meningkatkan derajat kualitas dirinya dan berhasil meraih cita-citanya hingga pada akhirnya dia terfokus oleh pemikiran negatifnya dengan menafikan kelebihan-kelebihan yang dimiliki oleh pesantren Al-Fithrah yang sebenarnya juga dapat meningkatkan derajat kualitas dirinya. Karena sebenarnya pesantren Al-Fithrah sendiri juga telah diakui keunggulannya di khalayak umum.

Jika diperhatikan, kasus tersebut dilatarbelakangi oleh faktor yang kedelapan, dimana konseli terpusatkan oleh konsentrasi negatifnya, sehingga menjadikan minat belajarnya menurun. Padahal kondisi di lingkungan sekelilingnya mendukung untuk melakukan hal-hal positif yang mampu mendorongnya berhasil dalam meraih cita-citanya.

Dari fenomena tersebut, dapat dikatakan bahwa ketika hidup seseorang terbebas dari semua faktor yang telah disebutkan di atas, maka dia akan memiliki peluang besar untuk bisa meraih kenyamanan dan ketenangan hidup yang diinginkan selama ini. Kenyamanan dan ketenangan hidup seseorang akan selalu bisa dirasakan jika bersedia memulai membiasakan diri untuk berpikir positif. Karena kebiasaan berpikir positif secara otomatis akan mempengaruhi jiwa untuk lebih waspada, mempengaruhi imajinasi untuk lebih kreatif, antusiasme untuk lebih berkembang dan meningkatkan kekuatan potensi yang dimiliki manusia.

Selain itu, pikiran positif akan melahirkan sikap mental positif yang akan membantu individu membangun harapan serta mengatasi keputusasaan dan ketidakberanian.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus (*case study*) yang menggambarkan dan memberikan informasi secara rinci dan mendalam. Alasan peneliti menggunakan pendekatan ini dikarenakan peneliti ingin melakukan penelitian tentang Gangguan minat belajar yang dialami oleh subjek lantaran dilatarbelakangi oleh pikiran negatifnya sendiri.

Penelitian ini adalah studi mendalam tentang Gangguan minat belajar dilatarbelakangi oleh pikiran negatif seeeorang santri PP. As-salafi Al-fitroh Surabaya dengan wawancara mendalam (*indept inteview*). Triangulasi dilakukan dengan menggunakan triangulasi metode, dalam penelitian ini, peneliti melakukan metode wawancara yang ditunjang dengan metode observasi pada saat wawancara dilakukan. Yakni Membandingkan hasil wawancara dengan observasi mengamati kondisi klien

Subjek dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan *purpose sampling* atau subjek ditentukan berdasarkan perubahan perilakunya yang sudah bersedia masuk kelas sesuai jadwal, jarang tidur saat guru menyampaikan pelajaran, serta kembali fokus karena sudah mampu menjawab dan menyimpulkan mata pelajaran yang disampaikan oleh guru yang tepat dijadikan sebagai subjek penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Integrasi Kognitif Behavior dan Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky.

Penelitian ini mengintegrasikan terapi berpikir positif milik Ibrahim Elfiky dengan kognitif behavior. Berdasarkan penjelasan sebelumnya mengenai dua terapi tersebut, setelah dianalisa ternyata keduanya memiliki persamaaan yaitu pembahasannya mengenai aspek kognitif yang berusaha mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Namun dalam terapi berpikir positif milik Ibrahim Elfiky tidak menyinggung aspek behavior. Elfiky hanya mengulas mengenai rahasia sebuah kekuatan yang belum diketahui oleh banyak orang sehingga dengan penjelasannya tersebut membuat setiap orang menyadari peran dari sebuah pikiran.

Berbeda dengan terapi kognitif behavior yang juga melibatkan aspek behavior untuk memastikan adanya perubahan tingkah laku seseorang. Namun walaupun demikian, terapi berpikir positif milik Ibrahim Elfiky sangat membantu seseorang bersedia untuk merubah pikirannya untuk kemudian dimanifestasikan dalam bentuk perilakunya. Karena dalam terapi berpikir positif tersebut tidak secara tiba-tiba memerintah seseorang untuk berpikir positif, tetapi Elfiky berusaha memberi pengetahuan terlebih dahulu mengenai pembahasan seputar kekuatan pikiran yang dapat membangkitkan dan mendorong seseorang untuk berani berpikir positif dan berjiwa optimis, sehingga terapi berpikir positif ini diintergrasikan dengan terapi kognitif behavior karena dirasa akan sangat membantu dalam proses konseling.

