



berjama'ah di sekolah, konseli langsung pergi ke masjid untuk menunaikan ibadah sholat tanpa mengganti pakaian yang terkena najis terlebih dahulu. Perilaku ini perlu diberikan pengetahuan tentang sahnya suatu ibadah dan hukum-hukum najis.

Ketika di kelas, konseli merasa takut untuk keluar izin ke kamar mandi. Rasa takut di ejek oleh teman-temannya sehingga konseli menahan rasa ingin membuang air kecil. Ketika istirahat tiba, konseli sudah mengompol lagi di kamar mandi. Kejadian ini diketahui oleh teman-temannya. teman-teman konseli langsung merasa jijik untuk mendekati konseli yang membawa aroma bau badan setelah mengompol. Perilaku konseli ini menandakan konseli tidak dapat menyerap pengalaman masalah yang pernah dialaminya ketika mengompol di kelas VII. Setelah kejadian mengompol di kelas VII dan VIII konseli menjadi tidak optimis, tidak percaya diri dan selalu bersikap negatif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialaminya. Konseli tidak punya rencana untuk bisa memperbaiki dirinya, mengajak teman-temannya untuk menyukainya kembali. Konseli memandang dirinya tidak mampu menyelesaikan masalahnya. Konseli pun di kelas memilih untuk diam dan menutup diri. Konseli tidak mengetahui bagaimana seharusnya dirinya mendekati dunia (temannya). Konseli tidak ada kemauan untuk bertanya pada orang lain agar memberi masukan tentang penampilan, kemampuan berkomunikasi atau apapun yang menjadi titik lemahnya.

Selanjutnya faktor penyebab konseli mengalami konsep diri rendah yaitu bau badan dan berpenampilan tidak baik. Konseli bangun dari tidur jam 05.30

dalam keadaan mengompol sedangkan dia harus bergegas ke sekolah sebelum jam 06.30. Terkadang dia memilih untuk tidak mandi dan langsung pergi ke sekolah dengan penampilan yang bau dan tidak rapi. Konseli memakai pakaian yang tidak disetrika dan terdapat noda. Kadang-kadang pakaian konseli juga jarang di cuci. Sehingga sesampai di sekolah, konseli berpenampilan kurang baik dan memiliki aroma bau badan. Semua teman-teman yang melihat konseli tidak ingin mendekati konseli. Kebiasaan konseli yang seperti ini menandakan bahwa konseli kurang mengetahui ciri, kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, tidak dapat menerima dan mengenal diri dengan baik dan konseli yang tidak memiliki ide yang diberikan untuk dirinya sendiri pada kehidupan dirinya.

#### **B. Analisis Proses Konseling Islam dengan *Islamic Cognitive Restructuring* dalam Menangani Konsep Diri Rendah Seorang Siswa Kelas VIII di Sekolah SMP Khadijah Surabaya**

Berdasarkan penyajian data pada proses pelaksanaan konseling islam dengan *Islamic Cognitive Restructuring* dalam menangani konsep diri rendah seorang siswa kelas VIII di sekolah SMP Khadijah Surabaya. Peneliti melakukan pengumpulan data dan penggalian data mengenai konseli ketika melaksanakan PPL di SMP Khadijah Surabaya. Meski kurang dari 1 minggu lagi konselor PPL disana, peneliti sudah mengamati dan melakukan proses konseling didalamnya, namun proses konseling yang dilakukan masih belum semua dan berlanjut sampai bulan selanjutnya.

Pertemuan pertama peneliti dan konseli adalah tahapan untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseling. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan terjadi rasa saling percaya, dengan cara attending. Attending merupakan kemampuan konselor dalam menunjukkan perhatian secara penuh kepada konseli sehingga konseli dapat terlibat dalam proses konseling. Fungsi utama dari attending yaitu untuk mendorong konseli agar mau berbicara dengan bebas dan terbuka. Attending sangat diperlukan selama proses konseling berlangsung, terutama pada tahap awal konseling. Keberhasilan konselor untuk mengajak konseli terlibat secara penuh dalam konseling akan mempengaruhi proses konseling selanjutnya.

