# TEKNIK KONSELING COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN SELF ACCEPTANCE (PENERIMAAN DIRI) BAGI PEREMPUAN HAMIL DILUAR NIKAH DI PAKAL BARAT KECAMATAN PAKAL SURABAYA

#### **SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)



Oleh:

<u>Diyan Fitriya Ningsih</u>

NIM. B93214084

# PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM JURUSAN DAKWAH FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA 2018

# PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama

: Diyan Fitriya Ningsih

NIM

: B93214084

Jurusan

: Bimbingan dan Konseling Islam

Judul

: TEKNIK KONSELING COGNITIVE

RESTRUCTURING UNTUK

MENINGKATKAN SELF ACCEPTANCE (PENERIMAAN DIRI) BAGI PEREMPUAN

HAMIL DILUAR NIKAH DI PAKAL BARAT KECAMATAN PAKAL SURABAYA

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan

Surabaya, 16 April 2018

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si

NIP. 196012111992032001

# PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Diyan Fitriya Ningsih ini telah dipertahankan di depan Tim penguji skripsi

Surabaya, 19 April 2018

Mengesahkan

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,

r. Suhartini, M. Si. 195801131982032001

Penguji I

<u>Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.</u> NIP: 196012111992032001

Penguji II

Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd. NIP: 197311212005011002

Penguji III

Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes.

NIP: 197605182007012022

Penguji T

Dr. Abdal Syakur M.

NIP: 19/00704200302/001

# PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

#### Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertandatangan dibawah ini, saya:

Nama

: Diyan Fitriya Ningsih

NIM

: B93214084

Jurusan

: Bimbingan Konseling Islam

Alamat

: Pondok Benowo Indah Blok EA No. 2 RT. 2 RW. 10 Kelurahan

Babat Jerawat, Kecamatan Pakal, Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya,

1) Skripsi ini tidak dikumpulkan di lembaga tinggi pendidikan manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.

2) Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.

3) Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 16 April 2018

Yang menyatakan

Diyan Fittiya Ningsih

NIM. B93214084



# KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300 E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

#### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya: Nama : Diyan Fitriya Ningsih NIM : B93214084 : Bimbingan Konseling Islam/ Fakultas Dakwah dan Komunikasi Fakultas/Jurusan : fitriyadiyan@gmail.com E-mail address Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah: □ Lain-lain (.....) Sekripsi ☐ Tesis Desertasi yang berjudul: Teknik Konseling Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Acceptance (Penerimaan Diri) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara fulltext untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan. Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini. Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 25 Mei 2018

Penulis

Diyan Fitriya Ningsih

#### **ABSTRAK**

Diyan Fitriya Ningsih (B93214084), Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya

Fokus penelitian adalah (1) Bagaimana pelaksanaan Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya? (2) Bagaimana hasil Teknik Konseling Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya?

Dalam menjawab permasalah tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif. Dalam menganalisa penyebab rendahnya penerimaan diri perempuan hamil diluar nikah. Data yang digunakan berupa hasil observasi yang disajikan dalam bab penyajian data dan analisa data. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan, konseling yang dirancang berisikan materi, yaitu: (1) Teknik *reframing* digunakan untuk membingkai ulang pikiran-pikiran konseli yang irasional. (2) Teknik memeriksa *alternative* digunakan untuk memilih dan mengenali fikiran *alternative* yang bisa menyelesaikan masalah yang sedang dialami sekarang. (3) Teknik *self talk*, digunakan untuk mesugesti diri agar berubah menjadi lebih baik. (4) Teknik *afirmasi* yaitu teknik memudahkan untuk memberikan diri umpan balik negatif dan mengajak untuk berpikir positif. Hasil akhir dari penelitian ini, didapatkan hasil penilaian akhir sebesar 75% yang masuk dalam kategori cukup efektif. yang mana hasil tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan pada sikap atau perilaku konseli yang kurang baik mulai menjadi lebih baik.

Kata kunci: Cognitive Restructuring, Penerimaan Diri (Self Acceptance).

### **DAFTAR ISI**

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMANPENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
BAGIAN INTI	
BAB I: PENDAHULUAN A. Latar Belakang Masalah B. Rumusan Masalah C. Tujuan Penelitian D. Manfaat Penelitian E. Definisi Konsep F. Metode Penelitian 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 2. Subjek Penelitian 3. Tahap-tahap Penelitian 4. Jenis dan Sumber Data 5. Teknik Pengumpulan Data 6. Teknik Analisis Data 7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data G. Sistematika Pembahasan	1 6 7 9 16 16 17 18 19 22 27 27 29
A. Tinjauan Tentang Cognitive Restructuring  1. Pengertian Teori Cognitive Restructuring  2. Pengertian Teknik Cognitive Restructuring dari para tokoh  3. Pengembangan Teknik Cognitive Restructuring	31 32 33 34 36 38

1. Pengertian Penerimaan Diri	38
2. Ciri-Ciri Penerimaan Diri	41
C. Tinjauan Tentang Hamil diluar Nikah	47
1. Pengertian Hamil diluar Nikah	47
2. Faktor-Faktor Penyebab	49
D. Implementasi Teknik Cognitive Restructuring untuk	
meningkatkan Penerimaan Diri	54
E. Penelitian Terdahulu	58
_	
BAB III: PENYAJIAN DATA	
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	61
1. Lokasi Penelitian	61
2. Deskripsi Konselor	64
3. Deskripsi Konseli	66
4. Deskripsi Masalah Konseli	75
B. Deskripsi Hasil Penelitian	
1. Deskripsi Proses Teknik Konseling <i>Cognitive Restructuring</i>	
untuk Meningkatkan <i>Self Acceptance</i> (Penerimaan Diri)	
Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat	
Kecamatan Pakal Surabaya	77
a. Identifikasi Ma <mark>sa</mark> lah	78
b. Diagnosis <mark></mark>	80
c. Prognosis	84
d. <i>Treatment</i> atau Terapi	87
e. Follow up dan Evaluasi	91
2. Deskripsi Hasil Teknik Konseling <i>Cognitive</i>	
Restructuring untuk Meningkatkan Self	
Acceptance (Penerimaan Diri) Bagi Perempuan	
Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan	
Pakal Surabaya	93
BAB IV: ANALISIS DATA	
A. Analisis Proses Proses Teknik Konseling <i>Cognitive</i>	
Restructuring untuk Meningkatkan Self Acceptance	
(Penerimaan Diri) Bagi Perempuan Hamil Diluar	
Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya	96
B. Analisis Proses Proses Teknik Konseling <i>Cognitive</i>	90
Restructuring untuk Meningkatkan Self	
Acceptance (Penerimaan Diri) Bagi Perempuan	
Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan	
	106
Pakal Surabaya	106
BAB V: PENUTUP	111
A. Kesimpulan	111
B. Saran	113
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

#### **BABI**

#### **PENDAHULUAN**

#### A. Latar Belakang Masalah

Kehamilan pranikah dapat terjadi pada siapa pun. Individu yang mengalami kehamilan pranikah bisa dari berbagai kalangan, mulai dari orang dewasa sampai dengan remaja bahkan anak-anak. Perubahan tingkah laku seksual remaja pada jaman sekarang ini menimbulkan peningkatan pada masalah seksual, seperti seks pranikah yang mengakibatkan kehamilan pranikah pada remaja wanita. Penyebab pertama, Faktor keluarga, orang tua merupakan lingkungan pertama dan utama bagi anak. Oleh karena sebagian besar waktu anak dihabiskan dalam lingkungan keluarga, maka orang tua mempunyai peranan yang sangat besar dalam pembentukan kepribadian anak. Setiap orangtua pasti menginginkan anaknya menjadi orang yang berkepribadian baik, sikap mental yang sehat serta akhlak yang terpuji. Orang tua sebagai pembentuk pribadi yang pertama dan utama dalam kehidupan anak, dan harus menjadi suri tauladan yang baik bagi anak-anaknya. Dengan demikian pola asuh pada prinsipnya merupakan suatu bimbingan, yakni bagaimana orang tua mengontrol, membimbing, dan mendampingi anakanaknya untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangannya menuju pada proses pendewasaan.<sup>22</sup> Namun nyatanya pada zaman ini, acapkali generasi muda ini mengalami kekosongan lantaran kebutuhan akan bimbingan langsung dari orang tua tidak ada atau kurang. Hal ini disebabkan karena keluarga mengalami disorganisasi. Pada keluarga-keluarga yang secara ekonomis kurang mampu, keadaan tersebut disebabkan karena orang tua harus mencari nafkah sehingga tidak ada waktu sama sekali untuk mengasuh anakanaknya. Sementara itu, pada keluarga yang mampu, persoalannya adalah karena orang tua terlalu sibuk dengan urusan-urusan diluar rumah.<sup>23</sup> Hal tersebut mengakibatnya kurangnya komunikasi dalam sebuah keluarga sehingga orangtua kurang mengontrol pergaulan anak-anaknya.

Selain kurangnya kontrol dari keluarga, faktor yang paling berpengaruh terhadap remaja hamil diluar nikah yaitu faktor lingkungan pergaulan. Melihat berbagai fakta yang terjadi saat ini, tidak sedikit para generasi muda yang terjerumus kedalam perzinahan (*free sex*) di sebabkan minimnya pemahaman terhadap nilai-nilai moral dalam membatasi pergaulan, yakni batasan antara laki-laki dan perempuan harus saling menjaga jarak dengan tidak melakukan perbuatan dosa. Pergaulan di dalam Islam adalah pergaulan yang dilandasi oleh nilai-nilai kesucian. Seperti yang dijelaskan dalam QS. Al-Isra' ayat 32.

<sup>&</sup>lt;sup>22</sup> Budi Azwanto, *Pola Asuh Orang Tua dan Pergaulan*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2012.), hlm. 103

<sup>&</sup>lt;sup>23</sup> Soerjono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar* (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), hal. 326.

# -وَلاَ تَقْرَبُواْ الزِّنَى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاء سَبِيلاً -٣٢

Artinya: Dan janganlah kamu mendekati zina; Sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji. dan suatu jalan yang buruk.<sup>24</sup>

Islam telah mengatur etika pergaulan yakni batasan-batasan yang dilandasi nilai-nilai agama. Oleh karena itu perilaku tersebut harus diperhatikan, dipelihara dan dilaksanakan. Perilaku yang menjadi batasan dalam pergaulan adalah: (1) Menutup Aurat, Islam telah mewajibkan perempuan untuk menutup aurat demi menjaga kehormatan diri dan kebersihan hati. (2) Menjauhi perbuatan Zina. (3) Berbicara dengan perkataan yang sopan, (4) Tidak boleh saling benci dan iri hati. (5) Mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat. (6) Mengajak untuk berbuat kebajikan.<sup>25</sup>

Selain faktor keluarga dan pergaulan ditambah lagi dengan arus modernisasi yang kian berkembang pesat di masyarakat menjadikan para remaja bebas melakukan apa yang dia pikirkan dan inginkan. Arus modernisasi, yang telah melemahkan benteng keimanan mengakibatkan masuknya budaya asing tanpa penyeleksian yang ketat. Sedangkan sebagian besar bangsa barat adalah bangsa sekuler, seluruh kebudayaan yang dihasilkan jauh dari norma-norma agama. Hal ini tentunya bertentangan dengan budaya

 $^{24}$  Departemen Agama RI,  $Al\mathchar`$  Al-Qur'an dan Terjemahan (Surabaya: Karya Utama, 2005). hlm. 429.

<sup>&</sup>lt;sup>25</sup> Andi Anirah dan Siti Hasnah, *Pendidikan Islam dan Pergaulan Usia Remaja*, Jurnal Penelitian Ilmiah, Vol. 1, No. 2 Juli-Desember 2013, STAIN Datokarama Palu, hlm.292-293.

Indonesia yang menjujung tinggi nilai agama dan pancasila. Tidak ada salahnya mengatakan pacaran adalah sebagian dari pergaulan bebas. Saat ini pacaran sudah menjadi hal yang biasa bahkan sudah menjadi kode etik dalam memilih calon pendamping. Fakta menyatakan bahwa sebagian besar perzinahan disebabkan oleh pacaran. Bila menengok kebelakang tentang kebudayaan Indonesia sebelumnya, pacaran (berduaan dengan non muhrim) merupakan hal yang tabu. Dari sini dapat menyimpulkan bahwa pacaran memang tidak dibenarkan dan tidak sesuai dengan budaya Indonesia, demikian juga dengan budaya islam.<sup>26</sup> Arus moderenisasi ditunjang dengan kecanggihan teknologi yang ada dan kemudahan mengakses segala hal, termasuk konten-konten yang belum layak di tonton untuk kalangan remaja. Terlebih tayangan televisi yang tidak mendidik, terutama sinetron yang mengisahkan sepasang remaja yang masih duduk di bangku sekolah saling jatuh hati dan meneruskan dalam suatu hubungan akrab (pacaran), namun disebabkan hubungan yang sangat intim sehingga suatu ketika terjadilah suatu perbuatan selayaknya hanya boleh dilakukan oleh sepasang suami istri yang telah diikat oleh suatu pernikahan yang sah. Akibat dari perbuatan itu sang gadis akhirnya hamil. Untuk menutup aib mereka, maka kedua insan mudamudi tersebut terpaksa dinikahkan. Alhasil karena rumah tangga yang dibangun dari keterpaksaan, maka berbagai persoalan pun mulai muncul akan

-

<sup>&</sup>lt;sup>26</sup>Andisty dan Ritandriyono , *Religiusitas dan Perilaku Seks Bebas Pada Dewasa Awal*, Jurnal Psikologi tahun 2008, Vol 1, No. 2, hlm.86.

semakin banyak dan tidak teratasi. Dorongan seksual remaja yang tinggi karena didukung oleh lingkungan yang mulai permisif dan nyaris tanpa batas. Pada akhirnya, secara fisik memicu anak lebih dewasa dari usianya.

Berangkat dari permasalahan diatas, penulis menganggap penting untuk melakukan penelitian berkaitan dengan masalah penerimaan diri wanita terhadap status baru dan bayi terlebih jika perempuan tersebut hamil diluar nikah. Dalam penelitian ini, peneliti memilih Desa Pakal Barat, Kecamatan Pakal, Surabaya dengan alasan letaknya berada perdekatan dengan rumah peneliti, disamping itu daerah ini terdapat beberapa pondok pesantren, yang mana nilai-nilai Islam banyak diterapkan. Dalam penelitian ini, peneliti menemukan subjek yaitu bernama Bunga (nama samaran) ia telah hamil empat bulan atau memasuki trimester kedua. Ketika ia hamil pada trimester pertama, ia pernah mencoba untuk menggugurkan janin yang dikandungnya dengan cara meminum minuman bersoda, memakan buah nanas dan durian dalam porsi besar, hingga meminum berbagai ramuan dan obat penggugur janin, usahanya sehingga namun semua gagal ia meminta pertanggungjawaban dari pacarnya. Dia menikah saat usia kandungannya menginjak lima bulan. Awalnya pacarnya tidak ingin bertanggung jawab lantaran Bunga juga memiliki lelaki idaman lain, sehingga Bunga dituduh pacarnya tidak hamil dengannya, melainkan dengan orang lain. Namun setelah kandungannya semakin membesar dengan cemoohan warga sekitar

serta pembicaraan berlangsung bersama kedua belah keluarga akhirnya pacarnya pun menikahinya. Keluarga pihak suaminya tidak menyetujui lantaran kakak kandung suaminya telah menikah dengan anak tetangga samping rumah Bunga. Menurut adat setempat, pernikahan saudara kandung (kakak beradik) yang menikah dengan orang yang tinggal bersebelahan itu tidak diperbolehkan, lantaran adanya sebuah mitos akan membawa dampak buruk bagi pernikahannya. Sehingga pernikahan mereka sampai saat ini masih belum mendapat restu dari kelurga pihak suaminya. Bahkan salah satu pihak keluarga suami Bunga mengatakan setelah bunga melahirkan Bunga harus bercerai dengan suaminya. Bunga pun merasakan kekhawatiran. Oleh karena itu peneliti akan bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul "Teknik Konseling Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Kecamatan Pakal Surabaya"

#### B. Rumusan Masalah

Adapun perumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pelaksanaan Teknik Konseling Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya?

 $^{\rm 27}$  Hasil Wawancara dengan konseli tanggal  $\, 9$  September 2017, pukul 10.00-12.00 wib .

2. Bagaimana hasil Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya?

#### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan dalam peneliti ini sebagai berikut:

- 1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan Teknik Konseling *Cognitive*\*Restructuring\* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Bagi

  \*Perempuan Hamil Diluar Nikah di Kecamatan Pakal Surabaya.
- 2. Untuk mengetahui hasil pelaksanaan Teknik Konseling *Cognitive*\*Restructuring\* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Bagi

  \*Perempuan Hamil Diluar Nikah di Kecamatan Pakal Surabaya.

#### D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dilakukannya penelitian ini yaitu:

#### 1. Manfaat Teoritis

a. Manfaat teoretis dari penelitian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan wawasan dalam bidang Bimbingan Konseling Islam dengan teknik konseling *cognitive restructuring* untuk meningkatkan penerimaan diri (*self acceptance*).

- b. Sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca dan prodi
   Bimbingan Konseling Islam mengenai teknik konseling cognitive
   restructuring untuk meningkatkan penerimaan diri (self acceptance)
- c. Menambah kajian pengetahuan dan pengembangan di bidang ilmu psikologi, khususnya dalam konsentrasi psikologi remaja dan dewasa serta psikologi perkawinan dan keluarga.

#### 2. Manfaat Praktis

Memberikan gambaran latar belakang secara mendalam khususnya mengenai peningkatan penerimaan diri dengan *cognitive restructuring*;

- 1) Membantu konseli belajar mengubah pikiran negative
- 2) Membantu konseli meningkatkan kualitas hidup dan keyakinannya untuk menjalani kehidupan masa depan
- Membantu konseli dapat menerimana status barunya sebagai istri dan ibu
- 4) Meyakinkan bahwa konseli dapat merubah pikiran atau *minsed* untuk menerima keadaan sekarang
- 5) Mengubah keyakinan-keyakinan irasional konseli menjadi lebih rasional
- 6) Mengurangi pikiran negatif konseli
- 7) Mengubah proses berfikir disfungsional pada konseli.

#### E. Definisi Konsep

#### 1. Teknik Konseling Cognitive Restructuring

Teknik konseling *cognitive restructuring* merupakan teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan mengoreksi distorsi kognitif dengan melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah pikiran dan tindakan negatif ke positif.<sup>28</sup>

Tujuan peneliti memilih teknik konseling *Cognitive Restructuring* yang akan diterapkan kepada konseli untuk meningkatkan penerimaan diri (*self acceptance*), antara lain:

- Merubah *mindset* atau pemikiran terhadap diri konseli agar di terima oleh lingkungan.
- 2) Meningkatkan percaya diri untuk hidup di masa depan, menerima status barunya sebagai seorang istri sekaligus ibu bagi bayinya dengan menyayangi bayinya serta memaafkan masa lalunya.
- 3) Meningkatkan keharmonisan rumah tangga yang dijalani konseli.
- 4) Meningkatkan keimanan dan religiusitas dengan menemukan titik balik kehidupannya melalui prosesnya untuk hijrah dengan berhijab.

