BAB II

ISLAMIC COGNITIVE RESTRUCTURING DAN KONSEP DIRI RENDAH

A. *Islamic Cognitive Restructuring*

1. Pengertian *Islamic Cognitive Restructuring*

Persoalan yang kita hadapi dari waktu ke waktu nampaknya makin kompleks, baik persoalan yang berhubungan dengan pribadi, keluarga, pekerjaan dan masalah kehidupan secara umum. Kompleksitas masalah itu telah mengarahkan sebagian dari kita mengalami konflik-konflik dan hambatan dalam memenuhi apa yang kita harapkan bahkan sampai dapat menimbulkan tekanan yang sangat mengganggu sehingga kita membutuhkan media yang dapat membantu mengatasi masalah kita dalam kehidupan sehari-hari.

Konseling merupakan salah satu upaya untuk membantu individu dalam mengatasi konflik, hambatan, dan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan kita. Di dalam konseling terdapat banyak pendekatan dan teknik-teknik yang digunakan dalam membantu individu mengatasi masalah yang dihadapinya.

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

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

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.[1] Berdasarkan Firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ (12)

Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang. (QS. Al-Hujurat: 12).[2]

Berprasangka buruk adalah ucapan yang paling dusta. Sebagaimana hadits nabi:

إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيْثِ

Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu pernah menyampaikan sebuah hadits Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam yang berbunyi: "Hati-hati kalian dari persangkaan yang buruk (zhan) karena zhan itu adalah ucapan yang paling dusta. (HR. Bukhari dan Muslim)[3]

Manusia memiliki akal dan kalbu. Akal dan kalbu merupakan dua aspek penting dalam diri manusia yang membedakannya dengan binatang, dengan kedua aspek ini manusia mempunyai kesadaran sehingga mampu mengenal diri sendiri dan lingkungan. Akal memungkinkan manusia dapat

---

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

[2] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: Diponegoro, 2010), hal. 517.

[3] HR. Al-Bukhari no. 6066 dan Muslim no. 6482

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

menyadari, memperoleh pengetahuan dan berhubungan dengan kehidupan dunia di sekitarnya. Hal ini dapat di lakukan dengan bantuan panca indera. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa akal merupakan pusat kontrol segala kegiatan manusia yang berhubungan dengan dunia luar, termasuk kegiatan sains dan teknologi. Jadi akal memungkinkan manusia memiliki kesadaran rasional.

Hal-hal yang berkaitan dengan akal telah banyak dibahas dalam psikologi barat, khususnya psikologi yang berorientasi kognitif. Allah SWT telah meletakkan dasar berpikir bagi umat manusia, sehingga manusia di dalam aktifitasnya dapat meminimalkan kesalahannya, yakni dengan jalan musyawarah. Oleh karena dalam suatu riwayat diterangkan, tidak akan merugi orang yang melakukan musyawarah.

وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ (38)

Dan (bagi) orang-orang yang menerima (mematuhi) seruan Tuhannya dan mendirikan shalat, sedang urusan mereka (diputuskan) dengan musyawarat antara mereka; dan mereka menafkahkan sebagian dari rezki yang Kami berikan kepada mereka (QS. Asy-Syuro: 38).[4]

Adapun musyawarah tekniknya bermacam-macam dapat dengan cara berdiskusi, berdialog, seminar dan lokakarya. Kesemuanya merupakan langkah strategis seorang manusia, atau sekolompok manusia dalam melakukan reproduksi pemikirannya adalah suatu kenyataan di saat manusia berpikir dalam memecahkan persoalan tertentu, di waktu yang bersamaan ia melakukan sejenis usaha uji coba secara rasional di dalam

[4] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: Diponegoro, 2010), hal. 487.

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

benaknya. Ia meneliti dalam benaknya solusi-solusi yang berbeda-beda untuk memecahkan problemnya. Ia menolak solusi-solusi yang keliru atau tidak relevan dan legitimit. Dengan jalan berpikir manusia belajar mencari model pemecahan-pemecahan problematika baru bagi persoalan dirinya.[5]

Konseling kognitif adalah teori konseling yang dipopulerkan oleh Aaron T. Beck, Aaron Beck mengembangkan bentuk psikoterapi ini pada awal tahun 1960 dengan sebutan "*cognitive therapy* (terapi kognitif)". Terapi kognitif sekarang digunakan secara sinonim dengan "*cognitive behaviour theraphy* (terapi perilaku kognitif)" oleh banyak ahli di lapangan.

Aaron T. Beck mendefinisikan konseling kognitif sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pikiran negatif dan perasaan yang tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan bahkan depresi. Beck juga mengatakan bahwa persepsi dan pengalaman adalah “proses aktif melibatkan data inspektif dan instrospektif”. Oleh karena itu tingkah laku yang tidak fungsional disebabkan oleh pikiran yang tidak fungsional. Jika keyakinan tidak diubah, tidak ada kemajuan dalam tingkah laku seseorang. Jika keyakinan berubah, tingkah laku juga akan berubah. Jadi konseling

[5] Miftahul Luthfi Muhammad, *Quantum believing* (Surabaya: Duta Ikhwana Salama Ma’had Teebee, 2004), hal. 43.

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

kognitif beranggapan bahwa cara seseorang merasakan dan berperilaku ditentukan oleh bagaimana dia mengartikan dunianya.

Konseling Kognitif memiliki banyak teknik dalam pelaksanaan konseling dan dimungkinkan untuk mengunakan teknik-teknik dari pendekatan lain. Dalam awal konsep teori konseling ini dicetuskan, teori ini lebih dikenal dengan *Cognitive Theraphy* (CT) kemudian berkembang menjadi *Cognitive Behavior Theraphy* (CBT). Konsep dasar pada pendekatan ini tidaklah jauh berbeda namun terjadi proses integrasi dalam pelaksaanaan konseling yang dilakukan dengan menggunakan teknik dari pendekatan kognitif dan pendekatan behavioral. Sehingga langkah-langkah yang dilakukan oleh *cognitive theraphy* dan *behaviour theraphy* ada dalam konseling yang dilakukan CBT.[6]

Beck mengatakan bahwa terapi kognitif meliputi usaha memberikan bantuan kepada klien agar mereka dapat mengevaluasi tingkah laku mereka dengan kritis dengan menitikberatkan pada hal pribadi yang negatif. Proses kognitif yang terjadi didalam diri individu seringkali mempunyai implikasi terhadap perubahan tingkah laku. Klien diajak untuk mengenal, mengamati dan memonitor gagasan dan asumsi mereka.

Cognitive Restructuring dikembangkan oleh Meichenbaum, yang terpusat pada pesan-pesan negatif yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung melumpuhkan kreativitasnya serta menghambat

[6] Judith S. Beck, *Cognitive Behaviour Theraphy Basic and Beyond (2nd ed)* (New York: The Guilford Press, 2011), hal. 2.

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

dalam mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistis. Menurut pandangan Meichenbaum orang mendengarkan diri sendiri dan berbicara kepada diri sendiri, yang bersama-sama menciptakan suatu dialog internal (*internal dialoque*) dan berkisar pada mendengarkan pesan negatif dari sendiri dan menyampaikan pesan negatif pula kepada diri sendiri. Dialog internal yang berisikan penilaian negatif tehadap diri sendiri akan membuat orang lain gelisah dalam menghadapi tantangan hidup dan kurang mampu mengambil tindakan penyesuaian diri yang tepat. Strategi restrukturing kognitif digunakan untuk membantu konseli memecahkan masalahnya yang bersumber pada adanya kognisi negatif konseli. Model ini menggunakan asumsi bahwa berbagai gangguan atau problem perilaku dan emosi di bentuk oleh keyakinan, sikap, dan persepsi klien yang tidak tepat. Strategi ini dapat membantu klien memahami adanya hubungan timbal balik antara persepsi/kognisi dengan tepat.