Pada penelitian ini, peneliti mengangkat sebuah masalah yaitu minat belajar rendah. Berdasarkan penjelasan yang disampaikan para tokoh, minat belajar seorang siswa dapat diukur melalui empat ciri-ciri yaitu; memiliki perasaan senang, perhatian belajar, tertarik terhadap mata pelajaran, serta merasa terlibat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. Untuk mencapai empat target tersebut diperlukan keterlibatan dari aspek kognitif dan behavior. Dengan sentuhan aspek kognitif seorang siswa akan menyadari sesuatu yang menjadi kewajibannya dan dengan aspek behavior seorang siswa mampu merubah tingkah lakunya menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Peneliti menggunakan lebih dari satu teknik yang diambil baik dari pendekatan kognitif behavior maupun dalam terapi berpikir positif Ibrahim Elfiky. Hal ini dikarenakan oleh beberapa teknik yang telah ditentukan untuk dijadikan bahan intervensi tersebut memiliki keterkaitan antar satu sama lain yang dirasa dapat memperbesar peluang keberhasilan dalam proses konseling. Dari beberapa teknik yang diambil dari kedua terapi tersebut ketika diintergrasikan satu sama lain, maka menghasilkan langkah-langkah sebagai berikut:

Integrasi Kognitif Behavior dan Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky
Tabel 1.0

No.	Integrasi Kognitif Behavior dan Terapi Berpikir Positif Elfiky	Terapi Asal
1.	Menentukan perilaku negatif/simptom yang ingin dirubah	Kognitif Behavior
2.	Menawarkan kesediaan konseli terkait simptom yang ingin dirubah (bersediakah untuk dirubah menjadi simptom yang positif?)	Kognitif Behavior dan terapi berpikir positif Elfiky
3.	Menentukan akar pikiran negatif konseli	Terapi berpikir positif Elfiky
4.	Mengonfrontasi pernyataan konseli	Kognitif Behavior dan terapi berpikir positif Elfiky
5.	Menanyakan nilai positif (hikmah) di balik masalah konseli serta tujuannya	Kognitif Behavior
6.	Menanyakan 3 langkah alternatif untuk bisa mencapai tujuan positif yang dikemukakan sebelumnya	Kognitif Behavior
7.	Menawarkan untuk melakukan salah satuh dari 3 alternatif yang telah ditentukan sebelumnya	Kognitif Behavior
8.	Memberikan keyakinan tentang perubahan seseorang yang dapat diraih melalui usahanya	Terapi berpikir positif Elfiky

9.	Memberi pemahaman mengenai pengaruh pikiran terhadap perilaku dan perasaan	Terapi berpikir positif Elfiky
10.	Mengukur skala perasaan 0-100	Kognitif Behavior
11.	Memperbaiki dan mengulang penggunaan redaksi kalimat negatif menjadi positif (strategi otogenik)	Kognitif Behavior dan terapi berpikir positif Elfiky
12.	Memberikan *home work*	Kognitif Behavior

Proses Penerapan *Islamic Cognitive Bahavior*

Anis (nama samaran) adalah seorang santri *isti'dad ulya* (kelas persiapan) yang mukim di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya sejak bulan Juli 2018 yang lalu. Sebelum menjadi santri Al-Fithrah, dia mengenyam pendidikan tingkat SMP negeri yang ada di dekat tempat tinggalnya, Kudus, Jawa Tengah. Setelah menyelesaikan pendidikannya di tingakat SMP, dia memiliki keinginan untuk melanjutkan pendidikannya di sebuah pesantren yang lokasinya tidak terlalu jauh dari tempat tinggalnya yaitu Banat. Ketika itu, dia memiliki tiga pilihan pesantren favorit yang menjadi prioritasnya. Namun, pihak kelurganya tidak memberi ijin untuk melanjutkan di pesantren yang menjadi pilihannya tersebut.

Dalam hal ini, keluarga Anis memiliki pendapat lain. Mereka menganjurkan Anis untuk melanjutkan ke pesantren yang ada di Surabaya, yaitu Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah mengingat beberapa pertimbangan yaitu, *pertama*, latar belakang ekonomi keluarga, *kedua,* ada beberapa kakak sepupunya yang juga mengenyam pendidikan di pesantren tersebut sehingga akan lebih mudah bagi orang tuanya untuk mengontrol proses belajarnya, dan *ketiga,* anjuran dari seorang kyai yang menjadi panutan masyarakat setempat. Menurut beliau letak keberhasilan Anis berada di pesantren tersebut, karena dengan perantara menimba ilmu di pesantren tersebut, Anis akan menjadi orang yang sukses. Atas beberapa

pertimbangan tersebut, maka dengan semangat yang tinggi Anis pun bersedia melanjutkan di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya.

Sebelumnya, Anis mengira bahwa pesantren tersebut sama seperti pesantren yang menjadi pilihannya, yang memiliki sistem pembelajaran yang berkualitas dengan menyeimbangkan ilmu umum dan agama sehingga melahirkan banyak generasi yang mampu melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi baik di dalam maupun luar negeri. Karena hal tersebut adalah hal yang diimpikannya selama ini. Namun, pada realitanya dia merasa kecewa terhadap sistem pembelajaran yang ada di pesantren tersebut. Bahkan dia mengatakan bahwa dia merasa sia-sia berada di pesantren tersebut karena tidak mendapatkan sesuatu yang diharapkan. Menurut Anis, hal ini disebabkan oleh sistem pembelajarannya yang kurang menyeimbangkan antara ilmu umum dan agama, sehingga dirasa akan menghambat impian Anis untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang berikutnya. Selain faktor sistem pembelajarannya, Anis juga mengatakan bahwa budaya lingkungan di lingkup pesantren tersebut tidak seperti yang dibayangkan sebelumnya karena di lingkungan tersebut para santrinya lebih sering menggunakan bahasa daerah yang tidak sehalus bahasa tempat tinggal asalnya, yaitu Jawa Tengah (Wawancara, 2018).