<sup>28</sup> Bradley T. Erford, 40 *Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm.225.

#### 2. Penerimaan Diri (Self Acceptance)

Menurut Harluck mendefinisikan *self acceptance* sebagai "the degree to which an individual having considered his personal characteristics, is able and willing to live with them" yaitu derajat dimana seseorang telah mempertim-bangkan karakteristik personalnya, merasa mampu serta bersedia hidup dengan karakteristiknya tersebut.<sup>29</sup> Sedangkan Aderson menyatakan bahwa penerimaan diri berarti kita telah berhasil menerima kelebihan dan kekurangan diri apa adanya. Menerima diri berarti kita telah menemukan karakter diri dan dasar yang membentuk kerendahan hati dan intergritas.<sup>30</sup>

Dalam penelitian ini, penerimaan diri terbagi menjadi dua aspek, yaitu:

#### a. Penerimaan kenyataan

Penerimaan kenyataan adalah mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi kehidupannya sekaligus segala perubahan yang terjadi dalam kehidupannya, antara lain perubahan yang terjadi di lingkungan dan pergaulannya yang semakin menjauhinya lantaran kesalahan yang diperbuat sebagai sanksi sosial yang harus diterimanya. Selain itu juga penerimaan terhadap stataus

<sup>29</sup> Vera Permatasari, Witrin Gamayanti, *Gambaran Penerimaan Diri (Self Acceptance) pada Orang Mengalami Skizofrenia*, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jurnal Ilmiah Psikologi Juni 2016, Vol. 3, No. 1,hlm. 142.

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

<sup>&</sup>lt;sup>30</sup> Sugiarti, L. *Gambaran Penerimaan Diri pada wanita Involuntary Childless*. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2008,hlm.89.

barunya menjadi seorang istri dan juga seorang ibu yang harus membangun rumah tangganya di usia yang cukup muda, terlebih rumah tangganya di bangun dengan keterpaksaan sehingga semakin banyak masalah yang akan konseli alami nantinya.

#### b. Penerimaan Janin atau Bayi yang dikandungnya

Proses dimana calon orangtua menerima kehadiran janin atau bayi yang dikandungnya; mampu menghargai, menyayangi, dan merawatnya sepenuh hati, terlebih konseli telah beberapa kali melakukan percobaan aborsi, sehingga diharapkan agar konseli dapat memberikan pola asuh yang baik kepada anaknya agar apa yang terjadi pada dirinya tidak terulang kembali oleh anaknya.

Pola asuh yang dapat diterapkan kepada anaknya agar dapat menjadi anak yang shaleh, beberapa macam pola asuh antara lain:

#### 1) Authoritative

Pola asuh ini menekankan pada adanya aturan yang jelas yang mendukung perkembangan anak dengan nilai-nilai kemandirian yang diterapkan. Karakter dari pola asuh ini, yakni hangat dan responsif, ekspektasi yang tinggi, aturan yang jelas, suportif, dan mandiri. Anak yang dibesarkan dengan pola asuh berwibawa ini biasanya memiliki capaian akademik yang lebih tinggi, percaya diri, dan memiliki kehidupan sosial yang baik.

#### 2) Authoritarian

Pola asuh ini otoriter ini memiliki aturan yang lebih kaku dan kurang responsif terhadap kebutuhan anak. Orang tua yang menerapkan pola asuh ini menuntut kepatuhan dari anak-anaknya dengan ekspektasi tinggi. salah satu indikator pola asuh otoriter adalah tingginya frekuensi kalimat larangan seperti: "jangan..." dan "tidak boleh...". Anak-anak yang tumbuh melewati pola asuh seperti ini biasanya memiliki capaian akademik yang kurang baik, rendah diri, dan sulit bersosialisasi. Permissive.

#### 3) Permissive

Orang tua tipe ini sering memanjakan anak, tidak banyak menuntut, dan memiliki kontrol yang rendah terhadap perilaku anak. Orang tua jenis ini sangat responsif dengan cara banyak memberikan hadiah tanpa anak harus berusaha. Sehingga anak tumbuh lebih egois dan impulsif. Selain itu, anak-anak yang tumbuh dengan pola asuh permisif biasanya lebih problematik dan sulit menaati aturan.

#### 4) Neglectful

Pola asuh di mana orang tua tidak ikut campur terhadak kehidupan anak. Tak ada aturan, tidak juga merespons kebutuhan emosi anak, malah cenderung membiarkan si anak bebas tanpa aturan dan nilainilai. Sikap dingin orang tua, yang merasa tugasnya hanya sekadar memberi makan dan fasilitas kehidupan saja, membuat anak

cenderung memberontak, rendah diri, dan impulsif. Kondisi terburuk, anak akan merasa diabaikan sehingga ia mengalami persoalan psikologis mendalam.<sup>31</sup>

Sedangkan Pola asuh menurut Islam seperti yang telah di ajarkan oleh oleh Rasulullah Saw. Adapun pola asuh tersebut, yaitu: membimbing cara belajar sambil bermain pada jenjang usia 0-7 tahun; memanjakan, mengasihi dan menyayangi anak dengan kasih sayang tanpa terbatas. jenjang usia 7-14 tahun; menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab kepada anak-anak. Menurut Hadist Rasulullah. Rasulullah *Shalallaahu 'Alayhi Wasallam* bersabda:

عَنْ عَمْرِو بْنِ شُعَيْبٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّه عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُرُوا أَوْ لاَدَكُمْ بِالصَّلاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ وَاضْرِبُو هُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرٍ وَفَرِّ قُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاحِع (أخرجه ابوداود في كتاب الصلاة)

Dari 'Amar bin Syu'aib, dari ayahnya dari kakeknya ra., ia berkata: Rasulullah saw. Bersabda: "perintahlah anak-anakmu mengerjakan salat ketika berusia tujuh tahun, dan pukullah mereka karena meninggalkan salat bila berumur sepuluh tahun, dan pisahlah tempat tidur mereka (laki-laki dan perempuan)!". (HR.Abu Daud dalam kitab sholat)". <sup>32</sup>

Pukulan bukanlah untuk menyiksa, hanya sekadar untuk mengingatkan anak-anak. Sehingga, anak-anak akan lebih bertanggung

\_

<sup>&</sup>lt;sup>31</sup> Ahmad Susanto, *Perkembangan anak usia dini pengantar dalam berbagai aspeknya*, Jakarta: Predana Media Grup, 2011.hlm.98.

<sup>&</sup>lt;sup>32</sup> HR. Ahmad dan Abu Dawud, dalam Nailul Authar juz 1, hlm. 348.

jawab pada setiap perintah terutama dalam mendirikan sholat.<sup>33</sup> Ini adalah waktu yang tepat bagi orang tua untuk membangun kepribadian dan akhlak anak-anak mengikut acuan Islam. pada jenjang usia 14-21 mendekati anak-anak dengan berteman tau berkawan dengan anak-anak. Sering berkomunikasi dengan mereka tentang sesuatu yang mereka hadapi. Jadilah pendengar yang setia kepada mereka. Jangan memarahi anak-anak tetapi gunakan pendekatan. Umur anak 21 tahun dan ke atas. Tahap ini adalah masa orang tua untuk memberikan sepenuh kepercayaan kepada anak-anak dengan memberi kebebasan dalam Orang tua hanya perlu membuat keputusan mereka sendiri. memanantau, menasehati dengan selalu berdoa agar setiap tindakan yang anak-anak ambil adalah betul.<sup>34</sup> Selain bertanggung jawab dan juga mendisiplinkan diri dengan sholat, anak juga dipupuk dengan akhlak mulia agar berbakti kepada orangtuanya. Seperti dalam Al-Qur'an surah Al Israa': 23-24. Allah berfirman:

وَقَضَى رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُواْ إِلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَاناً إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاَهُمَا فَلاَ تَقُل لَّهُمَا أُفِّ وَلاَ تَنْهَرْ هُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلاً كَرِيماً -٣٣-

- وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيراً -٢٤

\_

 $<sup>^{34}</sup>$ Samsul Yusuf, *Psikologi perkembangan anak dan remaja*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2003,.hlm.111.

Artinya: "Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia"(23). Dan rendahkanlah dirimu terhadap mereka berdua dengan penuh kesayangan dan ucapkanlah: "Wahai Tuhanku, kasihilah mereka keduanya, sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku waktu kecil" (24). 35

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa perintah agar mentaati perintah orangtua. Sehingga sejak dini, orangtua harus menanamkan perilaku sopan santun dan juga mencontohkan akhlak yang mulia terhadap anak-anaknya.

#### 3. Hamil Pranikah (Hamil diluar Nikah)

Hamil di luar nikah merupakan suatu pertumbuhan hasil konsepsi dari pembuahan sel sperma dengan *ovum* di dalam *cavum uteri* ( rahim) sebelum adanya perjanjian (akad) yang menjadikan halal hubungan seksual sebagai suami istri antara seorang laki-laki dan seorang wanita. Hamil di luar nikah adalah suatau perilaku seksual yang dilakukan oleh laki-laki dan wanita yang belum memiliki ikatan pernikahan. Pengertian kawin hamil adalah kawin dengan seseorang wanita yang hamil di luar nikah baik

<sup>35</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan* (Surabaya: Karya Utama, 2005), hlm. 286.

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

dikawini oleh laki-laki yang menghamilinya maupun oleh laki-laki yang bukan menghamilinya.<sup>36</sup>

Dalam penelitian ini, kasus ini merupakan tergolong dalam kasus PMKS (Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial) golongan keluarga bermasalah sosisal dan psikologis lantaran dikucilkan di lingkungan tempat tinggalnya, lantaran kesalahan konseli yang hamil di luar nikah bersama pacarnya, namun saat usia kandungannya menginjak lima bulan, pacarnya bertanggung jawab menikahinya. Sehingga perlunya konseli mendapatkan bantuan konseling dengan teknik konseling Cognitive Restructuring untuk meningkatkan pen<mark>er</mark>imaan dirinya terhadap kenyataannya (sosial lingkungannya serta status barunya) dan penerimaan terhadap bayinya.

#### F. Metode Penelitian

#### Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini mengunakan pendekatan kualitatif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena atau kejadian yang dialami oleh subyek penelitian lebih dalam.<sup>37</sup> Jenis penelitian ini berupa studi kasus yaitu studi mendalam pada sekelompok orang atau fenomena yang dideskriptifkan. Sebuah studi kasus terikat dengan waktu dan aktivitas, peneliti melakukan tahap pengumpulan data dalam waktu

<sup>36</sup> Abd. Rahman Ghazaly, *Figh Munakahat* (Bogor: Kencana. Prenada Media, 2003), 124.

<sup>&</sup>lt;sup>37</sup> C. P Chaplin, *Kamus Psikologi*, (Jakarta: PT. Renika Cipta),hlm. 305.

berkesinambungan.<sup>38</sup>, Jadi penelitian ini, penulis menggunakan penelitian studi kasus, karena peneliti ingin melakukan penelitian yang mendalam terhadap konseli selama waktu tertentu untuk membantu konseli dalam meningkatkan penerimaan diri karena kasus hamil diluar nikah.

#### 2. Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada subjek, objek dan tempat penelitian yang disusun seperti berikut:

Nama : Bunga (Samaran)

Umur : 22 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Desa Pakal Barat, Kelurahan Pakal, Kecamatan

Pakal, Kota Surabaya.

Konseli membutuhkan bantuan untuk bisa melakukan perubahan agar konseli dapat meningkatan penerimaan diri (*self acceptance*) terhadap dirinya, dan sosialnya serta janin dan status barunya sebagai istri dan ibu dengan konseling *cognitive rectructuring*. Terlebih konseli telah mendapatkan sanksi sosial di lingkungannya lantaran teman dan tetangganya telah mengetahui keadaannya. Selain itu konseli pernah melakukan beberapa kali percobaan aborsi terhadap janin yang dikandungnya ketika hamil trimester pertama.

<sup>&</sup>lt;sup>38</sup>Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif, : Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya,* (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 132 .

#### 3. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian kualitatif terdapat 3 tahapan, yaitu:

#### a. Tahap pra lapangan

Tahap pra lapangan adalah tahap dimana seorang peneliti melakukan penjajakan terlebih dahulu di lapangan. Pada tahap ini, seorang peneliti melakukan:

#### 1). Menyusun rencana penelitian

Dalam hal ini peneliti membuat draf atau susunan rencana penelitian sebelum terjun ke lapangan.

#### 2). Menjajaki dan menilai keadaan lapangan

Dalam menjajaki dan menilai keadaan lapangan, peneliti memanfaatkan informasi yang berkaitan dengan konseli melalui wawancara kepada ibu kandung dan sahabat konseli.

#### 3). Memilih informasi

Dalam hal memilih informasi, peneliti harus benar-benar memanfaatkan informan yang ada kaitannya dengan konseli. Sehingga informan benar-benar mengetahui tentang seluk beluk konseli, seperti ibu kandung dan sahabat konseli.

#### b. Tahap persiapan lapangan

Pada tahap ini, peneliti melakukan persiapan untuk memasuki lapangan dan menyusun jadwal penelitian yang mencangkup waktu dan tempat penelitian dilakukan.

#### c. Tahap pekerjaan lapangan

Pada tahap ini, peneliti memulai terjun di lapangan dengan melakukan *home visite* dan memanfaatkan informan yang ada serta peneliti sudah melakukan pendekatan dengan konseli, keluarga konseli (ibu konseli) serta teman dekat konseli.<sup>39</sup>

#### 4. Jenis 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 kata verbal atau deskriptif. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah:

1) Data Primer yaitu data yang didapat selama proses lapangan di Pakal Barat, Kelurahan Pakal, Kecamatan Pakal, Surabaya berupa ucapan, sikap dan perubahan perilaku sebelum dan sesudah proses konseling yang diberikan kepada konseli. Selain konseli data juga di peroleh dari ibu kandung dan juga teman dekat konseli. Data indikator penerimaan diri antara lain:

-

<sup>&</sup>lt;sup>39</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), hlm. 85.

Tabel 1.1
Indikator Penerimaan Diri

No.	Variable Penerimaan Diri	Indikator Penerimaan Diri		
1.	Penerimaan Terhadap	1) Menjadi istri yang baik dengan		
	Status	patuh terhadap suaminya.		
		2) Menjadi ibu yang baik untuk		
		anaknya dengan merawat dan		
		menyayangi bayinya.		
		3) Melakukan tugas rumah tangga		
		tanpa bantuan ibunya.		
2.	Penerimaan Sosial	1) Tidak memikirkan omongan		
		orang terhadap dirinya maupun		
		<mark>ba</mark> yinya.		
		2) ikut serta dalam kegiatan		
		bersama tetangga maupun teman.		
		3) Bertegur sapa baik langsung		
		maupun via sosial media dengan		
		teman.		
		4) Menjalin komunikasi kembali		
		dengan teman-teman.		
3.	Penerimaan Terhadap	1) Memaafkan masa lalu dengan		
	Masa Lalu	tidak menyalahkan diri sendiri		
		atas dosa yang telah diperbuat		
		2) Taubatan Nasuhah		
		3) Percaya diri menjalani		
		kehidupan kembali		

#### 2) Data Sekunder

yaitu data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer. Pengertian lain mengatakan tentang data sekunder ialah data yang diambil dari sumber kedua atau secara tidak langsung melalui data—data yang sudah tersedia dan dapat diperoleh dengan mudah melalui membaca, mendengar dan mengamati Data sekunder penelitian ini antara lain data dari kelurahan setempat, data observasi konseli selama home visit dan data dokumentasi selama home visit.

#### b. Sumber Data

Untuk mendapat keterangan dan informasi, penulis mendapatkan informasi dari sumber data, yang dimaksud dengan sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.<sup>42</sup> Adapun sumber datanya adalah:

 Sumber data primer yaitu sumber data yang langsung diperoleh peneliti di lapangan yaitu informasi dari konseli yakni seorang perempuan yang mengalami hamil diluar nikah dan pernah

\_

<sup>&</sup>lt;sup>40</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif Dan Kualitatif* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hlm. 128.

<sup>&</sup>lt;sup>41</sup> Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), hal. 209.

<sup>&</sup>lt;sup>42</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), hlm. 129

melakukan percobaan penguguran bayi (aborsi) terhadap janin yang dikandungnya.

2) Sumber data sekunder yaitu sumber data yang diperoleh dari orang lain guna melengkapi data yang peneliti peroleh dari sumber data primer. Sumber ini peneliti peroleh dari informan seperti: sahabat atau teman dekat konseli, teman SMA konseli keluarga konseli termasuk ibu kandung konseli.

#### 5. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan dua metode, yaitu: penelitian kepustakaan (*library research*), penelitian lapangan (*field research*). Dalam pengumpulan data penelitian ini, peneliti menggunakan teknik observasi, dokumentasi dan wawancara. Pedoman wawancara yang digunakan adalah pedoman wawancara terstruktur dan pedoman wawancara tidak terstruktur. Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1) Observasi

Observasi merupakan proses pengamatan peneliti menggunakan pancaindra dengan seksama . Mata yang tidak sekedar memandang, tetapi memandang dengan penuh perhatian; telinga

<sup>43</sup> I W Gulo, *Metodologi Penelitian* (Cet. IV; Jakarta: PT. Grasindo, 2003), hlm. 77.

<sup>44</sup> Sanapiah Faisal, *Format-Format Penelitian Sosial*, (Jakarta : PT.Grafindo Persada, 2003), hlm.133.

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

yang mendengar dengan penuh pemahaman; dan lain sebagainya. Kemudian hasil pengamatan itu peneliti analisis dengan menggunakan ilmu yang berkaitan dengan hasil pengamatan tersebut. Dalam penelitian ini, observasi yang dilakukan adalah terjun langsung ke lapangan yaitu datang ke rumah konseli untuk mengetahui bagaimana keadaan konseli dan keluarga. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan observasi tak langsung seperti mendatangi rumah teman sekaligus tetangga konseli. Ada beberapa aspek yang diamati oleh peneliti, yakni aspek fisik dan psikis. Asp<mark>ek</mark> fisik mak<mark>su</mark>dnya segala sikap dan perilaku yang tampak kemudian diiringi dengan ekspresi tertentu. Adapun aspek psikis maksudnya makna kejiwaan (berupa perasaan, pikiran) yang tersingkap dari ekspresi yang dimunculkan. Peneliti mengambil metode observasi nonpartisipan di mana peneliti tidak ikut serta dalam proses kehidupan yang dijalani oleh konseli. Peneliti hanya mengamati saja yang bertujuan agar dapat memahami kondisi yang sebenarnya. Observasi ini dilakukan untuk mengetahui aktifitas konseli, baik aktifitas berupa verbal maupun nonverbal, sikap dan perilaku yang dimunculkan. Observasi ini dilakukan sebelum dan sesudah proses konseling dilaksanakan dengan tujuan agar dapat membedakan peningkatan

penerimaan diri (*self acceptance*) pada konseli, janin yang dikandungnya serta status barunya sebagai istri dan calon ibu.

