

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 02 Oktober 2025



Tika Misrotul Janah
NIM: 191520057

ABSTRAK

Nama: **Tika Misrotul Janah**, NIM: **191520057**, Judul Skripsi: **Konseling Individual Dengan Menggunakan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Untuk Menumbuhkan Kedisiplinan Menjalankan Salat Lima Waktu Pada Remaja Awal** (Studi di Link. Cigading Pasar, Kubangsari, Ciwandan, Cilegon), Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2025 M/ 1447 H.

Penelitian ini membahas pentingnya kedisiplinan remaja dalam menjalankan salat lima waktu sebagai bagian dari fitrah beragama yang melekat pada manusia sejak lahir. Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang kompleks dan rawan terhadap perubahan kognitif, emosional, dan sosial yang dapat memengaruhi perilaku keagamaan, termasuk kedisiplinan dalam menjalankan salat. Di Link Cigading Pasar, masih ditemukan rendahnya kesadaran dan kedisiplinan salat di kalangan remaja akibat faktor internal seperti malas dan tidak terbiasanya salat tepat waktu, serta faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya dan perkembangan teknologi yang mengalihkan perhatian remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) kondisi kedisiplinan menjalankan salat lima waktu pada remaja awal di Link. Cigading Pasar; (2) proses konseling individual dengan menggunakan teknik CBT untuk menumbuhkan kedisiplinan menjalankan salat lima waktu; dan (3) kedisiplinan menjalankan salat lima waktu pada remaja awal setelah mendapatkan konseling individual dengan menggunakan teknik CBT. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, dengan metode pengumpulan data utama berupa observasi dan wawancara mendalam. Sebanyak enam remaja awal (usia 14-15 tahun) di Link. Cigading Pasar diidentifikasi, kemudian tiga remaja (YP, SAM, IA) dipilih sebagai subjek utama berdasarkan rendahnya disiplin salat mereka sesuai indikator tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) kondisi kedisiplinan salat pada remaja awal di Link. Cigading Pasar mengalami ketidakkonsistenan dalam menjalankan salat lima waktu. Kedisiplinan salat mereka dipengaruhi oleh lingkungan sosial, kurangnya motivasi internal, serta pemahaman dan kesadaran yang belum optimal. Tiap konseli memiliki karakteristik hambatan berbeda, seperti YP sering kali menunda waktu salat, dan penggunaan gadget sebelum tidur menyebabkan kesulitan bangun pagi. SAM menunjukkan kecenderungan untuk menjalankan salat hanya ketika diingatkan oleh orang tua atau lingkungan sekitar. IA memiliki hambatan dalam bentuk rasa malas dan kurang memahami makna spiritual; (2) Proses konseling individual dengan menggunakan teknik CBT dilakukan melalui lima sesi yaitu: sesi 1: *building rapport* dan identifikasi masalah; sesi 2: peneliti membantu konseli untuk menemukan emosi-emosi negatif di dalam dirinya yang menyebabkan mereka mengabaikan salat; sesi 3: menyusun rencana intervensi dengan memberikan konsekuensi positif dan negatif kepada konseli; sesi 4: formulasi status, fokus terapi, intervensi tingkah laku lanjutan; dan sesi 5: pencegahan relapse; (3) Setelah penerapan konseling individual dengan menggunakan teknik CBT, ketiga konseli menyadari dan mampu mengganti pola pikir maladaptif menjadi lebih sehat dan produktif. Terjadi peningkatan afeksi positif terhadap salat, ditandai dengan munculnya rasa nyaman, damai, dan motivasi internal yang meningkat setelah menjalankan salat, emosi yang lebih stabil, dan sikap yang lebih positif terhadap salat. Perubahan perilaku nyata dan terukur pada ketiga konseli dalam hal frekuensi, keteraturan, dan kualitas menjalankan salat lima waktu secara konsisten dengan inisiatif pribadi menjaga rutinitas salat.

Kata Kunci: Konseling Individual, Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), Kedisiplin Salat, Remaja.

ABSTRACT

Name: **Tika Misrotul Janah**, NIM: **191520057**, Thesis Title: **Individual Counseling Using Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Techniques to Foster the Discipline of Performing Five-Time Prayer in Early Adolescents** (Study in Link. Cigading Pasar, Kubangsari, Ciwandan, Cilegon), Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah State Islamic University Sultan Maulana Hasanuddin Banten in 2025 M/ 1447 H.

