

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai makhluk paling ideal yang diciptakan oleh Allah SWT, manusia terlahir dengan potensi untuk banyak hal dan dianugerahi kemuliaan dan kelebihan. Salah satunya adalah fitrah beragama, yang didefinisikan sebagai kemampuan manusia untuk menerima Allah SWT sebagai Tuhannya dan mengenalinya secara mendalam di dalam jiwa mereka. Oleh karena itu, individu yang baru lahir memiliki kapasitas untuk berkembang menjadi manusia dewasa yang mengikuti ajaran agama yang lurus secara moral dan mengakui realitas Allah SWT. Kehidupan manusia (*Life Span Development*) dimulai sejak dalam kandungan dan terus berlanjut hingga masa kanak-kanak, remaja, dewasa, tua, dan kematian. Setiap tahap keberadaan seseorang memiliki persyaratan perkembangan unik yang harus dipenuhi oleh setiap individu yang baru lahir. Akan sulit untuk menyesuaikan diri dan mendidik kembali jika ada perkembangan yang diabaikan. Segala sesuatu harus berkembang sejalan dengan waktu dan usia manusia. Tahap remaja dalam perkembangan manusia adalah tahap yang sulit untuk dibentuk.¹

Hurlock dalam Octavia menyatakan bahwa masa remaja dimulai ketika seorang anak mencapai kematangan seksual dan berakhir saat mencapai usia dewasa menurut hukum. Masa remaja dibagi menjadi dua tahap, yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir. Masa remaja awal berlangsung saat anak mulai mengalami kematangan seksual, yakni sekitar usia 13 hingga 17 tahun. Sementara itu, masa remaja akhir adalah periode setelahnya hingga usia 18 tahun, yang menandai status seseorang secara dewasa secara hukum. Masa remaja ini menarik perhatian karena memiliki ciri khas tersendiri dan memegang peranan penting dalam pembentukan kehidupan individu dalam masyarakat dewasa.²

Remaja mengalami proses kognitif, emosional, dan sosial yang berubah seiring dengan persiapannya untuk menghadapi tugas dan tanggung jawab sebagai orang dewasa. Pertumbuhan remaja berkaitan erat dengan faktor lingkungan, fisik, psikologis, dan sosial.³ Perubahan pada lingkungan dapat

¹ Nanda Pramusinta, "Layanan Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Puasa Senin Kamis Dalam Meningkatkan Kesadaran Sholat Lima Waktu Remaja," *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* Vol. 2, No. 1 (2021), h. 38-39.

² Shilphy A. Octavia, *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020), h. 1.

³ Eni Kuswatun, dkk., (ed.), "Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja," *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, Vol. 1, No. 1 (2021), h. 2.

mempengaruhi gaya hidup. Jika perubahan yang dialami di luar jangkauan kemampuan remaja, maka akan melahirkan kesenjangan pada perilaku remaja seperti terhambatnya perkembangan, masalah pribadi, dan perilaku menyimpang sebagai bentuk kenalakan remaja. Kondisi tersebut berpotensi merusak bakat, masa depan remaja, serta menyebabkan kurangnya rasa tanggung jawab.

Batasan usia remaja tidak disebutkan secara spesifik dalam Al-Qur'an maupun Sunnah. Namun dari segi hukum, Rasulullah pernah menyatakan bahwa ketika seseorang mencapai usia balig, yang ditandai dengan *ihtilam* (bermimpi melakukan hubungan seksual, disertai dengan keluarnya air mani pada pria dan menstruasi pada wanita), maka ia berkewajiban untuk menjalankan syari'at. Istilah baligh mengacu pada usia ketika seorang anak menjadi dewasa. Pada titik ini, ia sepenuhnya menyadari siapa dirinya dan oleh karena itu diberi tanggung jawab agama dan sosial. Kebutuhan akan agama pada masa remaja adalah sesuatu yang mungkin tidak disadari oleh banyak dari kita bahwa kita telah membutuhkan agama sejak lahir. Oleh karena itu, sangat penting untuk menanamkan nilai-nilai moral dan agama di samping nilai-nilai sosial dan akhlak pada remaja sejak usia dini.⁴