#### 2) Wawancara

Wawancara merupakan proses tanya jawab yang dilakukan oleh peneliti kepada pihak yang diwawancarai yang hasilnya berbentuk tanggapan, pendapat, keyakinan, perasaan, hasil pemikiran, dan pengetahuan seseorang tentang segala sesuatu yang dipertanyakan sehubungan dengan masalah penelitian .<sup>45</sup> Wawancara ini dilakukan sebelum dan sesudah proses knseling. Wawancara yang dilakukan sebelum proses konseling bertujuan agar memperoleh informasi tentang sifat, sikap, prilaku, maupun kebiasaan seharihari konseli. Adapun wawancara yang dilakukan setelah proses konseling bertujuan untuk menggali informasi tentang dampak dari pelaksanaan konseling. Dengan demikian, akan diketahui ada tidaknya perubahan-perubahan pada pola sifat, sikap, dan perilaku konseli.

#### 3) Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data kualitatif dengan melihat atau menganalisis dokumen – dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau orang lain tentang subjek . Dokemuntasi bisa

-

<sup>&</sup>lt;sup>45</sup> Hadari Nawawi & Martini Hadari, *Instrumen Penelitian Bidang Sosial* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1995), hal. 98.

berbentuk tulisan, gambar, atau karya — karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (life histories), biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa, dan lain — lain . Untuk mendapatkan gambar berupa data yang berupa gambar, peneliti perlu memotret tentang keadaan lingkungan klien, kegiatan sehari — hari yang dilakukan konseli, dan gambar lain yang mendukung data peneltian (proses konseling).

Tabel 1.2

Jenis Data, Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data

			/
No.	Jenis Data	Sumber Data	TPD
1.	a) Identitas Konseli	Konseli	W + O + D
	b) Tempat, tanggal lahir		
	konseli		
	c) Pendidikan konseli		
	d) Masalah yang		
	dihadapi		
2.	a) Identitas Konselor	Konselor	D
	b) Tempat, tanggal lahir		
	konselor		

	c) P	Pendidikan konselor		
	d) P	Pengalaman dalam		
	р	proses konseling		
3.	a) K	Kebiasaan konseli	Konseli, Ibu	W + O + D
	b) K	Kondisi keluarga,	Konseli dan	
	li	ingkungan, ekonomi,	Teman Konseli	
	р	osikis konseli		
	c) H	Hubungan konseli		
	d	lengan <mark>ke</mark> lu <mark>a</mark> rga		
	d) H	Hubungan konseli		
	d	lenga <mark>n lingkung</mark> an		
4.	a) L	Luas wilayah	Perangkat	W + O + D
	p	penelitian	Kelurahan	
	b) J	umlah penduduk		
	c) E	Batas wilayah		
	d) P	Pendidikan, agama,		
	d	lan mata pencaharian		
	p	enduduk		
	e) S	Sarana dan prasarana		

Keterangan:

TPD : Teknik Pengumpulan Data

W : Wawancara

O : Observasi

D : Dokumentasi

#### 6. Teknik Analisis Data

Dalam menganalisa data ini peneliti mulai menganalisis data konseli dan menganalisis proses konseling. Di dalam pelaksanaan penelitian, peneliti akan menganalisis data dengan cara analisis deskriptif komparatif yaitu membandingkan data teori dengan data yang ada dilapangan serta membandingkan hasil sebelum dan sesudah proses konseling yang dilakukan. Adapun data yang akan di analisis adalah sebagai berikut:

- a. Menguraikan tentang proses konseling *cognitive restructuring* dalam meningkatkan penerimaan diri (*self acceptance*) perempuan hamil diluar nikah di Kecamatan Pakal, Surabaya.
- b. Menguraikan tentang keberhasilan pelaksanaan konseling *cognitive*restructuring dalam meningkatkan penerimaan diri (self acceptance)

  perempuan hamil diluar nikah di Kecamatan Pakal, Surabaya.

#### 7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Teknik keabsahan data merupakan salah satu objektifitas dari hasil penelitian yang dilakukan. Maka langkah yang harus ditempuh peneliti adalah:

a. Perpanjangan keikutsertaan

Dalam melakukan penelitian, peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan waktu yang cukup panjang. Hal ini dilakukan guna untuk memperoleh data yang valid.

#### b. Ketekunan pengamatan

Untuk memperoleh derajat keabsahan yang tinggi, maka jalan penting lainnya adalah dengan meningkatkan ketekunan dalam pengamatan di lapangan. Pengamatan bukanlah suatu teknik pengumpulan data yang hanya mengandalkan kemampuan pancaindra, namun juga menggunakan semua pancaindra termasuk adalah pendengaran, perasaan, dan insting peneliti. Dengan meningkatkan ketekunana pengamatan di lapangan maka derajat keabsahan data telah di tingkatkan pula. Dalam hal ini peneliti tidak hanya mengamati subyek yang sedang diteliti melainkan juga megikuti keseharian subyek tersebut.

#### c. Triangulasi

*Methodological triangulation* adalah pengujian data dengan jelas membandingkan data penelitian yang dilakukan dengan menggunakan beberapa metode yang berbeda tentang data yang semacam. <sup>46</sup> Dalam triangulasi data atau sumber, peneliti menggunakan beberapa sumber untuk mengumpulkan data dengan permasalahan yang sama. Artinya

.

<sup>&</sup>lt;sup>46</sup> Kasiram, *Metodologi Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*, (Malang: UIN Maliki Press, hlm. 294-295

bahwa data yang ada di lapangan diambil dari beberapa sumber penelitian yang berbeda dan dapat

dilakukan dengan:<sup>47</sup>

- 1) Membandingkan data pengamatan dengan data wawancara.
- 2) Membandingkan apa yang dikatakan masyarakat dengan apa yang mereka katakan secara pribadi sendiri.
- 3) Membandingkan hasil wawancara dengan dokumen yang diperoleh.

Dalam penelitian ini, peneliti lebih menggunakan teknik wawancara dan observasi untuk memperoleh data. Sehingga data yang diperoleh benar-benar akurat.

# G. Sistematika Pembahasan

Penyusunan pembahasan penelitian ini akan mudah jika dibagi kedalam tiga bagian yaitu:

#### 1. Bagian awal

Bagian awal terdiri dari: judul penelitian (sampul), persetujuan pembimbing, pengesahan tim penguji, motto dan persembahan, pernyataan otentisitas skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, dan daftar tabel.

#### 2. Bagian inti

<sup>&</sup>lt;sup>47</sup> Michael Quinn Patton, *Metode Evaluasi Kualitatif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hlm. 279

- Bab I. Dalam bab ini berisi pendahuluan yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, metode penelitian, sistematika pembahasan.
- Bab II. Dalam bab ini berisi tinjauan pustaka yang meliputi kajian teoritik dan penelitian terdahulu yang relevan.
- Bab III. Dalam bab ini berisi penyajian data yang terdiri dari deskripsi umum objek penelitian dan deskrpsi hasil penelitian.
- Bab IV. Dalam bab ini berisi analisis data.
- Bab V. Dalam bab ini berisi penutup yang meliputi kesimpulan dan saran.

# 3. Bagaian akhir

Dalam bagian akhir ini berisi tentang daftar pustaka, lampiran-lampiran, dan biodata peneliti.

#### **BAB II**

#### LANDASAN TEORI

### A. Tinjauan Tentang Teknik Cognitive Restructuring

# 1. Pengertian Teknik Cognitive Restructuring

Teknik *Cognitive Restructuring* merupakan salah satu teknik yang mengadopsi pendekatan terapi kognitif, maka teknik ini terlahir dari terapi kognitif yang menitik beratkan pada perubahan pola pikir konseli, meskipun pada akhirnya pola pikir tersebut mempengaruhi pengambilan keputusan yang tampak dalam perilaku atau sikap yang ditunjukkan oleh konseli. *Cognitive restucturing* terkadang disebut juga sebagai teknik *correcting cognitive distortion* (mengoreksi distorsi kognitif) yang menitik beratkan pada perubahan pola pikir negatif konseli terhadap masalah atau solusi permasalahan yang dialaminya. Menurut Cormier Strategi pengubahan pola berfikir (Restructuring Kognitif), merupakan salah satu strategi atau prosedur membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dengan emosi dan perilakunya dan untuk mengidentifikasi perepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya dan untuk mengidentifikasi

Menurut Nursalim strategi pengubahan pola berfikir tidak hanya membantu klien mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang positif. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa strategi Cognitive Restucturing (CR) adalah strategi konseling untuk membantu klien mengenal pikiran- pikiran negatif pada dirinya dan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan menghentikan serta mengganti pikiran-pikiran negatif tersebut dengan pikiran yang lebih positif hingga dapat berfikir secara rasional dan logis dengan tujuan untuk lebih meningkatkan diri. Teknik ini adalah usaha memberi bantuan kepada konseli agar dapat mengevaluasi perilaku dengan kritis dengan menitik beratkan pada hal pribadi yang negatif. Dengan merekontruksi pikiran terhadap hal-hal negatif yang bersifat pribadi tersebut diharapkan konseli memiliki pola pikir baru yang lebih positif terhadap solusi pemecahan permasalahan yang sedang dihadapi. Teknik ini dirancang untuk mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah pikiran dan tindakan negatif ke positif.<sup>48</sup>

# 2. Pengertian Teknik Cognitive Restructuring dari para tokoh

Rosjidan berpendapat, bahwa "teknik pengubahan pola pikir bertujuan mengubah pikiran-pikiran yang negatif terhadap tugas-tugas tertentu yang tidak produktif dan bagaimana pikiran-pikiran itu dapat dikalahkan untuk mencapai tujuan yang produktif".

\_

<sup>&</sup>lt;sup>48</sup> Bradley T. Erford, 40 *Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm.225.

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.<sup>49</sup>

Sedangkan menurut Nursalim strategi pengubahan pola berfikir tidak hanya membantu klien mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang merusak diri, tetapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran yang positif.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa strategi *Cognitive Restucturing* (CR) adalah strategi konseling untuk membantu konseli mengenal pikiran-pikiran negatif pada dirinya dan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan menghentikan serta mengganti pikiran-pikiran negatif tersebut dengan pikiran yang lebih positif hingga dapat berfikir secara rasional dan logis dengan tujuan untuk lebih meningkatkan diri.

# 3. Pengembangan Teknik Cognitive Restructuring

Menurut Cormier dan Cormier, bahwa Cognitive Restructuring (CR) pada awalnya di usulkan oleh Lazarus, dan berakar pada Ratioanal Emotive

<sup>49</sup> Triantoro Safaria, *Terapi kognitf-perilaku*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004), hlm.87.

Therapy (RET) yang dikembangkan oleh Ellis. CR memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. CR menggunakan asumsi bahwasannya respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif di pengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.

Cognitive restructuring dikembangkan oleh Meichenboum, yang terpusat pada pesan-pesan negatif yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cendemng melumpuhkan kreatifitasnya serta menghambat dalam mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistis.

Menurut pandangan Meichenbaum bahwa orang mendengarkan diri sendiri dan berbicara pada diri sendiri yang sama-sama menciptakan suatu dialog internal (*internal dialoque*) dan berkisar pada pendengaran pesan negatif dari diri sendiri dan menyampaikan besar pesan negatif pula kepada diri sendiri. Dialog internal yang berisikan penilaian negatif terhadap diri sendiri akan membuat orang gelisah dalam menghadapi tantangan hidup dan kurang mampu mengambil tindakan penyesuaian diriyang tepat.

## 4. Tujuan Teknik Cognitive Restucturing

#### a. Tujuan Umum

1) Merubah pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dimiliki oleh konseli menjadi pikiran yang lebih positif, sehingga pikiran

tersebut berimplikasi terhadap sikap dan perilaku yang diambil oleh konseli.

- Membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan yang baik.
- Membantu mengubah kebiasaan-kebiasaan pemikiran otomatis yang negatif, dengan menggantinya menjadi pemikiran otomatis yang konstruktif.

# b. Tujuan Khusus

- 1) Memberikan bantuan kepada konseli agar dapat mengevaluasi perilakunya dengan kritis dan menitik beratkan pada hal pribadi yang negatif. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi berkaitan dengan latar belakang konseli dalam menangani masalah di masa lalu dan masa kini
- 2) Membantu dalam mengenali dan mengamati sejauh mana pikiran dan perasaan pada saat itu. Konselor dapat membesar-besarkan pemikiran irasional untuk membuat poinnya lebih terlihat bagi konseli
- 3) Mengubah cara berfikir konseli yang salah
- 4) Membantu konseli mengevaluasi perilaku yang menitikberatkan pada pribadi yang negatif dan belajar menerima tanggung jawab jadi mandiri dan dapat mencapai integrasi tingkah laku.<sup>50</sup>

<sup>&</sup>lt;sup>50</sup> Alfin Miftahul Khairi, Galih Fajar Fadillah, Triyono, *COGNITIVE RESTRUCTURING SEBAGAI UPAYA PREVENTIF BUNUH DIRI SISWA DI SEKOLAH*, IAIN Surakarta

- 5) Membantu untuk menghentikan pernyataan-pernyataan yang negatif, dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang positif mengenai diri, serta dapat membantu mengubah citra diri mereka.
- 5. Langkah-Langkah Teknik Cognitive Restructuring

Menurut Cormier dan Cormier ada enam tahapan-tahapan prosedur cognitive restructuring, sebagai berikut:

- a. Rasional: Tujuan dan tinjauan singkat prosedur.
- b. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi poblem.
- c. Pengenalan dan latihan coping thought (CT).
- d. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT).
- e. Pengenalan daan latihan penguat positif<sup>51</sup>

Langkah pertama, yaitu konselor memberikan kepada konseli yang mengalami masalah. Langkah ini perlu diberitahukan kepada konseli yang mengalami masalah konsep penerimaan, agar konseli mempunyai besar tentang teknik tersebut. Didalamnya memuat gambaran secara penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif.

Langkah yang kedua, yaitu mengidentifikasi pikiran konseli dalam situasi problem. Melakukan suatu analisis terhadap pikiran pikiran konseli

<sup>&</sup>lt;sup>51</sup> Drs. Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling......*, hlm.33

dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan penerimaan diri yang rendah.

Langkah ketiga, yaitu pengenalan dan latihan *coping thought* (CT). Pada langkah ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran yang menanggulangi. Semua pikiran-pikiran itu dikembangkan untuk konseli. Untuk masalah pengenalan dan pelatihan CT itu sangat penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur *Cognitive Restructuring*.

Langkah keempat, yaitu pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping* thought (CT). Pada langkah ini melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran yang menyebabkan sikap penerimaan diri rendah ke pikiran yang menanggulangi.

Langkah kelima, yaitu pengenalan dan latihan penguat positif. Pada langkah ini mengajarkan konseli tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini bisa dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan diri yang positif ini adalah untuk membantu klien menghargai setiap keberhasilannya. Walaupun konselor dapat memberikan penguatan sosial dalam wawancara,

konseli tidak selalu dapat tergantung pada dorongan dari seseorang ketika ia dihadapkan pada situasi yang sulit.

Langkah keenam atau langkah terakhir, yaitu tugas rumah dan tindak lanjut. Pada langkah ini berguna agar konseli pada akhirnya mampu untuk mempratekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan coping thought dalam situasi yang sebenarnya.<sup>52</sup>

## B. Tinjauan Tentang Penerimaan Diri

# 1. Pengertian penerimaan diri

Penerimaan diri (self-acceptance) ialah suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Hasil analisa atau penilaian terhadap diri sendiri akan dijadikan dasar bagi seorang individu untuk dapat mengambil suatu keputusan dalam rangka penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Sikap penerimaan diri dapat dilakukan secara realistis, tetapi juga dapat dilakukan secara tidak realistis. Sikap penerimaan realistis dapat ditandai dengan memandang segi kelemahankelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri secara objektif. Sebaliknya penerimaan diri tidak realistis ditandai dengan upaya untuk menilai secara berlebihan terhadap diri sendiri, mencoba untuk menolak kelemahan diri

<sup>&</sup>lt;sup>52</sup> Drs. Mochammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*....., hlm.36.

sendiri, mengingkari atau menghindari hal-hal yang buruk dari dalam dirinya, misalnya pengalaman traumatis masa lalu.<sup>53</sup>

Penerimaan diri dapat di artikan sebagai suatu sikap memandang diri sebagaimana adanya dan memperlakukannya secara baik disertai rasa senang serta bangga sambil terus mengusahakan kemajuannya. Selanjutnya, dijelaskan bahwa menerima diri sendiri perlu kesadaran dan kemauan melihat fakta yang ada pada diri, baik fisik maupun psikis, Sekaligus kekurangan dan ketidak sempurnaan, tanpa ada kekecewaan. Tujuannya untuk merubah diri lebih baik.

Chaplin mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakatbakat sendiri, pengetahuan-pengetahuan akan keterbatasanserta keterbatasan sendiri. Penerimaan diri ini mengandaikan adanya kemampuan diri dalam psikologis seseorang, yang menunjukkan kualitas diri. Hal ini berarti bahwa tinjauan tersebut akan diarahkan pada seluruh kemampuan diri yang mendukung. Kesadaran diri akan segala kelebihan dan kekurangan diri haruslah seimbang dan diusahakan untuk saling melengkapi satu sama lain, sehingga dapat menumbuhkan kepribadian yang sehat.<sup>54</sup>

<sup>&</sup>lt;sup>53</sup> Dariyo Agoes, *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama*, (Jakarta; PT Refika Aditama,2007) Hlm: 205

<sup>&</sup>lt;sup>54</sup> Chaplin, J.P., *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005). Hlm 250

Dijelaskan pula oleh Handayani, Ratnawati, dan Helmi, penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Penerimaan diri ini di tunjukkan oleh pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima segala kekurangannya tanpa menyalahkan orang lain, serta mempunyai keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri. Penerimaan diri mengacu pada kepuasan individu atau kebahagiaan terhadap diri, dan dianggap perlu untuk kesehatan mental.

Dalam kamus filsafat psikologi, penerimaan diri (*self acceptance*) adalah dukungan atau sambutan diri. Penerimaan dari seseorang dalam mencapai kebahagiaandan kesuksesan.

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, mampu dan mau menerima keadaan diri baik kelebihan atau kekurangan, sehingga dapat memandang masa depan lebih positif.

Tanpa penerimaan diri, seseorang hanya dapat membuat sedikit atau tidak ada kemajuan sama sekali dalam suatu hubungan yang efektif. Menurut Carl Rogers mengatakan bahwa, biasanya, mereka yang merasa bahwa mereka merasa disukai, ingin diterima, mampu atau layak menerima. Orang

yang menolak dirinya biasanya tidak bahagia dan tidak mampu membentuk dan menjaga hubungan baik dengan orang lain.

