

RATIONAL EMOTIVE BEVIORAL THERAPY (REBT) DALAM MENINGKATKAN RASA
PERCAYA DIRI SEORANG WANITA PASCA PERCERAIAN DI KAMPUNG ASY-
SYAKIRIN, BINTULU, SARAWAK

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S. Sos)



Oleh:

Afiif Bin Ali

(B43212058)

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2019

PERNYATAAN ORSINILITAS SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrohim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Afiif Bin Ali

NIM : B43212058

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : 457, Kampung Baru, 97000, Bintulu, Sarawak, Malaysia

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi mana pun untuk mendapatkan gelar akademik manapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung konsekuensi hukum yang ada.

Surabaya, 29 Januari 2019



Afiif Bin Ali

NIM: B43212058

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Afif Bin Ali

NIM : B43212058

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Judul : Rational Emotif Behavioral Theraphy (REBT) Dalam Meningkatkan Rasa
Percaya Diri Seorang Wanita Pasca Perceraian Di Kampung Asy-Syakirin,
Bintulu, Sarawak.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing

Surabaya, 29 Januari 2019

Pembimbing


Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, S.Pd.,M.Pd,Kons
(NIP. 197708082007101004)

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh **Afiif Bin Ali** ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi

Surabaya, 1 Februari 2019

Mengesahkan,

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya



Penguji I

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, S.Pd., M.Pd, Kons

197708082007101004

Penguji II

Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I

197905172009011007

Penguji III

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd

197008251998031002

Penguji IV

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd

197311212005011002



**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 : AFIIF BIN ALI
NIM : B43212058
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI, BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : ameek94@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY (REBT) DALAM

MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SEORANG WANITA PASCA PERCERAIAN
DI BINTULU, SARAWAK.

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan 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,

Penulis


(AFIIF BIN ALI)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Afiif Bin Ali (B43212058), *Rational Emotive Behavioral Theraphy (REBT) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pasca Penceraihan di Kampung Asy-Syakirin, Bintulu, Sarawak.*

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimanakah proses REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri seorang wanita pascaperceraian di Kampung Asy-Syakirin, Bintulu, Sarawak? (2) Bagaimanakah hasil REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri seorang wanita pascaperceraian di Kampung Asy-Syakirin, Bintulu, Sarawak?

Dalam membahas permasalahan tersebut peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif, jenis penelitian studi kasus dengan analisis deskriptif komparatif. Dalam bab III peneliti mendeskripsikan permasalahan yang dialami konseli serta cara menanganinya, dan dalam bab IV peneliti mengkomparasikan kondisi konseli sebelum dan sesudah diberikan Treatment. Dalam proses meningkatkan rasa percaya diri pada seorang wanita pascaperceraian dengan menggunakan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) yang terdiri dari beberapa langkah yakni tahap pertama (pengajaran), tahap kedua (persuasive), tahap ketiga (konfrontasi), tahap keempat (pemberian tugas), dan tahap kelima (ending). Adapun informan penelitiannya adalah orang tua atau keluarga konseli, tetangga konseli, dan konseli sendiri. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, interview, dan dokumentasi. Adapun teknik analisis data meliputi reduksi dan data, display (penyajian data) dan verifikasi (pengambilan kesimpulan).

Hasil penelitian dari pelaksanaan terapi REBT dapat dikatakan berhasil, dilihat dari pengamatan peneliti pada saat sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan, konseli sudah mulai menunjukkan perubahan lebih percaya diri dengan kemampuan yang dia miliki, mampu berfikir secara logis dan rasional, dan lebih berani bersosialisasi atau bercengkrama dengan teman-temannya mulai berani mengutarakan argumentasinya ketika ada diskusi.

Kata kunci: Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT), Rasa Percaya Diri, Perceraian

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	1
DAFTAR ISI.....	2
PENDAHULUAN	4
A. Latar Belakang.....	4
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Hasil Penelitian.....	9
E. Definisi Konsep.....	10
F. Metode Penelitian.....	12
TINJAUAN PUSTAKA	25
A. Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT).....	25
1. Pengertian Rational Emotive Behaviour Therapy	25
2. Konsep -Konsep Dasar Rasional Emotif Behaviour Therapy	25
3. Ciri-Ciri Rational Emotive Behaviour Therapy	27
4. Tujuan Rational Emotive Behaviour Therapy	27
5. Peran Dan Fungsi Konselor.....	28
6. Teknik-teknik Rational Emotive Behaviour Therapy	29
7. Langkah-langkah Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT).....	32
B. Tinjauan tentang Rasa Percaya Diri.....	33
1. Pengertian Tentang Rasa Percaya Diri	33
2. Ciri-Ciri Rasa Percaya Diri.....	34
3. Faktor-faktor Penghambat Rasa Percaya Diri.....	37
C. Tinjauan tentang Perceraian	37
1. Pengertian Perceraian (talak)	37
2. Alasan-alasan di perbolehkan perceraian.....	38

D. Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pascapeceraian Melalui Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT).	39
PENYAJIAN DATA	45
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	45
1. Deskripsi Tempat Tinggal Konseli	45
2. Deskripsi Konselor	46
3. Deskripsi Konseli	48
4. Deskripsi Masalah Konseli	50
B. Deskripsi Hasil Penelitian	51
1. Pelaksanaan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pascaperceraian.	51
2. Deskripsi hasil Pelaksanaan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pascaperceraian.	63
ANALISIS DATA	66
A. Analisis data tentang proses Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pascaperceraian.	66
B. Analisis data tentang hasil akhir Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pascaperceraian.	74
PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79

Bab 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pernikahan adalah institusi resmi di mana seorang pria dan seorang wanita hidup bersama sebagai suami istri untuk membentuk sebuah keluarga. Pernikahan sering dianggap sebagai suatu tahapan penting dalam kehidupan. Setiap pasangan yang menikah pasti mempunyai impian untuk mengecapi kebahagiaan hingga ke akhir hayat. Ada banyak pandangan mengenai pernikahan. Ada yang menganggap pernikahan adalah satu kewajiban atau Sunnah Rasul dalam Hadis:

وَحَدَّثَنِي أَبُو بَكْرُ بْنُ نَافِعَ الْعَبْدِيُّ، حَدَّثَنَا حَمَادُ بْنُ سَلَمَةَ، عَنْ ثَابِتٍ، عَنْ أَنَسٍ، أَنَّ نَفَرًا مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَأَلُوا أَزْوَاجَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ عَمَلِهِ فِي السُّرِّ؟ فَقَالَ بَعْضُهُمْ: لَا أَتَزَوْجُ النِّسَاءَ، وَقَالَ بَعْضُهُمْ: لَا أَكُلُ اللَّحْمَ، وَقَالَ بَعْضُهُمْ: لَا أَنَامُ عَلَى فِرَاشٍ، فَحَمَدَ اللَّهُ وَأَنَّى عَلَيْهِ. فَقَالَ: «مَا بَالُ أَقْوَامٍ قَالُوا كَذَّا وَكَذَّا؟ لِكَيْ أَصْلَى وَأَنَامُ، وَأَصُومُ وَأَفْطُرُ، وَأَتَزَوْجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغَبَ عَنْ سُنْتِي فَلَيْسَ مِنِّي»

Artinya: *Dari Anas Ibnu Malik Radllaahu 'anhu bahwa Nabi ﷺ setelah memuji Allah dan menyanjung-Nya bersabda: "Tetapi aku sholat, tidur, puasa, berbuka, dan mengawini perempuan. Barangsiapa membenci sunnahku, ia tidak termasuk ummatku".*¹

Hadis diatas secara umum telah menerangkan pernikahan adalah Sunnah Rasul dan ayat yang menegaskan barangsiapa yang membenci sunnahku dia bukan dari kalanganku, seharusnya menjadi peringatan dan kewajiban kepada umat Islam untuk menikahi pasangan mereka jika ada kemampuan untuk bernikah. Ayat dalam surah An-Nur ayat 32:

¹ Abu Husin Muslim Bin Al-Hajjaj Bin Muslim Al-Khasyiri Al-Naisaburi, *Shahih Muslim*, (Beirut: DarulFikr), Juz 4, No Hadis 141, hal. 639.

وَإِنَّكُحُواٰلٌ أَيْمَٰنِي مِنْكُمْ وَالصَّلِحِيَنِ مِنْهُ عِبَادِكُمْ وَإِمَامِيَّكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءٌ إِنْ يَعْلَمُنَّهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ
وُسْعٌ عَلَيْهِ ٣٢

Artinya: *dan kawinkanlah orang-orang yang sedirian diantara kamu, dan orang-orang yang layak (berkawin) dari hamba-hamba sahayamu yang lelaki dan hamba-hamba sahayamu yang perempuan. Jika mereka miskin Allah akan memampukan mereka dengan kurnia-Nya. Dan Allah Maha Luas (pemberian-Nya) lagi Maha mengetahui.*²

Hadis dan ayat al-Quran di atas menunjukkan hubungkait terhadap pernikahan yang di jalani oleh ummat Islam. Terdapat banyak ayat al-Quran serta hadis Rasulullah SAW yang mendorong supaya ummat Islam sekiranya kemampuan, diwajibkan bernikah keatasnya.

Namun begitu, tidak semua yang direncanakan akan terjadi seperti yang diinginkan. Kesalahpahaman antara pasangan terkadang mecetuskan keributan besar dalam kehidupan berumahtangga bahkan membawa bahtera pernikahan menuju kehancuran melewati jalan perceraian.

Perceraian dipilih saat pasangan suami istri tidak lagi dapat menyelesaikan permasalahan mereka. Perceraian ini tentu saja akan mengubah kehidupan mereka, dan Allah benci perceraian, didalam hadis Rasulullah:

حدثنا كثير بن عبيد الحمصي . حدثنا محمد بن خالد عن عبيد الله بن الوليد الوصافي عن محارب بن دثار عن عبد الله بن

عمر قال : - قال رسول الله صلى الله عليه و سلم (أبغض الحال إلى الله الطلاق) .

Artinya: *Dari Ibnu Umar r.a beliau berkata “perkara halal yang paling Allah benci adalah perceraian”*³

²Departemen Agama RI, Al-Quran Dan Terjemahan (Jakarta: Cv. Pustaka agung, 2006), hal. 549

3Muhammad Bin Yazid Abu Abdullah Al-Khozuwini, Sunan Ibn Majah, (Beirut: Darul Fikr), Juz 1, No Hadis 2018, 650

Perceraian merupakan salah satu sebab bubarnya suatu perkawinan, perceraian mendapat tempat tersendiri, karena kenyataannya, di dalam masyarakat, perkawinan sering kali terjadi berakhir dengan penceraian yang bergitu mudah. Juga perceraian adakalanya terjadi, karena tindakan sewenang-wenang dari pihak laki-laki.⁴

Perceraian pastinya akan memberikan kesan terhadap terhadap rasa percaya diri setiap individu dari pasangan. Percaya diri adalah salah satu aspek dari kepribadian individu yang harus dimiliki. Dengan sikap percaya diri, seseorang akan memiliki kemampuan dan bangga dengan apa yang dilakukannya secara positif. Sifat percaya diri sulit dikatakan secara nyata. Tetapi kemungkinan besar orang yang percaya diri akan bisa menerima dirinya sendiri, siap menerima tantangan dalam arti mau mencoba sesuatu yang baru walaupun ia sadar bahwa kemungkinan salah pasti ada.