Penentuan waktu dapat mempengaruhi keefektifitasan proses konseling. Sama halnya dengan tempat, karena kenyamanan tempat bagi konseli sangat dibutuhkan agar konseli dapat leluasa mengungkapkan semua permasalahan yang dialami. Peneliti membantu konseli memperbaiki pola pikir yang negatif dan perilaku yang negatif. Hal ini sebagai bentuk terapi agar tujuan konseling yakni membuat konseli berubah dan memperbaiki pola pikir konseli dapat tercapai dengan baik menggunakan teknik *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.





konseli selama ini, maka peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan kondisi konseli saat ini dan semua yang konseli rasakan.

Pada pertemuan awal ini konseli sudah dapat menceritakan penyebab permasalahan tapi belum terlalu mendalam (detail). Konseli dapat memahami maksud dan tujuan dari konseling yang akan dilakukan. Konseli bersedia mengikuti konseling dan berharap dapat mengatasi masalahnya. Konseli mampu mengungkapkan keadaan konseli selama ini, sehingga memudahkan peneliti untuk mengumpulkan data dan menganalisis masalah konseli. Hal ini menunjukkan konseli mulai terlibat dalam proses konseling.

Konseli yang menciptakan konsep diri negatif yang didasarkan pada kesalahannya karena konseli yang mempunyai kebiasaan mengompol dan bau badan setiap hari di sekolah. Peristiwa kognitif dapat berupa apa yang konseli katakan tentang dirinya sendiri, bayangan yang dimiliki, apa yang disadari dan rasakan. Proses kognitif berupa proses pemrosesan informasi. Struktur kognitif berupa anggapan dan kepercayaan tentang diri sendiri dan dunia yang berhubungan dengan dirinya. Banyak pikiran negatif konseli dan beberapa pengetahuan tentang agama yang belum di ketahui oleh konseli

Konseli mulai terlibat dalam proses konseling dengan menceritakan secara terbuka apa yang menjadi keinginan, kebutuhan dan persepsi yang konseli harapkan selama ini. Konseli sudah mulai terbuka untuk mengungkapkan dengan baik apa yang menjadi keinginan, kebutuhan dan persepsi yang konseli harapkan selama ini. Konseli dapat bercerita lebih santai, namun konseli masih lebih sering tidak melihat lawan bicara. Konseli

ingin bisa disenangi oleh temannya, dan dapat bergaul bersama temannya. Konseli ingin bisa mengurangi kebiasaan mengompol. Konseli juga bisa memahami bahwa semua ini bukan penyakit tetapi kebiasaan konseli yang buruk yaitu konseli yang sering menghabiskan waktu di malam hari hanya untuk menonton TV dan tidak membiasakan dirinya untuk ke kamar mandi sebelum tidur. Konseli ingin menghilangkan rasa malu dan takut untuk izin dari kelas ketika konseli merasa ingin membuang air kecil. Konseli membutuhkan *reminder* (Pengingat) dan *role model* (Peran Model) untuk dapat melihat perkembangan konseli dan menyemangati konseli agar bisa berpikir positif dan membiasakan kebiasaan baik.

Dalam proses terapi disini, peneliti memberikan modifikasi perilaku juga dengan memperbaiki penampilan diri yaitu kebersihan baju, mandi, dan memakai parfum. Hal ini disebabkan modifikasi ini sesuai dengan karakteristik yaitu memiliki kesalahan berpikir dengan mempersepsikan hal negatif pada dirinya, dan memperbaiki penampilan diri konseli. Kata kognisi merujuk kepada cara orang memproses informasi, seperti melalui keyakinan, pikiran, ekspektasi, persepsi, interpretasi, dan pengetahuan. Ada beberapa cara yang peneliti arahkan untuk memperbaiki penampilannya. Terkait dengan memilih baju, konselor mengajak konseli untuk berdiskusi dalam memilih baju berdasarkan dari kerapihan dan kebersihannya. Konselor juga mengajak konseli untuk mempraktekkan kegiatan mencuci pakaian untuk menghilangkan kotoran dan noda menggunakan *vannish* (alat pembersih noda). Ketika pakaian sudah kering, konselor mengarahkan konseli untuk menyetrika pakaiannya