Kehidupan beragama remaja berkembang seiring dengan fungsi psikologis mereka secara keseluruhan yang terbentuk dari proses pengamatan, pemikiran, perasaan, kemauan, ingatan, dan hasrat. Tingkat perkembangannya sangat bergantung pada seberapa baik faktor-faktor pendidikan dapat disiapkan dan diterapkan. Kehidupan keagamaan pada masa remaja merupakan lanjutan dari pendidikan awal yang diterima sejak masa kanak-kanak, sehingga peran pendidikan agama sangat penting. Selain itu, peran keluarga, masyarakat, dan sekolah juga tak kalah penting dalam membentuk kehidupan beragama remaja. Salah satu hal penting yang perlu diperhatikan dalam kehidupan beragama pada remaja adalah berkaitan dengan menjalankan salat lima waktu.

Secara bahasa, kata salat yaitu bermakna doa (الدعاء). Sedangkan secara istilah, para ahli fiqih mengartikan secara lahiriyah dan hakiki yaitu: secara lahiriyah, salat merupakan rangkaian ucapan dan gerakan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam, sedangkan secara hakiki, salat berarti menghadap dengan sepenuh hati kepada Allah, disertai rasa takut kepada-Nya dan pengakuan akan kekuasaan-Nya. Secara umum, salat dapat dipahami sebagai sarana komunikasi antara hamba dan Tuhan yang terdiri atas rangkaian

⁴ Rohmi Yuhani`ah, "Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja," *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, Vol. 1 No. 1 (2021), h. 15-17.

ucapan dan gerakan yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam, serta mengikuti syarat dan rukun yang telah ditentukan oleh syariat.⁵

Salat merupakan rukun Islam yang kedua setelah syahadat. Islam dibangun atas lima sendi atau tiang, dan salah satunya adalah salat. Oleh karena itu, barangsiapa yang mendirikan salat berarti ia telah menegakkan agama Islam, dan barangsiapa yang meninggalkan salat berarti ia telah meruntuhkan agama Islam. Salat wajib dilakukan lima kali dalam sehari semalam dengan total tujuh belas rakaat. Kewajiban ini berlaku bagi setiap muslim mukallaf tanpa pengecualian, baik dalam kondisi sehat maupun sakit.⁶ Salat merupakan ibadah yang paling mulia dan sempurna, meliputi berbagai aktifitas seperti zikir kepada Allah, membaca Al-Qur'an, berdiri menghadap Allah, ruku, sujud, berdo'a, bertasbih, dan takbir. Salat diibaratkan sebagai kepala dari semua ibadah badaniah lainnya serta merupakan ajaran yang dibawa oleh para Nabi.⁷

Berdasarkan firman Allah SWT dalam Surah An-Nisa: 103 yang menjelaskan mengenai salat, sebagai berikut:

Fa idzâ qadlaitumush-shalâta fadzkurullâha qiyâamaw wa qu'ûdaw wa 'alâ junûbikum, fa idzathma'nantum fa aqîmush-shalâh, innash-shalâta kânat 'alal-mu'minîna kitâbam mauqûâtâ

Artinya: “Selanjutnya, apabila kamu telah menyelesaikan salat (mu), ingatlah Allah Ketika kamu berdiri, pada waktu duduk dan ketika berbaring. Kemudian, apabila kamu telah merasa aman, maka laksanakanlah salat itu (sebagaimana biasa). Sungguh, salat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman”. (QS. An-Nisa: 103)⁸

Surah di atas menjelaskan bahwasannya setelah menyelesaikan salat, hendaknya kita memperbanyak mengingat Allah SWT di setiap saat. Kemudian, dalam menjalankan salat kita harus dalam keadaan tenang, aman, dan bebas dari rasa takut, dan sempurnakanlah salat dan lakukanlah sesuai dengan apa yang diperintahkan, lengkap dengan semua rukun-rukunnya, khusyuk, rukuk, sujud, dan segala sesuatu yang terkait dengan salat.