Orang yang percaya diri tidak takut menyatakan pendapatnya. Rasa percaya diri membantu kita untuk menghadapi situasi di dalam pergaulan dan untuk menangani berbagai tugas dengan lebih mudah. Percaya diri adalah kunci sukses seseorang, Rasa percaya diri yang tinggi juga terbentuk karena individu punya gambaran tentang diri yang positif, yang dibangun melalui pengalaman sehari-hari selama berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Rasa percaya diri akan menentukan bagaimana seseorang akan menilai dan menghargai dirinya. Tingkat kebijaksanaan juga akan mempengaruhi apakah seseorang akan punya rasa percaya diri yang tinggi atau rendah.⁵

Sedangkan orang yang kurang percaya diri juga akan terlihat dari sikap dan tindakannya. Misalnya, kurang bisa bersosialisasi dan tidak yakin dengan dirinya sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya. Seringkali tampak murung dan

⁴Soedharyo Soimin, *Hukum Orang Dan Keluarga*, (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2010), hal. 63.

⁵M.Nur Ghufron & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: AR-RUZ Media, 2012, hal.34.

depresi. Sikap pasrah pada kegagalan, dan memandang masa depan suram. Mereka suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimilikinya. Takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif, takut untuk mengambil tanggung jawab, takut untuk membentuk opininya sendiri serta hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri.⁶

Dalam hal ini, ada beberapa cara mengatasi rasa kurang percaya diri adalah dengan beberapa pendekatan dengan orang-orang terdekat, agar dapat mendukung dan mendorong apa yang sudah individu kerjakan. Selain itu dapat diatasi melalui beberapa pendekatan dan terapi yang cocok, salah satunya adalah melalui pendekatan REBT.

Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) adalah pendekatan konseling yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pasendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya di dapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah pikiran-pikiran irasionalnya kepikiran yang rasional.

Berpikir irasional ini diawali dengan belajar secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah dan kata-kata yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan

⁶Centi,P.J.*Mengapa Rendah Diri*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995). Boharudin (<http://boharudin.blogspot.com/2011/04/rational-emotive-behavior-therapy.html>. diakses 24-12-2018).

pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.⁷

Dalam proses konselingnya, REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan REBT adalah pemikiran individu.⁸

Tujuan diterapkannya REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy) adalah untuk memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola fikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.

Salah satu terapi yang dapat di gunakan untuk membantu seorang wanita pascapenceraian dalam meningkatkan rasa percaya dirinya adalah dengan pendekatan REBT. Terapi ini di harapkan dapat klien untuk berkembang menuju pribadi yang lebih percaya diri lagi. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: “Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pascapenceraian di Kampung Asy-Syakirin, Bintulu, Sarawak”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan tentang tema diatas, maka peneliti memfokuskan permasalahan yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah proses REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri seorang wanita pascapenceranai di Kampung Asy-Syakirin, Bintulu, Sarawak?

⁷Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Terapi* (Bandung: Refika Aditama, 2009), hal. 242.

⁸ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 201-202.

2. Bagaimanakah hasil REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri seorang wanita pascapencerayaan di Kampung Asy-Syakirin, Bintulu, Sarawak?

C. Tujuan Penelitian

Dengan pengertian rumusan masalah di atas, maka penulis mempunyai tujuan dari penelitian ini:

1. Untuk mengetahui proses REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri seorang wanita pascapenceraian di Kampung Asy-Syakirin, Bintulu, Sarawak.
 2. Untuk mengetahui hasil REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri seorang wanita pascapenceraian di Kampung Asy-Syakirin, Bintulu, Sarawak.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti dalam meningkatkan rasa percaya diri seorang wanita pascapenceraian.
 - b. Sebagai sumber informasi dan referensi bagaimana meningkatkan rasa percaya diri dengan menggunakan pendekatan REBT
 2. Secara Praktis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu kasus-kasus serupa pada wanita pascapenceraian dan bagaimana cara untuk meningkatkan rasa percaya dirinya.
 - b. Bagi konselor, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu terapi yang efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri konseli.

E. Definisi Konsep

Dalam pembahasan ini perlulah kiranya peneliti membatasi dari sejumlah konsep diajukan dalam penelitian dengan judul “Rational Emotive Behavioral Theraphy (REBT) dalam meningkatkan rasa percaya diri seorang wanita pascapenceranai di Kampung Asy-Syakirin, Bintulu, Sarawak”. Adapun definisi konsep dari penelitian ini adalah:

1. Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT):

Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa manusia dilahirkan dengan potensi untuk berfikir rasional, tetapi juga dengan kecenderungan-kecenderungan kearah berfikir irrasional. Mereka cenderung untuk menjadi korban dari keyakinan-keyakinan yang irrasional dan juga mereindoktrinasi dengan keyakinan-keyakinan yang irrasional itu.⁹

Dalam proses konselingnya, Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) menekankan bahwa tingkah laku individu yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irrasional sehingga fokus pada penanganan pada pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) adalah pemikiran individu.

⁹ Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling* (Surabaya, Raziev Jaya, 2017) hal. 20

Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) memandang manusia sebagai individu yang mendominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek tersebut saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya.¹⁰

2. Rasa Percaya Diri:

Kepercayaan diri adalah kemampuan untuk bisa mengambil tindakan yang tepat dan efisien meskipun terlihat sulit pada saat tersebut. Kepercayaan diri yang perlu individu lakukan dalam jangka waktu pendek untuk menggapai tujuan dalam jangka waktu panjang, meskipun langkah yang diambil dalam jangka pendek itu tidak menutup kemungkinan membuatnya tidak nyaman. Dalam diri individu pasti muncul rasa ragu, dan takut, terhadap persoalan atau situasi tersebut. Akan tetapi untuk menjadi orang yang percaya diri maka adalah dengan belajar bagaimana untuk menghadapi perasaan-perasaan dan kondisi tersebut supaya dapat meraih yang telah di cita-citakan.¹¹

3. Pascapencerahan

Pasca membawa arti sesudah.¹² Manakala penceraian membawa maksud lain adalah ‘talak’. Menurut bahasa, talak berarti melepas tali dan membebaskan. Sedangkan menurut syara’, melepas tali nikah dengan lapas talak atau sesamanya.¹³

Perceraian dipilih saat pasangan suami istri tidak lagi dapat menyelesaikan permasalahan mereka. Perceraian merupakan salah satu sebab bubarinya suatu

¹⁰ Gantina Komalasari & Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), Hal. 202

¹¹ Rob Yeung, *Confidence*, (Jakarta: Daras Books, 2014), hal. 21.