#### 2. Ciri-ciri Penerimaan Diri

Penerimaan pada setiap individu terhadap dirinya sendiri cenderung tidak sama antara yang satu dengan yang lainnya. Menurut Johnson David ciriciri orang yang menerima dirinya adalah sebagi berikut:

## a) Menerima diri sendiri apa adanya

Memahami diri ditandai dengan perasaan tulus, nyata, dan jujur menilai diri sendiri. Kemampuan seseorang untuk memahami dirinya tergantung pada kapasitas intelektualnya dan kesempatan menemukan dirinya. Individu tidak hanya mengenal dirinya tapi juga menyadari kenyataan dirinya. Pemahaman diri dan penerimaan diri tersebut berjalan beriringan, semakin paham individu mengenal dirinya maka semakin besar pula individu menerima dirinya. Jika seorang individu mau menerima dirinya apa adanya, maka individu tersebut bisa akan lebih menghargai dirinya sendiri, dan memberitahu orang lain bahwa mereka seharusnya mau menerima dan menghormati dirinya apa adanya. Individu tersebut juga mampu untuk menerima orang lain dan tidak menuntut bahwa mereka harus mencoba untuk menyamai dirinya. Menerima diri sendiri berarti merasa senang terhadap apa dan siapa dirinya sesungguhnya.

b) Tidak menolak dirinya sendiri, apa bila memiliki kelemahan dan kekurangan.

Sikap atau respon dari lingkungan membentuk sikap terhadap diri seseorang. Individu yang mendapat sikap yang sesuai dan menyenangkan dari lingkungannya, cenderung akan menerima dirinya. Tidak menolak diri adalah suatu sikap menerima kenyataan diri sendiri, tidak menyesali diri sendiri, siapakah kita dulu maupun sekarang, tidak membenci diri sendiri, dan jujur pada diri sendiri, Dr Paul Gunadi mengatakan bahwa Kelebihan adalah suatu kemampuan karakteristik atau ciri tentang diri kita yang kita anggap lebih baik dari pada kemampuan-kemampuan atau aspek-aspek lain dalam diri kita. Jadi salah satu penyebab kenapa kita sulit menerima kelebihan kita, kadang kala karena memang kita menginginkan bisa mendapatkan lebih dalam hal itu, maunya lebih dalam hal yang lain. Kekurangan adalah kemampuan yang sebenarnya kita harapkan untuk lebih baik dari kondisi yang ssungguhnya namun ternyata tidak. Jadi yang kita anggap kurang, biasanya adalah hal yang kita inginkan lebih baik. Kekurangn ini biaanya melahirkan rasa malu dan rasa minder.<sup>55</sup>

<sup>&</sup>lt;sup>55</sup> Alin Riwayati, Hubungan Kebermakmuran Hidup Dengan Penerimaan Diri pada Orang Tua Yang Memasuki Lansia, (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, 2010)

Dalam penelitian ini, penerimaan diri terbagi menjadi dua aspek, yaitu:

# a. Penerimaan kenyataan

Penerimaan kenyataan adalah mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi kehidupannya sekaligus segala perubahan yang terjadi dalam kehidupannya, antara lain perubahan yang terjadi di lingkungan dan pergaulannya yang semakin menjauhinya lantaran kesalahan yang diperbuat sebagai sanksi sosial yang harus diterimanya. Selain itu juga penerimaan terhadap status barunya menjadi seorang istri dan juga seorang ibu yang harus membangun rumah tangganya di usia yang cukup muda, terlebih rumah tangganya di bangun dengan keterpaksaan sehingga semakin banyak masalah yang akan konseli alami nantinya.

#### b. Penerimaan Janin atau Bayi yang dikandungnya

Proses dimana calon orangtua menerima kehadiran janin atau bayi yang dikandungnya; mampu menghargai, menyayangi, dan merawatnya sepenuh hati, terlebih konseli telah beberapa kali melakukan percobaan aborsi, sehingga diharapkan agar konseli dapat memberikan pola asuh yang baik kepada anaknya agar apa yang terjadi pada dirinya tidak terulang kembali oleh anaknya.

Pola asuh yang dapat diterapkan kepada anaknya agar dapat menjadi anak yang shaleh, beberapa macam pola asuh antara lain:

#### 1) Authoritative

Pola asuh ini menekankan pada adanya aturan yang jelas yang mendukung perkembangan anak dengan nilai-nilai kemandirian yang diterapkan. Karakter dari pola asuh ini, yakni hangat dan responsif, ekspektasi yang tinggi, aturan yang jelas, suportif, dan mandiri. Anak yang dibesarkan dengan pola asuh berwibawa ini biasanya memiliki capaian akademik yang lebih tinggi, percaya diri, dan memiliki kehidupan sosial yang baik.

#### 2) Authoritarian

Pola asuh ini otoriter ini memiliki aturan yang lebih kaku dan kurang responsif terhadap kebutuhan anak. Orang tua yang menerapkan pola asuh ini menuntut kepatuhan dari anak-anaknya dengan ekspektasi tinggi. salah satu indikator pola asuh otoriter adalah tingginya frekuensi kalimat larangan seperti: "jangan..." dan "tidak boleh...". Anak-anak yang tumbuh melewati pola asuh seperti ini biasanya memiliki capaian akademik yang kurang baik, rendah diri, dan sulit bersosialisasi. Permissive.

# 3) Permissive

Orang tua tipe ini sering memanjakan anak, tidak banyak menuntut, dan memiliki kontrol yang rendah terhadap perilaku anak. Orang tua jenis ini sangat responsif dengan cara banyak memberikan hadiah tanpa anak harus berusaha. Sehingga anak tumbuh lebih egois dan impulsif. Selain itu, anak-anak yang tumbuh dengan pola asuh permisif biasanya lebih problematik dan sulit menaati aturan.

# 4) Neglectful

Pola asuh di mana orang tua tidak ikut campur terhadak kehidupan anak. Tak ada aturan, tidak juga merespons kebutuhan emosi anak, malah cenderung membiarkan si anak bebas tanpa aturan dan nilainilai. Sikap dingin orang tua, yang merasa tugasnya hanya sekadar memberi makan dan fasilitas kehidupan saja, membuat anak cenderung memberontak, rendah diri, dan impulsif. Kondisi terburuk, anak akan merasa diabaikan sehingga ia mengalami persoalan psikologis mendalam.

Sedangkan Pola asuh menurut Islam seperti yang telah di ajarkan oleh oleh Rasulullah Saw. Adapun pola asuh tersebut, yaitu: membimbing cara belajar sambil bermain pada jenjang usia 0-7 tahun; memanjakan, mengasihi dan menyayangi anak dengan kasih sayang tanpa terbatas.

jenjang usia 7-14 tahun; menanamkan nilai disiplin dan tanggung jawab kepada anak-anak. Menurut hadits Abu Daud, "Perintahlah anak-anak kamu supaya mendirikan shalat ketika berusia tujuh tahun dan pukullah mereka karena meninggalkan shalat ketika berumur sepuluh tahun dan asingkanlah tempat tidur di antara mereka (lelaki dan perempuan)." Pukulan bukanlah untuk menyiksa, hanya sekadar untuk mengingatkan anak-anak. Sehingga, anak-anak akan lebih bertanggung jawab pada setiap perintah terutama dalam mendirikan sholat. Ini adalah waktu yang tepat bagi orang tua untuk membangun kepribadian dan akhlak anak-anak mengikut acuan Islam, pada jenjang usia 14-21 tahun mendekati anakdengan berteman tau berkawan dengan anak-anak. Sering berkomunikasi dengan mereka tentang sesuatu yang mereka hadapi. Jadilah pendengar yang setia kepada mereka. Jangan memarahi anak-anak tetapi gunakan pendekatan. Umur anak 21 tahun dan ke atas. Tahap ini adalah masa orang tua untuk memberikan sepenuh kepercayaan kepada anak-anak dengan memberi kebebasan dalam membuat keputusan mereka sendiri. Orang tua hanya perlu memanantau, menasehati dengan selalu berdoa agar setiap tindakan yang anak-anak ambil adalah betul.

Indikator- indikator penerimaan diri dari penelitian ini antara lain:

- 1) Melakukan pekerjaan rumah sesuai tugasnya sebagai seorang istri
- 2) Merawat dan menyayangi anaknya

- 3) Memaafkan masa lalunya dengan taubatan nasuhah
- 4) Menjalani kehidupan kembali dengan percaya diri
- Menjalin komunikasi dengan teman (tidak menarik diri dari lingkungannya)

# C. Tinjauan Tentang Hamil diluar Nikah

# 1 Pengertian Hamil diluar Nikah

Hamil di luar nikah merupakan suatu pertumbuhan hasil konsepsi dari pembuahan sel sperma dengan ovum di dalam *cavum uteri* ( rahim) sebelum adanya perjanjian (akad) yang menjadikan halal hubungan seksual sebagai suami istri antara seorang laki-laki dan seorang wanita. Hamil di luar nikah adalah suatau perilaku seksual yang dilakukan oleh laki-laki dan wanita yang belum memiliki ikatan pernikahan. Kehamilan sebelum memiliki ikatan dikategorikan seks bebas atau perzinaan. seks pranikah adalah suatu aktivitas seksual yang didorong oleh hasrat seksual yang dilakukan oleh laki-laki dan perempuan sebelum adanya ikatan resmi pernikahan menurut agama dan hukum, mulai dari bentuk perilaku seks yang paling ringan sampai tahapan paling berat.

Pengertian kawin hamil adalah kawin dengan seseorang wanita yang hamil di luar nikah baik dikawini oleh laki-laki yang menghamilinya maupun oleh laki-laki yang bukan menghamilinya. <sup>56</sup>Firman Allah SWT dalam Al-Quran surah An-Nur ayat 3

Artinya: "laki-laki yang berzina tidak mengawini melainkan perempuan yang berzina, atau perempuan yang musyrik; dan perempuan yang berzina tidak dikawini melainkan oleh laki-laki yang berzina atau laki-laki musyrik, dan yang demikian itu diharamkan atas oran-orang yang mukmin."<sup>57</sup>

Ayat di atas menunjukkan bahwa kebolehan perempuan hamil kawin dengan laki-laki yang menghamilinya, sebagai pengecualian karena laki-laki yang menghamilinya itulah yang tepat menjadi suaminya. Selain itu pengidentifikasian dengan laki-laki musyrik menunjukkan keharaman wanita yang hamil dimaksud menjadi syarat larangan terhadap laki-laki yang baik untuk mengawininya. Persyaratan tersebut diperkuat dengan lafadz wahurrima dhalika 'ala al-mu'miniin' bahwa selain laki-laki yang menghamili perempuan yang hamil diharamkan oleh Allah untuk menikahinya.

Istilah *Al-tazauwaju bil hamli* dalam hukum islam dapat diartikan sebagai perkawinan seorang pria dengan wanita yang sedang hamil. Hal ini

<sup>57</sup> Departemen Agama Agama RI, *Al-qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa* Indonesia (Kudus: Menara Kudus., t.t.), 350.

<sup>58</sup> Zainuddin Ali, *Hukum Perdata Islam di Indonesia* (Jakarta: Sinar Grafika, 2012),hlm. 46.

<sup>&</sup>lt;sup>56</sup> Abd. Rahman Ghazaly, *Fiqh Munakahat* (Bogor: Kencana. Prenada Media, 2003), 124.

terjadi 2 kemungkinan yaitu dihamili dulu baru dikawini atau dihamili oleh orang lain baru dikawini oleh orang yang bukan mengahamilinya.<sup>59</sup>

## 2 Faktor-Faktor Penyebab

Faktor-faktor yang menyebabkan banyak kasus hamil di luar nikah adalah sebagai berikut:

#### a.Faktor agama dan iman

Kurangnya penanaman nilai-nilai agama berdampak pada pergaulan bebas dan berakibat gampang melakukan hubungan suami istri di luar nikah sehingga terjadi kehamilan, pada kondisi ketidaksiapan berumah tangga dan untuk bertanggung jawab.

# b. Faktor lingkungan

#### 1) Orang tua

Kurangnya perhatian khusus dari orang tua untuk dapat memberikan pendidikan seks yang baik dan benar. Dimana dalam hal ini orang tua bersikap tidak terbuka terhadap anak bahkan cenderung membuat jarak dengan anak dalam masalah seksual.

#### 2) Teman, tetangga dan media

Pergaulan yang salah serta penyampaian dan penyalahgunaan dari media elektronik yang salah dapat membuat pemuda-pemudi berpikiran bahwa seks bukanlah hal yang tabu lagi tapi merupakan sesuatu yang lazim.

<sup>59</sup> Mahyuddin, *Masailul Fiqhiyah* (Jakarta: Kalam Mulia, 2008), hlm.44.

### c. Pengetahuan yang minim ditambah rasa ingin tahu yang berlebihan

Pengetahuan seksual yang setengah-setengah mendorong gairah seksual sehingga tidak bisa dikendalikan. Hal ini akan meningkatkan resiko dampak negatif seksual. Dalam keadaan orang tua yang tidak terbuka mengenai masalah seksual, pemuda-pemudi akan mencari informasi tersebut dari sumber yang lain, teman-teman sebaya, buku, majalah, internet, video atau *blue film*. Mereka sendiri belum dapat memilih mana yang baik dan perlu dilihat atau mana yang harus dihindari.

#### d. Perubahan zaman

Pada zaman modern sekarang ini, remaja sedang dihadapkan pada kondisi sistem-sistem nilai tersebut terkikis oleh sistem yang lain yang bertentangan dengan nilai moral dan agama, seperti *fashion* dan film yang begitu intensif sehingga pemuda-pemudi dihadapkan ke dalam gaya pergaulan hidup bebas, termasuk masalah hubngan seks di luar nikah.

e. Perubahan kadar hormon pada pemuda-pemudi meningkatkan libido atau dorongan seksual yang membutuhkan penyaluran melalui aktivitas seksual.

# f. Semakin cepatnya usia pubertas

Semakin cepatnya usia pubertas (berkaitan dengan tumbuh kembang), sedangkan pernikahan semakin tertunda akibat tuntutan kehidupan saat ini menyebabkan "masa-masa tunda hubungan seksual" menjadi semakin panjang. Jika tidak diberikan pengarahan yang tepat maka penyaluran seksual yang dipilih beresiko tinggi.

g. Adanya trend baru dalam berpacaran di kalangan remaja.

Dimana kalau dulu melakukan hubungan seksual di luar nikah meskipun dengan rela sendiri sudah dianggap bebas. Namun sekarang sudah bergeser nilainya, yang dianggap seks bebas adalah jika melakukan hubungan seksual dengan banyak orang. <sup>60</sup>

Dampak yang ditimbulkan dari perbuatan seksual pranikah, lebih banyak ditanggung oleh pihak wanita, yaitu kehamilan. Kehamilan ini berdampak pada kehidupan selanjutnya antara lain :

- a. Putus sekolah
- b. Kemungkinan pengangguran yang mempunyai resiko tinggi bagi jiwanya
- c. Kemungkinan mempunyai masalah dengan dengan calon pasangan hidup yang masih mengagungkan "keperawanan".
- d. Pengguguran kandungan

Faktor yang mendukung terjadinya pengguguran kandungan adalah:

- a) Status ekonomi sebuah keluarga
- b) Keadaan emosional
- c) Pasangan yang tidak bertanggung jawab
- d) Resiko persalinan yang akan terjadi

<sup>&</sup>lt;sup>60</sup> Fifi Kurnia Ilahi, *PERKAWINAN WANITA HAMIL DI LUAR NIKAH DAN STATUS ANAKYANG DILAHIRKAN*, skripsi Fakultas Hukum dan Syariah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, tahun 2015, hlm. 17-18.

- e) Perceraian pasangan muda
- f) Hubungan seks usia muda menyebabkan kanker

Upaya dalam mencegah kehamilan pada pemuda-pemudi sebagai kehamilan yang tidak dikehendaki dapat dilakukan melalui berbagai cara yaitu:

- a. Meningkatkan pengetahuan tentang reproduksi dan seksual yang benar
- b. Meningkatkan aktifitas ke dalam program yang produktif sehingga tidak banyak waktu terbuang di luar rumah
- c. Untuk menghindari kehamilan yang tidak dikehendaki dapat mempergunakan salah satumetode KB yang aman dan sehat.<sup>61</sup>

Dalam penelitian ini, Peneliti juga mengkaitkan dengan PMKS yaitu Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial. Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial atau PMKS adalah perseorangan, keluarga, kelompok, dan/atau masyarakat yang karena suatu hambatan, kesulitan, atau gangguan, tidak dapat melaksanakan fungsi sosialnya, sehingga tidak dapat terpenuhi kebutuhan hidupnya baik jasmani, rohani, maupun sosial secara memadai dan wajar. Berdasarkan Peraturan Menteri Sosial (Permensos) RI Nomor 08 Tahun 2012 tentang Pedoman Pendataan dan Pengelolaan Data Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) dan Potensi Sumber Kesejahteraan Sosial diketahui bahwa terjadi penambahan jumlah PMKS, yang mana jika tahun sebelumnya jumlah PMKS hanya sebanyak 22 jenis, saat ini

<sup>62</sup> Abdul Syakur, Konseling Penyandang Masalah Sosial, (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya: 2014, E-Jurnal Buku Daras, hlm. 21. Diakses tanggal 21 April 2018 pukul 11,40 wib.

<sup>&</sup>lt;sup>61</sup> Bkkbn, *Remajaa Hari ini adalah Pemimpin Masa Depan.*(Jakarta: Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak-Hak Reproduksi, 2004, hlm.51-52.

bertambah menjadi 26 jenis PMKS.Adapun empat jenis PMKS baru yang dicantumkan dalam Permensos RI tersebut meliputi kategori Anak dengan Kedisabilitasan, Pemulung, Kelompok Minoritas serta Korban Trafficking. 63 Berikut adalah macam-macam golongan PMKS yang ditangani oleh dinas sosial dan dilindungi undang-undang: Anak balita telantar, anak terlantar, anak yang berhadapan dengan hukum, anak jalanan, Anak dengan Kedisabilitasan (ADK), anak yang menjadi korban tindak kekerasan atau diperlakukan salah, anak yang memerlukan perlindungan khusus, lanjut usia telantar, penyandang disabilitas, tuna susila, gelandangan, pengemis, pemulung, kelompok minoritas, Bekas Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan (BWBLP), Orang dengan HIV/AIDS (ODHA), Korban Penyalahgunaan NAPZA, Korban trafficking, Korban tindak kekerasan, Pekerja Migran Bermasalah Sosial (PMBS), korban bencana alam, korban bencana sosial, perempuan rawan sosial ekonomi, fakir miskin, keluarga bermasalah sosial psikologis, dan komunitas Adat Terpencil. 64

Pada penelitian ini, konseli tergolong dalam kelompok minoritas dan kelompok keluarga bermasalah sosial dan psikologi. Kelompok minoritas adalah kelompok yang mengalami gangguan keberfungsian sosialnya akibat diskriminasi dan marginalisasi yang diterimanya sehingga karena keterbatasannya menyebabkan

\_

<sup>&</sup>lt;sup>63</sup> PERATURAN MENTERI KEMENTERIAN SOSIAL NOMOR 8 TAHUN 2012, diakses pada peraturan.go.id kementrian hukum dan hak asasi manusia Republik Indonesia, diakses pada 21 April 2018 pukul 11.42 wib.