Dari Amr bin Syu'aib dari ayahnya dari kakeknya, ia mengatakan bahwa Rasulullah Saw., bersabda: “Perintahkanlah anak-anakmu melakukan salat di waktu dia berumur tujuh tahun, dan pukullah mereka kalau sudah berumur

⁵ Shofiyun Nahidloh, dkk (ed.), *Buku Kajian Fiqih Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura*, (Malang: Media Nusa Creative, 2020), h. 15-16.

⁶ Reiza Farandika Kurniawan, *Rahasia Gerakan Shalat Sembuhkan Berbagai Penyakit & Jantung*, (Jakarta Barat: Lembar Langit Indonesia, 2014), h. 6.

⁷ Nanda Rahayu Agustia, dkk., (ed.), *Meningkatkan Kesadaran Beribadah Sholat Pada Anak Melalui Bimbingan Orang Tua*, (Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia, 2023), h. 31.

⁸ Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahan*, (Diponegoro: CV Penerbit Diponegoro, 2006), h. 76.

sepuluh tahun, dan pisahkanlah tempat tidur di antara mereka (maksudnya antara anak laki-laki dan Perempuan)”. (HR. Abu Daud).⁹

Hadits tersebut mengajarkan bahwa orang tua wajib mulai mendidik anaknya untuk salat sejak usia tujuh tahun, baik pada anak laki-laki maupun perempuan. Peran orang tua sangat penting dalam membimbing anak, terutama dalam hal ibadah salat. Pendidikan salat hendaknya diberikan sejak usia dini agar salat menjadi kebiasaan yang melekat dan anak-anak bisa mengenal serta mencintai ibadah mulia ini sejak kecil.

Salat merupakan ibadah yang melatih kedisiplinan. Mulai dari berwudhu, pelaksanaan salat, dan setelah salat. Salat fardu yang waktunya sudah ditetapkan menjadi sarana agar disiplin terhadap waktu.¹⁰ Praktek salat saat ini penuh dengan kesulitan, salah satunya adalah kedisiplinan. Salah satu definisi disiplin adalah ketertiban. Latihan yang berfungsi untuk membentuk, memperbaiki, atau menyempurnakan pelaksanaan salat, baik dari segi tata cara maupun kedisiplinan dalam melaksanakannya. Kedisiplinan dalam salat juga mencakup upaya membentuk perilaku seseorang agar konsisten dan tertib dalam melaksanakan salat, mulai dari gerakan, bacaan, hingga waktu pelaksanaannya.¹¹

Salah satu permasalahan disiplin dalam salat yang peneliti identifikasi di Link. Cigading Pasar pada saat pre-penelitian, peneliti mewawancarai langsung anak usia remaja awal yang difokuskan pada usia 14-15 tahun dan juga orang tuanya yang merupakan tetangga peneliti dan didapatkan 6 (enam) informan termasuk orang tua mereka, saudara ataupun kerabatnya, dan juga teman dekatnya yang keseluruhan berjumlah 20 orang responden. Hasil yang didapatkan yaitu masih banyak remaja yang kurang menyadari kewajiban dalam mendirikan salat, serta beberapa sudah menyadari akan pentingnya salat namun masih kurang disiplin dalam pelaksanaannya, baik dari segi tata cara maupun waktu pelaksanaan salat. Ini disebabkan salah satunya karena perkembangan teknologi semakin maju, misalnya *gadget*/ponsel pintar yang sebagian remaja sudah memilikinya, hal tersebut yang mengakibatkan remaja lebih tertarik bermain *gadget* dibandingkan menjalankan salat tepat waktu. Selain itu, perkembangan stasiun televisi juga mempengaruhi kedisiplinan salat remaja yang menayangkan program-program televisi beragam yang diminati

⁹ Fera Andriani Djakfar, *Membangun Generasi Rabbani (Inspirasi Parenting Islami)* (Jawa Timur: Pustaka Syaichona, 2025), h. 78.