agar terlihat rapi. Kemudian konselor juga mengarahkan konseli untuk mandi di pagi hari dengan teratur agar badan sehat dan wangi. Lalu konselor mengajak konseli menggunakan deodoran dan parfum jika ada dan diselingi dengan diskusi sehingga diharapkan dirinya lebih menghargai penampilannya serta dapat menggunakan keterampilan tersebut pada kegiatan sehari-hari.

Konseli mulai nyaman dan aktif dalam mengikuti kegiatan konseling. Konseli mulai menyadari pentingnya memiliki konsep diri positif dalam dirinya. Keinginan konseli yaitu dapat berinteraksi dengan lingkungan dan temannya dalam berbagai situasi tanpa perasaan dan pikiran negatif terhadap keadaan dirinya dan temannya.

Dalam pelaksanaan proses konseling, terdapat faktor pendukung dan penghambat yang terjadi. Faktor pendukung pertama adalah dapat mengetahui info mengenai konseli dari beberapa informan seperti guru BK konseli, teman konseli, dan ayah konseli. Faktor pendukung kedua adalah keinginan konseli untuk mengikuti konseling. Hal ini dapat dilihat dari setelah konselor menyelesaikan proses konseling pertama, konseli meminta kapan diadakan proses konseling kedua. Selain itu konseli yang dapat menceritakan semua permasalahan yang terjadi dengan dia bersama konselor dengan nyaman dan terbuka. Hal ini sesuai dengan pendapat Stallard bahwa proses intervensi kognitif perilaku memerlukan keterlibatan subjek untuk bekerja sama dengan terapis (dalam hal ini peneliti) sehingga tujuan, target, dan performa yang diinginkan dapat tercapai. Selama mengikuti proses konseling, konseli aktif mengikuti proses tanya jawab. Secara umum konseli memiliki penerimaan

yang baik terhadap pendekatan konseling yang diterapkan konselor. Faktor pendukung ketiga adalah dukungan sosial yang diterima konseli yaitu guru BK konseli dan ayah konseli. Sebelum melakukan proses konseling, peneliti telah bertemu dengan guru BK konseli dan ayah konseli untuk membahas proses konseling yang akan diberikan. Calhoun menjelaskan bahwa faktor orang tua juga dipengaruhi dalam pembentukan konsep diri. Guru BK konseli dan ayah konseli mendukung adanya proses konseling ini sehingga ia memperbolehkan konseli mengikuti proses konseling. Selain itu keberadaan peneliti sebagai tempat bercerita turut berkontribusi terhadap munculnya dampak positif dari proses konseling ini. Adanya proses konseling dengan peneliti menjadi kesempatan bagi konseli untuk mengeluarkan masalah dan perasaan yang selama ini mengganjalnya. Konseli mengaku senang saat melakukan proses konseling bersama peneliti. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan dukungan sosial untuk pada konseli sesuai dengan pernyataan Erickson bahwa dimasa remaja, interaksi sosial berperan penting dalam pencarian identitasnya.

Adapula faktor yang menghambat selama proses konseling, seperti pada awal proses konseling. Konseli yang sulit untuk mengungkapkan masalahnya dan dengan keterampilan komunikasi konselor, konseli perlahan-lahan mulai menceritakan masalahnya. Konseli yang terlalu sulit dalam menjalani tugas yang diberikan konselor untuk tidak mengompol lagi di rumah. Konseli yang masih suka berpikir negatif tentang dirinya dan enggan untuk bergaul bersama temannya. Konseli yang masih suka menonton TV sehingga malas untuk ke kamar mandi.