Kekecewaan Anis tersebut digambarkan pada perilakunya di kelas yang cenderung pasif. Kepasifan Anis dapat dibuktikan dengan perilakunya yang sering tidur, tidak konsentrasi, jarang bertanya atau pun berpendapat saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Ketidak konsentrasiannya dalam hal ini dibuktikan dengan hasil pemaknaan dalam kitabnya yang tidak sesuai dengan apa yang disampaikan oleh guru pengampu mata pelajaran yang bersangkutan, sering juga ditandai dengan tidak nyambung ketika diberi pertanyaan atau diperintah untuk menyimpulkan materi pelajaran. Penjelasan tersebut disampaikan oleh wali kelas berdasarkan laporan dari guru-guru yang mengampu mata pelajaran di kelas Anis

(Wawancara, 2018). Selain itu dia juga mengungkapkan bahwa dirinya sering telat masuk kelas (Wawancara, 2018).

Proses penerapan Konseling Kognitif Behavior Islami dalam menangani minat belajar rendah

1. Identifikasi masalah

   Tahap ini merupakan tahap pertama sebelum menetapkan gangguan atau gejala yang menjadi kendala hidup konseli. Untuk membangun kedekatan terhadap konseli, pada tahap ini konselor tidak lupa menggunakan *rapport building* agar konseli semakin nyaman dalam mengungkapkan isi hatinya. Konseli dalam konseling ini, bisa dikatagorikan sebagai konseli yang bertipe sukarelawan. Di mana dia datang kepada konselor atas kemauannya sendiri. Dia juga sangat terbuka dalam menceritakan hal-hal yang ada dalam sejarah hidupnya sehingga dalam hal ini menuntut konselor untuk lebih aktif mendengarkan (*active listening*) daripada bertanya.

   Namun walaupun demikian, proses penggalian data dalam tahap ini tidak hanya dilakukan kepada konseli saja. Konselor menjadikan wali kelas serta orang tua wali sebagai *significant other* sebagai penguatnya, sehingga memudahkan konselor dalam menetapkan gangguan serta intervensi yang akan diberikan sesuai dengan gangguan konseli tersebut. Dengan demikian, diharapkan dari ketiga informan tersebut, konselor dapat mengetahui identitas konseli yang meliputi masalah konseli, latar belakang keluarga, latar belakang ekonomi, latar belakang pendidikan, dan latar belakang keagamaan.

2. Diagnosis

   Tahap ini adalah tahapan di mana konselor menetapkan gangguan atau masalah yang terjadi pada diri konseli berdasarkan data yang diperoleh pada tahap identifikasi masalah. Berdasarkan data yang didapat, diketahui

bahwa konseli memiliki masalah dalam hal minat belajarnya. Adapun faktor yang melatarbelakangi adalah pikirannya yang memandang sebelah mata terhadap pesantren yang dijadikan sebagai tempat menimba ilmunya sekarang yaitu Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah yang menurut dia tingkat kualitasnya masih di bawah pesantren yang diinginkan sebelumnya sehingga pikirannya masih terfokuskan pada kelebihan pesantren yang diinginkannya tersebut. Jadi dapat disimpulkan bahwa faktornya adalah konsentrasinya sendiri yang mengarah pada nilai negatif.

3. Prognosis

Tahap ini merupakan penetapan bentuk bantuan yang akan diberikan kepada konseli sesuai dengan masalah konseli. Pada tahap ini, konselor memberikan konseling behavior islami yang berbasis terapi berpikir positif milik Ibrahim Elfiky untuk memperbaiki minat belajar konseli yang terbilang masih rendah. Di mana dalam pelaksaan konseling tersebut konselor menggunakan beberapa teknik dalam pendekatan kognitif behavior yang diintegrasikan dengan teknik dalam terapi berpikir positif Elfiky. Adapun teknik utama yang diberikan adalah teknik *reframing* dari kedua teori tersebut. Karena dengan teknik tersebut diharapkan konseli akan memandang keadaan dirinya sekarang dengan pandangan yang positif sehingga minat belajarnya dapat lebih baik. Mengenai langkah-langkah dari bantuan tersebut yaitu: 1) Menentukan perilaku negatif/simtom yang ingin diubah. 2) Menawarkan kesediaan konseli terkait simtom yang ingin diubah. 3) Menentukan akar pikiran negatif konseli. 4) Mengonfrontasi pernyataan konseli. 5) Menanyakan nilai positif (hikmah) di balik masalah konseli. 6) Menanyakan 3 langkah alternatif untuk bisa mencapai tujuan positif yang dikemukakan sebelumnya serta tujuannya. 7) Menawarkan untuk melakukan salah satu dari 3 alternatif yang telah ditentukan sebelumnya. 8) Memberikan keyakinan tentang perubahan seseorang yang dapat diraih melalui usahanya. 9) Memberi pemahaman mengenai