<sup>&</sup>lt;sup>64</sup> Peraturan Menteri Sosial RI Nomor 08 Tahun 2012 Tentang Pedoman Pendataan PMKS dan PSKS, di akses pada website Dinas Sosial Jatim, pada tanggal 21 April 2018, pukul 11.45 wib.

dirinya rentan mengalami masalah sosial, seperti perempuan hamil di luar nikah, gay, waria, dan lesbian. Kriteria: a.) gangguan keberfungsian sosial, b.) diskriminasi, c.) marginalisasi, dan d.) berperilaku seks menyimpang. Keluarga Bermasalah Sosial Psikologis Keluarga yang Bermasalah Sosial Psikologis adalah: 1. Keluarga yang hubungan di dalam keluarganya maupun dengan lingkungan tidak serasi/rukun. 2. Sikap dan tingkah lakunya tidak sesuai dengan norma-norma dalam keluarga maupun lingkungannya. 3. Suami atau istri sering meninggalkan rumah tangga tanpa memperhatikan/bertanggungjawab terhadap keluarganya. Ciri-cirinya adalah sebagai berikut: 1) Sering bertengkar, 2) Dikucilkan oleh tetangganya, dan 3) Hidup sendirisendiri walaupun masih dalam ikatan keluarga. Dalam kasus ini konseli tergolong PMKS, lantaran beberapa gejala seperti berikut:

- a. Gangguan disfungsional sosial lantaran ia mendapat sanksi sosial berupa diskriminasi
- b. Di kucilkan oleh lingkungan
- c. Konseli mengalami gangguan sosial psikologis

# D. Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan Penerimaan Diri

Teknik *Cognitive Restructuring* merupakan teknik memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negative dan keyakinan-keyakinan diri konseli yang tidak rasional, yang mana

teknik tersebut digunakan untuk membantu mengubah pandangan atau pola pikir yang *negative* dan melatih konseli untuk tegas mengubah pandangan atau pola pikir tersebut menjadi lebih baik.

Dalam kasus ini, yang tujuan dari konseling *Cognitive Restructuring* pada konseli, antara lain:

# 1) Merubah mainset yang ada dalam diri konseli

Hal tersebut di lakukan agar konseli tidak lagi merasa cemas terhadap sesuatu dan tidak lagi berfikiran *negative* terhadap omongan orang lain dan tidak terlalu memikirkan hal tersebut.

# 2) Percaya diri untuk hidup di masa depan

Konseli di bantu agar melakukan taubatan nasuhah sehingga konseli merasa nyaman menghadapi kehidupan kedepannya bersama anak dan suaminya.

# 3) Keharmonisan dalam rumah tangga.

Rumah tangga yang dibangun dengan keterpaksaaan biasanya akan membawa banyak masalah kedepannya, sehingga konseli juga akan dibantu untuk menjaga keharmonisan keluarga serta merawat dan mendidik anaknya agar tidak mengulangi kesalahan yang sama.

Selain konseling *cognitive restructuring*, peneliti juga menambahkan konseling islami untuk konseli, dengan cara terapi taubatan nasuha agar konseli dapat dapat lebih baik menjalani hidup tanpa di bayangi oleh masa lalu. Taubatan Nasuha adalah proses taubat yang dilakukan secara bersungguh-sungguh, dengan

kebulatan tekad, niat, dan menyempurnakannya dengan usaha untuk memperbaiki diri. Jika taubat dilakukan tanpa usaha dan perbaikan diri, maka taubat yang dilakukan bukanlah taubatan nasuha. Jika hanya sekedar untuk meminta ampunan tapi usaha untuk menjauhi perbuatan dosanya tetap dilakukan. Taubatan Nasuha, bukanlah hasil yang diraih dengan waktu singkat. Taubatan nasuha adalah proses, sehingga tidak ada hasil yang instan jika ingin melakukan taubatan nasuha.

Allah Ta'ala berfirman,

"Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubat nasuhaa (taubat yang semurni-murninya)." (QS. At-Tahrim [66]: 8). 65

Prosesnya memiliki tahapan-tahapan dan juga keistiqomahan untuk bisa melakukannya. Proses Taubatan Nasuha antara lain sebagai berikut:

- Muhasabah atau Evaluasi Diri: Tahapan awal untuk bisa melakukan taubatan nasuha adalah evaluasi diri. Evaluasi diri berarti melakukan proses perenungan dan penghayatan dirinya, terhadap apa yang salah dan perilaku yang bernilai dosa dihadapan Allah.
- 2. Mengakui dan Menerima Kesalahan Diri

Setelah melakukan evaluasi diri yang mendalam, maka langkah selanjutnya adalah kita mengakui dan menerima kesalahan. Mengakui atau menerima

\_

<sup>&</sup>lt;sup>65</sup> Departemen Agama RI, *Al-qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa* Indonesia (Kudus: Menara Kudus., t.t.), hlm.432.

57

kesalahan adalah awal langkah untuk meminta ampunan dan proses taubatan

nasuha kepada Allah SWT.

3. Melakukan Perbaikan Diri

Melakukan perbaikan diri adalah hal yang wajib dilakukan manusia ketika sudah

menyadari kesalahan atau kekeliruan dalam dirinya serta menyadari dampak

akan perilaku-perilakunya. Hal inilah yang membuktikan apakah ia bertaubat

dengan sungguh-sungguh atau tidak. Orang yang taubatan nasuha akan

melakukan perbaikan, menjauhi kedosaan, dan bersungguh-sungguh untuk terus

menjaga perbuatan baiknya.66

Dalam penelitian ini, teknik tersebut digunakan untuk perempuan yang hamil

diluar nikah agar mampu menerima dirinya, kenyataan yang ada serta penerimaan

bayinya. Penerimaan diri yang kurang seperti halnya saat konseli mengetahui bahwa

dirinya hamil pra nikah sehingga membuat dia malu dan mencoba beberapa kali

menggugurkan kandungannya, menjadi putus asa dan tidak sering menyalahkan

dirinya. Sehingga diperlukan untuk meningkatkan penerimaan diri melalui teknik

tersebut, dengan mengubah pemikiran negative yang ada dalam dirinya menjadi lebih

positive agar kehidupannya menjadi lebih baik dan konseli mampu menerima bayinya

serta melakukan perannya dalam keluarga dan rumah tangga yang dijalaninya.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

66 Halim Abdul Nipan, Menghias Diri dari Akhlak Terpuji, (mitra pustaka,

Yogyakarta: 2009), hlm. 56.

1. Judul : Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring* dalam menangani Konsep Diri Rendah Pada Siswa X di SMP NEGERI 1

UJUNGPANGKAH

Jenis : Skripsi

Nama : Mufidatin Anifah

Tahun : 2015

Jurusan : Kependidikan Islam

Universitas : UIN Sunan Ampel Surabaya

Persamaan : Skripsi ini sama-sama menggunakan kualitatif, berangkat dari

studi kasus, kemudian sama-sama menggunakan terapi Cognitive

Restructuring.

Perbedaan : Perbedaan dalam skripsi ini terletak pada masalah yang

diteliti. Perbedaan dalam skripsi ini dengan peneliti menangani konsep diri,

sedangkan peneliti mengenai penerimaan diri (Self Acceptance). Selain itu

objek yang diteliti pun berbeda. Dalam skripsi ini objek yang diteliti adalah

siswa, sedangkan peneliti objek yang diteliti adalah perempuan dewasa awal.

2. Judul : Efektivitas Teknik Restrukturasi Kognitif dalam Mereduksi

Tingkat Kecemasan Menghadapi Tes Pada Siswa Kelas VII Madrasah

Tsanawiyah Negeri Sidoarjo.

Jenis : Skripsi

Nama : Wulida Firdausu Ahla

Tahun : 2014

Jurusan : Kependidikan Islam

Universitas : UIN Sunan Ampel Surabaya

Persamaan : Skripsi ini sama-sama menggunakan teknik Cognitive

Restructuring atau restrukturasi kognitif yang berkonsen pada mengubah

pemikiran negative menjadi positif.

Perbedaan : Skripsi ini menggunakan metode kuantitatif, dan objek yang

diteliti ialah siswa. Skripsi ini berkonsen pada problem kecemasan siswa,

sedangkan peneliti berkonsen pada penerimaan diri perempuan hamil diluar

nikah.

3. Judul : Penggunaan Strategi Cognitive Restructuring Untuk

Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-TSM (Teknik Sepeda Motor)-1

SMK NEGERI 1 Mojokerto

Jenis : Jurnal BK UNESA. Volume 04 Nomor 01 Tahun 2013, 266 -

273

Nama : Chintia Diana Cristi dan Prof. Dr. Muhari

Tahun : 2013

Jurusan : Bimbingan Konseling

Universitas : Universitas Negeri Surabaya

Persamaan : Jurnal ini sama-sama menggunakan teknik Cognitive

Restructuring yang berkonsen pada mengubah pemikiran negative menjadi

positif.

Perbedaan : Jurnal ini menggunakan menggunakan metode kuantitatif, dan objek yang diteliti ialah siswa. Skripsi ini berkonsen pada problem Efikasi Diri siswa, sedangkan peneliti berkonsen pada penerimaan diri perempuan hamil diluar nikah.

4. Judul : Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive*\*\*Restructuring dalam Mengatasi \*Anxiety Disorder\*\* Remaja di Desa Randegan

Kelurahan Kedundung Kecamatan Magersari Kota Mojokerto

Jenis : Skripsi

Nama : Binti Anifah

Tahun : 2009

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Universitas : IAIN Sunan Ampel Surabaya

#### **BAB III**

#### PENYAJIAN DATA

## A. Deskripsi Umum Penelitian

- 1. Deskripsi Lokasi Penelitian
  - a. Profil Wilayah
  - 1) Luas, batas dan keadaan geologis

a. Alamat : Jalan Pakal Barat, Kelurahan Pakal,

Kecamatan Pakal, Kota Surabaya

b. Luas Wilayah : 371.332 Ha

c. Batas Wilayah

Batas wilayah sebelah utara : Kelurahan Sumberrejo

Batas wilayah sebelah timur : Kelurahan Babat Jerawat

Batas wilayah sebelah barat : Kelurahan Benowo

Batas wilayah sebelah selatan :Dusun Gempolkurung Menganti,

Kabupaten Gresik

d. Keadaan Geografis :

Ketinggian tanah dari permukaan laut : 3 meter

Tipologi rendah daerah : Rendah

e. Orbitasi :

Jarak dari pusat pemerintahan kecamatan : 1,5 km

Jarak dari pusat pemerintahan Kota : 21 km

Jarak dari pusat pemerintahan Provinsi : 20 km

Jarak dari pusat pemerintahan negara : 780 km

#### f. Sarana Pendidikan

Tabel 3.1 Sarana Pendidikan

Sarana Pendidikan	Jumlah	Sarana Pendidika	n Jumlah
Formal		Non Formal	
Kelompok Bermain (PAUD)	9 unit	Lembaga Bimbing Belajar atau Kursus	
Taman Kanak Kanak	6 unit	Pondok Pesantren	1 unit
Sekolah Dasar Negeri	2 unit		>
Madarasah Ibtidaiyah/ MI	3 unit		
SMP/ SLTP Swasta	1 unit		
SMA/ SLTA Swasta	1 unit		

Sumber: Laporan Monografi Triwulan Ke-4 Kelurahan Pakal tahun 2017

# 2) Kependudukan

Tabel 3.2

Jumlah Penduduk Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Penduduk	Jumlah
Laki-laki	4.756 jiwa	
Perempuan	4.689 jiwa	9.445 jiwa

Sumber: Laporan Monografi Triwulan Ke-4 Kelurahan Pakal tahun 2017

### 3) Agama

Tabel 3.3

Jumlah Penduduk Menurut Agama

Agama	Jumlah	
T.1	0.106."	
Islam	9.106 jiwa	
Kristen	210 jiwa	
Khatolik	100 jiwa	
Hindu	19 jiwa	
Budha	10 jiwa	

Sumber: Laporan Monografi Triwulan Ke-4 Kelurahan Pakal tahun 2017

Agama yang di anut masyarakat Pakal mayoritas adalah penganut agama Islam, mereka saling menghargai satu sama lain. Kebudayaan yang ada di Kelurahan Pakal antara lain:

- Mudun Lemah (Selametan untuk balita umur 7 bulan atau akan belajar berjalan)
- Selapan (Selametan untuk bayi baru lahir kurang lebih 40 hari kelahiran)
- 3. *Procotan* (Selametan bayi baru lahir dengan makanan bubur merah atau jajan pasar yang dibagikan kepada tetangga sekitar rumah)

#### b. Tingkat Pendidikan

Tabel 3.4
Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Jumlah Penduduk
Taman Kanak Kanak	814 jiwa
SD (Sekolah Dasar)	1.623 jiwa
SMP / SLTP	1.472 jiwa
SMA / SLTA	3.084 jiwa
Diploma 1/2/3	127 jiwa
Sarjana (S1 - S3)	493 jiwa
Pondok Pesantren	371 jiwa
Sekolah Luar Biasa	3 jiwa
Jumlah	7987 jiwa

Sumber: Laporan Monografi Triwulan Ke-4 Kelurahan Pakal tahun 2017

Dari data diatas dijelaskan bahwa masyarakat Pakal dari segi pendidikan sudah cukup baik, hampir semua tingkat pendidikan dari mulai Sekolah Dasar hingga Perguruan Tinggi merata. Hal tersebut, menandakan bahwa masyrakat Pakal Barat mengutamakan Pendidikan.

# 2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah pihak yang membantu konseli dalam proses konseling. Sebagai pihak yang paling memahami teori dan teknik konseling secara mendalam, mendampingi sekaligus membantu menemukan dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Konselor yang merupakan salah seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya dengan Program Studi Bimbingan Konseling Islam (Prodi BKI), dimana dalam kesempatan ini menjadi peneliti yang membantu mencari solusi dari permasalahan konseli yang berkaitan dengan penerimaan dirinya serta bayinya. Adapun biodata konselor adalah sebagai berikut :

Nama : Diyan Fitriya Ningsih

Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 11 Februari 1996

Agama : Islam

Status : Belum Menikah

Alamat : Pondok Benowo Indah Blok EA No. 2

RT. 2 RW. 10 Kelurahan Babat Jerawat,

Kecamatan Pakal, Surabaya

Riwayat Pendidikan

TK : TK Harapan Jaya Surabaya

SD : SD Kemala Bhayangkari 9 Surabaya

SD Al-Kautsar Surabaya

SMP Sederajat : SMP Negeri 26 Surabaya

SMA Sederajat : SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya

Pengalaman konselor yaitu ketika menjadi relawan di Lembaga Sebaya PKBI Jatim yang berlangsung selama hampir 4 bulan, jadi hal itu bisa

66

dijadikan sebagai pedoman untuk melakukan penelitian skripsi agar keahlian

konselor bisa berkembang. Selama penanganan konseli di lembaga tersebut,

antara lain: kasus remaja KTD (Kehamilan Tidak Diinginkan) dan beberapa

bimbingan tentang isu-isu kesehatan reproduksi remaja. Selain itu, konselor

pernah melakukan pendampingan terhadap permasalahan remaja dan anak-

anak putus sekolah dikarenakan latar belakang ekonomi keluarga hingga

lingkungan pergaulan yang buruk. Dari peristiwa pengalaman konselor

tersebut dapat dijadikan sebagai pedoman dalam penelitian ini.

3. Deskripsi Konseli

a. Data Konseli

Apabila konselor adalah pihak yang membantu dalam konseling, maka

konseli adalah yang bertindak sebaliknya, yaitu sebagai pihak yang

dibantu. Pada keputusan Pengurus Besar Asosiasi Bimbingan dan

Konseling Indonesia (PB ABKIN) Nomor: 010 tahun 2006 tentang

penetapan Kode Etik Bimbingan dan Konseling orang yang dibantu oleh

konselor disebut dengan klien ataupun konseli.

Adapun data konseli adalah sebagai berikut:

1) Identitas Konseli

Nama : Bunga (Nama samaran)

Tempat, tanggal lahir : Surabaya, 28 Agustus 1995

Usia : 22 Tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Anak ke : 2 (dua) dari 3 bersaudara

Agama : Islam

Alamat : Pakal Barat, Kelurahan Pakal, Kecamatan

Pakal, Kota Surabaya

Status : Menikah

2) Riwayat Pendidikan Konseli

TK : TK Al-Manar Pakal

MI : MI Al-Manar Pakal

SMP Sederajat : MTS Negeri 3 Surabaya

SMA Sederajat : SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya

3) Identitas Orangtua Konseli

Konseli juga didefinisikan sebagai individu yang diberikan bantuan professional oleh seorang konselor atas permintaan dirinya sendiri atau orang lain.

Adapun data konseli adalah sebagai berikut:

a) Ayah

Nama : Budi (Nama samaran)

Usia : 60 Tahun

Agama : Islam

Hubungan dengan konseli : Ayah Kandung

Pekerjaan : Sopir Pribadi

b) Ibu

Nama : Ani (Nama samaran)

: 53 Tahun Usia

: Islam Agama

Hubungan dengan konseli : Ibu Kandung

: Pembuat kue dan pedagang di pasar Pekerjaan

#### b. Kondisi Fisik dan Psikis Konseli

Kondisi fisik tinggi badan yang hanya 147 cm, membuatnya minder atau rendah diri dalam melakukan aktivitas di keramaian. Konseli lebih nyaman menggunakan alas kaki yang tinggi seperti sandal atau sepatu heel dan wedges, namun saat hamil ia menggurangi kebiasaannya tersebut. Konseli adalah individu yang aktif, humoris, dan sangat ramah dengan oranglain. Selain itu konseli juga amat menyayangi keluarganya. Namun saat ada masalah konseli cederung murung dan menyendiri. Saat hamil dan telah menikah konseli menjadi lebih tertutup, memendam masalah, dan menarik diri lingkungan dari sosialnya 81. Saat konseli mempunyai masalah besar baik menyangkut hubungan sosial,

keluarga maupun pribadinya, konseli mengaku lebih nyaman untuk bercerita

<sup>81</sup> Hasil Wawancara dengan sahabat konseli tanggal 9 September 2017, Pukul 08.30 - 10.00 wib.

kepada sahabat terdekat dari pada keluarga, tak jarang ia tidak bercerita kepada siapapun dan memilih untuk menyendiri dan menangis. 82

#### c. Kondisi Lingkungan dan Sosial Konseli

Konseli berada pada lingkungan yang terdapat beberapa pondok pesantren, yang mana nilai-nilai Islam banyak diterapkan. Rumah tinggal konseli juga berada di depan masjid besar, dan dimana masjid tersebut banyak kegiatan pengajian rutin dan kegiatan keagamaan lainnya.

Walaupun berada di lingkungan yang agamis, namun pergaulan remaja di sekitar lingkungan rumah konseli cukup menghawatirkan, lantaran banyak remaja disana yang nongkrong dengan merokok dan minum-minuman keras oplosan, bahkan terjerat kasus narkoba.