¹² <https://kbbi.web.id/pasca->

¹³ Abdul Aziz Muhammad Azzam Dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiq Munakat* (Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2014), 255.

perkawinan, perceraian mendapat tempat tersendiri, karena kenyataannya, di dalam masyarakat, perkawinan sering kali terjadi berakhiran penceraian yang begitu mudah.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian secara holistic dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.¹⁴

Jadi, pendekatan kualitatif yang peneliti gunakan pada penelitian ini digunakan untuk memahami fenomena yang dialami oleh konseli secara menyeluruh yang dideskripsikan berupa kata-kata dan bahasa untuk kemudian dirumuskan menjadi model, konsep, teori, prinsip dan definisi secara umum.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Penelitian studi kasus (case study) adalah penelitian tentang status subyek penelitian yang berkenan dengan suatu kejadian mengenai perseorangan dari keseluruhan personalitas.¹⁵

Sehingga pada penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian studi kasus karena peneliti ingin mempelajari individu secara rinci dan mendalam selama kurun waktu tertentu serta agar dapat membantu konseli dalam mengambil prioritas yang baik menurut dirinya.

¹⁴ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya,2009), hlm. 6

¹⁵ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah* (Yogyakarta: Andi Offset, 1989), hlm. 76

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

a. Sasaran Penelitian

Sasaran penelitian adalah pihak yang berperan dalam penelitian ini yaitu seorang wanita pascapenceraian sebagai konseli, sedangkan Afiif Ali berperan sebagai konselor.

b. Lokasi Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti mengambil wilayah yang merupakan tempat tinggal konseli di Kampung Asy-Syakirin, Bintulu, Sarawak. Peneliti dapat mengetahui bagaimana kondisi lingkungan di sekitar konseli termasuk didalamnya adalah kehidupan hubungan sosial di lingkungan tempat tinggalnya baik itu lingkungan keluarga maupun sekitarnya.

3. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, data yang diperoleh nantinya dalam bentuk kata verbal (deskripsi) bukan dalam bentuk angka.

Adapun jenis data dalam penelitian ini ada dua, yaitu data tak tertulis berupa kata-kata dan tindakan, serta data tertulis.

1) Kata- kata dan Tindakan

Kata-kata dan tindakan orang yang diteliti dan diwawancara merupakan sumber utama. Pada penelitian ini, peneliti melakukan pencatatan sumber data utama melalui pengamatan, wawancara dengan

konseli dan orang-orang terdekat konseli yaitu keluarga, teman dan tetangga terdekat yang berperan sebagai informan dalam penelitian ini

2) Data Tertulis

Data tertulis merupakan jenis data kedua yang tidak dapat diabaikan.

Sumber data tertulis ini dapat berupa dokumentasi, biografi, identitas konseli, foto, dan sebagainya.

b. Sumber Data

Untuk mendapatkan sumber data tertulis, peneliti mendapatkan sumber data. Adapun sumber data pada penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu:

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung di lapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan yang memerlukannya. Dalam hal ini, peneliti sebagai pengumpul data. Adapun yang menjadi sumber primernya adalah konseli, disini peneliti melakukan wawancara dan observasi langsung pada konseli.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh orang yang memerlukan penelitian dari sumbersumber yang telah ada. Sumber data sekunder merupakan data yang diambil dari sumber kedua atau sebagai sumber guna melengkapi data primer.¹⁶ Yang termasuk dalam sumber data sekunder yakni:

¹⁶ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format- format Kuantitatif dan Kualitatif*. (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hlm.128

a) Informan

Adalah orang yang memberikan informasi mengenai kondisi objek yang diteliti. Informan dalam penelitian ini antara lain: orang tua konseli dan teman terdekat konseli. Peneliti akan mewawancara orang-orang di sekitar konseli, yaitu orang tua dan teman-teman konseli. Orang Tua: peneliti melakukan proses wawancara dengan orang tua konseli perihal sikap dan tingkah laku konseli ketika berada di rumah. Teman: melakukan wawancara dengan teman-teman akrab konseli bagaimana sikap maupun perilakunya ketika bergaul.

b) Dokumentasi

Adalah data tertulis yang diperoleh untuk mengetahui lokasi maupun identitas orang yang diteliti, dapat berupa identitas konseli, biografi, foto, dan sebagainya. Dokumentasi yang peneliti ambil berupa foto-foto konseli dan identitas konseli. Foto-foto diambil adalah pada saat sesi konseling, foto konseli saat berinteraksi di rumah maupun di lingkungan sekitar rumahnya.

4. Tahap- tahap Penelitian

Adapun tahap-tahap menurut buku metodologi penelitian kualitatif adalah:

a. Tahap Pra Lapangan

Tahap ini merupakan tahap eksplorasi, artinya tahap peneliti dalam pencarian data yang sifatnya meluas dan menyeluruh. Dalam tahap ini, langkah-langkah yang akan dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

1) Menyusun Rancangan Penelitian

Untuk menyusun rancangan penelitian, terlebih dahulu peneliti membaca fenomena yang ada di masyarakat yaitu seorang wanita yang sudah diceraikan oleh sang suami sehingga menyebabkan ia memiliki rasa percaya diri yang rendah dan mengedepankan fikiran negatif dan irasionalnya. Maka, timbulah pertanyaan faktor apakah yang menyebabkan seorang wanita memiliki rasa percaya diri yang rendah. Apakah meningkatkan rasa percaya diri dapat diatasi dengan menggunakan Rasional Emotif Behavior Terapi (REBT). Dengan adanya fenomena tersebut, membuat peneliti merasa tertarik untuk membantu menyelesaikan juga meneliti masalah yang dihadapi konseli, dan selanjutnya peneliti membuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan membuat rancangan data- data yang diperlukan untuk penelitian.