Menurut Cormier dan Cormier, *cognitive restructuring* pada awalnya diusulkan oleh Lazarus dan berakar pada *therapy rational Emotif (RET)* yang dikembangkan oleh Ellis. *Cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional. *Cognitive restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) klien.

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

Ditegaskan pula oleh Sayre menyatakan strategi *cognitive restructuring* merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak rasional (atau valid atau gugur) melalui proses yang obyektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan.[7]

Cormier dan Nurius menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat. Beck, dkk. menjelaskan bahwa bukan situasi atau hal-hal yang ada pada lingkungan yang menentukan perasaan individu, akan tetapi ditentukan oleh bagaimana individu mengkonstruk situasi-situasi yang dihadapinya. Oleh karena itu reseliensi siswa dapat dibangun dengan merubah pola keyakinan mereka akan permasalahan yang mereka hadapi.[8]

Dengan demikian diatas dapat disimpulkan bahwasanya teknik penataan ulang skema pikiran (*Islamic Cognitive Restructuring*) adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistik dan lebih cocok berlandaskan ayat Al-Qur'an dan Hadith. Teknik ini dapat dilakukan dengan

---

[7] Gary Sayre W, *A Lesson Plan in Cognitive Restructuring, Journal of Correctional Education 57*: 86-95, 2006, hal. 1.

[8] Sherry, Cormier, Paula S. Nurius and Cynthia J.Obsorn, *Interviewing and Change Strategies for Helpers* (USA : Brooks/Cole Cengange Learning, 2007), hal. 383.

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

jalan memberikan informasi, menghilangkan keyakinan yang irrasional dan belajar mengendalikan pemikiran sendiri.

2. Aspek *Islamic Cognitive Restructuring*

Perkembangan kognitif manusia juga ditentukan oleh lingkungan dimana dia tinggal. Pentingnya lingkungan dalam perkembangan kognitif terlihat dari banyak ayat-ayat Al-qur'an yang menyuruh manusia untuk belajar di alam semesta.

أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ (8)

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).[9]

Perkembangan kognitif seseorang merupakan sesuatu yang tidak dapat lepas dari faktor sosial dan budaya setempat. Perkembangan kognitif adalah salah satu aspek perkembangan peserta didik yang berkaitan dengan pengetahuan, yaitu semua proses psikologis yang berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari dan memikirkan lingkungannya. Perkembangan kognitif adalah tahap-tahap perkembangan manusia mulai dari usia anak-anak sampai dewasa, mulai dari proses berfikir secara konkret sampai dengan yang lebih tinggi yaitu konsep-konsep abstrak dan logis.[10]

---

[9] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: Diponegoro, 2010), hal. 405.

[10] Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Batu sangkar: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 97.

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

Perkembangan kognitif merupakan perubahan kemampuan berfikir atau intelektual. Banyak ulama islam membagi perkembangan kognitif berdasarkan empat periode diantaranya:

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ (54)

Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa (QS Ar-Ruum: 54)[11]

Yang artinya Allah, dialah yang menciptakan kamu dalam keadaan lemah, kemudian dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan berubah. Dia menciptakan apa yang dikehendakinya dan dialah yang maha mengetahui lagi maha kuasa.

Struktur kognitif merupakan blueprint pikiran yang dapat menentukan kapan melanjutkan pikiran, menghentikan pikiran dan mengubah pikiran. Struktur kognitif mempunyai beberapa aspek, yaitu:

a. Aspek mengatur pikiran adalah aspek yang dilakukan untuk mengatur pikiran konseli di dalam menyelesaikan masalah.
b. Aspek memantau adalah monitoring masalah konseli.
c. Aspek mengarahkan strategi adalah aspek yang mengarahkan strategi di dalam menyelesaikan masalah.
d. Aspek menentukan penyebab masalah adalah aspek yang menentukan

[11] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: Diponegoro, 2010), hal. 410.

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

penyebab masalah konseli.

e. Aspek menentukan pilihan adalah aspek yang menentukan pilihan konseli di dalam penyelesaian masalah.[12]

3. Tujuan Teknik *Islamic Cognitive Restructuring*

Menurut Al-Qur'an manusia dapat berpikir adalah sunnatullah. Manusia mampu menggunakan akalnya untuk berpikir merupakan fithrah. Manusia tidak berpikir adalah lemah. Sedangkan manusia berpikir salah karena disebabkan ceroboh. Fenomena kapasitas, kreatifitas, dan kemampuan inovasi seseorang manusia di dalam berpikir, benar-benar telah mendapatkan jaminan dari-Nya. sebagaimana juga telah dijaminkan kepada nabi Ibrahim As.

وَكَذَلِكَ نُرِي إِبْرَاهِيمَ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلِيَكُونَ مِنَ الْمُوقِنِينَ (75)

Dan demikianlah Kami perlihatkan kepada Ibrahim tanda-tanda keagungan (Kami yang terdapat) di langit dan bumi dan (Kami memperlihatkannya) agar dia termasuk orang yang yakin. (QS. Al-An'am: 75)[13]

Allah SWT lewat Al-Qur'an benar-benar menekankan kepada kehidupan umat manusia agar mereka selalu berpikir dengan segala kreatifitas dan inovasinya. Sehingga manusia penghuni bumi ini secara nyata kan terhindar dari segala pemasungan kreatifitas dan kemandegan inovasi.[14] Sementara kitab suci Al-Qur'an selalu mengajak kepada segenap umat manusia untuk selalu memahami fenomena alam, fenomena makhluk

---

[12] Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 135.

[13] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: Diponegoro, 2010), hal. 137.

[14] Miftahul Luthfi Muhammad, *Quantum believing* (Surabaya: Duta Ikhwana Salama Ma'had Teebee, 2004), hal. 44.

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

hidup, fenomena kejiwaan, dan fenomena kemahabesaran Allah SWT. Ajakan berpikir lebih ditekankan segala hal yang berada dalam wilayah asumsi kenisbian akal pikiran seorang manusia. sedangkan, wilayah-wilayah yang mutlak (absolutely) merupakan sesuatu yang sudah final, misalnya: wilayah ta'abudiyah.

Tujuan dari teknik *Islamic Cognitive Restructuring* yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Menurut Connolly restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional.

Pada teknik *Islamic Cognitive Restructuring* ini, bertujuan untuk pemeliharaan atau mendapatkan mental sehat. Jika mental sehat dicapai maka individu memiliki integrasi, penyesuaian, dan identifikasi positif terhadap orang lain. Disini individu belajar menerima tanggung jawab jadi mandiri dan dapat mencapai integrasi tingkah laku. Cormier dan Cormier berpendapat, bahwa teknik ini membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak diri, dan mengganti persepsi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri. Selain itu Beck juga berpendapat, bahwa tujuan utama

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

teknik *cognitive therapy* adalah untuk mengubah cara pandang siswa melalui pikiran otomatisnya dan memberi ide untuk merestrukturisasi pikiran negatif dengan sistem kepercayaan yang kaku. Pendekatan Beck ini, didasarkan kepada pemikiran yang logis yang mana cara seseorang merasa dan bertindak dipengaruhi oleh cara memandang dan memahami pengalamannya. Beck meyakinkan bahwa siswa yang terkena gangguan emosi cenderung memiliki kesulitan berpikir logis yang menimbulkan gangguan pada kapasitas pemahamannya yang disebut dengan distorsi kognitif.[15]

Dari berbagai pendapat yang sudah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik pengubahan pola pikir adalah mengubah pikiran-pikiran yang negatif terhadap tugas-tugas tertentu yang tidak produktif untuk mencapai tujuan yang produktif, serta menghilangkan atau mengganti persepsi yang menyalahkan diri sendiri dengan persepsi yang lebih rasional.