Lingkungan sosial konseli sebelum hamil dan menikah konseli amat menjaga hubungan baik dengan lingkungannya dengan sering bermain sosial media, mengapload foto dan membuat status, selain itu juga tak jarang menyapa teman saat online di Facebook maupun Instagram, mengomentari status dan foto teman, menyapa tetangga. Namun setelah hamil dan menikah ia menjadi jarang bermain sosial media, tidak lagi menyapa tetangga lantaran malu, dan tidak lagi menghubungi teman selain sahabat terdekat. 83

<sup>82</sup> Hasil Wawancara dengan sahabat konseli tanggal 9 September 2017, Pukul 08.30

 $<sup>^{\</sup>rm 83}$  Hasil Wawancara dengan sahabat konseli tanggal 9 September 2017, Pukul 08.30 – 10.00 wib.

#### d. Latar Belakang Keluarga Konseli

Dari segi ekonomi, keluarga konseli termasuk keluarga yang berkecukupan, terlebih kedua orangtuanya, kakaknya, dan konseli sendiri bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Namun setelah hamil dan menikah konseli tak lagi bekerja. Ia hanya bergantung pada suami, namun konseli masih tinggal bersama orangtuanya. <sup>84</sup>

Bunga adalah anak ke-dua dari tiga bersaudara, ia memiliki kakak yang telah berkeluarga dan mempunyai dua orang anak serta tinggal bersama orangtuanya juga. Sedangkan adik Bunga masih duduk di Sekolah Menengah Pertama.

Di rumahnya yang cukup besar ditinggali oleh 3 kepala keluarga. Yakni ayah, ibu, adik konseli, kakak, suami kakak (kakak ipar), anak pertama kakak dari suami pertama, anak kedua kakak dari suami sekarang, konseli dan suami.<sup>85</sup>

#### e. Latar Belakang Pendidikan Konseli

Konseli sejak kecil sudah dikenalkan dengan ilmu pengetahuan umum maupun agama. Hal itu terbukti sejak kecil konseli mengenyam pendidikan mulai di bangku TK hingga sekarang duduk dibangku SMA. Selain itu konseli juga pernah berada dilingkungan Pondok Pesantren, namun hanya 6

<sup>84</sup> Hasil Wawancara dengan konseli tanggal 9 September 2017, Pukul 10.00 – 12.00 wib.

<sup>&</sup>lt;sup>85</sup> Hasil Wawancara dengan Ibu kandung konseli tanggal 11 September 2017, Pukul 08.00 – 10.00 wib.

bulan lantaran konseli tidak dapat jauh dari keluarga serta sulit beradabtasi dilingkungan pesantren. Dari riwayat pendidikan konseli yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa pendidikan konseli adalah termasuk dalam kategori pendidikan yang cukup, termasuk pendidikan agamanya.

#### 4. Deskripsi Masalah

Masalah adalah segala sesuatu yang tidak sesuai dengan harapan dan kenyataan serta memerlukan pemecahan. Konseli adalah Bunga berumur 22 tahun, Ia adalah anak kedua dari tiga bersaudara. Bunga mengalami KTD (Kehamilan Tidak Diinginkan), lantaran ia pernah berhubungan seks dengan pacarnya hingga hamil. Pada kehamilan trimester awal, Bunga telah melakukan beberapa kali percobaan aborsi, antara lain dengan memakan buah durian dan nanas dalam porsi besar, meminum minuman bersoda dalam porsi banyak hingga meminum pil penggugur janin. namun semua usahanya gagal dan ia merasa malu setelah kandungannya semakin membesar dengan cemoohan warga sekitar serta pembicaraan berlangsung bersama kedua belah keluarga akhirnya pacarnya pun menikahinya diusia kandungan menginjak 5 bulan. Awanya pihak keluarga suaminya tidak menyetujui lantaran kakak kandung suaminya telah menikah dengan anak tetangga samping rumah Bunga. Menurut adat setempat, pernikahan saudara kandung (kakak beradik) yang menikah dengan orang yang tinggal bersebelahan itu tidak diperbolehkan, lantaran adanya sebuah mitos akan membawa dampak buruk bagi pernikahannya. Sehingga pernikahan mereka sampai saat ini masih belum mendapat restu dari kelurga pihak suaminya. Bahkan salah satu pihak keluarga suami Bunga mengatakan setelah bunga melahirkan Bunga harus bercerai dengan suaminya. Bunga pun merasakan kekhawatiran. Dari penuturan teman terdekatnya bahwa kakak sulung Bunga juga mengalami hal yang sama yakni hamil diluar nikah saat masih SMA. Kakak Bunga pun menikah dengan pacarnya saat kehamilannya telah membesar, ia dikaruniai anak perempuan yang kini berumur 6 tahun. Namun, pernikahannya tidak berlangsung lama, ia bercerai dengan suami. Kini ia bekerja dan menikah dengan seorang laki-laki. Anak perempuannya bersama orangtuanya dan kurang mendapat perhatian dan kasih sayang dari ibu kandungnya. Bahkan awalnya Kakak Bunga tidak ingin dipanggil "mama atau ibu" oleh anaknya melainkan dipanggil "mbak". Sehingga selama ini orantua Kakak Bunga yang notabene adalah nenek dan kakek bagi anak kakak Bunga dipanggil ibu dan ayah. <sup>86</sup>

Melihat fenomena yang dialami konseli (Bunga) memang dianggap perlu untuk mendapatkan layanan konseling untuk meningkatkan penerimaan diri terhadap kenyataan yang dialami konseli, penerimaan diri terhadap status serta bayi yang dikandungnya. Tujuannya adalah agar nantinya proses konseling mudah diterima oleh konseli dan diharapkan nantinya akan dapat menghilangkan pikiran-pikiran negatif konseli sehingga

-

 $<sup>^{86}</sup>$  Hasil Wawancara dengan sahabat konseli tanggal 9 September 2017, Pukul 08.30 – 10.00 wib.

konseli dapat berdamai dengan kenyataan dan menerima bayi yang dikandungnya.<sup>87</sup> Konseli juga didefinisikan sebagai individu yang diberikan bantuan professional oleh seorang konselor atas permintaan dirinya sendiri atau orang lain.

#### B. Deskripsi Hasil PenelitianLokasi Penelitian

# 1. Deskripsi Proses Teknik Konseling Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Acceptance (Penerimaan Diri) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya

Dalam kasus ini, konselor memberikan Bimbingan Konseling Islam dengan Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Acceptance (Penerimaan Diri) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah. Sasaran perubahannya adalah pola pikir yang irasional menjadi pola pikir yang rasional sekaligus penerimaan diri terhadap bayi yang dikandungnya. Agar konseli bisa lebih dewasa dalam aspek berfikir dan bertindak. Pikiran mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap sikap kita. Apabila pikiran kita negatif maka perilaku yang kita lakukan juga negatif begitu juga sebaliknya. Konseling ini bertujuan untuk merubah pola pikir, penerimaan diri dan juga membantu konseli untuk menjadi pribadi yang baik lagi tentunya.

Dalam hal ini konselor akan menerapkan langkah-langkah untuk mengetahui lebih mendalam kasus yang dialami konseli atau juga pola pikir

<sup>&</sup>lt;sup>87</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), hal 12.

konseli, penerimaan dirinya dan bayi yang dikandungnya secara signifikan dan lebih spesifik dengan cara:

#### a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dilakukan konselor untuk mengetahui lebih dalam mengenai keadaan konseli dan masalah yang ada pada dirinya secara mendalam. Identifikasi masalah ini bisa dilihat dari gejalagejala yang sering muncul yang diperlihatkan oleh konseli. Selanjutnya konselor mencari informasi lebih mendalam melalui orang-orang terdekat konseli seperti: Ibu kandung, kakak konseli, dan teman dekat konseli sebagai sumber informasi untuk mengumpulkan data-data atau informasi mengenai keadaan masalah yang dihadapi konseli. Namun untuk mengetahui keberhasilan dari proses konseling, selain konselor mengamati perilaku keseharian konseli di rumahnya juga dibutuhkan home visit kepada konseli untuk mengetahui perubahan sikap maupun pola pikir dan penerimaan diri dan bayi konseli.

Adapun data-data yang diperoleh dari sumber-sumber tersebut akan dijabarkan sebagai berikut:

#### 1) Data yang bersumber dari konseli

Konseli mengatakan bahwa dirinya sangat merasa bersalah dengan perbuatannya, terutama sangat merasa bersalah dengan kedua orangtuanya, ia tak mampu menjaga nama baik keluarganya. Ia juga

sangat malu dengan keadaannya sekarang. Ia selalu khawatir dengan nasib rumah tangganya yang dibangun dengan keterpaksaan. Ia sangat iri dengan teman-teman sebayanya yang masih dapat menikmati masa mudanya. Ia selalu cemas dengan keadaannya dan memikirkan apa kata orang lain yang mencaci makinya. (bukti pada lampiran)

#### 2) Data yang bersumber dari ibu kandung konseli

Menurut Ibunya Bunga adalah anak yang penurut, ia tak pernah nakal, teman-temannya juga baik-baik, ia juga tak pernah pulang larut malam kecuali shift kerja malam. Bunga juga anak yang paling menyayangi keluarga dari pada anak sulungnya. Hanya saja semua itu membuat ibunya kecewa lantaran Bunga telah membuat Ibunya merasa sangat menyesal lantaran tak berhasil sebagai orangtua menjaga dan mendidik anak-anak perempuannya. Ibunya menceritakan bahwa sebenarnya ia merasa sangat malu terhadap tetangga sekitar terutama keluarga besarnya. Namun ibunya sudah memaafkan segala kesalahan anak-anak perempuannya, ibunya juga menerima keadaan Bunga sekarang dan selalu berdoa agar Bunga dapat berubah menjadi lebih dewasa dan lebih baik bisa berdamai dengan kenyataan. (bukti pada lampiran)

### 3) Data yang bersumber dari sahabat konseli

Kakak kandung konseli juga mengalami hamil diluar nikah saat masih SMA. Dan sekarang anaknya telah berusia 8 tahun. Kakaknya merasa acuh terhadap anaknya tersebut. Menurut sahabatnya, konseli adalah anak yang ramah dengan orang yang dikenalnya, rendah diri karena fisik tubuhnya yang pendek, agak pemalu, sangat aktif bermedia sosial, dan juga lumayan tertutup apabila ada masalah. Saat ia hamil, sahabatnya adalah orang yang pertama mengetahuinya. Bahkan awalnya Bunga malu dan takut untuk menceritakaan kehamilannya kepada keluarganya, karena bercerita kepada desakan sah<mark>ab</mark>atn<mark>ya akhir</mark>nya Bunga pun orangtuanya. Setelah hamil, Bunga amat menarik diri dari lingkungannya, ia jarang keluar rumah, tidak lagi bekerja, tidak menogor tetangga saat bertemu, bahkan tidak aktif di media sosial lagi. (bukti pada lampiran)

#### b. Diagnosa

Dari hasil identifikasi masalah tersebut, konselor dapat mengambil suatu kesimpulan mengenai masalah yang ada pada diri konseli yang lebih dominan yaitu kurangnya penerimaan dirinya dan bayinya atau pikiran-pikiran yang negatif terhadap oranglain mengenai dirinya. Adapun perilaku yang menunjukkan kurangnya penerimaan diri dan bayi konseli antara lain:

#### 1) Cemas

Hal ini terbukti ketika proses wawancara konseli sering merasa takut tanpa sebab, misalnya saat konseli keluar rumah ditemani sahabat dekatnya untuk memeriksakan kandungannya. Konseli selalu merasa takut apabila orang sekeliling akan melihatnya, takut dengan omongan orang sekitarnya memeriksa kandungan tanpa suaminya, takut apabila ada tetangga atau teman yang mengenalnya akan melihatnya saat memeriksakan kandungan, dan masih banyak ketakutan yang lain. Selain itu ada pula kecemasan akan janin yang dikandungnya apabila tidak mendapat pertanggung jawaban dari pacarnya hingga beberapa kali melakukan percobaan aborsi. Saat telah dinikahi Bunga juga cemas lantaran rumah tangganya dibangun dengan keterpaksaan dengan adanya janin yang dikandungnya serta tanpa mendapat restu dari keluarga suaminya.

#### 2) Tertutup dan suka menyendiri

Hal ini dibuktikan berdasarkan proses wawancara dengan ibu kandung konseli, bawasannya konseli selama hamil lebih suka menyendiri di dalam kamar. Ketika keluarga menanyakan seputar kehamilannya ia hanya menjawab dengan jawaban singkat. Bahkan menurut pengakuan sahabatnya konseli, awalnya konseli menolak untuk bercerita kehamilannya ke keluarganya, dan sahabat dekat konseli adalah orang yang pertama mengetahui kehamilan konseli.

#### 3) Negatif thinking terhadap orang lain

Hal ini terbukti saat wawancara dengan konseli, konseli menganggap bahwa dirinya dibenci oleh keluarganya, ibunya membandingkannya dengan kakak sulungnya, ibunya tidak menyayanginya, tetangganya dan teman-teman yang telah mengetahui kabar kehamilannya menjauhi dan membicarakannya, teman-teman kerjanya menghinanya, konseli merasa khawatir akan rumah tangganya yang belum direstui oleh keluarga pihak suaminya.

#### 4) Menyalahkan diri sendiri

Bunga amat menyesal dengan perbuatannya, ia selalu menyalahkan dirinya dengan merasa rendah diri dan pesismis terhadap masa depannya. Hal tersebut dibuktikan dari proses wawancara konselor dengan konseli.

#### 5) Kurang bersemangat

Hal ini terbukti bahwa konseli merasa dirinya kurang adanya semangat dalam menjalani hidupnya. Semangat hidupnya berbeda dengan yang dulu, dulu ia merasa lebih aktif bekerja, membantu ibu kandungnya membuat kue-kue basah untuk dijual dipasar, membersihkan rumah, dan lain sebagainya. Semenjak hamil ia merasa hidupnya tidak berguna lagi untuk siapa-siapa menurut pengakuannya.

#### 6) Menarik diri dari lingkungan

Semenjak Bunga hamil, dan usia kandungannya semakin membesar ia memutuskan untuk berhenti bekerja lantaran malu apabila temanteman kerja mengetahui kehamilannya. Ia juga tidak lagi aktif dimedia sosial serta jarang lagi keluar rumah.

#### 7) Kurang memperhatikan kehamilannya

Hal tersebut dibuktikan saat proses wawancara dengan konseli dan sahabat dekatnya bahwa konseli tidak memperhatikan kehamilannya. Saat usia kandungannya menginjak 9 bulan, jabang bayi dalam perutnya belum memiliki berat badan yang normal sehingga dokter atau bidan yang memeriksanya menyuruh konsei untuk menambah nafsu makannya agar bayinya saat lahir memiliki berat badan yang normal. Selain itu sebelum memutuskan untuk berhenti bekerja, konseli bekerja sebagai buruh parbrik di salah satu pabrik pembuatan obat, disana konseli selain bertugas mengemas obat juga mengangkat kardus-kardus obat yang berat saat ia hamil muda, bahkan ia juga mengaku pernah saat ia hamil muda ia memindahkan lemari jati yang berat seorang diri.

#### 8) Mencoba Menggugurkan kandungannya

Konseli mengakui pernah melakukan beberapa percobaan aborsi terhadap bayi yang dikandungnya, mulai dari mengangkat beban berat, melewati jalanan yang banyak polisi tidur, minum minuman bersoda,

memakan durian dan nanas dalam porsi banyak, dan meminum beberapa obat yang dipercaya adalah obat penggugur bayi.

#### c. Prognosa

Berdasarkan data-data dan kesimpulan dari langkah diagnosis tersebut, maka konselor menetapkan jenis penelitian (terapi) yang akan diberikan konselor pada konseli. Dalam hal ini konselor akan memberikan konseling *Cognitive Restructuring*, karena dari kasus tersebut muncul bentuk pemikiran irasional, kecemasan, kurangnya menerima kenyataan konseli terhadap bayi yang dikandungnya. Oleh karena itu, membuat konseli mencoba menggugurkan kandungannya. Konselor menetapkan beberapa langkan yang akan dilakukan untuk membantu konseli. Adapun langkah-langkah yang dipakai konselor dalam memberikan bantuan adalah:

#### a. Konseling Islami (Taubatan Nasuha)

#### 1. Muhasabah atau Evaluasi Diri

Konseli merenungkan dosa dan kesalahannya, antara lain dosa ia bersama suaminya, dosa ia kepada orangtua dan keluarganya yang tidak menjaga nama baik keluargaya.

#### 2. Mengakui dan menerima kesalahannya

Konseli beristighfar kepada Allah dan mengakui segala dosa dan kesalahannya untuk memohon ampunan.

#### 3.Melakukan perbaikan diri

Konseli berhijrah dengan mengenakan hijab sebagai titik balik ia beristiqomah, selain itu ia juga membuktikan akan merawat bayinya sendiri agar menghapus stigma negative dirinya selama ini. Ia juga akan belajar menjadi ibu dan istri yang baik untuk suami dan anak-anaknya.

#### b.Mengumpulkan informasi data konseli

Mengumpulkan latar belakang konseli di masa lalu dan saat ini agar mengetahui sebab permasalahan konseli secara lengkap dan jelas.

#### c. Identifikasi Perasaan

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa perasaan negatif dapat diubah agar di gantikan oleh perasaan yang lebih positif. Konselor dapat mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang merefeksikan perasaan konseli.

#### d. Identifikasi Pikiran Negatif

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Konseli dibantu untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang pemikiran irrasional tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. Dengan Teknik *Reframing*, yaitu merubah sudut pandang yang awalnya tidak sesuai menjadi sudut pandang yang yang lebih baik, lebih sesuai, dan lebih rasional. Sudut pandang baru yang lebih baik digunakan untuk merubah

diri konseli. konselor disini hanya membantu dan mendampingi konseli untuk mengetahui dan mengenali apa yang harus konseli lakukan dalam memecahkan masalahnya. Kesemua langkah tersebut dilaksanakan selama pertemuan dan proses konseling. <sup>88</sup>

#### e. Rethink Menjadi Realistis

Pada tahap ini, 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. Dengan cara memeriksa *alternative*, yaitu mengarahkan konseli untuk memilih dan mengenali fikiran *alternative* yang bisa menyelesaikan masalah yang sedang ia alami sekarang. Konselor tidak memberi keputusan bahwa konseli harus melakukan apa. Namun konselor hanya mengarahkan konseli dengan memberikan pertimbangan-pertimbangan keputusan yang akan diambil konseli.<sup>89</sup>

#### f. Wacana Diri Baru dengan Afirmasi dan Assertive Training

Wacana diri itu akan membentuk persepsi, dan persepsi akan membentuk tindakan, sehingga meningkatkan penerimaan diri konseli. Dengan Afirmasi memudahkan untuk memberikan diri umpan balik negatif dan mengajak untuk berpikir positif. Dalam penelitian ini, konselor mengarahkan konseli untuk berpikir positif dengan memperkuat

Waidi, Self empowerment by NLP, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007), hal. 4.

