BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja berasal dari bahasa latin *adolescence*, artinya "tumbuh untuk mencapai kematangan" lebih lanjut *adolescence* memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.¹ Masa remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa anak dan dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Dalam kebanyakan budaya, remaja dimulai pada kira-kira usia 10-13 tahun dan berakhir kira-kira usia 18 sampai 22 tahun.²

Mengacu pada usia perkembangan tersebut, umumnya remaja masih berada di bangku SMP, SMA, dan sebagian sebagai mahasiswa. Proses perkembangan manusia tidak lepas dari pengaruh lingkungan sehingga perkembangan remaja yang duduk di bangku SMP akan berbeda dengan remaja di SMA, ataupun di perguruan tinggi, walaupun sebenarnya kehidupan manusia pasti tidak akan lepas dari masa sebelumnya dan masa yang akan datang. Remaja yang duduk di SMP dan SMA berumur sekitar 13-19 tahun, mencakup kategori masa remaja awal, pertengahan dan mendekati masa remaja akhir. Perkembangan yang dialami mencakup aspek fisik, psikis, sosial yang

¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016), hal. 23.

² John W. Santrock, Adolescence Perkembangan Remaja (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003), hal. 31.

prinsipnya ketiga aspek perkembangan tersebut akan mencapai kematangan pada masa remaja.³

Remaja merupakan pribadi yang sedang berkembang menuju kematangan diri dan kedewasaan. Untuk itu remaja perlu membekali dirinya dengan pandangan yang benar tentang konsep dirinya. Remaja perlu menjaga diri secara efektif agar dapat mempengaruhi orang lain untuk memiliki konsep diri yang positif. Remaja perlu menjadi diri yang mampu menciptakan interaksi sosial yang saling terbuka, saling memperhatikan kebutuhan teman dan saling mendukung. Setiap individu mungkin sering menilai diri sendiri apa, siapa, dan bagaimana diri saya ini sering terbesit di dalam hati pertanyaan seperti itu merupakan suatu bentuk konsep diri.

Remaja dikatakan oleh Elizabeth B. Hurlock sebagai usia bermasalah. Hal ini tidak lepas dari beberapa kondisi yang terjadi pada periode perkembangan salah satunya adalah pencarian identitas, dalam rangka inilah siswa sering terlibat dengan berbagai masalah. Karena ingin mendapatkan identitas dan pengakuan dari lingkungan. Setiap siswa akan mempersepsikan diri baik yang bersifat psikologis, sosial, maupun fisik sering memunculkan pertanyaan tentang apa, bagaimana, dan siapa dirinya. Inilah kemudian yang akan membentuk konsep diri siswa, seperti yang dikatakan oleh Jalaluddin Rakhmat bahwa "Those Physiccal, social, and psychological perceptions of ourselves yhat we have derived from experiences and our interaction with others". Jadi, konsep diri adalah persepsi terhadap diri sendiri, baik fisik,

³ Syamsul Bahri Thalib, Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif (Jakarta: Kencana, 2010), hal. 41.

sosial, maupun psikologis yang didasarkan pada pengalaman dengan orang lain.⁴

Remaja yang berhasil menghadapi dengan identitas-identitas yang bertentangan akan mendapatkan pemikiran yang baru dan dapat diterima mengenai dirinya. Remaja yang tidak berhasil menyelesaikan krisis identitasnya akan mengalami kebingungan dengan identitas diri mereka. Kebingungan tersebut bisa menyebabkan pemikiran individu, mengisolasi dirinya dari teman sebaya dan keluarga, atau meleburkan diri dengan dunia teman sebayanya dan identitas dirinya. Masalah dan kegagalan yang dialami peserta didik disebabkan oleh sikap negatif terhadap dirinya sendiri, yaitu menganggap dirinya tidak berarti. Perilaku siswa yang menyimpang dari aturan yang berlaku di sekolah disebabkan oleh pandangan negatif terhadap dirinya, yaitu dirinya tidak mampu menyelesaikan tugasnya.

Menurut Brooks dalam menilai dirinya individu ada yang menilai positif dan ada pula yang menilai negatif. Artinya individu ada yang memiliki konsep diri positif dan ada pula yang memiliki konsep diri negatif. Perilaku individu akan selaras dengan cara dia memandang dirinya sendiri. Artinya konsep diri baik positif maupun negatif, akan sangat menentukan perilaku yang ditampilkan individu. Apabila individu merasa dirinya tidak mampu dalam pekerjaan tertentu, maka keseluruhan perilakunya akan menunjukkan bahwa dia tidak mampu. Apabila perilaku tersebut terus-menerus dilakukan individu, maka akan terbentuklah sifat yang negatif dan apabila sifat-sifat

99.