This study discusses the importance of discipline among adolescents in performing the five daily prayers as part of the religious nature inherent in humans since birth. Adolescence is a complex stage of development that is prone to cognitive, emotional, and social changes that can affect religious behavior, including discipline in performing prayers. In Link Cigading Pasar, there is still a low level of awareness and discipline in performing prayers among adolescents due to internal factors such as laziness and not being accustomed to praying on time, as well as external factors such as the influence of peers and technological developments that distract adolescents. This study aims to determine: (1) the condition of discipline in performing the five daily prayers among early adolescents in Link. Cigading Pasar; (2) the process of individual counseling using CBT techniques to foster discipline in performing the five daily prayers; and (3) the discipline in performing the five daily prayers among early adolescents after receiving individual counseling using CBT techniques. The study used a qualitative approach with a case study design, with the main data collection methods being observation and in-depth interviews. A total of six early adolescents (aged 14-15 years) in Link. Cigading Pasar were identified, then three adolescents (YP, SAM, IA) were selected as the main subjects based on their low prayer discipline according to certain indicators. The results of the study show that: (1) the discipline of prayer among early adolescents in Link. Cigading Pasar is inconsistent in performing the five daily prayers. Their discipline in prayer is influenced by their social environment, lack of internal motivation, and suboptimal understanding and awareness. Each counselee has different characteristics of obstacles, such as YP often delaying prayer time, and the use of gadgets before bedtime causing difficulty in waking up early. SAM shows a tendency to perform prayers only when reminded by parents or the surrounding environment. IA has obstacles in the form of laziness and a lack of understanding of spiritual meaning; (2) The individual counseling process using CBT techniques was conducted through five sessions, namely: session 1: building rapport and identifying problems; session 2: the researcher helped the counselee to find negative emotions within themselves that caused them to neglect prayer; Session 3: developing an intervention plan by providing positive and negative consequences to the counselee; Session 4: formulation of status, therapy focus, and further behavioral intervention; and Session 5: relapse prevention. (3) After the application of individual counseling using CBT techniques, the three counselees realized and were able to change their maladaptive thinking patterns to be healthier and more productive. There was an increase in positive affection towards prayer, marked by the emergence of feelings of comfort, peace, and increased internal motivation after performing prayer, more stable emotions, and a more positive attitude towards prayer. There were real and measurable behavioral changes in the three counselees in terms of frequency, regularity, and quality of performing the five daily prayers consistently with personal initiative to maintain the prayer routine.

Keywords: Individual Counseling, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Techniques, Prayer Discipline, Adolescents.

LEMBAR PERSETUJUAN

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENUMBUHKAN
KEDISIPLINAN MENJALANKAN SALAT LIMA WAKTU
PADA REMAJA AWAL**

(Studi di Link. Cigading Pasar, Kubangsari, Ciwandan, Cilegon)

Oleh:

Tika Misrotul Janah

191520057

Menyetujui,

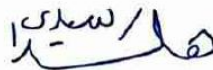
Pembimbing I

Pembimbing II



A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.

NIP. 19750604 200604 1001



Hilda Rosida, S.S., M.Pd.

NIP. 19831121 201101 2 011

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Dakwah

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



Prof. H. Umdatul Ulsaddad, S.Ag., M.A.

NIP. 19626 199803 1 002



Imalatul Khairat, M.Pd.

NIP. 19900420 201903 2 018

PENGESAHAN


Skripsi a.n. **Tika Misrotul Janah**, NIM: 191520057, Judul Skripsi: **Konseling Individual Dengan Menggunakan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Menumbuhkan Kedisiplinan Menjalankan Salat Lima Waktu Pada Remaja Awal** (Studi di Link. Cigading Pasar, Kubangsari, Ciwandan, Cilegon) telah diujikan dalam sidang munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 23 Oktober 2025. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 23 Oktober 2025

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,



Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M.Hum.