4. Langkah-langkah Teknik *Islamic Cognitive Restructuring*

Metode ini agak berbeda dengan metode yang lain, karena metode ini menginginkan perubahan kognitif tidak seperti metode lain yang berakhir ketika adanya perubahan perilaku. Meichenbaum dan Deffenbacher menjelaskan *cognitions may be in the form of cognitive events, cognitive processes, cognitive structures, or all these*. Peristiwa

[15] Judith S. Beck, *Cognitive Behaviour Theraphy Basic and Beyond (2nd ed)* (New York: The Guilford Press, 2011), hal. 3.

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

kognitif dapat berupa apa yang konseli katakan tentang dirinya sendiri, bayangan yang mereka miliki, apa yang mereka sadari dan rasakan. Proses kognitif berupa proses pemrosesan informasi. Struktur kognitif berupa anggaran dan kepercayaan tentang dirinya sendiri dan dunia yang berhubungan dengan dirinya. Banyak ahli mengusulkan beberapa tahapan prosedur *cognitive restructuring* secara berbeda meskipun tujuannya sama. Cormier dan Cormier menjelaskan *cognitive restructuring reframing involves six step:*

a. *Rationale: purpose and overview of the procedure*
b. *Identification of client perceptions and feelings in problem situations*
c. *Deliberate enactment of selected percep- tual features*
d. *Identification of alternative perceptions*
e. *Modification of perceptions in problem situations*
f. *Homework and follow up*[16]

Cormier & Nurius menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat. Beck, dkk. menjelaskan bahwa bukan situasi atau hal-hal yang ada pada lingkungan yang menentukan perasaan individu, akan tetapi ditentukan oleh bagaimana individu mengkonstruk situasi-situasi yang dihadapinya. Oleh karena itu reseliensi

[16] Cormier, W.H., and Cormier L.S, *Interviewing Strategies For Helpers*, Monterey (California: Brooks/Cole Publishing, 1985), hal. 418.

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

siswa dapat dibangun dengan merubah pola keyakinan mereka akan permasalahan yang mereka hadapi.[17]

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

1) Identifikasi Perasaan. Merekam perasaan negatif. Mengidentifikasi kata perasaan tepatnya dengan menggunakan kata-kata seperti sedih, kesal, jengkel, marah, cemas, bersalah, malu, terhina, menyesal, bingung, frustrasi, putus asa, takut, ngeri, di intimidasi, rentan, gelisah, khawatir , tidak yakin.[18]
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.

[17] Cormier, Sherry, Paula S. Nurius and Cynthia J.Obsorn, *Interviewing and Change Strategies for Helpers* (USA : Brooks/Cole Cengange Learning, 2009), hal. 383.
[18] David D. Burns, *The Feeling Good Handbook* (Penguin: New York, 1989), hal. 1.

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

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 mengapa konseli memiliki pikiran negatif dan kesulitan dalam menghadapi masalah yang terjadi.[19]

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

[19] McKay, M. & Fanning, P, *Self esteem 3rd edition* (Canada: New, Harbinger Publications, Inc, 2000)

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

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 kejadian. Setelah konseli dapat berpikir lebih realistis konselor meyakinkan pikiran positif konseli melalui ayat al-Quran.[20]

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

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

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

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 berkali-kali sepanjang hari seperti “saya seorang manusia yang indah, saya seorang pemenang”.[21]

B. Konsep Diri Rendah

1. Pengertian Konsep Diri Rendah

Konsep diri dapat diartikan gambaran mental seseorang terhadap dirinya sendiri. Dan mengenai definisi tentang konsep diri ini banyak ilmuwan psikologi yang menuturkan pendapatnya. Samuel Soeitoe dalam bukunya psikologi pendidikan mengatakan bahwa konsep diri adalah serangkaian kesimpulan yang diambil seseorang tentang dirinya sendiri baik secara langsung ataupun tidak langsung. Kumpulan kesimpulan-

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

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

kesimpulan yang diambil adalah berdasarkan observasi diri sendiri dalam situasi yang berbeda-beda. Kesimpulan-kesimpulan itu adalah uraian tentang pola tingkah lakunya yang khas, uraian tersebut dapat bersifat obyektif dan orang lain dapat mempunyai gambaran yang berbeda-beda tentang diri seseorang dari pandangan yang bersangkutan terhadap dirinya sendiri.[22]

Menurut Hurlock konsep diri ialah konsep seseorang dari siapa dan apa dia itu. Konsep ini merupakan bayangan cermin, ditentukan sebagian besar oleh peran dan hubungan orang lain, apa yang kiranya reaksi orang terhadapnya. Konsep diri ideal ialah gambaran mengenai penampilan dan kepribadian yang didambakannya.[23]

Kartini Kartono dalam kamus besar psikologinya menuliskan bahwa konsep diri merupakan keseluruhan yang dirasa dan diyakini benar oleh seseorang mengenai dirinya sebagai individu, ego, dan hal hal yang dilibatkan didalamnya. Konsep diri adalah keyakinan yang dimiliki individu tentang atribut atau cita-cita yang dimilikinya atau dapat dimengerti sebagai pengetahuan dan keyakinan yang dimiliki individu tentang karakteristik atau ciri- ciri pribadinya.[24]

Sementara itu, Atwater menyebutkan bahwa *self concept* adalah keseluruhan gambaran diri, yang meliputi persepsi seseorang tentang diri,

---

[22] Samuel Soeitoe, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi UI, 1982), hal. 62-63.

[23] Hurlock B. Elisabet, *Psikologi Perkembangan Anak Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2005), hal. 237.

[24] Dayakisni dan Hudaniyah, *Psikologi Sosial Edisi Revisi* (Malang: UMM Press, 2003), hal. 65.

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

perasaan, keyakinan, dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya. Selanjutnya Atwater mengidentifikasi *self concept* atas tiga bentuk. Pertama, *body image*, kesadaran tentang tubuhnya, yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri. Kedua, *ideal self*, yaitu bagaimana cita-cita dan harapan-harapan seseorang mengenai dirinya. Ketiga, *social self*, yaitu bagaimana orang lain melihat dirinya. Sementara itu, Cawagas menjelaskan bahwa *self concept* mencakup seluruh pandangan individu akan dimensi fisiknya, karakteristik pribadinya, motivasinya, kelemahannya, kelebihannya atau kecakapannya, kegagalannya, dan sebagainya.[25]

Berpikir mengenai dirinya sendiri adalah aktivitas manusia yang tidak dapat dihindari. Pada umumnya, secara harfiah orang akan berpusat pada dirinya sendiri. Sehingga *self* (diri) adalah pusat dari dunia sosial setiap orang. Sementara, seperti yang telah kita ketahui, faktor genetik memainkan sebuah peran terhadap identitas diri atau konsep diri. Yang sebagian besar didasari pada interaksi dengan orang lain yang dipelajari dimulai dengan anggota keluarga terdekat kemudian masuk ke interaksi dengan mereka di luar keluarga. Dengan mengamati diri, yang sampailah pada gambaran dan penilaian diri, ini disebut konsep diri. William D. Brooks mendefinisikan konsep diri sebagai *"those physical, social, psychological perception of our selves that we have derived from experiences and our interaction with other"* Jadi, konsep diri adalah

[25] Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016), hal. 163-164.