pengaruh pikiran terhadap perilaku dan perasaan. 10) Mengukur skala perasaan 0-100. 11) Memperbaiki dan mengulang penggunaan redaksi kalimat negatif menjadi positif (strategi otogenik). 12) Memberikan *home work.*

4. *Treatment*

Tahap ini adalah tahap di mana konselor mulai melaksanakan bantuan tindakan yang sudah direncanakan sebelumnya, sesuai yang ada di dalam konseling kognitif behavior islami berbasis terapi berpikir positif milik Ibrahim Elfiky. Dalam hal ini ada 12 langkah dan semuanya telah dilaksanakan oleh konselor dalam melakukan proses konseling terhadap konseli yang memiliki minat belajar rendah. Adapun langkah-langkahnya tersebut adalah sebagai berikut:

Analisis Tahapan Konseling *Islamic Cognitive Behavior*

Tabel 1.2

Teori	Praktek di Lapangan
Menentukan perilaku negatif/simtom yang ingin diubah	Sebelum menentukan simtom yang ingin diubah, sebelumnya konselor melakukan assesmen terlebih dahulu kepada konseli dengan melakukan wawancara kepadanya. Konseli mengungkapkan keinginannya untuk pindah lantaran tidak menyukai sistem pembelajaran serta budaya lingkungan di pesantren tersebut. Dia ingin melanjutkan di pesantren dekat rumahnya yang menurutnya sistem pembelajaran di sana lebih baik dan lingkungannya juga mendukung. Untuk membuktikan kekecewaan konseli tersebut, konselor menghubungi wali kelas konseli yang merangkap sebagai pengurus pesantren yang juga tinggal satu asrama dengan konseli. Hasil wawancara tersebut menjelaskan bahwa konseli berbeda dengan santri lainnya, hal ini ditandai dengan sering tidur, melamun, tidak pernah bertanya maupun berpendapat ketika kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung. Hal tersebut juga dikeluhkan oleh guru-

	guru yang mengajar di kelas konseli. Selain itu, konselor juga menghubungi orang tua konseli untuk menanyakan prestasi belajarnya selama di rumah. Orang tuanya pun menjelaskan bahwa prestasi belajar konseli selama di rumah masuk dalam katagori 10 besar. Jika dikaitkan dengan teori minat belajar, informasi dari kedua informan tersebut menandakan adanya indikasi minat belajar rendah pada konseli. Rendahnya minat belajar tersebut dilatarbelakangi oleh pandangan negatif terhadap sistem pembelajaran di pesantren Al-Fithrah sehingga dalam hal ini konselor berupaya memperbaiki minat belajar konseli dengan cara mengalihkan pikiran negatifnya menjadi positif.
Menawarkan kesediaan konseli terkait simtom yang ingin diubah	Konselor menawarkan kesediaan konseli untuk meningkatkan minat belajarnya agar lebih baik dari sebelumnya. Dalam hal ini konseli mengungkapkan kesediannya untuk meningkatkan minat belajarnya.
Menentukan akar pikiran negatif konseli	Konselor menemukan akar permasalahan konseli yang berasal dari pikiran negatif konseli sendiri, di mana konseli menganggap dirinya sendiri sia-sia menimba ilmu di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya lantaran sistem pembelajaran dan budaya lingkungannya yang kurang sesuai dengan keinginan konseli. Pikirannya hanya terfokuskan oleh pesantren favoritnya sehingga dia melupakan kelebihan-kelebihan yang sebenarnya banyak dimiliki oleh Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya. Dalam hal ini konselor juga berusaha memahamkan konseli terhadap konsentrasi negatifnya selama ini yang masih terfokus pada kelebihan pesantren yang diinginkan sebelumnya. Konselor juga berusaha membuka pikirannya dengan mengingatkan kembali mengenai kelebihan yang dimiliki oleh Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya.
Mengonfrontasi pernyataan konseli	Konselor berusaha mengonfrontasi pernyataannya yang menyatakan bahwa alumni pesantren tersebut tidak akan bisa lolos masuk ke perguruan tinggi dalam negeri maupun luar negeri, karena ilmu umum yang didapatkan kurang. Konselor mengonfrontasi dengan cara menanyakan kepastian mengenai keseluruhan alumni Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya seperti demikian (tidak lolos ketika mendaftar di perguruan tinggi). Namun dalam hal ini, konseli