Dari proses konseling yang telah dilakukan diatas, ada beberapa evaluasi yang harus tetap dilakukan untuk konseli. Diantaranya adalah: konseli harus membiasakan diri untuk ke kamar mandi sebelum tidur agar tidak mengompol, konseli harus membiasakan diri untuk mandi di pagi hari, memakai pakaian yang rapi sebelum berangkat sekolah. Konseli membiasakan pikiran positif dengan kegiatan afirmasi yang diajarkan konselor ketika pikiran negatif muncul kembali.

### **C. Analisis Hasil Konseling Islam dengan *Islamic Cognitive Restructuring* dalam Menangani Konsep Diri Rendah Seorang Siswa Kelas VIII di Sekolah SMP Khadijah Surabaya**

Konseli yang memiliki masalah dengan dirinya yaitu konsep diri rendah diantaranya konseli yang tidak mengetahui ciri dirinya, cenderung tidak disenangi oleh teman-temannya dan konseli yang menciptakan gambaran diri 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.

Penyebab masalah konseli yang masih mengompol. Sekarang konseli sudah bisa mengatasi mengompol di malam hari kurang dari sebelum proses konseling. Konseli juga sudah tidak mengompol lagi di sekolah. Konseli yang dibilang teman-temannya bau dan tidak berpenampilan baik, sekarang sudah membiasakan diri untuk mandi di pagi hari, memakai parfum, dan berpenampilan baik.

Modifikasi kognitif dengan *Islamic Cognitive Restructuring* dapat memberikan perubahan positif pada konseli seperti dapat mengidentifikasi pikiran negatif dan menata ulang pikiran negatifnya menjadi realistis. Sementara itu, modifikasi perilaku dengan memperbaiki penampilan diri mampu membuat konseli memahami kegunaan modifikasi tersebut dalam situasi sehari-hari. Dalam memperbaiki penampilan, konseli telah menyadari bahwa selama ini penampilan konseli kurang rapi. Ketika konselor memberikan arahan kepada konseli untuk memakai pakaian yang rapi, mandi di pagi hari, dan konseli yang belum mengetahui tentang kebersihan dan keindahan, setelah adanya proses konseling konseli segera menyadari bahwa bau badan dan berpenampilan tidak baik membuat dirinya cenderung tidak disenangi temannya.

Namun demikian, setelah peneliti memberi pertanyaan reflektif, konseli menyadari pentingnya memakai baju yang rapi dan bersih. Secara umum, konseli mendapat insight untuk memperbaiki penampilan agar dirinya terlihat lebih menarik. Oleh karena itu, disini konselor membutuhkan reminder (peringat) dalam perbaikan penampilan diri untuk membiasakan kebiasaan (tidak mengompol dan berpenampilan baik) karena konseli yang masih mempunyai kebiasaan mengompol di rumah sebanyak 2-1 kali. Hal ini membuat konselor menunjuk teman dekatnya sebagai *reminder* (Peringatan) dan *role model* (Peran Model) untuk melihat perkembangan konseli dan menyemangati konseli agar bisa berpikir positif dan membiasakan kebiasaan baik di sekolah dan konselor juga menunjuk orang tuanya di rumah agar



menutup dirinya dan dapat bergaul bersama temannya. Konseli dapat mengetahui ciri, kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, dapat menerima dan mengenal diri dengan baik. Konseli dapat menyerap pengalaman masalah yang pernah dialami. Konseli yang memiliki kesalahan dalam berpikir sudah mempunyai rencana untuk bisa memperbaiki diri, memandang dirinya mampu menyelesaikan masalahnya.

Adanya keberhasilan proses konseling ini mampu mengevaluasi diri, mengidentifikasi pikiran negatif yang saat menghadapi situasi yang membuat konseli menganggap dirinya tidak mampu dan gagal dalam menyelesaikan masalahnya, alternatif sehingga dapat menyangkal pikiran negatifnya, serta memahami strategi untuk meningkatkan konsep diri modifikasi kognitif dengan *Islamic Cognitive Restructuring* dan modifikasi perilaku dengan memperbaiki penampilan diri.