¹⁰ Ria Madjid, *Take Your Time, Change Your Life, Cara Manajemen Waktu Agar Jadi Pribadi Yang Produktif*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2023), h. 81.

¹¹ Moch. Yasyakur, "Strategi Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Menanamkan Kedisiplinan Beribadah Sholat Lima Waktu," *Edukasi Islami Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 05, No. 2 (2020), h. 1197.

oleh remaja sehingga remaja terlalu asyik dalam menonton televisi dan bermain dengan teman sebayanya hingga lupa waktu untuk salat.¹²

Kemudian mengidentifikasi dan memilih remaja awal yang termasuk dalam kategori subjek penelitian untuk diobservasi lebih mendalam lagi. Namun didapatkan tiga orang remaja (YP, SAM, dan IA) dari enam remaja awal yang termasuk kedalam kategori masih rendahnya kedisiplinan menjalankan salat lima waktu. Faktor yang mempengaruhi ketidaksiplinan tersebut berasal dari internal dan eksternal diri remaja. Faktor internal terjadi karena rasa malas dalam diri remaja dan tidak ada pembiasaan dalam menjalankan salat tepat waktu sejak kecil. Faktor eksternal terjadi karena ada pengaruh pergaulan dari teman sebaya dan lingkungan yang tidak mendukung untuk menjalankan salat tepat waktu.

Dapat disimpulkan bahwa setiap remaja memang memiliki kesibukan masing-masing dalam menjalankan kehidupan kesehariannya, namun bukan berarti mengabaikan syari'at agama yaitu salat. Salat merupakan rukun Islam yang kedua setelah syahadat. Salat didirikan dalam satu hari satu malam sebanyak lima kali, dengan total tujuh belas rakat. Salat hukumnya wajib yang harus dilaksanakan bagi laki-laki maupun perempuan yang sudah baligh tanpa terkecuali bagi muslim mukallaf, baik dalam kondisi sehat maupun sakit. Salat merupakan ibadah yang melatih kedisiplinan. Mulai dari berwudhu, pelaksanaan salat, dan setelah salat. Salat fardu yang waktunya sudah ditetapkan menjadi sarana agar disiplin terhadap waktu. Kedisiplinan remaja di Link. Cigading Pasar dalam menjalankan salat lima waktu masih kurang dikarenakan tidak ada pembiasaan dalam menjalankan salat tepat waktu, rasa malas, pertemanan yang mempengaruhi kebiasaannya, lingkungan yang tidak mendukung, dan lain sebagainya.

Sebagai upaya mengurangi ketidaksiplinan remaja dalam menjalankan salat lima waktu khususnya pada remaja awal, maka peneliti memberikan layanan bimbingan dan konseling. Jenis pelayanan yang digunakan yaitu konseling individual. Konseling individual adalah proses seorang konselor memberikan bantuan kepada konseli secara empat mata. Konselor dan konseli memiliki hubungan yang bernuansa *rapport* (saling memahami dan mengenal tujuan bersama), di mana konselor mencoba membantu konseli mengembangkan kepribadiannya dan mengantisipasi masalah-masalah yang mungkin dihadapinya.¹³

Pada konseling individual tersebut, peneliti menggunakan salah satu

¹² Enam Informan, Diwawancarai Tika Misrotul Janah, Di Kediaman Masing-Masing, 7 Januari 2024

¹³ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2007), h. 159.