⁴ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), hal.

negatif itu terus dilakukan berulang-ulang maka akan terbentuklah karakter yang negatif pula.⁵

Faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah orang lain. Orang lain tersebut termasuk di dalamnya adalah orang tua, teman sebaya, dan lingkungan yang lebih luas seperti lingkungan sekolah dan masyarakat. Dengan terjadinya interaksi antara individu dengan lingkungan sekitarnya, akan mengembangkan konsep diri individu tersebut baik kearah yang positif maupun negatif. Setiap orang pasti mempunyai konsep diri tertentu terhadap dirinya sendiri. Ada yang mempunyai konsep diri yang negatif dan ada pula yang mempunyai konsep diri positif. Konsep diri yang positif ataupun negatif dapat terbentuk oleh beberapa hal. Konsep diri positif dapat terbentuk melalui penanaman nilai-nilai agama yang kuat, kepercyaan diri, menerima diri sendiri. Untuk konsep diri negatif dapat terbentuk oleh kurangnya perhatian kasih sayang, kurangnya penanaman nilai-nilai agama, kurangnya kepercayaan diri dan tidak mampu menerima diri apa adanya. Namun satu hal yang menentukan adalah cara pandang diri kita sendiri. Semakin seseorang berpendapat negatif maka semakin sering muncul konsep-konsep negatif tentang dirinya sendiri. Sebaliknya semakin seseorang mempunyai pandangan yang positif terhadap dirinya sendiri maka semakin positif pula konsep diri yang ia miliki.⁶

-

105.

⁵ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), hal.

 $^{^6}$ Jalaluddin Rakhmat, $Psikologi\ Komunikasi$ (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), hal. 101.

Adapun konsep diri dalam islam, islam mengajarkan umatnya tentang konsep seorang manusia sebagai makhluk Allah yang sempurna, dan diberi alat untuk mengenal dirinya sendiri.

Dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) diri mereka? Allah tidak menjadikan langit dan bumi dan apa yang ada diantara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dan waktu yang ditentukan. Dan sesungguhnya kebanyakan di antara manusia benar-benar ingkar akan pertemuan dengan Tuhannya (QS. Ar-Rum: 8)⁷

Berpedoman pada ayat di atas, konsep diri dalam islam adalah mengenal dan memahami diri sendiri untuk menjadi hamba yang shalih. Oleh karena itu semua orang harus sholih, salah satu tahapannya adalah dengan mengenal dirinya sendiri. Siswa yang memiliki pandangan diri yang tinggi mereka akan mengenali kekuatan dan potensi mereka dan dapat mengetahui kelemahan mereka serta berusaha untuk mengatasinya, dan secara umum memandang positif terhadap karakteristik dan kompetensi yang dapat mereka tunjukan.

Setiap orang sepanjang hayatnya berusaha untuk memperoleh kehidupan yang layak sesuai kodratnya. Maka dari itu manusiapun berhak pula untuk menggapai pendidikan yang setinggi-tingginya. Dengan pendidikan, anak didik akan memperoleh berbagai pengetahuan, keterampilan dan sikap yang sangat dibutuhkan dalam hidup dan kehidupannya baik untuk saat ini maupun masa datang. Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana

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

 $^{^7}$ Departemen Agama RI, Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya (Bandung: Diponegoro, 2010), hal. 405.

belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Dengan demikian proses pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan kualitas kehidupan seseorang.⁸

Pendidikan pada hakikatnya merupakan usaha sadar untuk pengembangan kepribadian yang berlangsung seumur hidup baik di sekolah maupun madrasah. Pendidikan juga bermakna proses pembantu individu baik jasmani dan rohani ke arah terbentuknya kepribadian yang utama (pribadi yang berkualitas). Kualitas yang dimaksud adalah pribadi yang paripurna, yaitu pribadi yang serasi, selaras, dan seimbang dalam aspek-aspek spiritual, moral, sosial, intelektual, fisik, dan sebagainya.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan kedua tempat anak berlatih dan mengembangan kepribadiannya. Peserta didik memandang sekolah sebagai lembaga yang dapat mewujudkan cita-cita mereka. Dalam lingkungan sekolah ada empat macam guru yaitu: guru mata pelajaran, guru praktik, guru kelas, dan guru pembimbing.¹⁰

⁸ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1999), hal. 7.

⁹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta: PT Raja Grapindo Persada, 2007), hal. 5.

¹⁰ Sunaryo Kartadinata dan Ahmad Juntika Nurihsan, *Profesi dan Organisasi Bimbingan dan Konseling, Materi Pelatihan Guru Pembimbing*, 2002, hal. 5.