	tetap bersikukuh menyangkal pertanyaan dari konselor, karena dia mengatakan bahwa sudah banyak alumni yang mencoba mendaftar di perguruan tinggi, namun hasilnya nihil dan kebanyakan dari mereka hanya menjadi *ustadz* saja. Namun walaupun demikian, konseli tetap bersedia untuk meningkatkan minat belajarnya. Hal ini dibuktikan dengan pertanyaan konselor yang kembali diulang mengenai kesediaannya untuk memperbaiki minat belajarnya.
Menanyakan nilai positif (hikmah) di balik masalah konseli beserta tujuannya	Konselor bertanya kepada konseli terkait hal positif yang telah didapat setelah berada di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fiithrah Surabaya. Awalnya konseli enggan menjawab, karena masih merasa belum mendapatkan hal apa pun. Kemudian konselor berusaha memancingnya dengan gambaran antara kondisi konseli sebelum dan sesudah masuk pesantren tersebut. Konseli pun akhirnya mulai berpikir dan menjawab. Dia mengungkapkan bahwa setelah masuk di pesantren tersebut, mampu mengenal ilmu agama lebih dalam, lebih mandiri, karena sebelum masuk pesantren tersebut konseli belum bisa mencuci baju sendiri, dan lebih sopan dan taat terhadap orang tua. Kemudian konselor tidak lupa memperkuatnya dengan kandungan QS. At-Taubah [9]: 120 yang menjelaskan bahwa Allah tidak akan menerlantarkan perbuatan baik seorang hamba. Dalam hal ini konselor berusaha menyakinkan konseli bahwa keberadaan konseli di pesantren tersebut tetap ada manfaatnya. Selain itu, konselor juga mengapresiasi hal-hal positif yang telah didapatkan konseli dalam kurun waktu yang terbilang belum lama tinggal di pesantren tersebut. Ketika itu, terlihat konseli menganggukkan kepala.
Menanyakan 3 langkah alternatif untuk bisa mencapai tujuan positif yang dikemukakan sebelumnya	Konselor menanyakan 3 langkah sederhana yang bisa dilakukan konselor untuk mencapai tujuan hidupnya. Ketika itu konselor menjawab bahwa untuk mencapai tujuan tersebut konseli harus belajar dengan sungguh-sungguh, tetap bergaul dengan siapa saja untuk saling bertukar pendapat dan pengalaman, dan ingin menimba ilmu sebanyak-banyaknya dengan melanjutkan pendidikan setinggi mungkin.

Menawarkan untuk melakukan salah satuh dari 3 alternatif yang telah ditentukan sebelumnya	Dalam langkah ini konseli bersedia untuk melakukan salah satu dari tiga langkah yang telah diungkapkan sebelumnya. Anis pun menjawabnya dengan suara yang tegas "*Insya Allah* siap, Anis bersedia"
Memberikan keyakinan tentang perubahan seseorang yang dapat diraih melalui usahanya	Konselor menjelaskan kandungan dalam QS. Ar-Ra'du [13]: 11 dengan tujuan memperkuat kemauan konseli untuk merubah dirinya dengan melaksanakan salah satu dari langkah atau usaha yang telah ditentukan. Ketika itu, terlihat konseli memperhatikan dengan sunguh-sungguh serta menganggukkan kepala.
Memberi pemahaman mengenai pengaruh pikiran terhadap perilaku dan perasaan	Konselor menjelaskan "hukum konsentrasi" dan "hukum paralel" yang digagas oleh Ibrahim Elfiky sebagaimana yang telah dijelaskan pada bab 2. Pada tahap ini, konselor berusaha memberi pemahaman mengenai hukum konsentrasi tersebut langsung dengan contoh yang ada di dalam kehidupan sehari-hari. Ketika konselor menjelaskan, terlihat dari bahasa tubuh konseli tampak menganggukkan kepala berkali-kali yang mengartikan bahwa dirinya paham terhadap penjelasan tersebut.
Mengukur skala perasaan 0-100	Konselor bertanya mengenai tingkat motivasi konseli setelah diarahkan dan dibimbing untuk membuka pikiran positifnya kembali dengan menunjukkan skala ukur. Konseli pun mengungkapkan bahwa sebelum mengikuti konseling, tingkat motivasinya berada di angka 30. Kemudian setelah mengikuti konseling motivasinya naik berada di angka 60.
Memperbaiki dan mengulang penggunaan redaksi kalimat negatif menjadi positif (strategi otogenik)	Pada tahap ini, awalnya konselor meminta konseli untuk mengikuti kalimat yang diucapkan oleh konselor, namun konseli meminta agar kalimat tersebut ditulis saja. Untuk tetap menjaga kenyamanan dalam proses konseling, konselor pun menuruti permintaan konseli agar kalimat tersebut ditulis dalam buku saja. Setelah ditulis, konselor meminta agar konseli membacanya. Dalam hal ini, cara membaca tulisan tersebut menggunakan metode *Neuro Linguinstic Programming* (NLP). Di mana

	konseor harus berusaha merelaksasi konseli terlebih dahulu agar kalimat-kalimat positif yang sudah dicatat sebelumnya, tersimpan kuat dalam memori, sehingga akan selalu menjadi motivasinya untuk memperaiki minat belajarnya. Konselor pun tidak lupa memberikan pesan agar kalimat tersebut selalu dibaca ketika akan tidur dan konseli pun kembali menganggukkan kepalanya sambil menjawab "iya mbak".
Memberikan *home work*	Konselor memberikan *home work* kepada konseli dengan tujuan untuk mengetahui perubahan tingkah laku terkait minat belajar yang ada pada diri konseli. Hasil *home work* tersebut diperiksa 7 hari setelah pemberian *treatment*.