NIP. 19770813 200604 1 003

Penguji I

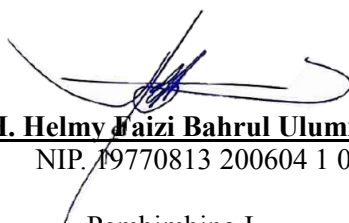
Anggota



Imalatul Khairat, M.Pd.

NIP. 19900420 201903 2 018

Penguji II



Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M.Hum.

NIP. 19770813 200604 1 003

Pembimbing I



Puspa Nur Afifah, M.Si.

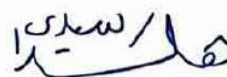
NIP. 19931127 202012 2 007

Pembimbing II



A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.

NIP. 19750604 200604 1001



Hilda Rosida, S.S., M.Pd.

NIP. 19831121 201101 2 011

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam, atas segala nikmat kesehatan, rahmat, hidayah, ilmu pengetahuan, serta limpahan karunia-Nya yang tiada terhingga sehingga saya diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat meraih gelar sarjana. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga hari kiamat.

Skripsi ini saya dedikasikan untuk keluarga tercinta, khususnya kedua orang tua saya, Bapak Misna dan Ibu Eti Fatmawati, yang selalu mendoakan, memberi motivasi, serta nasihat tanpa henti. Terima kasih kepada seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan dan semangat. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada semua narasumber, terutama YP, SAM, dan IA sebagai responden dalam penelitian ini, atas kesediaan dan kerja samanya sehingga proses penelitian berjalan lancar. Skripsi ini juga saya persembahkan untuk diri saya sendiri, Tika Misrotul Janah, yang telah berjuang hingga mencapai tahap ini.

Selain itu, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh *support system* saya, berupa sahabat, teman seperjuangan, dan semua pihak yang terlibat dalam proses penulisan skripsi ini, yang mungkin tidak dapat saya sebutkan satu per satu, atas dukungan, bantuan, semangat, dan doanya sehingga saya dapat sampai pada tahap ini. Terima kasih juga saya sampaikan kepada para dosen BKI yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman berharga. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan Bapak dan Ibu dengan keberkahan di setiap langkahnya. Akhir kata, saya ingin menyampaikan permohonan maaf yang sebesar-besarnya dan rasa terima kasih yang tulus. Semoga segala harapan dan usaha yang telah dilakukan bisa dikenang dan membawa manfaat kebaikan bagi semua.

MOTTO

“Janganlah kamu lalai dalam menunaikan salat dan jangan pula kamu melakukan salat dengan tergesa-gesa”

- QS. Al-Ma’arij: 22-23 -

“Salat adalah kunci kebahagiaan dunia dan akhirat”

- Ali Bin Abi Tholib -

“Menegakkan salat lima waktu sehari tidak menjadikanmu orang yang saleh/salehah, itu baru menjadikanmu seorang Muslim. Jika kamu tidak mengerjakan salat, coba tanyakan pada dirimu sendiri, kamu itu apa. Salat itu bukan *part time, sometime*, apalagi *no time*. Salat itu *full time* yang di kerjakan *on time* karena datangnya kematian *anytime*”

- Anonim -

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Tika Misrotul Janah, lahir di Cilegon, 06 Maret 2001. Saat ini penulis tinggal di Link. Cigading Pasar 01/02, Kelurahan Kubangsari, Kecamatan Ciwandan, Kota Cilegon, Banten. Penulis merupakan anak kedua dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Misna dan Ibu Eti Fatmawati.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah SDN Kubangsari II lulus tahun 2013, kemudian melanjutkan sekolah di MTS Negeri 1 Anyer lulus pada tahun 2016, selanjutnya melanjutkan Pendidikan di MAN 1 Kota Cilegon, dan lulus pada tahun 2019. Pada tahun yang sama, penulis diterima di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah menjadi anggota Lembaga Dakwah Kampus (LDK).

Demikian catatan singkat mengenai Riwayat hidup penulis selama menempuh Pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah STW atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Shalawat dan salam penulis persembahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga hari akhir.