Pendidikan sebagai suatu kegiatan yang di dalamnya melibatkan banyak orang, diantaranya peserta didik, pendidik, administrator, masyarakat, dan orang tua peserta didik. Oleh karena itu, agar tujuan pendidikan dapat tercapai secara efektif dan efisien, maka setiap orang yang terlibat dalam pendidikan tersebut seyogyanya dapat memahami perilaku individu sekaligus dapat menujukkan perilakunya secara efektif. 11

Dalam keseluruhan sistem pendidikan, tujuan pendidikan merupakan salah satu komponen pendidikan yang penting. Karena akan memberikan arah proses kegiatan pendidikan. Segenap kegiatan pendidikan atau kegiatan pembelajaran diarahkan guna mencapai tujuan pembelajaran. Siswa yang dapat mencapai target tujuan-tujuan tersebut dapat dianggap sebagai siswa yang berhasil. Sedangkan apabila siswa tidak mampu mencapai tujuan-tujuan tersebut dapat dikatakan menagalami kesulitan belajar. Untuk menandai mereka yang mendapat hambatan pencapaian tujuan pembelajaran, maka sebelum proses belajar dimulai, tujuan harus dirumuskan secara jelas dan operasional.¹²

Jika berbicara tentang pendidikan, maka tidak dapat dipisahkan dari dunia bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling di sekolah mempunyai peranan yang sangat penting terhadap jalannya proses pendidikan. Secara umum tujuan bimbingan dan konseling adalah agar manusia atau memahami individu potensi-potensi insaniahnya, dimensi mampu

¹¹ Ratna Yudhawati dan danny haryanto, Teori-Teori Dasar Psikologi Pendidikan (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2011), hal. 30.

¹² Ratna Yudhawati dan danny haryanto, Teori-Teori Dasar Psikologi Pendidikan (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2011), hal 37.

kemanusiaannya termasuk memahami berbagai persoalan hidup dan mencari alternatif pemecahannya. Apabila pemahaman akan potensi insaniah dapat diwujudkan dengan baik, individu akan terhindar dari hal-hal yang dapat merugikan orang lain.¹³

Fenomena kurang optimalnya konsep diri peserta didik di SMP Khadijah Surabaya juga dibuktikan dengan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMP Khadijah Surabaya. Peneliti mewawancarai salah seorang guru BK SMP Khadijah Surabaya tentang konsep diri salah satu peserta didik SMP Khadijah. Berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui bahwa terdapat peserta didik yang menunjukkan konsep diri negatif. Guru BK tersebut menuturkan karakteristik peserta didik yang memiliki konsep diri negatif adalah siswa yang sulit untuk bersosialisasi, dijauhi oleh temannya dan cenderung tidak disukai oleh temannya, siswa yang berpenampilan tidak baik, dan siswa yang kurang mengetahui ciri, kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, tidak dapat menerima dan mengenal diri dengan baik. Berbeda halnya dengan peserta didik yang memiliki konsep diri positif mereka akan terlihat lebih percaya diri dan tidak malu menunjukkan kemampuannya sehingga bisa sejajar dengan peserta didik yang lainnya. Maka perlu diadakan upaya untuk meningkatkan konsep diri tersebut. 14

Pada proses konseling terdapat macam-macam pendekatan atau teknik.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Islamic Cognitive*

¹³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta: Raja Grafindo, 2007), hal. 51.

¹⁴ Hasil Wawancara dengan Guru BK di SMP Khadijah Surabaya, Pada Tanggal 12 Oktober 2016.

Restructuring yaitu sebuah sebuah teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan-pernyataan diri negatif serta keyakinan-keyakinan yang tidak rasional menjadi rasional berlandaskan ayat Al-Quran dan Hadith. *Islamic Cognitive Restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional tidak adaftif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) klien. Prosedur ini membantu klien untuk menempatkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisinya yang salah atau menyalahkan diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri. 15

Peneliti ingin sekali membantu konseli supaya dapat menangani konsep diri siswa. Dengan teknik *Islamic Cognitive Restructuring* yang dirasa efektif, peneliti berharap agar tercipta pemikiran baru yang diharapkan, melalui modifikasi Pikiran dan tingkah laku yang bisa didefinisikan secara operasional, diamati dan diukur.

Dari studi kasus diatas, peneliti merasa perlu mengkaji masalah tersebut lebih dalam. Dengan *Islamic Cognitive Restructuring* untuk menyelesaikan masalah, membantu, dan mengarahkan klien dalam memecahkan permasalahannya agar konsep diri yang dimiliki oleh konseli bisa terwujud. Dan untuk mengetahui lebih jauh tentang konsep diri rendah yang dialami konseli, maka peneliti tertarik untuk meneliti kasus tersebut. Dimana peneliti juga berperan sebagai konselor yang menangani konsep diri rendah seorang

¹⁵ M. Nursalim, *Strategi Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2005), hal. 47-48.

siswa kelas VIII di SMP Khadijah Surabaya melalui teknik *Islamic Cognitive Restructuring*. Sehingga dalam penelitian ini, peneliti memberi judul "*Islamic Cognitive Restructuring* dalam Menangani Konsep Diri Rendah Seorang Siswa Kelas VIII di SMP Khadijah Surabaya".