teknik yang dianggap dapat membantu menyelesaikan permasalahan dalam mengurangi ketidakdisiplinan remaja dalam melaksanakan shalat lima waktu. Salah satu teknik yang peneliti gunakan, yaitu teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT). CBT adalah sebuah pendekatan konseling yang bertujuan membantu konseli meningkatkan kesehatan mereka, menikmati hidup yang memuaskan, dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna dengan mengubah pola pikir dan perilaku tertentu.¹⁴ Tujuan dari konseling CBT, yaitu mendorong konseli untuk menghadapi pikiran dan perasaan yang keliru dengan menghadirkan bukti-bukti yang bertentangan dengan pandangan konseli mengenai masalah yang sedang dihadapi. Konselor diharapkan dapat membantu konseli dalam mengidentifikasi dan melakukan upaya bersama untuk meminimalkan pandangan dogmatis mereka.¹⁵

Cognitive behavioral therapy (CBT) adalah jenis terapi modifikasi perilaku yang memandang kognisi sebagai "kunci" untuk mengubah perilaku. Oleh karena itu, terapis sering memadukan pendekatan kognitif (pemikiran) dan perilaku (tingkah laku) untuk menangani masalah konseli mereka. Menyingkirkan pemikiran dan keyakinan konseli yang tidak sehat dan menggantinya dengan yang lebih sehat.¹⁶ Oleh sebab itu, peneliti menggunakan teknik CBT untuk meningkatkan kesadaran diri remaja terhadap salat dan mengurangi pemikiran yang salah tentang salat lima waktu tidak penting dalam melaksanakannya tepat waktu.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik ingin mengetahui praktik salat yang terjadi pada remaja awal. Oleh sebab itu, peneliti memilih Link. Cigading Pasar sebagai studi kasus untuk melakukan penelitian secara mendalam dengan judul **“Konseling Individual Dengan Menggunakan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Untuk Menumbuhkan Kedisiplinan Menjalankan Salat Lima Waktu Pada Remaja Awal”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kedisiplinan menjalankan salat lima waktu pada remaja awal di Link. Cigading Pasar, Kubangsari, Ciwandan, Cilegon?
2. Bagaimana proses konseling individual dengan menggunakan teknik CBT

¹⁴ Kadek Suranata, dkk., (ed.), *Konseling Untuk Membangun Ketahanan Psikologis Dan Kebahagiaan*, (Padang: PT Inovasi Pratama Internasional, 2022), h. 63.

¹⁵ Gusman Lesmana, *Teori Dan Pendekatan Konseling*, (Medan: Umsu Press, 2021), h. 155.

¹⁶ A. Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Creativ Media, 2003), h. 20.

untuk menumbuhkan kedisiplinan menjalankan salat lima waktu pada remaja awal di Link. Cigading Pasar, Kubangsari, Ciwandan, Cilegon?

3. Bagaimana kedisiplinan menjalankan salat lima waktu pada remaja awal setelah mendapatkan konseling individual dengan menggunakan teknik CBT di Link. Cigading Pasar, Kubangsari, Ciwandan, Cilegon?

C. Tujuan Penelitian

Dengan mempertimbangkan rumusan masalah di atas, peneliti memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kondisi kedisiplinan menjalankan salat lima waktu pada remaja awal di Link. Cigading Pasar, Kubangsari, Ciwandan, Cilegon.
2. Untuk mengetahui proses konseling individual dengan menggunakan teknik CBT untuk menumbuhkan kedisiplinan menjalankan salat lima waktu pada remaja awal di Link. Cigading Pasar, Kubangsari, Ciwandan, Cilegon.
3. Untuk mengetahui kedisiplinan menjalankan salat lima waktu pada remaja awal setelah mendapatkan konseling individual dengan menggunakan teknik CBT di Link. Cigading Pasar, Kubangsari, Ciwandan, Cilegon.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang disebutkan sebelumnya, manfaat dari penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi, referensi, dan bahan pustaka dalam pembuatan skripsi. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber untuk pengembangan beberapa teori yang sudah ada sebelumnya. Penelitian ini juga diharapkan akan menjadi sumber informasi untuk menjawab berbagai masalah yang berkaitan dengan kedisiplinan menjalankan salat lima waktu.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan saran dan rekomendasi di Link. Cigading Pasar, Kubangsari, Ciwandan, Cilegon dalam upaya mendorong remaja awal agar dapat meningkatkan kedisiplinan salat lima waktu. Serta bagi para pembaca, diharapkan bahwa penelitian ini akan memperdalam pemahaman dan memberikan informasi yang bermanfaat.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Peneliti mengumpulkan berbagai referensi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan sebagai landasan dalam penelitian ini. Berikut adalah

beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan acuan oleh peneliti:

1. Skripsi Afi Zahrotun Nisa (2023) Program Studi Bimbingan Konseling Islam Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri dengan judul "Pelaksanaan Konseling Individu Berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Untuk Mengembangkan Penerimaan Diri Residen Napza di Sentra "Santria" di Baturraden Kabupaten Banyumas".¹⁷

Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses pelaksanaan konseling individual berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) serta penerimaan diri oleh residen Napza yang mengikuti layanan konseling tersebut di Sentra "Santri" Baturraden, Kabupaten Banyumas. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan subjek penelitian meliputi 2 psikolog, 1 konselor, 1 pekerja sosial, dan 2 residen Napza. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling individual berbasis CBT memberikan pengaruh positif sehingga residen memiliki kapasitas kognitif yang baik.

Persamaan dalam penelitian ini adalah teknik dan metode yang diangkat itu sama yaitu tentang *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan metode penelitian kualitatif. Namun, jika dilihat dari perbedaannya yaitu dari segi permasalahan dan respondennya. Pada skripsi Afi, permasalahan yang diangkat yaitu mengembangkan penerimaan diri dan respondennya residen napza di Sentra "Santria" di Baturraden Kabupaten Banyumas. Sedangkan permasalahan dan responden yang peneliti gunakan yaitu kedisiplinan menjalankan salat lima waktu yang merupakan permasalahannya dan respondennya yaitu remaja awal.

2. Skripsi Vivi Silviyani Sari (2022) Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan judul "Pengaruh Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Ibadah Sholat Lima Waktu pada Remaja Awal (Studi Eksperimen di Desa Kosambi, Kecamatan Sukadiri, Kabupaten Tanggerang)".¹⁸

¹⁷ Zahrotun Nisa Afi, *Pelaksanaan Konseling Individu Berbasis Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Mengembangkan Penerimaan Diri Residen Napza Di Sentra "Satria" Di Baturraden Kabupaten Banyumas*, (Skripsi Pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2023).

¹⁸ Vivi Silviyani Sari, *Pengaruh Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Ibadah Sholat Lima Waktu Pada Remaja Awal (Studi Eksperimen Di Desa*

Metode penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dan rancangan one group pretest-posttest design. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, skala pengukuran, dan dokumentasi. Pelayanan yang diberikan berupa bimbingan kelompok dengan penerapan teknik kontrak perilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa treatment menggunakan teknik kontrak perilaku berpengaruh signifikan dan mampu meningkatkan kedisiplinan sholat lima waktu pada remaja awal di Desa Kosambi, yang didukung oleh hasil uji t paired sample test dengan nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$ ($0,000 < 0,05$) serta nilai t sebesar -11,510. Yang berarti nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah bimbingan kelompok dengan teknik kontrak perilaku. Nilai t - 11,510 menunjukkan perubahan yang signifikan. Jadi, intervensi berhasil dan hipotesis nol ditolak.