2) Memilih Lapangan Penelitian

Setelah membaca fenomena yang ada di masyarakat, kemudian peneliti memilih lapangan penelitian di Kampung Asy-Syakirin, Bintulu, Sarawak, Malaysia.

3) Mengurus Perizinan

Pertama kali yang harus dilakukan peneliti setelah memilih tempat penelitian adalah mencari tahu siapa saja yang berkuasa dan berwenang memberi izin bagi pelaksanaan penelitian. Kemudian peneliti melakukan langkah-langkah persyaratan untuk mendapatkan perizinan tersebut. Peneliti akan meminta izin kepada orang tua konseli bahwa peneliti akan melakukan proses konseling terhadap konseli. Dengan adanya izin dan persetujuan dari

pihak orang tua konseli, mempermudah konseli melakukan proses terapi, karena kemungkinan juga dalam proses terapi tersebut kaitan atau peran orang tua sangat dibutuhkan.

4) Menjajaki dan Menilai Keadaan Lingkungan

Maksud dan tujuan penjajakan lapangan adalah agar peneliti berusaha mengenali segala unsur lingkungan social, fisik, keadaan alam serta menyiapkan perlengkapan yang diperlukan di lapangan, kemudian peneliti mulai mengumpulkan data yang ada di lapangan.

5) Memilih dan Memanfaatkan Informasi

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi serta latar belakang kasus tersebut. Dalam hal ini peneliti memilih konseli, orang tua, teman- teman konseli serta tetangga terdekatnya sebagai informan. Peneliti akan memanfaatkan informan sebaik-baiknya untuk dapat menggali data sebanyak mungkin tentang konseli guna membantu untuk mengetahui kebiasaan konseli.

6) Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Dalam perlengkapan penelitian, peneliti menyiapkan pedoman wawancara, alat tulis, map, buku, perlengkapan fisik, izin penelitian dan semua yang berhubungan dengan penelitian yang bertujuan untuk memperoleh deskripsi data secara global mengenai objek penelitian yang akhirnya menghasilkan rencana penelitian.

7) Persoalan Etika Penelitian

Etika penelitian pada dasarnya menyangkut hubungan baik antara peneliti dan subjek penelitian, baik secara perorangan maupun kelompok. Maka peneliti harus mampu memahami budaya, adat- istiadat, maupun bahasa yang digunakan. Kemudian untuk sementara, peneliti menerima seluruh nilai dan norma sosial yang ada di dalam masyarakat latar penelitiannya. Pada penelitian ini, peneliti akan selalu bersikap sopan santun pada saat melakukan kegiatan penelitian, terutama di lingkungan rumah konseli. Menjaga silaturrahmi dengan baik, serta melakukan komunikasi yang baik terhadap para informan ataupun narasumber.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

1) Memahami Latar Penelitian

Untuk memasuki lapangan, peneliti harus memahami latar penelitian terlebih dahulu, selain itu peneliti harus mempersiapkan dirinya secara fisik maupun mental. Peneliti mempersiapkan mental dengan cara menerima apapun yang terjadi pada saat penelitian, misalnya peneliti tidak boleh merasa putus asa jika nantinya ditengah jalan (proses penelitian) dan siap menanggung resiko. Selain kesiapan mental, meneliti juga harus siap fisik. Maksudnya tenaga pada saat melakukan proses penelitian, misalnya fisik harus tetap fit, rasa capek harus diatasi, melakukan observasi dan wawancara secara mendalam, dan sebagainya.

2) Memasuki Lapangan

Pada saat terjun langsung di lapangan, peneliti perlu menjalin keakraban hubungan dengan subjek- subjek penelitian. Dengan demikian

mempermudah peneliti untuk mendapatkan data atau informasi. Hal yang perlu dilakukan oleh peneliti adalah harus mampu mempelajari bahasa yang digunakan oleh subyek- subyek penelitian serta kebiasaannya supaya dapat mempermudah dalam menjalin suatu keakraban. Peneliti harus mematuhi norma- norma yang berlaku di lingkungan konseli, mempelajari apa kebiasaan yang ada pada masyarakat tersebut, serta menggunakan bahasa sehari-hari yang dipakai masyarakat yang ada di wilayah konseli berada. Peneliti akan membaur dengan subyek-subyek penelitian, bersikap ramah tamah, serta harus dapat mengendalikan emosi jika ada suatu pertentangan yang berbeda dengan pendapat subyek lain.

3) Berperan sambil mengumpulkan Data

Peneliti ikut berpartisipasi atau berperan aktif di lapangan penelitian tersebut, kemudian mencatat data yang telah didapat di lapangan lalu dianalisis. Disini peneliti ikut terjun langsung dan tatap muka dengan konseli untuk diwawancara dan memberikan bimbingan konseling, guna memberikan arahan dan motivasi agar meningkatkan kembali harga dirinya. Dengan mengumpulkan data- data dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, kemudian peneliti menindak lanjuti dan memperdalam berbagai permasalahan yang diteliti.