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

pandangan dan perasaan kita tentang diri kita sendiri. Persepsi tentang diri ini boleh bersifat psikologis, sosial, dan fisik. Konsep diri bukan hanya sekedar gambaran deskriptif tetapi juga penilaian tentang diri kita. Jadi konsep diri ini meliputi apa yang kita fikirkan dan apa yang kita rasakan.[26]

Calhaun mengungkapkan konsep diri adalah pandangan diri sendiri yang meliputi tiga dimensi yakni pengetahuan tentang diri sendiri, harapan tentang diri sendiri, dan penilaian tentang diri sendiri. Konsep diri merupakan gambaran mental yang dibentuk tentang dirinya mempunyai tiga sisi, yang pertama, khusus tentang ide yang diambil dari kemampuan dan kemungkinannya, boleh jadi gambaran tentang dirinya sebagai orang yang mempunyai tempat yang memiliki kemampuan untuk belajar, dan mempunyai kekuatan jasmani. Dengan kata lain, ia mampu mencapai keberhasilan. Sisi yang kedua yaitu pengertian pribadi hubungannya dengan orang lain, karena yang sangat mempengaruhi pandangan hidup tentang dirinya. Sisi yang ketiga adalah pandangan yang seharusnya terhadap dirinya, semakin kecil beda gambaran orang tentang dirinya secara nyata dengan pandangan atau gambaran ideal diangan-angankan, maka akan semakin bertambah kematangan dan semakin cepat tercapai keinginanya tersebut. Dengan demikian konsep diri adalah pandangan dan perasaan tentang diri sendiri yang dapat bersifat sosial, fisik, maupun psikologi yang diperoleh dari pengalaman berinteraksi dengan orang lain. Dan pada hakikatnya konsep diri ini meliputi empat aspek yaitu:

---

[26] Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2007), 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 digilib.uinsby.ac.id

a. Bagaimana orang mengamati dirinya sendiri.

b. Bagaimana orang berfikir tentang dirinya sendiri.

c. Bagaimana orang menilai dirinya sendiri.

d. Dan bagaimana orang berusaha dengan berbagai cara untuk menyempurnakan dan mempertahankan dirinya sendiri.[27]

Sedangkan 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. Islam mengajarkan umatnya tentang konsep seorang manusia sebagai makhluk Allah yang sempurna, dan diberi alat untuk mengenal dirinya sendiri.

أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ(8)

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)[28]

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. Konsep diri perspektif Al-Qur'an terdiri dari pola pikir, keyakinan dan tindakan, tawakkal, syukur dan evaluasi diri.

---

[27] Calhaun James, *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan, Penerjemah: Satmoko* (Semarang: IKIP Semarang, 1990), hal. 67.

[28] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: Diponegoro, 2010), hal. 405.

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

وَفِي الْأَرْضِ آَيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ (20) وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (21)

20. Dan di bumi itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang yakin.
21. dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan? (QS. Adz-Dzariyat: 20-21)[29]

Surat Ar-Rum ayat 8 dan surat Adz-Dzariyat ayat 20 dan 21 merupakan suatu anjuran untuk memiliki konsep diri yang jelas berkenaan dengan pengetahuan tentang dirinya. Bagaimana hakikat diri menurut dirinya sendiri (aku diri), peran dan tuntutan yang ada dalam masyarakat kepada dirinya (aku sosial). Dan bagaimana seharusnya aku muncul sesuai dalam keidealannya (aku ideal). Dengan demikian menjadi penting untuk mengetahui konsep diri yang jelas agar dapat mengetahui secara terfokus sejauh mana seseorang memiliki arah dan tujuan.

Dari berbagai pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan, atau penilaian seseorang terhadap dirinya. 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 adalah pandangan kita mengenai siapa diri kita, apa dan bagaimana diri kita. Pandangan tersebut mulai dari identitas diri, citra diri,

[29] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: Diponegoro, 2010), hal. 521.

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

harga diri, ideal diri gambaran diri serta peran diri kita, yang diperoleh melalui interaksi diri sendiri maupun dengan orang lain.

Menurut penulis, konsep diri merupakan komponen dasar yang harus dimiliki oleh setiap manusia khususnya remaja umat Islam dalam mengarungi kehidupannya di dunia ini, karena konsep diri merupakan landasan bagi remaja untuk berperilaku. Jika kita mengaitkan pendapat William D. Brooks tentang ciri-ciri konsep diri, ayat-ayat Al-Qur'an tentang konsep diri, maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri perspektif Al-Qur'an merupakan dasar bagi terbentuknya karakter remaja yang selanjutnya membentuk karakter bangsa. Al-Qur'an memandang bahwa konsep diri terdiri dari pola pikir keyakinan dan tindakan, tawakkal, syukur dan evaluasi diri. Konsep diri adalah segala hal yang berkenaan dengan pengetahuan tentang dirinya. Bagaimana hakikat diri menurut dirinya sendiri (aku diri), peran dan tuntutan yang ada dalam masyarakat kepada dirinya (aku sosial). Dan bagaimana seharusnya aku muncul sesuai dalam keidealannya (aku ideal).

Konsep diri rendah adalah penjabaran dari konsep diri negatif yang berlebih. Seseorang dikatakan mempunyai konsep diri negatif jika ia meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak berbuat sesuatu, tidak kompeten, gagal, malang, tidak menarik, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya. Sebaliknya seseorang dengan konsep diri positif akan terlihat lebih optimis, penuh percaya diri dan selalu bersikap positif

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

terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialaminya, konsep diri positif akan mampu menghargai dirinya dan melihat hal- hal yang positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan dimasa yang akan datang.

2. Fungsi Konsep Diri

Al-Qur'an telah mendorong kepada manusia untuk memperhatikan dirinya sendiri, keistimewaannya dari makhluk lain dan proses penciptaan dirinya. Ayat-ayat di bawah ini dapat dijadikan sebagai renungan tentang siapa diri manusia.

وَفِي الْأَرْضِ آَيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ (20) وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (21)

20. Dan di bumi itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang yakin.
21. dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan? (QS. Adz-Dzariyat: 20-21)[30]

Ibnu Katsir menafsirkan bahwa yang dimaksud ayat ini adalah bahwa di dunia ini telah terdapat tanda-tanda yang semuanya itu menunjukkan keagungan Sang Maha Pencipta dan kekuasaannya yang sangat luas, seperti bermacam-macam tumbuh-tumbuhan, hewan-hewan, gunung-gunung, gurun-gurun, dan sungai-sungai, dan perbedaan bahasa dan ras atau warna kulit pada manusia dan apa-apa yang terdapat dalam diri manusia yaitu akal, pemahaman, harkat, dan kebahagiaan.[31]

Adanya perbedaan dalam diri manusia inilah seharusnya membuat setiap manusia harus memperhatikan dirinya sendiri baik itu dari segi fisik maupun psikologis. Karena perbedaan dalam diri manusia tersebut sangat

[30] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: Diponegoro, 2010), hal. 521.
[31] Ibnu Katsir, *tt. Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim Jilid IV* (Beirut: Dar El-Fikr), hal. 281-282.