Persamaan dalam penelitian ini adalah permasalahan yang diangkat itu sama yaitu tentang kedisiplinan ibadah salat lima waktu pada remaja awal. Namun, jika dilihat dari perbedaannya yaitu dari segi metode, teknik yang digunakan dan lokasi penelitian. Pada skripsi Vivi, metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dan rancangan *the one group pretest-posttest design* dengan teknik kontrak perilaku dan berlokasi di Desa Kosambi, Kecamatan Sukadiri, Kabupaten Tangerang. Sedangkan metode yang peneliti gunakan yaitu metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dengan teknik CBT dan berlokasi di Link. Cigading Pasar, Kubangsari, Ciwandan, Cilegon

3. Skripsi Faulita Nisfa Lailatin (2020) Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya dengan judul “Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* Melalui Terapi Sholat Bahagia Untuk Menghilangkan Dampak Label “Anak Nakal” Seorang Remaja Di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoardjo”.¹⁹

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan dan hasil penerapan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* melalui terapi sholat bahagia dalam mengubah sikap sehari-hari remaja yang diberi label “anak nakal” di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo. Metode yang digunakan

Kosambi, Kecamatan Sukadiri, Kabupaten Tangerang, (Skripsi Pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2022).

¹⁹ Faulita Nisfa Lailatin, *Teknik Cognitive Behavior Therapy Melalui Terapi Sholat Bahagia Untuk Menghilangkan Dampak Label “Anak Nakal” Seorang Remaja Di Smp Islam Parlaunganwaru Sidoarjo*, (Skripsi Pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020).

adalah penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif komparatif yang membandingkan perspektif teori dalam lima langkah, yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi, serta evaluasi dan tindak lanjut. Dalam proses konseling, konselor menjalankan lima tahap terapi, yakni mengidentifikasi pikiran otomatis, menerapkan terapi sholat bahagia, menguji nilai dan manfaat pemikiran, menyiapkan eksperimen perilaku untuk menguji keyakinan, serta mengembangkan pemikiran dan strategi yang lebih adaptif. Hasil akhir dari konseling ini terlihat pada perubahan perilaku konseli, seperti selalu berjabat tangan dengan ibunya saat berangkat dan pulang sekolah selama ibunya masih di rumah, mengambil air bersih dari sumber tanpa disuruh ibunya, melaksanakan sholat lima waktu secara mandiri sebelum diperintah, dan berdoa kepada Allah memohon pertolongan dengan membaca doa yang diberikan konselor melalui buku Terapi Sholat Bahagia.

Persamaan dalam penelitian ini adalah teknik yang diangkat itu sama yaitu tentang *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Namun, jika dilihat dari perbedaannya yaitu dari segi permasalahan dan teknik analisis. Pada skripsi Faulita, permasalahan yang diangkat yaitu menghilangkan dampak label "anak nakal" seorang remaja di SMP Islam Parlaungan Waru Sidoarjo melalui terapi sholat bahagia dan teknik analisisnya menggunakan teknik analisis *descriptif comparative*. Sedangkan permasalahan dan teknik analisis yang peneliti gunakan yaitu kedisiplinan menjalankan salat lima waktu pada remaja awal yang merupakan permasalahannya dan untuk teknik analisisnya yaitu menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

F. Definisi Operasional

1. Konseling Individual

Konseling individual adalah proses seorang konselor memberikan bantuan kepada konseli secara perorangan/empat mata. Konselor dan konseli memiliki hubungan yang bernuansa *rapport* (saling memahami dan mengenal tujuan bersama) di mana konselor mencoba membantu konseli mengembangkan kepribadiannya dan dapat mengantisipasi masalah yang mungkin dihadapinya.²⁰ Dalam proses konseling individual, tugas konselor adalah mendukung pertumbuhan potensi konseli sehingga ia dapat bekerja secara efisien, produktif, dan menjadi manusia yang mandiri. Dalam konseling individual hubungan antara konselor konseli bersifat afektif artinya konselor berusaha membangun suasana yang akrab, menumbuhkan