5. Teknik Pengumpulan Data

Tahap analisis data merupakan suatu proses mengorganisasikan dan megrutukan data kedalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar. Setelah peneliti mendapatkan data dari lapangan, peneliti mengadakan pengecekan atau melakukan

proses analisis terhadap hasil temuan untuk menghasilkan pemahaman terhadap data. Peneliti menganalisis data yang dilakukan dan dikerjakan secara intensif. Teknik pengumpulan data merupakan salah satu tahap penting dalam proses penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi partisipatif, wawancara mendalam serta dokumentasi sebagai penguat data secara tertulis.

a. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala yang diselidiki. Observasi ini berfungsi untuk memperoleh gambaran, pengetahuan serta pemahaman mengenai data klien dan sebagai penunjang, serta untuk melengkapi bahan- bahan yang diperoleh melalui interview. Peneliti melakukan observasi terhadap konseli tentang kebiasaan-kebiasaan konseli saat berada di lingkungan rumah, bagaimana interaksinya dengan keluarga maupun dengan tetangga terdekatnya. Bagaimana ekspresi wajah dan sikap saat bertemu dengan orang lain dan bagaimana tanggapan konseli ketika disuruh untuk melakukan hal-hal tertentu.

b. Wawancara

Wawancara merupakan pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan langsung oleh pewawancara kepada responden, dan jawaban- jawaban responden dicatat atau direkam dengan alat perekam (tape recorder). Dengan wawancara, maka peneliti akan mengetahui hal- hal yang lebih mendalam tentang penelitian yang akan diteliti. Wawancara yang dilakukan oleh peneliti

bersumber dari konseli, orang tua konseli, dan teman terdekatnya. Isi pertanyaan dalam wawancara menyangkut permasalahan yang dialami oleh konseli, meliputi: sejak kapan konseli merasa rasa kurang percaya diri, hal-hal apakah yang menyebabkan konseli sering merasa tidak bersemangat, apakah ada keinginan terpendam dari konseli yang sangat diharapkan dan belum diutarakan. Untuk lebih jelasnya, peneliti akan melampirkan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan kepada beberapa narasumber di halaman lampiran.

c. Dokumentasi

Dokumentasi dari asal katanya dokumen, yang artinya barang-barang tertulis. Didalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti: buku- buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen, catatan harian, dan sebagainya.

Data yang diperoleh melalui metode ini adalah data berupa gambaran umum tentang lokasi penelitian, yang meliputi dokumentasi tempat tinggal klien, identitas klien, masalah klien, serta data lain yang menjadi data pendukung seperti foto dan arsip-arsip lain.

Tabel 1.1

No	Jenis Data	Sumber Data	TPD
1	A. Biodata Konseli a. Identitas konseli b. Pendidikan konseli c. Usia konseli d. Problem dan gejala yang dialami e. Kebiasaan konseli f. Kondisi keluarga, lingkungan dan ekonomi konseli g. Pandangan konseli terhadap masalah yang telah di alami h. Gambaran tingkah laku sehari-hari	Konseli + Informan	W + O
2.	Deskripsi tentang konselor	Konselor	D + W
3.	Proses konseling	Konselor + Konseli	W
4.	Hasil dari proses konseling terhadap konseli	Konselor + Konseli	O + W

Keterangan :

TPD : Teknik Pengumpulan Data, O : Observasi, W : Wawancara, D : Dokumentasi

6. Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif menurut Bogdan dan Biklen adalah supaya yang dilakukan dengan data, mengorganisasikan data, memilih-milih menjadi satuan

yang dapat dikelola, mensistensikannya, mencari dan menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari serta memutuskan apa yang diceritakan kepada orang lain.¹⁷

Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif komparatif, yaitu membandingkan pelaksanaan praktik konseling dengan kriteria keberhasilan secara teoritik, membandingkan kondisi awal konseling sebelum proses konseling dengan kondisi setelah pelaksanaan proses konseling.

7. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Teknik keabsahan data digunakan untuk mengetahui valid atau tidaknya suatu data. Agar penelitian dapat menjadi sebuah penelitian yang bisa dipertanggung jawabkan, maka peneliti perlu mengadakan pemikiran keabsahan data, yaitu:

a. Perpanjangan Keikutsertaan

Yaitu lamanya keikutsertaan peneliti dalam mengumpulkan data serta dalam meningkatkan kepercayaan data yang dilakukan dalam kurun waktu yang relative panjang. Lamanya peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Lamanya penelitian tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan perpanjangan penelitian.

b. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan diharapkan sebagai upaya untuk memahami pokok perilaku, situasi, kondisi serta proses tertentu sebagai pokok penelitian. Dengan kata lain, jika perpanjangan penelitian menyediakan data yang lengkap, maka ketekunan pengamatan menyediakan pendalaman data. Oleh karena itu

¹⁷Lexy J. Maleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm. 248

ketekunan pengamatan merupakan bagian penting dalam pemeriksaan keabsahan data.

c. Trianggulasi

Sugiyono menjelaskan bahwa, “triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data yang telah ada.”¹⁸ Dalam penelitian ini peneliti bertujuan untuk mencari pemahaman terhadap apa yang telah ditemukan di lapangan. Peneliti menggunakan teknik ini dengan alasan agar data yang diperoleh akan lebih konsisten dan pasti.

¹⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2012), hlm. 145

Bab II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

1. Pengertian Rational Emotive Behaviour Therapy

Menurut Gerald Corey dalam bukunya “Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi” terapi rasional emotif behaviour adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan.¹⁹

Selain itu menurut W.S. Winkel dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan adalah pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.²⁰

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan, bahwa terapi rasional emotif merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

2. Konsep -Konsep Dasar Rasional Emotif Behaviour Therapy

Konsep-konsep dasar terapi rasional emotif ini mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C, yaitu:

¹⁹Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1988), 29

²⁰ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), hal.364.

A = Activating Experience (pengalaman aktif) Ialah suatu keadaan, fakta peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu.

B = Belief System (Cara individu memandang suatu hal). Pandangan dan penghayatan individu terhadap A.

C = Emotional Consequence (akibat emosional). Akibat emosional atau reaksi individu positif atau negative.