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

penting kiranya manusia untuk memiliki konsep diri yang jelas. Dengan mengetahui konsep diri yang jelas setiap individu akan mengetahui secara fokus apa yang dapat mereka kontribusikan, baik dalam hubungan sesama manusia yang mencakup karakter, maupun hubungan dengan sang Kholik.

أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ(8)

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)[32]

Ayat di atas memiliki makna bahwa Allah menciptakan seluruh ciptaaanya dengan tujuan yang benar dan waktu yang telah ditentukan yang menurut Ibnu Katsir adalah hari kiamat.[33] Berdasarkan ini, manusia seharusnya memikirkan dan merenungkan penciptaan diri mereka sendiri. Sehingga dapat mengetahui siapa dirinya dan apa yang harus ia perbuat semasa hidupnya karena seluruh hidup akan kembali kepada Sang Pencipta.

Epstein dalam Harre & Lamb dalam bukunya *The Self Concept Revisted*: *or theory* menyebutkan fungsi-fungsi konsep diri, antara lain:

a. Meningkatakan keseimbangan yang menyenangkan/menyakitkan seseorang individu sepanjang hayatnya.
b. Untuk membantu menyusun data pengalaman

[32] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: Diponegoro, 2010), hal. 405.

[33] Ibnu Katsir, *tt. Tafsir Al-Qur'an Al-Adzim Jilid III* (Beirut: Dar El-Fikr), hal. 517-518.

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

c. Untuk membantu mempertahankan rasa harga diri.[34]

3. Komponen Konsep Diri

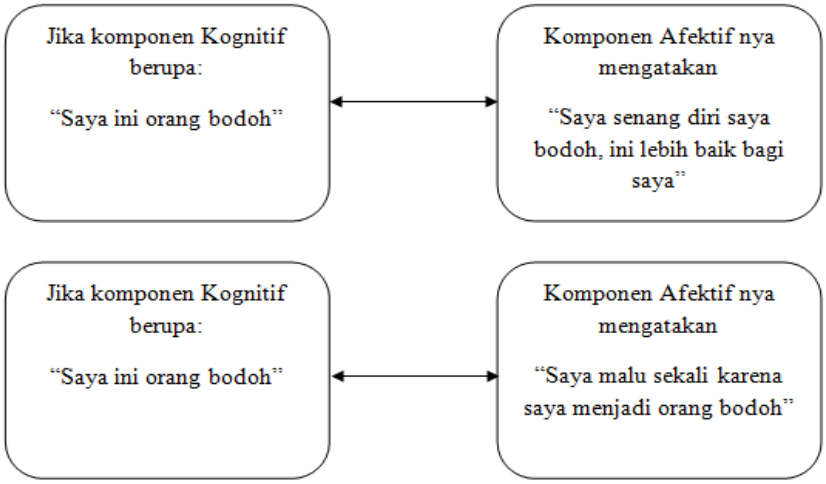
Konsep diri menurut Rakhmat tidak hanya merupakan gambaran deskriptif semata, akan tetapi juga merupakan penelitian seseorang individu mengenai dirinya sendiri. Sehingga konsep diri merupakan suatu yang dipikirkan dan dirasakan oleh seorang individu. Ia mengemukakan ada dua komponen konsep diri yaitu komponen kognitif (self image) dan komponen afektif (self esteem).

Komponen kognitif (self image) merupakan pengetahuan individu tentang dirinya yang mencakup pengetahuan ”siapa saya”, di mana hal ini akan memberikan gambaran sebagai pencitraan diri. Adapun komponen afektif (self esteem) merupakan penilaian individu terhadap dirinya yang akan membentuk bagaimana penerimaan diri dan harga diri individu yang bersangkutan. Jadi kesimpulannya adalah yakni konsep diri merupakan sesuatu yang dirasakan dan dipikirkan oleh seorang individu berkaitan dengan dirinya. Atau bisa disebut juga dengan komponen kognitif merupakan data yang bersifat objektif, sedangkan komponen afektif merupakan data yang bersifat subyektif.[35]

[34] Harre & Lamb, *Ensiklopedi psikologi* (Jakarta: Arcan, 1996), hal. 272.
[35] Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung, Remaja Rosdakarya, 2007), hal. 105.

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

Gambar 2.1 Komponen Konsep Diri



Menurut Jalaluddin Rakhmat, pada dasarnya konsep diri memiliki tiga komponen yang dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. Komponen perseptual, yang sering disebut konsep diri fisik yaitu citra yang dimiliki seseorang terhadap penampilan jasmaniahnya dan kesan yang ditimbulkannya terhadap orang lain.
b. Komponen konseptual, yaitu kemampuan konsepsi seseorang tentang ciri-ciri khusus, kemampuan dan ketidakmampuannya, latar belakang hari depannya dan sebagainya. Hal ini disebut konsep diri psikologis.
c. Komponen sikap, yaitu perasaan yang dimiiki seseorang terhadap dirinya sendiri, sikap terhadap statusnya sekarang maupun hari depannya, sikapnya terhadap harga diri, rasa bangga, rasa malu dan sebagainya. Setelah dewasa, komponen sikap ini juga melibatkan

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

keyakinan, nilai aspirasi, komitmen dan sebagainya yang bisa membentuk falsafah hidupnya.[36]

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa dalam konsep diri yang terbentuk pada seseorang terdapat di dalamnya komponen dimana idividu tersebut memandang dirinya secara fisik, psikologis dan sikap.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Menurut Jalaluddin Rahmat menyatakan ada dua faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri meliputi:

a. Orang lain

Konsep diri terbentuk karena pujian atau penilaian orang lain. Jika kita diterima orang lain, dihormati dan disenangi karena keadaan kita, kita akan cenderung bersikap menghormati dan menerima diri kita. Sebaliknya jika orang lain selalu meremehkan, menyalahkan dan menolak kita, kita akan cenderung tidak akan menyenangi diri kita.

b. Kelompok rujukan (Reference Group)

Kelompok rujukan adalah kelompok yang secara emosional mengikat dan berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri individu. Tingkah laku seseorang dipengaruhi oleh situasi kelompoknya. Ada kelompok yang secara emosional mengikat kita dan berpengaruh pada pembentukan konsep diri kita, ini disebut rujukan. Dengan melihat kelompok ini orang mengarahkan

[36] Pudjijogyanti, *Konsep diri dalam* pendidikan (Jakarta: Arcan, 1993), hal. 2.