B. Rumusan Masalah

Berangkat dari permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1. Apa saja faktor-faktor penyebab seorang siswa kelas VIII mengalami konsep diri rendah di SMP Khadijah Surabaya?
- 2. Bagaimana proses *Islamic Cognitive Restructuring* dalam menangani konsep diri rendah seorang siswa kelas VIII di SMP Khadijah Surabaya?
- 3. Bagaimana hasil *Islamic Cognitive Restructuring* dalam menangani konsep diri rendah seorang siswa kelas VIII di SMP Khadijah Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Mengetahui faktor-faktor penyebab seorang siswa kelas VIII mengalami konsep diri rendah di SMP Khadijah Surabaya.
- 2. Mengetahui proses *Islamic Cognitive Restructuring* dalam menangani konsep diri rendah seorang siswa kelas VIII di SMP Khadijah Surabaya.
- 3. Mengetahui hasil *Islamic Cognitive Restructuring* dalam menangani konsep diri rendah seorang siswa kelas VIII di SMP Khadijah Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap akan munculnya pemanfaatan hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para pembacanya. Diantara manfaat penelitian ini baik secara teoritis dan praktis dapat peneliti uraikan sebagai berikut:

1. Segi teoritis:

- a. Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain dalam bidang *Islamic Cognitive Restructuring* dalam menangani konsep diri rendah seorang siswa kelas VIII di SMP Khadijah Surabaya.
- b. Untuk memperkuat teori-teori bahwa metode ilmu *Islamic Cognitive Restructuring* mempunyai peranan dalam menangani masalah atau persoalan seseorang.

2. Segi praktis:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu anak dalam menangani konsep diri rendah seorang siswa kelas VIII di SMP Khadijah Surabaya.
- b. Bagi konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan yang efektif dalam menangani konsep diri rendah seorang siswa kelas VIII di SMP Khadijah Surabaya.
- c. Menambah referensi bagi khalayak umum terkait *Islamic Cognitive**Restructuring dalam menangani konsep diri rendah seorang siswa kelas

 VIII di SMP Khadijah Surabaya.

E. Definisi Konsep

1. Islamic Cognitive Restructuring

Islamic Cognitive Restructuring adalah sebuah teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan-pernyataan diri negatif serta keyakinan-keyakinan yang tidak rasional menjadi rasional berlandaskan ayat al-Quran dan Hadith. Islamic Cognitive Restructuring menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional tidak adaftif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) klien. Prosedur ini membantu klien untuk menempatkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisinya yang salah atau menyalahkan diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri. 16

Selanjutnya peneliti merangkum praksis *Islamic Cognitive**Restructuring dengan 4 langkah sebagai berikut:

- a. Identifikasi Perasaan
- b. Identifikasi Pikiran Negatif
- c. Rethink Menjadi Realistis
- d. Wacana Diri Baru dengan Afirmasi
 - Identifikasi Perasaan. Merekam perasaan negatif. Mengidentifikasi kata perasaan tepatnya dengan menggunakan kata-kata seperti sedih, kesal, jengkel, marah, cemas, bersalah, malu, terhina,

¹⁶ M. Nursalim, *Strategi Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2005), hal. 47-48.

- menyesal, bingung, frustrasi, putus asa, takut, ngeri, di intimidasi, rentan, gelisah, khawatir , tidak yakin.¹⁷
- 2) Identifikasi Pikiran Negatif (Kesalahan Berpikir). Pikiran negatif berupa kritik diri perlu diidentifikasi sebagai proses awal melakukan restrukturisasi kognitif. Bila pikiran negatif mendominasi seseorang saat menghadapi sebuah situasi, maka akan memunculkan perasaan menegangkan dan perilaku yang tidak tepat. Identifikasi pikiran negatif dapat diketahui dari mencari jenis-jenis kesalahan apa yang terjadi dalam pikiran seseorang.

Dalam penelitian ini, sebelum mengidentifikasi pikiran negatif pertama-tama, konseli diminta apakah dirinya menentukan pilihan dalam hidupnya atau membiarkan situasi yang menentukan hidupnya. Berdasarkan evaluasi konseli terhadap pengalamannya tersebut, konseli kemudian diajak untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang membuatnya mempunyai konsep diri rendah serta mengenali reaksi yang muncul bila berhadapan dengan situasi tersebut. Konseli perlu memahami rantai pikiran, perasaan serta perilaku pada situasi yang membuat dia cenderung tidak disukai oleh temannya. Setelah mengetahui pikiran negatif, konselor memberikan pengetahuan tentang mengubah pikiran negatif menjadi positif melalui ayat al-Quran. Dari hasil tersebut diharapkan peneliti dapat membantu konseli untuk memahami

¹⁷ David D. Burns, *The Feeling Good Handbook* (Penguin: New York, 1989), hal. 1.