Menurut pandangan Ellis, A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), namun bergantung pada B (belief system). Hubungan dan teori A-B-C yang didasari tentang teori rasional emotif dari Ellis dapat digambarkan sebagai berikut:

A-----C

Keterangan:

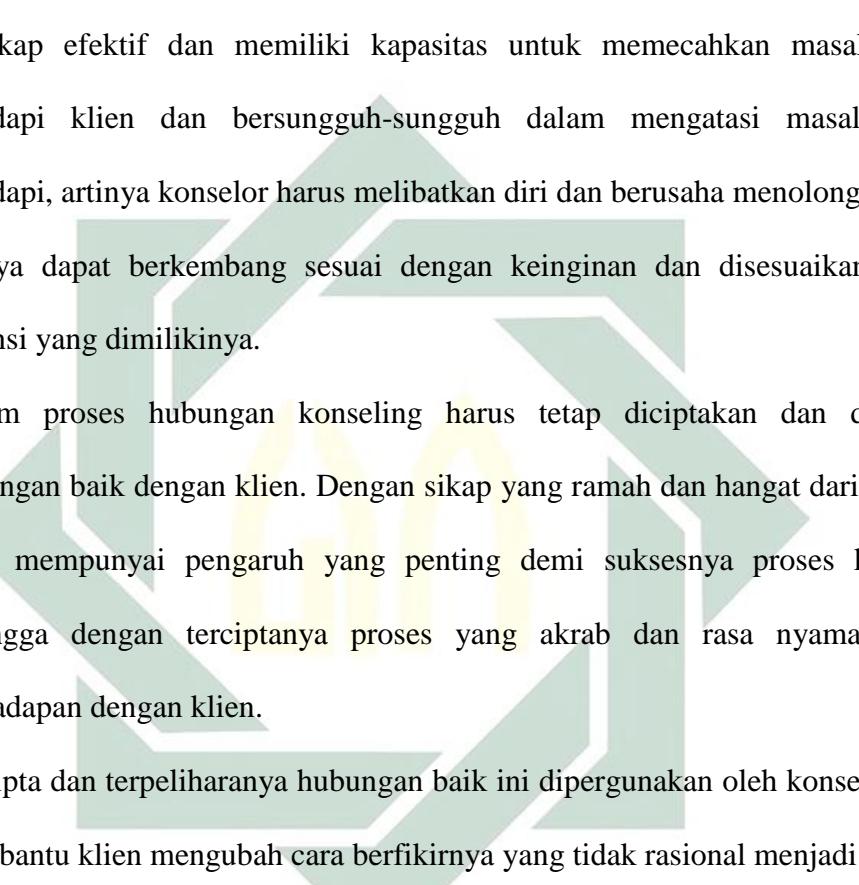
---: Pengaruh tidak langsung

B: Pengaruh langsung

Teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (Belief Sistem) yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola fikir klien yang irasional atau keliru menjadi pola pikir yang rasional. Dari uraian diatas, disimpulkan bahwa permasalahan yang menimpa seseorang merupakan kesalahan dari orang itu sendiri yang berupa prasangka yang irasional terhadap pandangan penghayatan individu terhadap pengalaman aktif.

3. Ciri-Ciri Rational Emotive Behaviour Therapy

Ciri-ciri tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- 
 - a. Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.
 - b. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.
 - c. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
 - d. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.²¹

4. Tujuan Rational Emotive Behaviour Therapy

Tujuan rational emotive behavior therapy menurut Ellis, membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik" yang berartimenunjukkan

²¹DewaKetutSukardi,*PengantarTeoriKonseling*,hal.89.

kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.²²

Sedangkan tujuan dari Rational Emotive Behavior Therapy menurut Mohammad Surya sebagai berikut:

- a. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola fikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
 - b. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
 - c. Untuk membangun Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking, dan Self Acceptance Klien.²³

Dengan demikian tujuan Rational Emotive Behaviour Therapy adalah menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

5. Peran Dan Fungsi Konselor

Pembinaan siswa di sekolah dilaksanakan oleh seluruh unsur pendidikan di sekolah, orang tua, masyarakat, dan pemerintah. Pola tindakan siswa yang memiliki masalah di sekolah adalah sebagai berikut: seorang siswa memiliki masalah tentang kesulitan belajar di sekolah. Hal ini diketahui oleh guru kelasnya, kemudian guru kelas tersebut menginformasikannya kepada guru bimbingan dan konseling. Disinilah

²² Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), hal. 275.

²³Mohammad Surya, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)* (Kota kembang:HM Surya, 1988)

guru pembimbing berperan dalam mengetahui sebab-sebab yang melatar belakangi permasalahan siswa tersebut. Guru pembimbing meneliti latar belakang permasalahan siswa melalui serangkaian wawancara dan informasi dari sejumlah sumber data.²⁴

Jadi, konselor disini fungsinya adalah sebagai fasilitator, pembimbing, dan pendamping klien. Dalam perannya membantu klien mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapinya, sehingga klien dapat secara sadar dan mandiri mengembangkan atau meningkatkan potensi-potensi yang dimilikinya.

6. Teknik-teknik Rational Emotive Behaviour Therapy

Rational Emotive Behavior Therapy menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. Teknik-teknik Rational Emotive Behavior Therapy sebagai berikut :

a. Teknik-Teknik *Kognitif*

Adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Dewa Ketut menerangkan ada empat tahap dalam teknik-teknik kognitif:

1) Tahap Pengajaran

Dalam REBT, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logikaan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

²⁴ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hal.96.

2) Tahap Persuasif

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

3) Tahap Konfrontasi

Konselor mengubah ketidak logikaan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika.

4) Tahap Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.²⁵

b. Teknik-Teknik Emotif

Teknik-teknik emotif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi klien. Antara teknik yang sering digunakan ialah:

1) Teknik Sosiodrama

Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan klien itu melalui suasana yang didramatisasikan sehingga klien dapat secara

²⁵Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling* (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1985), hal.91-92.

bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.²⁶

2) Teknik *Self Modelling*

Digunakan dengan meminta klien berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang menimpanya. Dia diminta taat setia pada janjinya.

3) Teknik *Assertive Training*

Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.

c. Teknik-Teknik *Behaviouristik*

Terapi Rasional Emotif banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif klien, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis, beberapa teknik yang tergolong behavioristik adalah:

1) Teknik *reinforcement*

Teknik reinforcement (penguatan), yaitu: untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (reward) ataupun hukuman (punishment). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

²⁶ Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), hal. 288

2) Teknik *social modeling* (pemodelan sosial)

Teknik social modeling (pemodelan sosial), yaitu: teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor.