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

perilakunya dan menyesuaikan dirinya dengan ciri-ciri kelompoknya. Kelompok rujukan adalah kelompok pergaulan individu di lingkungan sekolah yang mengikatnya secara emosi dan di dalamnya terbentuk suatu norma kelompok.[37]

Kemudian Calhoun mengemukakan ada empat faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri pada individu, yaitu:

a. Faktor Orang Tua

Orang tua adalah kontak sosial yang paling awal dan yang paling kuat yang dialami individu. Anak bergantung kepada orang tuanya untuk makanannya, perlindungannya, kenyamanannya, tentu saja untuk kelangsungan hidupnya. Akibatnya orang tua menjadi sangat penting di mata anak.

b. Faktor Kawan Sebaya

Kelompok kawan sebaya menempati kedudukan kedua setelah orang tua anak dalam mempengaruhi konsep diri individu tersebut. Untuk sementara individu merasa cukup hanya dengan mendapatkan cinta dari orang tua, tetapi kemudian individu membutuhkan penerimaan anak-anak lain dalam kelompoknya.

c. Faktor Masyarakat

Anak muda tidak terlalu mementingkan kelahiran mereka, kenyataan bahwa mereka hitam atau putih, orang Italia atau Amerika, anak laki-laki dari direktur bank lokal atau atau anak perempuan dari

[37] Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung, Remaja Rosdakarya, 2007), hal. 101-104

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

pemabuk lokal. Tetapi masyarakat mereka menganggap penting fakta-fakta semacam itu. Akhirnya penilaian ini sampai kepada anak dan masuk ke dalam konsep diri.

d. Faktor Belajar

Konsep diri kita adalah hasil belajar. Belajar ini berlangsung secara terus setiap harinya, biasanya tanpa kita sadari. Belajar dapat didefinisikan sebagai perubahan psikologis yang relatif permanen yang terjadi dalam diri kita sebagai akibat dari pengalaman. Pengalaman-pengalaman individu dari hasil berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan yang lebih luas akan menyebabkan perubahan pada diri individu dalam menilai diri dan nantinya dapat merubah konsep dirinya.[38]

Dengan melihat uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri diantaranya orang tua, orang lain, dan belajar.

5. Jenis-Jenis Konsep Diri

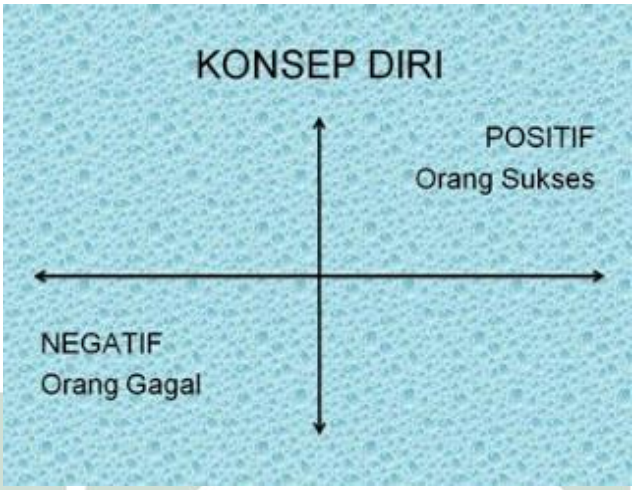
Sedangkan menurut William D. Brooks bahwa individu terdapat dua konsep diri yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Untuk mempermudah penelitian dalam konsep diri ini, peneliti terfokus pada konsep diri positif dan negatif agar penelitian tidak meluas dan peneliti tidak mengalami kendala.

---

[38] Calhaun James, *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan, Penerjemah: Satmoko* (Semarang: IKIP Semarang, 1990), hal. 77.

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

Gambar 2. 2 Jenis-Jenis Konsep Diri



Tanda-tanda individu yang memiliki konsep diri yang positif adalah:

a. Yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah. Mempunyai rasa percaya diri sehingga merasa mampu dan yakin untuk mengatasi masalah yang dihadapi, tidak lari dari masalah, dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.
b. Merasa setara dengan orang lain. Selalu rendah diri, tidak sombong, tidak mencela atau meremehkan siapapun, selalu menghargai orang lain.
c. Menerima pujian tanpa rasa malu tanpa menghilangkan rasa rendah diri. Jadi meskipun menerima pujian, tidak membanggakan diri apalagi meremehkan orang lain.
d. Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan dan keinginan serta perilaku yang tidak seharusnya disetujui oleh masyarakat. Peka terhadap perasaan orang lain sehingga akan menghargai perasaan orang lain meskipun kadang tidak di setujui oleh masyarakat.

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

e. Mampu memperbaiki karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya. Mampu untuk mengintrospeksi dirinya sendiri sebelum menginstrospeksi orang lain, dan mampu untuk mengubahnya menjadi lebih baik agar diterima di lingkungannya.[39]

Sedangkan ciri-ciri orang yang memiliki konsep diri positif menurut Calhoun dan Acocella adalah:

a. Dapat menerima dan mengenal diri dengan baik
b. Dapat menyimpan informasi tentang diri sendiri baik itu informasi yang positif maupun yang negatif. Sehingga dapat memahami dan menerima fakta yang bermacam-macam tentang diri sendiri.
c. Dapat menyerap pengalaman masalah yang pernah dialami.
d. Apabila memiliki pengharapan selalu merancang tujuan-tujuan yang sesuai dan realistis.
e. Selalu memiliki ide yang diberikan diri sendiri pada kehidupan diri sendiri dan bagaimana seharusnya dirinya mendekati dunia.
f. Individu menyadari bahwa tiap orang memiliki perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seharusnya disetujui oleh masyarakat. Dasar konsep diri positif adalah penerimaan diri. Kualitas ini lebih mengarah kekerendahan hati dan kekedermawanan dari pada keangkuhan dan

[39] Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung, Remaja Rosdakarya, 2007), hal. 105.

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

keegoisan. Orang yang mengenal dirinya dengan baik merupakan orang yang mempunyai konsep diri yang positif.[40]

Sedangkan tanda-tanda individu yang memiliki konsep diri negatif menurut D. Brooks dan Emmert dalam Rakhmat adalah:

a. Peka terhadap kritik

Tidak tahan dengan kritik yang diterima dan mudah marah atau naik pitam. Hal ini berarti dilihat dari faktor yang mempengaruhi dari individu tersebut belum dapat mengendalikan emosinya, sehingga kritikan dianggap sebagai hal yang salah. Bagi orang seperti ini koreksi sering dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Dalam berkomunikasi orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung menghindari dialog yang terbuka, dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai logika yang keliru.

b. Responsif sekali terhadap pujian

Walaupun mungkin berpura-pura menghindari pujian, tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya pada waktu menerima pujian. Bagi orang seperti ini, segala macam embel-embel yang menjunjung harga dirinya menjadi pusat perhatian. Bersamaan dengan kesenangannya terhadap pujian, mereka pun hiperkritis terhadap orang lain.

[40] Calhoun, James F. dan Joan Ross Acocella, *Psychology of adjusment and Psikoterapi. Penerjemah oleh Satmoko R.S.* (Bandung: Rafika Aditama, 1995), hal. 72-74.

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

c. Cenderung bersikap hiperkritis

Selalu mengeluh, mencela atau meremehkan apapun dan siapapun. Tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain.

d. Cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain

Merasa tidak diperhatikan, karena itulah kemudian bereaksi pada orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan. Berarti individu tersebut merasa rendah diri atau bahkan berperilaku yang tidak disenangi, misalkan membenci, mencela atau bahkan yang melibatkan fisik yaitu mengajak berkelahi (bermusuhan).

e. Bersikap pesimis terhadap kompetisi

Hal ini terungkap dari enggan untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

Menurut Calhoun dan Acocella ciri orang yang mempunyai konsep diri yang negatif adalah:

a. Pandangan seseorang tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur.
b. Tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri.
c. Dia benar-benar tidak tahu siapa dia, apa kekuatan dan kelemahannya, atau apa yang ia hargai dalam hidupnya.