<sup>89</sup> Setio Melfiati, *Psikriatri*, (Jakarta: EGC, 1994), hlm.639.

penerimaan 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 "Yang sudah terjadi biarlah", dan self talk seperti "Allah adalah Maha Pengampun, Allah Maha Pemaaf. Maafkan aku Ya Allah, Aku juga harus memaafkan masa lalu"

#### d. *Treatment* (Terapi)

Dalam hal ini terapi yang digunakan oleh konselor berpusat pada Cognitive Restructuring.

1) Pertemuan Pertama, Pada hari Sabtu, 9 September 2017, Pukul 08.30–12.00 wib dirumah sahabat konseli dan rumah konseli.

Konselor sebelumnya telah melakukan pendampingan selama kehamilan konseli, sehingga konselor telah membangun trust serta rapport yang baik dengan konseli dan keluarga. Sehingga konselor hanya perlu menyampaikan bahwa akan melakukan konseling lebih lanjut untuk bahan penelitian. Dalam hal ini konselor menyampaikan asas kerahasiaan dalam konseling kepada konseli sehingga konseli tidak terjadi prasangka buruk terhadap konselor serta agar konseli tidak khawatir jika permasalahannya akan diketahui oleh banyak orang.

Pada pertemuan pertama ini konselor mulai melakukan konseling kepada konseli dan sahabat konseli. Konselor mengajukan beberapa pertanyaan terbuka untuk lebih menggali masalah konseli dan untuk mengetahui keadaan psikologis dan mental konseli dalam penerimaan kenyataan. (bukti pada lampiran)

2) Pertemuan Kedua, Pada hari Hari Senin, 11 September 2017, Pukul 08.00 – 10.00 wib di rumah konseli.

Pada pertemuan kedua ini konselor melakukan konseling kepada konseli dan ibu kandung konseli. Konselor mengajukan beberapa pertanyaan terbuka untuk lebih menggali masalah konseli. Konselor mengajak ibu kandungnya untuk *open discussion* mengenai permasalahan konseli. Selain itu, Konselor juga mengajukan pertanyaan terbuka dengan konseli. (bukti pada lempiran)

3) Pertemuan Ketiga, Pada hari Minggu, 8 Oktober 2017, pukul 09.00-11.00 wib, rumah sakit bersalin Bunda

Pada pertemuan kali ini, konselor mendampingi konseli setelah melahirkan. Konselor melakukan mengaplikasikan teknik *reframing*. Konselor mengajak konseli berdiskusi sembari mengisi waktu dalam kamar inap konseli. Teknik *Reframing* dengan membingkai ulang pola pikir konseli terhadap bayi yang dikandungnya serta kenyataan hidupnya. Konselor membantu mengarahkan konseli untuk bisa berfikir yang rasional. Mana hal-hal yang tidak baik dilakukan dan mana hal-hal yang seharusnya dilakukan konseli terhadap bayinya dan kenyataan hidupnya. Dalam sesi diskusi kali ini, konselor juga mendebat argumen-argumen

irasional konseli terhadap bayi yang dikandungnya serta kenyataan hidupnya, kemudian meluruskan kembali argumen konseli yang irasional ke arah yang lebih rasional lagi. Sebelum konseli menemukan titik temu argumennya yang salah maka hal yang harus dilakukan konselor adalah mendebatnya secara terus menerus hingga konseli benar-benar menyerah dan sadar bahwa pikirannya itu tidak baik.

Secara lebih spesifiknya bisa dijabarkan sebagai berikut:

- a) Konselor menjadi media bagi konseli untuk mendengarkan argumennya, setelah menjelaskan argumennya konselor mengkritisi segala bentuk argumen yang sudah dijelaskan oleh konseli dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan sistematis dan mendebat argumen konseli. Saat konseli sudah bingung dan istilahnya adalah saat konseli sudah kalah dan tidak mempunyai lagi alasan maka disini konselor mencoba untuk menggerakkan konseli dengan merubah pola pikir konseli yang semula dengan menunjukkan kondisi yang sebenarnya yang ada pada diri konseli.
- Konselor mencoba mengarahkan argumen konseli yang berhubungan dengan penerimaan dirinya dan bayinya (kenyataannya)
- c) Konselor memberikan motivasi dan dukungan pada konseli agar konseli bisa berubah ke kondisi yang lebih baik lagi dari sebelumnya, agar dalam kehidupan konseli bisa berjalan dengan baik dan harmonis. (bukti pada lampiran).

4) Pertemuan Keempat, Pada hari Kamis 12 Oktober 2017, pukul 11.00 – 12.00 wib, rumah konseli.

Pada pertemuan kali ini konselor mengaplikasikan teknik memeriksa *alternative*. Konselor memberikan alternative problem solving untuk mengatasi masalah konseli yang berguna menyadarkan konseli terhadap perasaan dan perilaku negativenya selama ini. Sehingga konseli dapat berfikir lebih positif untuk menerima dirinya, kenyataan dalam hidupnya serta bayi yang dilahirkannya.(bukti lampiran)

- 6) Pertemuan Kelima, Pada hari Minggu 15 Oktober 2017, pukul 11.00-12.00 wib, dirumah konseli
  - Pada pertemuan kali ini konselor mengaplikasikan teknik *Self talk* dan *Afirmasi*. Dalam teknik ini, konselor mengajak konseli untuk selalu membiasakan mengatakan mengucapkan sebuah kalimat apabila konseli merasa menyesal dan tidak dapat menerima kenyataan hidupnya. Adapun hal-hal yang telah disepakati bersama antara konselor dan konseli adalah sebagai berikut (bukti lampiran)
- 1) Jika konseli ada masalah dan dia langsung ingin menangis atau atau marah saat konseli ingat masa lalunya dan muncullah pikiran-pikiran negatif orang lain terhadap dirinya maka konseli melakukan relaksasi dengan cara menarik nafas dalam-dalam kemudian dikeluarkan sambil mengucapkan kalimat istighfar lalu mengucap kata Afirmasi diulangi berkali-kali sepanjang hari seperti "Yang sudah terjadi biarlah", dan self talk seperti

"Allah adalah Maha Pengampun, Allah Maha Pemaaf. Maafkan aku Ya Allah, Aku juga harus memaafkan masa lalu".

 Membiasakan konseli untuk lebih mandiri, seperti saat ada apa-apa konseli harus menyesuaikan diri menjadi seorang ibu bagi bayinya.

#### e. Evaluasi (Follow Up)

Setelah konselor memberikan terapi pada konseli, langkah selanjutnya yaitu evaluasi. Evaluasi disini untuk mengetahui sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Langkah evaluasi atau *follow up* dilihat perkembangan konseli lebih jauh.

Dalam menindak lanjuti permasalahan tersebut, konselor melakukan observasi, home visit, wawancara serta dokumentasi dalam melakukan peninjauan lebih mendalam, mengenai perkembangan yang dialami oleh Bunga sesudah dilakukannya proses konseling dalam penelitian ini. Dari prespektif perilaku.

1) Hasil wawancara dan observasi dengan konseli pada langkah evaluasi atau follow up

#### a) Wawancara dengan konseli

Setelah melakukan proses terapi konseling, konselor datang untuk menemui konseli untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang ada pada diri konseli. Pada saat itu konselor datang kerumah konseli. Saat konselor datang kerumah konseli, konseli sedang berada di ruang TV sambil menggendong bayinya. Dari proses wawancara tersebut dia menyampaikan harapan-harapannya untuk keluarganya, suaminya dan anaknya. Konseli juga menyampaikan perasaan menyesalnya telah mencoba menggugurkan bayinya saat hamil muda dan tidak memperhatikan kehamilannya. Sekarang konseli jadi lebih menyayangi bayinya. (bukti lampiran)

#### b) Observasi konseli

Konseli sesekali memeluk dan menciumi anaknya saat proses wawancara, hingga sesekali bayinya tersenyum.Saat bayinya menangis lantaran lapar, ia pun segera menggendongnya dan memberikan bayinya asi. Berdasarkan observasi sikap konseli telah membuktikan bahwa konseli telah menerima bayinya dan menyayangi bayinya.

#### 2) Hasil wawancara dengan ibu kandung pada langkah evaluasi atau follow up

Menurut hasil penuturan ibu kandung konseli, setelah konseli melahirkan konseli menjadi lebih dewasa dan keibuan, ia jadi lebih menyayangi anaknya dan keluarganya. Ia menjadi lebih bertanggung jawab dengan tugasnya menjadi ibu dan istri. Ibu kandung konseli juga menuturkan bahwa konseli mengurus bayinya sendiri, memperhatikan bayinya serta tidak memikirkan perkataan orang lain karena ia sudah memaafkan dan menerima kenyataan hidupnya. (bukti lampiran)

# 2. Deskripsi Hasil Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Acceptance* (Penerimaan Diri) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya

Setelah melakukan proses pelaksanaan konseling Restrucuring untuk meningkatkan penerimaan diri dan bayi seorang perempuan hamil diluar nikah, maka peneliti mengetahui bagaimana hasil dari proses pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh konselor cukup membawa perubahan pada diri konseli. Untuk melihat perubahan yang dialami pada diri konseli, konselor melakukan dengan cara observasi dan wawancara secara langsung mendatangi rumah konseli untuk bertanya langsung pada keluarga konseli serta mengamati perilaku konseli juga. Adapun perubahan yang ada pada diri konseli sesudah mendapat proses konseling yaitu: konseli sudah menerima bayinya dan menerima masa lalunya untuk diambil hikmahnya, bahkan konseli juga melalui titik balik proses ia berhijrah dengan mulai mengenakan jilbab. Pola pikir yang irasional tentang orang lain yang membicarakannya sudah mulai hilang dan Bunga mulai menjalani kehidupannya dengan tak ingin lali mengingat kesalahan yang dulu ia alami serta konseli juga sudah mulai bersemangat lagi. Bunga juga akan membuktikan dengan terus merawat dan mendidik anaknya dengan baik supaya anaknya tidak mengalami hal yang sama. Untuk mengetahui lebih jelasnya hasil akhir dilakukannya proses pelaksanaan konseling, peneliti membuat tabel sebagai berikut:

Tabel 3.5
Penyajian Data Hasil Proses Konseling *Cognitive Restructuring* 

No.	Kondisi Konseli	Sebelum Proses		Sesudah Proses			
		Konseling		Konseling			
	/_/	A	В	C	A	В	С
1						1	
1.	Cemas			V		$\sqrt{}$	
2.	Tertutup dan suka			1	$\sqrt{}$		
И	menyendiri	A					
3.	Negative t <mark>hi</mark> nking			1	1		
	terhadap <mark>orang lain</mark>						
4.	Menyalahkan diri				$\sqrt{}$		
	sendiri						
5.	Kurang bersemangat			$\sqrt{}$	V		
6.	Menarik diri dari			1		$\sqrt{}$	
	lingkungan						
7.	Kurang memperhatikan			<b>V</b>	1		
	kehamilan atau bayinya						
8.	Mencoba			1	1		
	menggugurkan						
	kandungan atau tidak						

menginginkan			
kandungannya			

# **Keterangan:**

A: Tidak pernah

B: Kadang-kadang

C: Masih dilakukan

#### **BAB IV**

#### **ANALISIS DATA**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif untuk mengeksplorasi dan membandingkan data teori dengan data yang ada dilapangan serta membandingkan hasil sebelum dan sesudah proses konseling. Setelah data diperoleh dari lapangan dengan cara wawancara, observasi dan dokumentasi seperti yang sudah dipaparkan peneliti sebelumnya.

Berikut ini, merupakan analisis data tentang proses pelaksanaan serta hasil akhir pelaksanaan Konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya

A. Analisis Proses pelaksanaan konseling *Cognitive Restructuring* untuk

Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Bagi Perempuan Hamil Diluar

Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya

Berdasarkan penyajian data dalam proses pelaksanaan konseling dengan pendekatan *cognitive restructuring* untuk meningkan Penerimaan diri (*seff acceptance*) bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah yang dilakukan konselor dalam kasus tersebut menggunakan langkah-langkah yaitu: identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, *treatment*/terapi, *follow up*/evaluasi. Analisis tersebut menggunakan analisis data

deskriptif komparatif sehingga peneliti membandingkan data teori dan data yang ada dilapangan.

Tabel 4.1
Perbandingan Proses Pelaksanaan di Lapangan dengan Teori Konseling *Cognitive*\*Restructuring\*

No.	Data Teori	Data Empiris atau Data Lapangan				
1.	Identifikasi masalah	Konselor mengumpulkan data dari				
	Langkah yang digunakan untuk	b <mark>er</mark> bagai sumber data mulai dari				
	mengumpulkan data da <mark>ri</mark> berbagai	konseli, ibu kandung konseli, dan				
	sumber mengenai latar belakang	teman konseli,. Dari hasil wawancara				
	konseli dan masalah konseli sehingga	dan <mark>ob</mark> servasi menunjukkan bahwa				
	konselor mengenali dan memahami	konseli tidak menerima kenyataan				
	kasus atau masalah beserta gejala-	hidupnya dan bayi yang dikandungnya.				
	gejala yang nampak pada diri konseli.	Terlihat dari sikap konseli yang				
		beberapa kali mencoba menggugurkan				
		kandungannya.				
2.	Diagnosa	Dilihat dari identifikasi masalah dapat				
	Menetapkan masalah yang dihadapi	disimpulkan bahwa permasalahan yang				
	konseli beserta faktor-faktor yang	sedang dialami oleh konseli yaitu				

menjadi latar belakangnya masalah konseli, sehingga dapat disimpulkan gejala-gejala yang dialami konseli pada kasus masalahnya. berawal dari kesalahan konseli lantaran hamil nikah diluar sehingga menimbulkan perilaku atau sikap yang tidak baik pula terhadap bayi yang dikandungnya. Berdasarkan pengamatan peneliti di temukan beberapa gejala antara lain: cemas, tertutup dan suka menyendiri, negatif *thinking* terhadap orang lain, menyalahkan diri sendiri, kurang bersemangat, menarik diri dari lingkungan, kurang memperhatikan kehamilannya, dan mencoba mengugurkan kandungannya.

#### 3. **Prognosa**

Menentukan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dari identifikasi Melihat dari jenis bantuan berdasarkan diagnosa yaitu berupa konseling dengan menggunakan Konseling Cognitive Restructuring karena konseli kurang dapat menerima kenyataan hidup dan bayinya yang mengakibatkan

masalah dan diagnosis yang telah disimpulkan peneliti sebelumnya

munculnya perilaku atau sikap yang tidak baik terhadap bayinya seperti cemas, tertutup dan suka menyendiri, negative thinking terhadap orang lain, menyalahkan sendiri, diri kurang bersemangat, menarik diri dari lingkungan, kurang memperhatikan kehamilan atau bayinya, mencoba menggugurkan kandungan atau tidak menginginkan kandungannya. Selain itu peneliti menambahkan konseling islam yaitu terapi taubatan nasuha untuk diterapkan pada konseli agar konseli dapat memaafkan masa lalunya.

Dengan Konseling *Cognitive*Restructuring bisa membantu konseli

meningkatkan penerimaan diri dan

bayinya. Dengan cara Reframing, Self

Talk dan Afirmasi . Dengan demikian

perilaku atau sikapnya yang tidak baik

		terhadap bayinya dan negative
		thingking terhadap orang lain akan
		berubah seiring dengan berubahnya
	· .	pikiran konseli.
4.	Treatment atau terapi.	
	Langkah pengaplikasian bantuan yang	
	telah diputuskan pada langkah	
	sebelumnya. Adapaun terapi yang	
	diberikan konselor adalah dengan	
	konseling cognitive restructuring.	
	Dalam langkah yang dilak <mark>uk</mark> an <mark>konse</mark> li	
	mengambil tiga teknik antara lain:	
	Konseling islam dengan terapi	
	taubatan nasuha, teknik reframing,	
	memeriksa alternative, self talk dan	
	afirmasi positif.	
	Adapun langkah yangdigunakan	
	adalah sebagai berikut:	
	A. Taubatan Nasuha	1. Muhasabah atau Evaluasi Diri
	yaitu proses taubat yang sungguh-	Konseli merenungkan dosa dan

sungguh.

#### Prosesnya:

- 1. Muhasabah atau Evaluasi Diri:. Evaluasi diri berarti melakukan proses perenungan dan penghayatan dirinya, terhadap apa yang salah dan perilaku yang bernilai dosa dihadapan Allah.
- 2. Mengakui dan Menerima

Kesalahan Diri

Setelah melakukan evaluasi diri yang mendalam, maka langkah selanjutnya adalah kita mengakui dan menerima kesalahan. Mengakui atau menerima kesalahan adalah awal langkah untuk meminta ampunan dan proses taubatan nasuha kepada Allah SWT.

3. Melakukan Perbaikan Diri
Melakukan perbaikan diri adalah hal
yang wajib dilakukan manusia ketika
sudah menyadari kesalahan atau

kesalahannya, antara lain dosa ia bersama suaminya, dosa ia kepada orangtua dan keluarganya yang tidak menjaga nama baik keluargaya.

2. Mengakui dan menerima kesalahannya

Konseli beristighfar kepada Allah dan mengakui segala dosa dan kesalahannya untuk memohon ampunan.

3.Melakukan perbaikan diri

Konseli berhijrah dengan mengenakan hijab sebagai titik balik ia beristiqomah, selain itu ia juga membuktikan akan merawat bayinya sendiri agar menghapus stigma *negative* dirinya selama ini. Ia juga akan belajar menjadi ibu dan istri yang baik untuk suami dan anak-anaknya.

kekeliruan dalam dirinya serta menyadari dampak akan perilakuperilakunya. Hal inilah yang membuktikan apakah ia bertaubat dengan sungguh-sungguh atau tidak. Orang yang taubatan nasuha akan melakukan perbaikan, menjauhi kedosaan, dan bersungguh-sungguh untuk terus menjaga perbuatan baiknya.

## B. Teknik Reframing

yaitu merubah sudut pandang yang awalnya tidak sesuai menjadi sudut pandang yang yang lebih baik, lebih sesuai, dan lebih rasional.

Dengan cara:

untuk mendengarkan argumennya,
setelah menjelaskan argumennya
konselor mengkritisi segala bentuk

Pada Pertemuan ketiga, Minggu, 8
Oktober 2017

1. Aplikasi Pertama

Konseli: Saya malu ketika ada teman memberikan selamat atas kelahiran bayi saya.

Konselor: Kenapa malu mbak?

Konseli: Saya malu mbak karena yang tadinya teman saya tidak tau jadi banyak yang tau. Saya kan

argumen yang sudah dijelaskan oleh konseli dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan sistematis dan mendebat argumen konseli. Saat konseli sudah bingung dan istilahnya adalah saat konseli sudah kalah dan tidak mempunyai lagi alasan maka konselor disini mencoba menggerakkan konseli dengan merubah pola pikir konseli yang semula dengan menunjukkan kondisi yang sebenarnya yang ada pada diri konseli.