- mengapa konseli memiliki pikiran negatif dan kesulitan dalam menghadapi masalah yang terjadi.¹⁸
- 3) Rethink menjadi Realistis. Individu yang berpikir negatif pada suatu situasi cenderung kurang mencari alternatif masalah serta mementingkan reaksi emosi yang muncul dalam dirinya. Proses menata ulang pikiran ini bertujuan untuk mengeksplorasi dengan memeriksa kembali dan menantang pikiran yang salah pada individu. Proses ini merupakan proses penting dalam restrukturisasi kognitif. Setelah dapat mengidentifikasi pikiran negatif, maka seseorang perlu mencari bukti yang menentang pikiran negatifnya tersebut. Untuk mengubah pikiran negatif dan maladaptif dari individu, diperlukan pencarian alternatif pikiran lain yang realistis dan membantu berdasarkan bukti yang mendukung.

Dalam penelitian ini, konseli perlu menyadari bahwa suatu kejadian dapat dimaknai secara berbeda-beda. Setelah dapat mengidentifikasi pikiran negatif terhadap suatu situasi, konseli kemudian diajak untuk mencari alternatif pikiran sehingga dapat memunculkan perilaku maupun perasaan yang positif. Dengan bantuan peneliti, konseli mencari bukti yang objektif untuk menentang pikiran negatifnya. Serangan terhadap pikiran negatif tersebut menyebabkan konseli dapat berpikir lebih realistis pada suatu

-

 $^{^{18}}$ McKay, M. & Fanning, P, Self esteem $\mathit{3rd}$ $\mathit{edition}$ (Canada: New, Harbinger Publications, Inc, 2000)

- kejadian. Setelah konseli dapat berpikir lebih realistis konselor meyakinkan pikiran positif konseli melalui ayat al-Quran. 19
- 4) Wacana diri baru. Setelah mendapatkan informasi-informasi baru tentang bagian diri yang tidak disukai, langkah akhirnya adalah restrukturisasi kognitif atau merubah wacana diri. Berbicara mengenai diri sendiri sesuai dengan konsep diri, wacana diri itu akan membentuk persepsi, dan persepsi akan membentuk tindakan, sehingga memperkuat tindakan dan konsep diri. Saat memiliki konsep diri negatif maka hal itu juga akan mempengaruhi wacana diri yang negatif, begitu pula sebaliknya. Pada saat konsep diri sedang mengirimkan pesan kepada organ persepsi saat wacana diri dimulai, diri sendiri akan mendengarkannya dengan hati-hati dan kemudian akan berwacana diri kembali tentang hal itu berdasarkan alasan-alasan dan realitas.

Wacana diri baru ini menggunakan Afirmasi. Dengan Afirmasi memudahkan untuk memberikan diri umpan balik negatif dan mengajak untuk berpikir positif berlandaskan ayat al-Quran. Dalam penelitian ini, konselor mengarahkan konseli untuk berpikir positif dengan memperkuat harga diri seperti "Saya memiliki keyakinan dalam diri saya". Konselor mengajak konseli untuk membuat afimasi untuk diri sendiri. Afirmasi harus sedikit pendek yang dapat diulangi untuk diri sendiri dalam satu napas. Afirmasi diulangi

-

¹⁹ Paul Stallard, *Think Good. Feel Good: A Cognitive behavior therapy workbook for children and young people* (Great Britain: John Wiley & Sons, Ltd, 2004)

berkali-kali sepanjang hari seperti "saya seorang manusia yang indah, saya seorang pemenang".²⁰

2. Konsep Diri Rendah

William Brooks dalam Jalaludin Rahmat mengemukakan konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Persepsi tentang diri kita ini boleh bersifat psikologis, sosial maupun fisik.²¹

Sehingga yang dimaksud tentang konsep diri dapat didefinisikan sebagai gambaran yang ada pada diri individu yang berisikan tentang bagaimana individu melihat dirinya sendiri sebagai pribadi yang disebut dengan pengetahuan diri, bagaimana individu merasa atas dirinya yang merupakan penilaian diri sendiri serta bagaimana individu menginginkan diri sendiri sebagai manusia yang diharapkan.

Konsep diri rendah adalah penjabaran dari konsep diri negatif yang berlebih. Menurut William D. Brooks dan Philip Emmert dalam Jalaluddin Rahmat mengemukakan beberapa karakteristik orang yang memiliki konsep diri negatif, yaitu mempunyai perasaan tidak aman, peka pada kritik, cenderung merasa tidak disenangi orang lain, responsif sekali terhadap pujian, kurang menerima dirinya sendiri dan biasanya memiliki konsep diri yang rendah.²² Dapat disimpulkan bahwasanya konsep diri

²⁰ James F. Calhoun dan Joan Ross Acocella, *Psychology of adjusment and Psikoterapi*. *Penerjemah oleh Satmoko R.S.* (Bandung: Rafika Aditama, 1995), hal. 114.