Dengan melihat uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik konsep diri dapat dibedakan menjadi dua yaitu konsep diri

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

positif dan konsep diri negatif, keduanya memiliki ciri-ciri yang sangat berbeda antara ciri karakteristik konsep diri positif dan karakteristik konsep diri yang negatif. Individu yang memiliki konsep diri positif dalam segala sesuatunya akan menanggapinya secara positif, dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat bermacam-macam tentang dirinya sendiri. Tumbuh percaya diri, bersikap yakin dalam bertindak dan berperilaku. Sedangkan individu yang memiliki konsep diri negatif akan menanggapi segala sesuatu dengan pandangan negatif pula, dia akan mengubah terus menerus konsep dirinya atau melindungi konsep dirinya itu secara kokoh dengan cara mengubah atau menolak informasi baru dari lingkungannya.

C. Karakteristik Perkembangan Remaja

1. Pengertian Perkembangan 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.[41] 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.

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

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

Hilgard menyatakan bahwa remaja merupakan transisi masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja ditandai oleh adanya kematangan seksual, memantapkan identitas sebagai individu yang terpisah dari keluarga dan menghadapi tugas menentukan cara mencari mata pencarian.

Nuryoto mengemukakan bahwa perkembangan manusia di masa remaja mengalami rentang usia perkembangan yang bersifat individual atau berbeda-beda tergantung kondisi individunya, ada yang berlangsung secara cepat, dan ada pula yang berlangsung lambat. Dengan demikian batasan usia bersifat fleksibel, artinya dapat maju atau mundur sesuai dengan kecepatan perkembangan masing-masing individu. Fuhrman Perbedaan pendapat tentang masa remaja, dapat disebabkan perbedaan subjek dan variabel-variabel yang mempengaruhi perkembangan, termasuk perbedaan latar budaya, pengasuhan, keadaan sosial ekonomi dan latar pendidikan orang tua, media, dan perbedaan-perbedaan individual atau ciri-ciri kepribadian lainnya. Cole terdapat perbedaan perkembangan masa remaja menurut jenis kelamin.

Masa remaja sering dengan masa mencari jati diri, oleh Erickson disebut dengan identitas ego (ego identity). Masa ini terjadi karena remaja merupakan peralihan antara masa anak-anak melainkan seperti orang dewasa tetapi belum menunjukkan sikap dewasa. Remaja sesungguhnya tidak memiliki tempat, mereka tidak termasuk golongan anak-anak tetapi belum juga diterima secara penuh untuk golongan orang dewasa. Oleh karena itu remaja sering dikenal dengan fase “mencari jati diri” atau “fase

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

topan dan badai". Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimum fungsi fisik maupun psikisnya. Yang perlu ditekankan pada remaja adalah bahwa fase remaja merupakan perkembangan yang tengah berada pada masa potensial, baik dilihat dari aspek kognitif emosi maupun fisik.[42]

Dari berbagai pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan peralihan antara masa anak-anak melainkan seperti orang dewasa tetapi belum menunjukkan sikap dewasa.

2. Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan fisik yang terjadi dan merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Perubahan-perubahan ini meliputi: perubahan ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, munculnya ciri-ciri kelamin utama(primer) dari ciri-ciri kelamin kedua (sekunder). Adapun yang terjadi perubahan pada remaja adalah sebagai berikut:

a. Perubahan ukuran tubuh

Irama pertumbuhan mendadak menjadi cepat sekitar 2 tahun sebelum anak mencapai taraf pematangan kelaminya. Setahun sebelum pematangan ini, anak akan bertambah tinggi 10 sampai 15 cm dan bertambah berat 5 sampai 10 kg setelah terjadi pematangan ini. pertumbuhan tubuh selanjutnya masih terus terjadi namun dalam tempo yang sedikit lamban. Selama 4 tahun pertumbuhan tinggi badan anak

[42] Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif* (Jakarta: Kencana Prenada media Group, 2010), hal. 41.

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

akan bertambah 25 persen dan berat tubunhya mencapai dua kali lipat. Anak laki-laki akan mencapai bentuk tubuh dewasa pada usia 19 sampai 20 tahun sedang bagi anak perempuan pada usia 18 tahun.

b. Pertumbuhan proporsi tubuh

Ciri tubuh yang kurang proporsionalnya pada masa remaja ini tidak sama untuk seluruh tubuh, ada pula bagian tubuh yang semakin proporsional, proporsi yang tidak seimbang ini akan berlangsung terus sampai seluruh masa puber selesai dilalui sepenuhnya sehingga akhirnya proporsi tubunhya mulai tampak seimbang menjadi proporsi orang dewasa. Misalnya: dimasa kanak-kanak jantungnya kecil sedangkan pembuluh darah kulit kurang begitu nampak. Pada masa puber yang terjadi malah sebaliknya. Di bagian luar tampak pertumbuhan kaki dan tangan lebih panjang dibandingkan dengan tubuh.

c. Ciri kelamin yang utama

Pada masa kanak-kanak, alat kelamin yang utama masih belum berkembang dengan sempurna. Ketika memasuki masa remaja alat kelamin berfungsi pada saat ia berumur 14 tahun, yaitu saat pertama kali anak laki-laki mengalami mimpi basah, sedangkan pada anak perempuan, indung telurnya mulai berfungsi pada usia 13 tahun, yaitu saat pertama kali mengalami menstruasi atau haid. Bagian lain dari alat perkembangan pada anak perempuan saat ini masih belum berkembang dengan sempurna, sehingga belum mampu mengandung anak untuk beberapa bulan atau setahun lebih.

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

d. Ciri kelamin kedua

Yang dimaksud ciri kelamin yang kedua pada anak perempuan adalah membesarnya buah dada dan mencuatnya puting susu, pinggul melebar lebih lebar dari pada lebar bahu, tumbuh rambut sekitar alat kelamin, tumbuh rambut di ketiak, dan suara bertambah nyaring. Sedangkan ciri kelamin yang kedua pada anak laki-laki adalah tumbuh kumis dan jenggot, otot-otot mulai tampak, bahu melebar lebih lebar dari pada pinggul, nada suara membesar, tumbuh bulu ketiak, bulu dada, dan bulu sekitar alat kelamin, serta perubahan jaringan kulit menjadi lebih kasar dan pori-pori membesar.[43]

3. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif adalah aspek kognitif yang menonjolkan didalam kehidupan manusia adalah kecerdasan. Kecerdasan manusia terdiri atas beberapa aspek yang salah satunya kemampuan bahasa perkembangan kognitif anak dipengaruhi oleh beberapa hal. Perawatan kesehatan, keadaan gizi, stimulasi mental yang diberikan oleh lingkungan sangat besar pengaruhnya bagi pertumbuhan kecerdasan.[44]

Berdasarkan hasil penelitian di Amerika, anak yang dilahirkan oleh ibu-ibu remaja mempunyai tingkat kecerdasan yang rendah dibandingkan dengan anak yang oleh ibu-ibu usianya lebih dewasa.

---

[43] Muhammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Bumi Aksara Cetakan I, 2004), hal. 98.

[44] Djamaluddin Ancok, *Psikologi Islam* (Pustaka belajar: Yogyakarta, Cetakan I, 1995), hal. 29-30.

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

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ (54)

Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa. (QS. Al-Rum: 54).[45]

a. Periode perkembangan

Periode ini adalah tahapan dimana kemampuan berfikir manusia mengalami peningkatan yang cukup signifikan, terutama pada awal masa kelahirannya. Pada tahap ini kemampuan berfikir manusia berkembang sampai mencapai kematangannya yang sejalan dengan pertumbuhan otaknya manusia secara fisiologis. Periode ini merupakan untuk mengembangkan kemampuan struktur kognitif atau skema. Skema adalah pola-pola pikiran atau tindakan yang biasa dikenal sebagai strategi atau konsep. Kemampuan manusia untuk melakukan operasi berbagai konsep inilah yang membedakan manusia makhluk lainnya.