Alhamdulillah, dengan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul **Konseling Individual Dengan Menggunakan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Menumbuhkan Kedisiplinan Menjalankan Salat Lima Waktu Pada Remaja Awal** (Studi di Link. Cigading Pasar, Kubangsari, Ciwandan, Cilegon).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan terdapat berbagai kekurangan. Namun, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan. Penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua yang telah membantu hingga karya tulis ini dapat terselesaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Ishom, S.Ag., M.A., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Prof. Dr. H. Endad Musaddad, M.A., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dan Ibu Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi., Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Bapak A.M. Fahrurrozi S.Psi., M.A., Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga, dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Hilda Rosida S.S., M.Pd., Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga, dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis dengan penuh kasih sayang dan kesabaran selama kuliah.

7. Bapak dan Ibu Pengurus Perpustakaan Umum, *Staff* Akademik Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membantu dalam hal administrasi dan sumber bacaan.
8. Kepada seluruh keluarga, khususnya kedua orang tua tercinta, Bapak Misna dan Ibu Eti Fatmawati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam yang telah menjadi sumber kekuatan, inspirasi, dan cinta yang tak terbatas dalam setiap tahap perjalanan hidup penulis. Terima kasih atas doa yang terus mengalir, pengorbanan yang besar, serta dukungan yang diberikan baik secara moral maupun materil. Kasih sayang dan kesabaran yang tiada henti dari kalian menjadi landasan utama yang memungkinkan penulis menyelesaikan skripsi ini. Tanpa kehadiran dan dukungan kalian, penulis tidak akan mampu mencapai titik ini. Semoga segala kebaikan dan pengorbanan yang kalian berikan mendapat balasan berupa rahmat serta kebahagiaan yang berlimpah dari Tuhan Yang Maha Esa.
9. Terima kasih kepada seluruh narasumber terkhususnya kepada YP, SAM, dan IA sebagai responden dalam penelitian ini, terima kasih telah bersedia menjadi bagian dari skripsi ini dan sudah bekerja sama dengan baik sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
10. Kepada seluruh *support system* penulis yaitu sahabat, teman seperjuangan, dan semua pihak yang terlibat dalam proses penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas semuanya.
11. Terakhir dan yang terpenting, untuk diri saya sendiri, Tika Misrotul Janah. Terima kasih telah bertahan hingga saat ini. Terima kasih sudah terus berusaha dan menghargai dirimu sendiri sampai pada tahap ini, meskipun terkadang merasa putus asa karena usaha yang belum membuahkan hasil. Namun, terima kasih karena tidak pernah menyerah dan selalu berjuang tanpa kenal lelah. Terima kasih telah memilih untuk tidak berhenti di tengah jalan selama beberapa tahun ini. Apapun tantangan dalam proses penyusunan skripsi ini, kamu telah menyelesaikannya dengan sebaik mungkin dan maksimal. Ini adalah pencapaian yang layak untuk dirayakan oleh dirimu sendiri. Semoga kamu selalu bahagia di mana pun berada. Mari rayakan dirimu, dengan segala kelebihan dan kekurangan yang ada.

Serang, 02 Oktober 2025

Penulis

Tika Misrotul Janah

NIM: 191520057

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	7
F. Definisi Operasional	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teoritis	13
1. Konseling Individual	13
2. <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	17
3. Kedisiplinan Menjalankan Salat Lima Waktu	24
4. Remaja	36
B. Kerangka Berpikir	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Jenis Penelitian	40
B. Setting Penelitian	40
C. Instrumen penelitian	41
D. Sumber Data	42
E. Teknik Pengumpulan Data	44
F. Teknik Analisis Data	45
G. Teknik Keabsahan Data	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Penelitian	49
B. Pembahasan	83

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	90
A. Kesimpulan	90
B. Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN-LAMPIRAN	95

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Proses Konseling Berdasarkan Konsep	22
Tabel 2. 2 Proses Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Yang Telah Disesuaikan Dengan Kultur Indonesia	24
Tabel 4. 1 Kondisi Kedisiplinan Menjalankan Salat Lima Waktu Sebelum Penerapan Konseling Individual dengan Teknik CBT	54
Tabel 4. 2 Proses Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)	56
Tabel 4. 3 Jadwal Pelaksanaan Konseling	57
Tabel 4. 4 Kondisi Kedisiplinan Menjalankan Salat Lima Waktu Setelah Dilaksanakannya Penerapan Konseling Individual dengan Teknik CBT	81