²¹ Jalaluddin rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), hal.
99.

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

 $^{^{\}rm 22}$ Jalaluddin rakhmat, $Psikologi\ Komunikasi$ (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), hal. 101.

rendah adalah pandangan seseorang tentang dirinya sendiri yang tidak teratur.

3. Karakteristik Masa Remaja

Remaja berasal dari bahasa latin adolescence, artinya "tumbuh untuk mencapai kematangan" lebih lanjut adolescence memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Remaja berada pada batasan peralihan kehidupan untuk menuju kedewasan. Mappiare menyatakan bahwa masa remaja berlangsung antara 12-21 tahun bagi wanita 13-23 tahun bagi pria. Masa remaja merupakan salah satu masa perkembangan yang dialami manusia dalam hidupnya dan masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja sering dengan masa mencari jati diri, oleh Erickson disebut dengan identitas ego (ego identity).²³

Dapat disimpulkan bahwasanya masa remaja merupakan peralihan antara masa anak-anak melainkan seperti orang dewasa tetapi belum menunjukkan sikap dewasa.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sebagai pendekatan penelitian untuk menghasilkan data deskriptif-holistik dari fenomena yang terjadi. Seperti yang dikemukakan oleh Bogdan dan

-

²³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Terjemahan Istiwidayati, Dkk* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1991), hal. 54.

Taylor, metode kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari perilaku seseorang yang dapat diamati.²⁴

Adapun jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian studi kasus. Studi kasus adalah uraian dan penjelasan komprehensif mengenai berbagai aspek seorang individu, suatu kelompok, suatu organisasi, suatu program, atau suatu situasi sosial.²⁵

Jadi dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus yang mana dalam penelitian ini mengumpulkan data secara lengkap dan dilakukan secara intensif dengan mengikuti dan mengamati perilaku ataupun yang erat hubungannya, dampak yang terjadi pada anak yang mempunyai konsep diri rendah.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Adapun yang akan menjadi sasaran dan lokasi penelitian dalam penelitian ini adalah:

- Sasaran dari penelitian ini adalah siswa yang mempunyai konsep diri rendah.
- b. Lokasi penelitian ini adalah SMP Khadijah Surabaya.

-

²⁴ Lexy J. Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1990), hal. 3.

²⁵ Dedy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 201.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk verbal atau deskriptif bukan dalam bentuk angka. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah:

1) Data Primer

Data primer yaitu data yang diambil dari sumber pertama di lapangan. Adapun sumber rujukan pertama dapat diperoleh dari Guru BK SMP Khadijah Surabaya, teman sekelas dan seorang siswa yang mempunyai konsep diri rendah.

2) Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari sumber kedua atau sumber sekunder. Diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan siswa, riwayat pendidikan siswa, dan perilaku keseharian siswa. Dan data sekunder juga sebagai sumber pendukung yang dijadikan rujukan dalam penelitian. Sumber ini didapatkan referensi-referensi mengenai *Islamic Cognitive Restructuring* dan konsep diri.

4. Tahap-Tahap Penelitian

Tahap-tahap penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap, yaitu:

- a. Menentukan masalah penelitian, pada tahap ini peneliti mengadakan studi pendahuluan yaitu membuat dan mengkaji latar belakang masalah tentang konsep diri siswa, dan *Islamic Cognitive Restructuring* berdasarkan kajian-kajian terdahulu yang relevan, membuat rumusan permasalahan, memilih SMP Khadijah Surabaya sebagai tempat penelitian, menjajaki SMP Khadijah Surabaya sebagai tempat rencana penelitian, mengurus surat izin penelitian di Prodi untuk diserahkan ke pihak sekolah, menyiapkan pedoman wawancara untuk beberapa informan (Guru BK, konseli, orang tua konseli, dan teman sekelas konseli) dan menyiapkan diri sepenuhnya untuk melakukan penelitian.
- b. Pengumpulan data, pada tahap ini peneliti melakukan pengumpulan data secara umum, melakukan observasi dan wawancara mendalam kepada sasaran penelitian, Guru BK, konseli, orang tua konseli, dan teman sekelas konseli. Hal ini peneliti lakukan untuk memperoleh informasi yang luas mengenai hal-hal yang umum, selain itu peneliti juga mengumpulkan data lewat dokumentasi-dokumentasi yang ada pada SMP Khadijah Surabaya. Terlebih perihal studi kelembagaan yang dijalankannya. Di samping itu, peneliti juga mulai dengan menentukan sumber data pendukung lainnya, yaitu buku-buku yang berkaitan dengan penelitian, seperti buku-buku *cognitive behaviour therapy*, psikologi umum, psikologi perkembangan remaja, konsep diri, strategi dan intervensi konseling dan lain-lain.