Tabel di atas menunjukkan bahwa proses pemberian *treatment* telah dilakukan sesuai dengan tahapan yang telah ditetapkan. *Treatment* tersebut merupakan integrasi dari beberapa teknik yang ada di dalam pendekatan kognitif behavior maupun terapi berpikir positif Ibrahim Elfiky. Dimana dalam hal ini teknik *reframing* menjadi pokok utama, sebagai upaya membingkai ulang keberadaan konseli di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya dengan sudut pandang yang positif sehingga, diharapkan dapat memperbaiki minat belajarnya.

5. Evaluasi dan *Follow Up*

Konselor tidak lupa menanyakan mengenai perasaan konseli setelah mengikuti konseling ini. Konselor memberikan gambaran dengan skala ukur 0-100. Dengan skala ukur tersebut, konselor menginstruksikan kepada konseli agar memilih pada skor ke berapa tingkat motivasi belajarnya. Konseli pun menjawab bahwa tingkat motivasi belajarnya berada pada skor 60. Di mana sebelumnya dia hanya memiliki motivasi yang minim, yang berada pada skor 30. Untuk mengetahui realisasi dari motivasi yang dimiliki tersebut, konselor memberikan *home work* yang bekaitan dengan minat belajarnya. Dalam hal ini *home work* akan diperiksa kembali hasilnya setelah tujuh hari kemudian. Selain itu, konselor juga melakukan

pengamatan secara langsung serta wawancara kepada dua guru kelasnya dan satu temannya yang duduk sebangku dengan konseli.

Peneliti melakukan pengumpulan data, menyatukan dan menafsirkan data yang telah diperoleh selama proses penelitian berlangsung. Berdasarkan analisis data komparatif, maka dapat dilihat bahwa peneliti melakukan tahapan proses konseling sesuai dengan teori yang telah disajikan. Proses tersebut terpenuhi dari identifikasi masalah hingga evaluasi. Sementara dalam proses *treatment*nya, peneliti juga melakukan tahapan yang sesuai dengan konseling behavior islami yang berbasis terapi berpikir positif Ibrahim Elfiky.

Analisis Hasil Konseling

Untuk memperjelas analisis data tentang hasil akhir proses pelaksanaan konseling kognitif behavior islami yang dilakukan dari awal konseling hingga tahap-tahap akhir proses konseling, apakah ada perubahan pada diri konseli antara sebelum dan sesudahnya, dapat digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 1.3 Indikator Perubahan Diri Konseli

No.	Indikator	Sebelum *Treatment*			Setelah *Treatment*		
		Sering	Kadang	Tidak	Sering	Kadang	Tidak
1.	Perasaan Senang			✔	✔		
2.	Ketertarikan		✔		✔		
3.	Perhatian Belajar			✔	✔		
4.	Keterlibatan			✔			✔

Tabel di atas dapat diperhatikan bahwa ada beberapa perubahan konseli dari sebelum hingga sesudah pemberian *treatment*. Tabel di atas dibuat berdasarkan pengamatan konselor terhadap konseli, hasil *home work*, dan wawancara kepada teman sebangku dan dua gurunya. Penelitian yang dilakukan selama kurang lebih dua bulan ini, meski tidak sepenuhnya membawa perubahan drastis, akan tetapi mampu memberikan perbaikan terhadap minat belajar konseli. Adapun perbedaan kondisi antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment* adalah sebagai berikut:

Tabel 1.4 Hasil Perubahan Kondisi Konseli

No.	Indikator	Sebelum Pemberian *Treatment*	Setelah Pemberian *Treatment*
1.	Perasaan Senang	Sering telat masuk kelas	Masuk kelas sesuai jadwal yang telah ditentukan
2.	Ketertarikan	Belajar tanpa teman	Belajar dengan teman yang lain dan saling bertukar pikiran
3.	Perhatian Belajar	Sering tidur saat guru menjelaskan, terpaksa menghafalkan mata pelajaran yang akan dihafalkan, tidak konsentrasi	Jarang tidur dan berusaha agar tidak mengantuk di kelas dan mengisi waktu kosong untuk membaca mata pelajaran yang sudah atau pun akan dihapalkan (lalaran), durasi waktu belajar lebih lama dari yang biasanya, kembali fokus memperhatikan mata pelajaran yang disampaikan
4.	Keterlibatan	Tidak pernah bertanya dan berpendapat	Belum mulai bertanya kepada guru saat di kelas

Tabel di atas sekaligus menjelaskan unsur minat belajar yang seharusnya dimiliki oleh konseli. Setelah pemberian *treatment*, maka dapat diperhatikan perbandingan kondisi konseli antara sebelum dan sesudah mengikuti konseling. Sebagai santri yang memiliki konsentrasi negatif terhadap sistem pembelajaran di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah sehingga menjadikan minat belajarnya rendah walaupun sebenarnya bukan tergolong sebagai santri yang *slow learning*.