Struktur kognitif atau terbentuk melalui organisasi dan adaptasi. Adaptasi terdiri dari dua proses yang penting, yaitu asimilasi dan akomodasi. Asimilasi merupakan proses dimana informasi baru diperoleh dari situasi baru dan menyatu dengan pengetahuan sebelumnya. Akomodasi terjadi ketika informasi baru mengelami perubahan karena pengetahuan sebelumnya. Perkembangan kognitif pada anak-anak terjadi melalui urutan yang berbeda. Tahapan ini membantu menerangkan cara anak berfikir, menyimpan informasi dan beradaptasi dengan

[45] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: Diponegoro, 2010), hal. 410.

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

lingkungannya. Menurut Jean Piaget terdapat empat tahapan perkembangan kognitif:

1) Periode sensorik motorik (sekitar lahir 0-2)
2) Periode praoperasional (sekitar 2-7)
3) Periode konkrit operasional (sekitar 7-11 tahun)
4) Formal operasional (11-15 tahun)

b. Periode pencapaian kematangan

Penalaran orang dewasa semakin berkembang, karena mereka lebih berpengalaman dan banyak belajar. Mereka dapat berfikir tentang sesuatu melalui proses berfikir logis dan abstraksi yang lebih kaya. Dengan meningkatnya usia, seseorang lebih memahami berbagai konsep abstrak, seperti: keadilan, kebenaran dan hak asasi.

c. Periode tengah baya

Pada usia 40 tahun, manusia memasuki usia dengan kematangan pemikiran yang lebih baik. Pengalaman mereka semakin banyak sehingga dengan banyaknya belajar mereka lebih bijaksana. Mereka umumnya telah memiliki keturunan dan melaksanakan kewajiban untuk memelihara dan mendidik anak-anaknya. Mereka mulai memahami konflik pada masa remaja dengan melihat perkembangan generasi sesudah mereka.

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

d. Periode lanjut usia

Pada periode lanjut usia, terjadi penurunan kemampuan berfikir. Mereka juga lebih banyak mengingat masa lalu dan seringkali melupakan apa yang baru diperbuatnya. Kemampuan untuk memusatkan perhatian, berkonsentrasi dan berfikir logis menurun bahkan seringkali terjadi loncatan.[46]

4. Perkembangan Identitas Diri

Masa remaja merupakan masa peralihan diri remaja mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikis. Perubahan psikis yang terjadi pada masa remaja diantaranya adalah perubahan tinggi badan, berat badan dan berkembanganya organ seksual, sedangkan salah satu perubahan psikis yang terjadi pada masa remaja adalah pembentukan identitas diri.

Hurlock dalam pembentukan identitas merupakan tugas utama dalam perkembangan kepribadian yang diharapkan tercapai pada akhir masa remaja yaitu pada umur 18-21 tahun. Meskipun tugas pembentukan identitas ini telah mempunyai akar-akarnya pada masa anak-anak, namun pada masa remaja ia menerima dimensi-dimensi baru karena berhadapan dengan perubahan-perubahan fisik, kognitif, dan relasional.

Selama masa remaja ini, kesadaran akan identitas menjadi lebih kuat, karena remaja berusaha mencari identitas dan mendefinisikan kembali "siapakah" ia saat ini dan akan menjadi " siapakah" pada masa yang akan datang. Perkembangan identitas selama masa remaja ini juga sangat penting

[46] Aliah B. Purwakaniah Hasan, *Psikologi Perkembangan Islam* (Jakarta: PT Raja Grapindo Persada, 2006), hal. 135.

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

karena ia memberikan suatu landasan bagi perkembangan psikososial dan relasi interpersonal pada masa dewasa.[47]

D. Implementasi *Islamic Cognitive Restructuring* dan Konsep Diri Rendah

Remaja merupakan pribadi yang sedang berkembang menuju kematangan diri dan kedewasaan. 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, sosial, maupun psikologis yang didasarkan pada pengalaman dengan orang lain.[48]

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

---

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

[48] 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 digilib.uinsby.ac.id

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 negatif itu terus dilakukan berulang-ulang maka akan terbentuklah karakter yang negatif pula.[49]

Teknik *Islamic Cognitive Restructuring* merupakan sebuah proses terapi yang digunakan konselor untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya yang bersumber pada adanya kognisi negatif konseli. *Islamic Cognitive Restructuring* ini 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.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa teknik *Islamic Cognitive Restructuring* menjadi masukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi konseli, Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Pada penelitian ini cocok dalam menangani konsep diri rendah seorang siswa yang mempunyai ciri dari konsep diri negatif diantaranya konseli yang tidak mengetahui ciri dirinya, cenderung tidak disenangi oleh teman-temannya dan konseli yang menciptakan gambaran diri

[49] Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), hal. 105.

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

negatif yang di dasarkan pada kesalahannya karena konseli yang mempunyai kebiasaan mengompol dan bau badan setiap hari di sekolah. Maka treatment yang dilakukan perlu adanya kebiasaan baik, menghentikan pikiran-pikiran negatif dengan pikiran positif dengan menggunakan langkah-langkah dalam teknik *Islamic Cognitive Restructuring*. Konselor yang melakukan praksis *Islamic Cognitive Restructuring* dengan 4 langkah yaitu pertama identifikasi perasaan dengan merekam perasaan negatif konseli. Kedua identifikasi pikiran negatif, pikiran negatif berupa kritik diri yang diidentifikasi sebagai proses awal melakukan restrukturisasi kognitif. Ketiga rethink menjadi realistis ini bertujuan mengeksplorasi dengan memeriksa kembali dan menantang pikiran yang salah pada individu. Keempat wacana diri baru dengan afirmasi mengarahkan siswa untuk berpikir positif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di SMP Khadijah Surabaya yang dimana penekanan pada konseli dalam aspek kognitif dengan teknik *Islamic Cognitive Restructuring.*

Hal serupa juga diungkapkan pada sebuah penelitian yang dilakukan dalam mereduksi tingkat kecemasan dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan harga diri siswa yang sedang menghadapi tes. Penelitian menggunakan teknik restrukturisasi kognitif ini memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran negatif menjadi positif.[50]

Penelitian dengan menggunakan strategi restructuring kognitif untuk optimalisasi belajar adalah cara penerapan strategi yang menitikberatkan pada

[50] Wulida Firdausu Ahla, *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Tingkat Kecemasan Saat Meghadapi Tes Pada Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Sidoarjo* (Skripsi: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, 2014), hal. 102.

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

kasus konseli berupa cara berpikir negatif dalam belajar, tidak tertarik pada mata pelajaran sekolah, terpaku sama kegiatan ekschool. Karena optimalisasi belajar adalah belajar yang dimana seseorang bisa nyaman dan menyenangkan sehingga informasi yang dipelajari dapat dengan mudah diserap oleh seseorang.[51]

[51] Ami Mayasari, *Bimbingan dan Konseling Islam dengan Strategi Restrukturing Kognitif untuk Optimalisasi Belajar Seorang Siswa kelas 2 di MTS Nurul Huda Sawo Dukun Gresik* (Skripsi: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2016), hal. 97.

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