c. Penyajian dan analisis data, yaitu peneliti menyajikan semua data yang telah peneliti peroleh tentang yang kemudian peneliti analisis dan akhirnya peneliti menarik suatu kesimpulan guna menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian, yaitu bagaimana proses pelaksanaan Islamic Cognitive Restructuring dalam menangani konsep diri rendah seorang siswa kelas VIII di SMP Khadijah Surabaya, dan sejauh mana hasil akhir dari pelaksanaan Islamic Cognitive Restructuring dalam menangani konsep diri rendah seorang siswa kelas VIII di SMP Khadijah Surabaya.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data yang diperlukan. Adapun teknik yang akan peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

a. Wawancara Mendalam (Indepth Interview)

Interview atau wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Dalam penelitian ini teknik wawancara dilakukan terhadap konseli dan informan guna mendapatkan data-data yang mendukung dalam penelitian *Islamic Cognitive Restructuring* dalam menangani konsep diri rendah seorang siswa kelas VIII di SMP Khadijah Surabaya.

Dalam penelitian ini peneliti berusaha untuk mencari data sebayak mungkin melalui wawancara terhadap para informan yaitu guru

BK konseli, teman sekelas konseli, orang tua konseli, dan konseli dengan mewawancarai apa penyebab konseli mempunyai konsep diri rendah dan bagaimana keseharian konseli di sekolah.

b. Observasi

Observasi adalah peninjauan secara cermat, dalam penelitian *Islamic Cognitive Restructuring* dalam menangani konsep diri rendah seorang siswa, peneliti akan melihat dan bahkan terlibat secara langsung bagaimana kehidupan sehari-hari yang terjadi pada konseli.²⁶

Dalam melaksanakan pengamatan ini sebelumnya peneliti akan mengadakan pendekatan dengan subyek penelitian sehingga terjadi keakraban antara peneliti dengan subyek penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti mengikuti proses pembelajaran konseli secara langsung dan mengikuti kegiatan sehari-hari konseli untuk melihat perkembangan konsep diri positif di SMP khadijah Surabaya secara langsung yang dilakukan oleh konseli sebagai sasaran penelitian. Sehingga peneliti mengetahui proses kegiatan sehari-hari konseli di sekolah.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah rekaman peristiwa yang lebih dekat dengan percakapan, menyangkut persoalan pribadi, memerlukan interpretasi

_

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R Dan D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 231.

yang berhubungan sangat dekat dengan konteks rekaman peristiwa tersebut.²⁷

Dokumentasi yang digunakan peneliti ada beberapa bentuk.

Diantaranya adalah dokumen yang berupa catatan langsung dari konselor saat proses konseling, juga berupa anekdot dan laporan pelanggaran keseharian konseli.

6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah sebuah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan.²⁸

Analisis data akan digunakan oleh peneliti adalah Kualitatif-Deskriptif. Kualitatif-Deskriptif digunakan untuk menganalisa data tentang konsep diri rendah seorang siswa yang tidak mengetahui ciri dirinya, cenderung tidak disenangi oleh teman-temannya dan menciptakan gambaran diri negatif dengan cara membandingkan teori dan praktek. Jenis

²⁷ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 130.

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R Dan D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 234.

penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Penelitian studi kasus (*case study*) adalah penelitian tentang status subjek penelitian yang berkenaan dengan suatu fase spesifik atau khas dari keseluruhan atau khas dari keseluruhan personalitas.²⁹

Dalam penelitian ini, konselor mengambil studi kasus dari seorang siswa yang tidak mengetahui ciri dirinya, cenderung tidak disenangi oleh teman-temannya dan menciptakan gambaran diri negatif dengan menganalisis dari bagaimana keseharian konseli tersebut, apa penyebab dari konsep diri rendah, dan juga seperti apa perubahan konseli setelah proses konseling berlangsung. Teknik analisis data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

a. Reduksi Data (Data Reduction)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Dalam mereduksi data, setiap peneliti akan dipandu oleh tujuan yang akan dicapai. Dan dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan banyak data untuk mendapatkan dan mencapai tujuan dari penelitian ini, yaitu hasil konseling yang dilakukan kepada konseli yang tidak mengetahui ciri dirinya, cenderung tidak disenangi oleh teman-temannya dan menciptakan gambaran diri negatif agar konseli dapat bersosialisasi.