Pemberian *treatment* yang ada dalam konseling kognitif behavior islami ini bertujuan untuk mengalihkan konsentrasi negatif konseli terhadap kekurangan yang dimiliki oleh Pesantren Al-Fithrah dengan konsentrasi positif yang dapat membuka pemahamannya tentang kelebihan Pesantren Al-Fithrah. Di mana manfaat dari kelebihan pesantren tersebut sejauh ini sudah didapatkan oleh konseli, namun dirinya belum menyadari karena masih terfokus oleh konsentrasi negatif tersebut.

Treatment dalam proses konseling kognitif behavior islami ini merupakan integrasi antara pendekatan kognitif behavior dan terapi berpikir positif milik Ibrahim Elfiky, yang didalamnya berisi himbauan agar selalu mengolah pikiran dengan hal-hal yang positif untuk bisa menciptakan perilaku yang positif dengan menyertakan kandungan-kandungan ayat al-Qur'an atau pun hadis sebagaimana dalam konseling Islam. Dengan demikian diharapkan fitrah yang dimiliki oleh masing-masing konseli dapat kembali dan berkembang sehingga mampu hidup sesuai dengan tuntunan Allah dan rasul-Nya dan mampu meraih kebahagiaan di dunia maupun akhirat sebagaimana tujuan dalam konseling Islam.

Jadi, berdasarkan hasil penyajian dan analisis data yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif behavior islami berbasis terapi berpikir positif Ibrahim Elfiky dikatagorikan cukup memiliki peluang keberhasilan dalam memperbaiki minat belajar santri yang terbilang rendah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penyajian data dan analisis data selama proses penelitian, maka dapat diambil kesimpulan:

1. Proses Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky dalam Menangani Minat Belajar Rendah Seorang Santri di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya adalah sebuah kolaborasi antara pendekatan kognitif behavior dan terapi berpikir positif gagasan Ibrahim Elfiky yang di

dalamnya menggunakan nilai-nilai yang terkandung dalam al-Qur'an atau pun hadis untuk mengintervensi konseli. Dari 12 langkah dalam konseling kognitif behavior islami yang telah dilakukan, peneliti mengalami sedikit hambatan di bagian langkah keempat, yaitu melawan pikiran irasional konseli. Karena konseli selalu menyangkal terhadap kalimat yang diucapkan konselor yang ketika itu ditujukan untuk mengonfrontasi pikiran irasionalnya.

2. Setelah dilaksanakan konseling kognitif behavior islami berbasis terapi berpikir positif Ibrahim Elfiky berdasarkan langkah yang telah ditentukan, maka dapat dikatagorikan bahwa konseling tersebut cukup berhasil, karena mampu membawa dampak baik bagi minat belajar konseli. Hal ini dapat dilihat dari perubahan perilakunya yang sudah bersedia masuk kelas sesuai jadwal, jarang tidur saat guru menyampaikan pelajaran, serta kembali fokus karena sudah mampu menjawab dan menyimpulkan mata pelajaran yang disampaikan oleh guru.

Daftar Pustaka

Astuti, Siwi Puji. "Pengaruh Kemampuan Awal dan Minat Belajar terhadap Prestasi Belajar Fisika", Jurnal Formatif, 5 (1), 2015.

Astutik, Sri. *Psikoterapi Islami Penanganan Ketergantungan Narkoba,* Yogyakarta: Pintal, 2012.

Bungin, Burhan. *Analisis Data Penelitian Kualitatif; Pemahaman Filosofis dan Metodologis ke Arah Penguasaan Model Aplikasi*, Jakarta: PT. Rajda Grafindo Persada, 2012.

Damayanti, Euis Sri dan Alfi Purnamasari. "Berpikir Positif dan Harga Diri pada Wanita yang Mengalami Masa Premenopause", Jurnal Humanitas, Vol. VIII, No.2, Agustus 2011.

Djumhur dan Moh. Surya. *Bimbingan dan Penyuluhan di Indonesia (Guidance dan Counseling)*, Bandung: CV. Ilmu, 1975.

Duana, Dera Andhika, M. Noor Rochman Hadjam. "Terapi Kognitif Perilaku dalam Kelompok Untuk Kecemasan Sosial pada Remaja Putri dengan Obesitas", Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 4 No. 2 Desember 2012.

Efiky, Ibrahim. *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)*, Jakarta: Zaman, 2015.