²⁰ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual.....*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hal. 159.

rasa saling percaya sehingga konseli merasa nyaman untuk mengungkapkan diri dan mendorong keterlibatan emosional dalam proses konseling.²¹

2. Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Menurut Aaron T. Beck dalam Lesmana, CBT adalah strategi konseling yang dimaksudkan untuk mengatasi masalah mereka saat ini dengan cara membantu merestrukturisasi perilaku kognitif dan perilaku menyimpang mereka. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Konseptualisasi atau pemahaman tentang keyakinan dan pola perilaku konseli yang unik menjadi dasar dari proses konseling. Tujuan terapi perilaku kognitif (CBT) adalah untuk menata ulang sistem pemikiran dan keyakinan yang salah untuk meningkatkan perubahan emosi dan perilaku menjadi lebih positif. Pikiran negatif, perilaku tidak baik, serta perasaan tidak nyaman dapat menimbulkan masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi, trauma, dan gangguan kecemasan. Pada dasarnya perasaan tidak nyaman atau negatif ini muncul akibat pikiran dan perilaku yang disfungsi. Oleh karena itu, dalam konseling pikiran dan perilaku yang disfungsi harus direkonstruksi sehingga dapat kembali berfungsi secara normal.²²

3. Kedisiplinan Menjalankan Salat Lima Waktu

Kedisiplinan salat merupakan kombinasi dari kata kedisiplinan dan salat. Kata pertama adalah kedisiplinan, kedisiplinan berasal dari kata disiplin berawalan ke- dan berakhiran -an yang menunjukkan kepatuhan terhadap peraturan, latihan batin, dan tabiat dengan tujuan agar segala perbuatannya senantiasa menaati tata tertib.²³ Kata yang kedua adalah salat, pengertian salat menurut bahasa yaitu bermakna doa (الدعاء). Sedangkan secara terminology/istilah, para ahli fiqih mengartikan secara lahiriyah dan hakiki yaitu: 1) Secara lahiriyah, sholat berarti beberapa ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang dengannya kita beribadah kepada Allah menurut syarat-syarat yang sudah ditentukan. 2) Secara hakiki, salat berarti “berhadapan dengan hati (jiwa) kepada Allah, secara yang mendatangkan takut kepada-Nya dan kesempurnaan kekuasaan-Nya” atau “mendahirkan hajat dan kebutuhan

²¹ Agus Sukirno, *Teori & Teknik Konseling*, (Serang: Penerbit A-Empat, 2015), h. 90-91.

²² Gusman Lesmana, *Teori Dan Pendekatan*, h. 152-154.

²³ WJS. Purwadarminto, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1984), h. 254.

kita kepada Allah yang kita sembah dengan perkataan dan pekerjaan atau dengan kedua-duanya”.²⁴

4. Remaja

Remaja berasal dari kata latin *adolensence*, yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah ini memiliki arti yang lebih luas lagi, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, berlangsung antara usia 12 hingga 21 tahun untuk perempuan, dan 13 hingga 22 tahun untuk laki-laki. Usia remaja dibagi menjadi dua tahap: remaja awal (12 sampai 18 tahun) dan remaja akhir (18 sampai 22 tahun). Pada masa ini terjadi pertumbuhan serta perkembangan yang pesat secara fisik, psikologis, dan intelektual. Karakteristik khas remaja adalah rasa ingin tahu yang tinggi, kecenderungan suka petualangan dan tantangan, serta keberanian mengambil risiko tanpa pertimbangan matang.²⁵

²⁴ Shofiyun Nahidloh, dkk (ed.), *Buku Kajian Fiqih Asrama Mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura*, (Malang: Media Nusa Creative, 2020), h. 15-16.

²⁵ Joice Mery Laoh, dkk., (ed.), *Bunga Rampai Kesehatan Remaja*, (Jawa Tengah: PT Media Pustaka Indo, 2023), h. 89-90.