²⁹ Moh Nazir, *Metode Penelitian* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988), hal. 63-66.

b. Penyajian data (Data Display)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam mendisplaykan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut. Dan dalam penelitian ini, peneliti menyajikan semua data tentang konsep diri rendah. Kemudian peneliti melakukan konseling kepada konseli, melakukan terapi kepada konseli dan memahami apa yang terjadi kepada konseli.

c. Conclusion Drawing/Verification

Kesimpulan dalam penelitian ini merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Dan temuan yang di dapatkan peneliti adalah dalam konseling Islam dalam menangani konsep diri rendah dengan terapi yang di pilih oleh peneliti.³⁰

7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Dalam penelitian ini, tidak menutup kemungkinan akan terjadi kesalahan dan untuk menghindari kesalahan data yang disimpulkan, maka penulis telah memeriksa kembali data yang telah dikumpulkan. Hal ini dilakukan untuk menghindari kesalahan dan ketidakbenaran data, dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

_

³⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 249-252.

a. Perpanjangan Keikutsertaan

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan peneliti pada latar penelitian.³¹

Dalam konteks ini, dalam upaya menggali data atau informasi yang berkaitan dengan permasalahan penelitian, peneliti beberapa kali mengikut sertakan diri dalam kegiatan-kegiatan sekolah sekaligus ikut melihat aktivitas yang dilakukan oleh klien seperti belajar, bermain, dan aktivitas lainnya.

b. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan dilakukan dengan maksud untuk menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci.³²

Dalam konteks ini, peneliti dengan tekun dan teliti mengamati unsur-unsur perilaku konseli apakah perilaku yang selama ini ditunjukkan oleh konseli bersifat dan mengindikasikan bentuk konsep diri rendah, tidak mengetahui kelebihan atau potensi yang dimiliki, dan terkadang siswa mengisolasi dirinya sendiri atau sulit bergaul.

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

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 175.

³² Lexy J Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Rosda Karya, 2007), hal. 177.

c. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Norman K. Denkin membedakan empat macam triangulasi, yaitu triangulasi metode, triangulasi antar peneliti, triangulasi sumber data, triangulasi teori.³³

Dalam konteks ini, peneliti membandingkan data dan informasi yang peneliti peroleh dari beberapa informan yang berbeda guna memperoleh kebenaran informasi. Dalam hal ini peneliti memulai dengan membandingkan data yang penulis peroleh dari konseli dengan data yang peneliti peroleh dari Guru BK dan teman-teman sekelas tentang keadaan konseli, seperti konseli mengakui kalau dirinya cenderung tidak disukai oleh temannya.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan skripsi ini, peneliti akan mencantumkan sistematika pembahasan yang terdiri dari 5 BAB dengan susunan sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab ini meliputi: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, Metode Penelitian yang meliputi Pendekatan dan Jenis Penelitian, Sasaran dan Lokasi Penelitian,

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

³³ Lexy J Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Rosda Karya, 2007), hal. 178.

Jenis dan Sumber Data, Tahap-tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data dan terakhir yang termasuk dalam pendahuluan adalah Sistematika Pembahasan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

1. Kajian Teoritik

Tinjauan pustaka membahas tentang kajian teoritik yang dijelaskan dari beberapa referensi untuk menelaah obyek kajian yang di kaji. Tinjauan pustaka meliputi teknik *Islamic Cognitive Restructuring* yang terdiri dari pengertian teknik *Islamic Cognitive Restructuring*, aspek, Tujuan, dan Tahapan dalam teknik *Islamic Cognitive Restructuring*. Peneliti juga membahas tentang pengertian konsep diri, fungsi konsep diri komponen konsep diri, faktor konsep diri dan jenis konsep diri.

2. Penelitian terdahulu yang relevan

Membahas tentang hasil penelitian sebelumnya yang ada hubungannya dengan penelitian yang akan penulis lakukan.

BAB III PENYAJIAN DATA

Bab ini berisi pembahasan tentang deskripsi umum objek penelitian yang berisi deskripsi lokasi penelitian, deskripsi obyek penelitian yang meliputi: deskripsi konselor, deskripsi konseli dan deskripsi masalah. Selanjutnya pembahasan tentang deskripsi hasil penelitian yang berisi: ciri konsep diri rendah, penyebab konsep diri rendah, proses konseling Islam dengan *Islamic Cognitive Restructuring* dalam menangani konsep diri rendah, serta deskripsi

hasil proses konseling Islam dengan *Islamic Cognitive Restructuring* dalam menangani konsep diri rendah.

BAB IV ANALISIS DATA

Bab ini berisi laporan hasil penelitian yang berupa analisis proses konseling Islam dengan *Islamic Cognitive Restructuring* dalam menangani konsep diri rendah yang meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, dan follow up. Serta laporan analisis hasil akhir dalam proses konseling Islam dengan *Islamic Cognitive Restructuring* dalam menangani konsep diri rendah.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan dan saran. Membahas tentang kesimpulan dan ringkasan dari hasil pembahasan, saran untuk penyempurnaan skripsi, dan diakhiri dengan penutup.