Gusniwati, "Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Minat Belajar Terhadap Penguasaan Konsep Matematika Siswa SMAN Di Kecamatan Kebon Jeruk", Jurnal Formatif 5 (1), 2015.

Haeba, Nurhaerani. "Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Depresi pada Pecandu Cybersex", Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 3 No. 2, Desember 2011.

Hikmawati, Fenti. *Bimbingan dan Konseling edisi revisi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014.

Hikmawati, Fenti. *Bimbingan Konseling*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2010.

https://www.alfithrah99sby.org/profile. Diakses pada tanggal 28 November 2018.

https://www.alfithrah99sby.org/visi-misi. Diakses pada tanggal 4 Januari 2018.

Jumaroh, Tri Anita. *Skripsi Pengaruh Maindfulness Therapy dalam Meningkatkan Reguasi Emosi Santriwati Kelas Isti'dad Pendidikan Diniyah Formal (PDF) Ulya Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.

Kholidah dan Alsa, "Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis", Jurnal Psikologi, Vol. 39, No. 1, Juni 2012.

Khunaefi, Eep. *Dr. Ibrahim Elfiky Maestro Motivator Dunia*. https://e-biografi.blogspot.com diakses pada tanggal 5 September 2018.

Lumongga, Namora. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2014.

Mawandha, Hinggar Ganari dan Endang Ekowarni. Terapi Kognitif Perilaku dan Kecemasan Menghadapi Prosedur Medis Pada Anak Penderita Leukemia", Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 1, No. 1, Juni 2009.

MCLeod, John. Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus, Jakarta: Kencana, 2015.

Munir, Samsul. *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2013.

Muryasari dan Hadjam, "Hubungan Antara Berpikir Positif dan Perilaku Menyontek pada Siswa Kelas X SMK Koperasi, Yoyakarta", Jurnal Fakultas Psikologi, Vol. 3, No. 1, Juli 2015.

Muslim, Imam. *Shahih Muslim Juz 2*, Beirut: Darul Kutub Ilmiah, 2009.

Nurhasanah, Siti, A. Soebandi. "Minat Belajar sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa", Jurnal Kependidikan Perkantoran, Vo. 1, No. 1, Agustus 2016.

Nurindah, Mutya Tina Afiatin & Indahria Sulistyarini. "Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Sosial dengan Pelatihan Berpikir Positif", Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 4, No. 1, Juni 2012.

Nyumirah, Sri. "Peningkatan Kemampuan Interaksi Sosial (Kognitif, Afektif dan Perilaku) Melalui Penerapan Terapi Perilaku Kognitif di RSJ Dr Amino Gondohutomo Semarang", Jurnal Keperawatan Jiwa, Vol. 1, No. 2, November 2013.

Oemarjoedi, Kasandra. *Pendekatan Kognitif Behavior dalam Psikoterapi*, Jakarta: Kreatif Media, 2003.

Riza, Wina Lova. "Penerapan Terapi Perilaku Kognitif (Kognitif Behavioral Therapy) Untuk Mengurangi Simtom pada Subjek yang Mengalami Gangguan Kecemasan Umum", Jurnal Psycopedia, Vol. 1, No.1, 2016.

Rusydi, Ahmad. "Husn Al-Zhann Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental", Jurnal Proyeksi, Vol. 7 (1) 2012.

Semiring, Rosali Br. dan Mukhtar. "Strategi Pembelajaran dan Minat Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika", Jurnal Tekhnologi Pendidikan, Vol. 6, No. 1, April, 2013.

Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif,* Bandung: Penerbit Alfabeta, 2014.

Suharnan. *Psikologi Kognitif*, Surabaya: Srikandi, 2005.

Sutoyo, Anwar. *Bimbingan dan Konseling Islam (Teori dan Praktik)*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015.

Tentama, Fatwa. "Hubungan Positive Thinking dengan Self-Acceptance pada Divabel (Bawaan Lahir) di SLB Negeri 3 Yogyakarta", Jurnal Psikologi Integratif, Vol. 2, No. 2, Desember 2014.

Wasti, Sriana. "Hubungan Minat Belajar dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Tata Busana di Madrasah Aliyah Negeri 2 Padang", *E-Journal Home Economic and Tourism, 2013-ejournal.unp.ac.id.*

Widing, Christine dan Aileen Milne. *Cognitive Behavioural Therapy*, Jakarta: PT. Indeks, 2013.

Wiwoho, RH. *Reframing Kunci Hidup Bahagia 24 Jam Sehari,* t.t: www.indonlp.com, 2011.

Yulianto, Herman. *Mau Sehat? Hilangkan Sifat Burukmu!*, Yogyakarta: Saufa, 2015.

Yusuf Syamsu dan A. Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan & Konseling*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014.

Yusuf, Umar, R. Luki Setianto. "Efektivitas Kognitif Behavior Therapy terhadap Penurunan Derajat Stres", Jurnal Mimbar, Vol. 29, No. 2, Desember, 2013.