- b) Konselor mencoba mengarahkan argumen konseli yang berhubungan dengan penerimaan dirinya dan bayinya (kenyataannya)
- c) Konselor memberikan motivasi dan dukungan pada konseli agar konseli bisa berubah ke kondisi yang lebih

nikahnya nggak rame-rame pikiran orang kan pasti aneh-aneh tentang saya.

Konselor: Mbak kok pikirannya begitu, bukankah dengan memberikan selamat kepada mbak, teman mbak juga merasa senang, dan mbak juga tidak diejek dan dijauhi lagi.

#### 2. Aplikasi kedua

Konseli: Saya benci dengan anak ini.

Konselor: kenapa benci mbak? Ini
anak mbak Bunga, darah daging
mbak bunga, buah hati mbak
Bunga,?

Konseli: semenjak anak ini di dalam perut saya , anak ini selalu bikin sakit fisik dan hati saya. Di sesar itu suakit. Sampai sekarang belom bisa makan karena belom kentut. Semua

baik lagi dari sebelumnya, gara-gara ini anak. agar kehidupan dalam konseli bisa Konselor: Nggak kasian bayinya ta berjalan dengan baik dan harmonis. mbak, nggak tau apa-apa di marahin terus. Bayi ini kan suci tanpa noda dan dosan. Konseli: Iya sih, bukan salah dia, tapi salah saya dan suami. Konselor hanya mengarahkan konseli C. Memeriksa Alternatif Solusi yaitu mengarahkan konseli untuk memberikan dengan pertimbanganmemilih mengenali fikiran pertimbangan keputusan yang akan dan diambil konseli dengan cara berdiskusi. alternative yang bisa menyelesaikan Bersama konselor konseli memikirkan masalah sedang ia yang alami beberapa pertimbangan solusi untuk sekarang. masalah-masalah dihadapi yang serta konselor konseli, melakukan beberapa penguatan dan motivasi kepada konseli. D. Self Talk dan Afirmasi Positif 1) Jika konseli ada masalah dan dia a) Self Talk, yaitu berbicara untuk diri langsung ingin menangis atau atau sendiri marah saat konseli ingat masa lalunya yang berguna untuk

mesugesti diri agar berubah menjadi lebih baik.

b) *Afirmasi* yaitu teknik memudahkan untuk memberikan diri umpan balik negatif dan mengajak untuk berpikir positif.

dan muncullah pikiran-pikiran negatif orang lain terhadap dirinya maka konseli melakukan relaksasi dengan dalam-dalam cara menarik nafas kemudian dikeluarkan sambil mengucapkan kalimat istighfar lalu mengucap kata Afirmasi diulangi berkali-kali sepanjang hari seperti "Yang sudah terjadi biarlah", dan self seperti "Allah adalah Maha talk Pengampun, Allah Maha Pemaaf. Maafkan aku Ya Allah, Aku juga harus memaafkan masa lalu".

2) Membiasakan konseli untuk lebih mandiri, seperti saat ada apa-apa konseli harus menyesuaikan diri menjadi seorang ibu bagi bayinya.

# 5. *Follow up*/evaluasi

Mengetahui sejauh mana langkah terapi yang dilakukan dalam mencapai Konselor melakukan pengamatan dan wawancara terhadap konseli dan ibu kandung konseli mengenai perubahan

h	nasil.	tingkah laku konseli.				
		Konseli bahkan telah mengenakan hijab				
		sebagai proses titik balik hijrah dan				
		keistiqomahan dalam taubatnya, mulai				
		menyayangi anaknya dengan				
		merawatnya.				

Berdasarkan deskirpsi tabel di atas antara konsep teori proses konseling dengan data proses konseling di lapangan, secara keseluruhan sama akan tetapi prose konseling lebih diperjelas karena hal ini akan mempermudah konseli dan pembaca memahami proses konseling *Cognitive Restructuring*.

# B. Analisis Hasil Akhir Proses pelaksanaan konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya

Untuk lebih jelas lagi analisis data tentang hasil akhir dari proses pelaksanaan konseling *Cognitive Restructuring*, maka analisis data dapat dilakukan dengan membuat skala perbandingan perubahan yang nampak pada konseli agar dapat terlihat berhasil atau tidaknya Konseling *Cognitive Restructuring* yang dilakukan. Adapun keberhasilan proses konseling terlihat dari tabel skala dibawah ini:

Tabel 4.2

Analisis Keberhasilan Proses Konseling *Cognitive Restructuring* 

No.	Kondisi Konseli	Sebelum Proses			Sesudah Proses		
		Konseling			Konseling		
		A	В	С	A	В	C
1.	Cemas			$\sqrt{}$		1	
2.	Tertutup dan suka menyendiri				1		
3.	Negative thinking terhadap orang	Ä		$\sqrt{}$	1		
	lain						
4.	Menyalahkan diri sendiri			$\sqrt{}$	1	7	
5.	Kurang bersemangat			1	1		
6.	Menarik diri dari lingkungan			1			<b>V</b>
7.	Kurang memperhatikan kehamilan			1	1		
	atau bayinya		4				
8.	Mencoba menggugurkan			$\sqrt{}$	$\sqrt{}$		
	kandungan atau tidak						
	menginginkan kandungannya						

# **Keterangan:**

# A: Tidak pernah

B: Kadang-kadang

C: Masih dilakukan

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa setelah mendapat konseling *Cognitive Restructuring* terjadi perubahan sikap dan perilaku pada diri konseli. Hal ini dapat dibuktikan dengan kondisi konseli awalnya *Negative thinking* terhadap orang lain sekarang sudah mulai berkurang dan sudah bersikap biasa saja, kurang bersemangat menjalani hidup sekarang konseli lebih bersemangat karena sudah dapat menerima bayinya. Kurang memperhatikan kehamilannya sekarang konseli amat menyayangi dan mengkhawatirkan kesehatan bayinya, selain itu konseli juga menyesal dulu pernah mencoba menggugurkan kandungannya. Konseli menyadari bahwa sikap atau perilaku

Sedangkan untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan proses konseling dengan *Cognitive Restracturing*, peneliti mengacu pada prosen tes kualitatif dengan standart uji sebagai berikut:

dilakukan itu membuat dampak yang tidak baik pada dirinya dan bayinya.

- a.  $\geq 75 \%$  100 % (dikategorikan berhasil)
- b. 50 % 75 % (cukup berhasil)
- c.  $\leq 50 \%$  (kurang berhasil)

Perubahan sesudah konseling sesuai tabel analisis diatas adalah sebagai berikut:

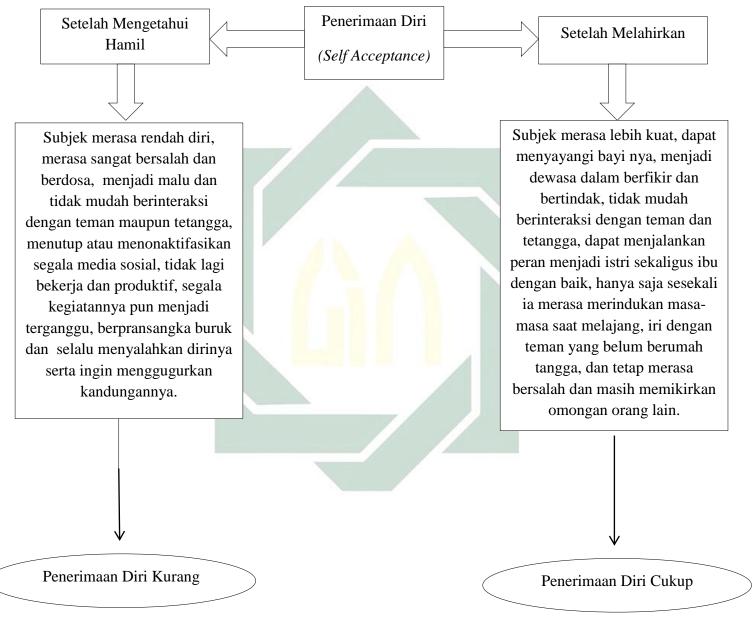
a. Gejala yang tidak pernah =  $= 6 \longrightarrow 6/8 \times 100 = 75 \%$ 

- b. Gejala kadang-kadang = 1  $\longrightarrow$  1/8 x 100 = 12,5 %
- c. Gejala masih dilakukan = 1  $\longrightarrow$  1/8 x 100 = 12,5 %

Berdasarkan hasil prosentase diatas dapat diketahui bahwa konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah dilihat dari analisis data tentang hasil prosentase tersebut adalah 75% dengan standart 50% - 70% yang dikategorikan cukup berhasil. Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam pemberian konseling *Cognitive Restructuring* yang dilakukan konselor dapat dikatakan cukup berhasil. Pada awalnya ada delapan gejala yang dialami konseli sebelum proses konseling dilakukan, akan tetapi sesudah proses konseling dilakukan, enam gejala tidak dilakukan dan satu gejala yang kadang-kadang dilakukan serta satu gejala yang masih dilakukan.

Bagan. 4.1

Dinamika Psikologis Penerimaan Diri Perempuan Hamil diluar Nikah



## BAB V

# **PENUTUP**

## A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, konseling dengan Konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Kecamatan Pakal Surabaya dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

1. Proses adalah dengan mengikuti langkah- langkah konseling Cognitive Restructuring untuk meningkatkan penerimaan diri (self acceptance) bagi perempuan hamil diluar nikah di Kecamatan Pakal Surabaya, langkah pertama yaitu identifikasi masalah untuk mengetahui bagaimana latar belakang terjadinya permasalahan dan gejala-gejala yang ada pada diri konseli. Langkah yang kedua adalah diagnosa, setelah dari hasil identifikasi masalah, konselor dapat mengambil suatu kesimpulan faktor-faktor kurangnya penerimaan diri konseli pada kenyataan dan bayi yang dikandungnya, sehingga perilaku atau sikap konseli yang berniat menggugurkan kandungannya. Langkah ketiga yaitu prognosa, menetapkan jenis bantuan atau terapi yang akan digunakan dalam membantu menyelesa ikan masalah konseli. Dalam hal ini konselor menggunakan konseling cognitive restructuring dengan menggunakan teknik reframing, memeriksa alternative, self talk dan afirmasi, kemudian konselor

memberikan treatment/ terapi dengan teknik yang ada pada cognitive restructuring yang sudah ditetapkan dalam bentuk langkah prognosa yaitu menggunakan teknik teknik reframing, teknik memeriksa alternative, self talk dan afirmasi. Teknik reframing digunakan untuk membingkai ulang pikiran-pikiran konseli yang irasional. Teknik memeriksa alternative digunakan untuk memilih dan mengenali fikiran alternative yang bisa menyelesaikan masalah yang sedang dialami sekarang. Teknik self talk, digunakan untuk mesugesti diri agar berubah menjadi lebih baik. Teknik afirmasi yaitu teknik memudahkan untuk memberikan diri umpan balik negatif dan mengajak untuk berpikir positif . Terakhir adalah evaluasi atau follow up, mengevaluasi tindakan konseli dengan melihat perubahan-perubahan yang ada pada diri konseli setelah dilakukan konseling.

Hasil akhir Proses Konseling Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan
Penerimaan Diri (Self Acceptance) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di
Kecamatan Pakal Surabaya . Hal ini dapat dilihat dari prosentase sebanyak 75
 Dan juga dapat dilihat dari perubahan-perubahan perilaku konseli yaitu adalah dapat dikategorikan cukup berhasil. Hal ini dapat dilihat dari prosentase sebanyak 75
 Dan juga dapat dilihat dari perubahan-perubahan perilaku konseli yaitu konseli yaitu konseli sudah mulai nemerima dan menyayangi bayi yang

dilahitkannya. Pola pikir yang irasonal terhadap kenyataan hidupnya dan sudah mulai bersemangat lagi.

#### B. Saran

Dalam penelitian ini, penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian.

Ada pun saran-saran penulis antara lain:

# 1. Bagi konseli

Setiap berfikir positif untuk diri sendiri jangan dianggap semua menyudutkan karna kehidupan yang ada ini sudah seimbang, kesalahan dimiliki oleh manusia seutuhnya kebenaran dimiliki oleh Allah selamanya, tetaplah berusah untuk menjadi yang terbaik untuk diri kamu sendiri. Setiap orang mempunyai masalah kecil dan besarnya dan konseli harus yakin dengan adanya Allah SWT. Sesungguhnya kita sebagai manusia selalu di uji dan seberapa besar kita sabar dalam ujian tersebut, maka Allah akan selalu sayang pada sertiap orang yang sabar dan tawakkal dalam segala sesuatunya. Dari itu dengan masalah yang Allah berikan maka konseli harus sadar dan bangkit untuk menjadi ibu dan istri yang baik. Jadikan masalah tersebut sebagai pengalaman yang harus diambil hikmahnya.

# 2. Bagi keluarga

Keluarga adalah sekolah pertama bagi anak-anaknya, jika sebuah keluarga salah dalam mendidik maka tunggulah apa yang akan terjadi pada anaknya terutama pada kondisi kesejahteraan rumah tangganya, maka dari itu keluarga harus memantau dengan baik dalam pergaulan anaknya, dengan siapa anaknya berteman, bagaimana perilaku anaknya di luar rumah jika bisa berilah bimbingan terhadap anak dengan memberi motivasi dan *support*, supaya remaja menjadi anak yang baik bagi keluarga dan masyarakat dan jadi anak yang di banggakan keluarga.

### 3. Bagi konselor

Bimbingan konseling Islam dengan terapi *cognitive restructuring* untuk meningkatkan penerimaan diri (*self acceptance*) bagi perempuan hamil diluar nikah alangkah baiknya jika dikembangkan dengan memperbanyak membaca buku sebagai referensi, mengikuti seminar, sehingga dalam penerapannya mendapatkan hasil yang lebih baik dan maksimal. Dan konselor tetap memantau serta memberikan banyak motivasi kepada konseli supaya lebih tegar dan sabar dalam berbagai masalahnya. Agar dapat membantu konseli, konselor tetap memantau perkembangan dan perubahan sikap klien agar menjadi lebih baik. Konselor diharapkan untuk

menambah pengetahuan dan wawancara tetang teori-teori konselor agar dalam memberikan bantuan dapat terlaksana dan berjalan dengan baik.

# 4. Bagi peneliti selanjutnya

Apabila dalam penelitian ini ada banyak sekali kekurangan mohon kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan penelitian yang selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik pada kajian ini dapat menindak lanjuti penelitian ini dengan menyempurnakan penelitian-penelitian mengenai penerimaan diri pada perempuan hamil diluar nikah, dampak pada perubahan tingkah laku, sifat, dan munculnya kebiasaan terhadap seorang yang belum saatnya mengalami hamil dengan tujuan menggalih wawasan dan informasi mengenai masalah konseli tersebut.

# 5. Bagi pembaca

Penelitian ini diharapkan agar dapat memberikan wawasan mengenai penerimaan diri pada perempuan hamil diluar nikah, terlebih apabila pembaca menemukan fenomena yang ada kemiripan dengan yang diteliti oleh peneliti. Maka pembaca alangkah baiknya dapat termotivasi berubah lebih baik dengan penulisan penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi pembaca.

#### DAFTAR PUSTAKA

Abdul, Halim Nipan, 2000, *Menghias Diri dari Akhlak Terpuji*, Yogyakarta; Mitra Pustaka.

Agoes, 2007, *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama*, Jakarta; PT Refika Aditama.

Ali, Zainuddin, 2012, Hukum Perdata Islam di Indonesia, Jakarta: Sinar Grafika.

Andisty dan Ritandriyono , 2008, *Religiusitas dan Perilaku Seks Bebas Pada Dewasa Awal*, Jurnal Psikologi ,Vol 1, No. 2. Universitas Negeri Yogyakarta

Anirah, Andi dan Siti Hasnah, Juli-Desember 2013, *Pendidikan Islam dan Pergaulan Usia Remaja*, Jurnal Penelitian Ilmiah, Vol. 1, No. 2, STAIN Datokarama Palu.

Ariskunto, Suharsimi, 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek*(Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Azwanto, Budi, 2012, *Pola Asuh Orang Tua dan Pergaulan*, Jakarta: Prenada Media Group.

Bkkbn, 2004, *Remajaa Hari ini adalah Pemimpin Masa Depan*.(Jakarta: Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak-Hak Reproduksi.

Bungin, Burhan, 2001, *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif Dan Kualitatif*, Surabaya: Universitas Airlangga.

Bungin, Burhan, 2011, Penelitian Kualitatif, : Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya, Jakarta: Kencana.

C. P Chaplin, 1999, Kamus Psikologi, Jakarta: PT. Renika Cipta.

C.P. Chaplin, 2005, Kamus Lengkap Psikologi, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Departemen Agama RI, 2005, Al-Qur'an dan Terjemahan, Surabaya: Karya Utama.

Faisal, Sanapiah, 2003. Format-Format Penelitian Sosial, Jakarta : PT.Grafindo Persada.

Gulo, I W, 2003, Metodologi Penelitian Cet. IV; Jakarta: PT. Grasindo.

- J. Meleong, Lexy, 2001, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- L. Sugiarti, 2008, Gambaran Penerimaan Diri pada wanita Involuntary Childless.
  Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Kasiram, 2000, *Metodologi Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*, Malang: UIN Maliki Press.

Kurnia, Fifi Ilahi, *PERKAWINAN WANITA HAMIL DI LUAR NIKAH DAN STATUS ANAKYANG DILAHIRKAN*, 2015, skripsi Fakultas Hukum dan Syariah Universitas Islam Negeri
Sunan Ampel Surabaya.

Mahyuddin, 2008, *Masailul Fiqhiyah*, Jakarta: Kalam Mulia.

Melfiati, Setio, 1994, Psikriatri, Jakarta: EG.

Miftahul, Alfin Khairi, Galih Fajar Fadillah, Triyono, 2004, COGNITIVE RESTRUCTURING SEBAGAI UPAYA PREVENTIF BUNUH DIRI SISWA DI SEKOLAH, IAIN Surakarta

Nawawi, Hadari & Martini Hadari, 1995, *Instrumen Penelitian Bidang Sosial* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Quinn, Michael Patton, 2006, Metode Evaluasi Kualitatif, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Permatasari, Vera, Witrin Gamayanti, Juni 2016 Gambaran Penerimaan Diri (Self Acceptance) pada Orang Mengalami Skizofrenia, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 3, No. 1. UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Rahman, Abd. Ghazaly, 2003, Figh Munakahat Bogor: Kencana. Prenada Media.

Riwayati, Alin 2010, *Hubungan Kebermakmuran Hidup Dengan Penerimaan Diri* pada Orang Tua Yang Memasuki Lansia, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.

Sarwono, Jonathan, 2006, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, Yogyakarta: Graha Ilmu.

Soekarto, Soerjono, 2012, Sosiologi Suatu Pengantar, Jakarta: Rajawali Pers.

Susanto Ahmad, 2011, *Perkembangan anak usia dini pengantar dalam berbagai aspeknya*, Jakarta: Predana Media Grup, 2011.

T. Erford, Bradley, 2015, 40 *Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Waidi, 2007, Self empowerment by NLP, Jakarta: Elex Media Komputindo.

Yusuf, Syamsul , 2013, *Psikologi perkembangan anak dan remaja*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.