3) Teknik *live models*

Teknik live models (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambarkan perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan-percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.²⁷

Peneliti menggunakan teknik kognitif dalam melaksanakan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) sebab sesuai dengan permasalahan klien yaitu kurangnya rasa percaya diri.

7. Langkah-langkah Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

Untuk mencapai tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) konselor melakukan langkah-langkah konseling antara lainnya :

a. Langkah pertama

Menunjukkan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana klien

²⁷ Muhammad Surya, *Teori-teori Konseling* (Bandung Pustaka Bani Quraisy, 2003), 18

mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak keharusan, sebaiknya dan semestinya klien harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan keyakinan irasional, agar klien mencapai kesadaran.

b. Langkah kedua

Membawa klien ketahapan kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ulang dengan kalimat-kalimat yang mengalahkan diri, terapi tidak cukup hanya menunjukkan pada klien bahwa klien memiliki proses-proses yang tidak logis.

c. Langkah ketiga

Berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasional. Maksudnya adalah agar klien dapat berubah fikiran yang jelek atau negatif dan tidak masuk akal menjadi yang masuk akal.

d. Langkah keempat

Adalah menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupanya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah mencoba menolak fikiran-fikiran yang tidak logis untuk masuk dalam dirinya.

B. Tinjauan tentang Rasa Percaya Diri

1. Pengertian Tentang Rasa Percaya Diri

Percaya diri (confident) adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada diri seseorang. Tanpa adanya rasa percaya diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri individu. Dradjat menyatakan bahwa “kepercayaan kepada diri itu

timbul apabila setiap rintangan atau halangan dapat di hadapi dengan sukses". Tapi, sebaliknya seseorang yang kurang percaya diri akan menjadi pesimis dalam menghadapi setiap kesukaran, karena sudah terbayang kegagalan sebelum mencoba untuk menghadapi persoalan yang ada.

Menurut Anthony dalam buku teori-teori psikologi, berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat menegmbangkan kesabaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.²⁸ Hal ini senada dengan pendapat Kumara yang menyatakan bahwa percaya diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Percaya diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimilikinya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah keyakinan diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, menegmbangkan kesabaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk menghadapi situasi apapun.

2. Ciri-Ciri Rasa Percaya Diri

Individu yang mempunyai rasa percaya diri adalah dapat mengatur dirinya sendiri, dapat mengarahkan, mengambil inisiatif, memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri, dan dapat melakuakan hal-hal untuk dirinya sendiri. Dalam hal yang sama Eyyenk seperti yang dikutip D.H Guld menjelaskan bahwa orang-orang yang

²⁸ M.Nur Ghufron & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: AR-RUZ Media, 2012, hal.34

mempunyai harga diri tinggi cenderung mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dan percaya terhadap kemampuan dirinya yang tinggi pula.²⁹

Beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional adalah percaya akan kompetensi atau kemampuan dirinya, berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain termasuk berani menjadi diri sendiri, punya pengendalian yang baik (emosinya stabil).

Adapun ciri-ciri kurangnya rasa percaya diri pada diri seseorang, adalah:³⁰

- a. Kurang bisa untuk bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya.
 - b. Seringkali tampak murung dan depresi.
 - c. Sikap pasrah pada kegagalan, memandang masa depan suram.
 - d. Mereka suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimilikinya.
 - e. Takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif.
 - f. Takut untuk mengambil tanggung jawab.
 - g. Takut untuk membentuk opininya sendiri.
 - h. Hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri.

Bentuk tidak percaya diri menurut Prof. Dr. Abdul Aziz El Qussy ialah ragu-ragu, lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak, gagap, murung, malu, tidak dapat berpikir bebas, tidak berani, menyangka akan terjadi bahaya, bertambah takut, sangat hati-hati, merasa rendah diri, dan takut memulai suatu hubungan baru dengan

²⁹Guld D.H Mengenal Diri Pribadi, Jakarta : Singgih Bersaudara, 1970, Hl .70

³⁰Centi, P. J. Mengapa Rendah Diri, (Yogyakarta: Kanisius, 1995).

orang lain, serta pasif dalam pergaulan, tidak berani mengemukakan pendapat, dan tidak berani bertindak.³¹

Ketika ini dikaitkan dengan praktik hidup sehari-hari, orang yang memiliki kepercayaan diri rendah atau telah kehilangan kepercayaan, cenderung merasa / bersikap sebagai berikut:³²

- a. memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sunguh-sungguh.
 - b. Tidak memiliki keputusan melangkah yang decisif (ngambang).
 - c. Mudah frustasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan
 - d. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah

Sebaliknya, orang yang mempunyai kepercayaan diri bagus, mereka memiliki perasaan yang positif terhadap dirinya, punya keyakinan yang kuat atas dirinya sendiri dan punya pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki. Orang yang punya kepercayaan diri bagus bukanlah orang yang hanya merasa mampu (tetapi sebetulnya tidak mampu) melainkan adalah orang yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya.

Individu yang mempunyai rasa percaya diri adalah dapat mengatur dirinya sendiri, dapat mengarahkan, mengambil inisiatif, memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri, dan dapat melakuakan hal-hal untuk dirinya sendiri. Dalam hal yang sama Eyyenk spt yang dikutip D.H Guld menjelaskan bahwa oran-orang yang

³¹ Prof. Dr. Abdul Aziz El Qussy, Pokok-pokok kesehatan jiwa/mental. (Jakarta : Bulan bintang ,1997) 11

³² Anthony, R, Rahasia Membangun Kepercayaan Diri, (terjemahan Rita Wiryadi), (Jakarta: Binarupa Aksara, 1992)

mempunyai harga diri tinggi cenderung mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dan percaya terhadap kemampuan dirinya yang tinggi pula.

3. Faktor-faktor Penghambat Rasa Percaya Diri

Rasa percaya diri seseorang juga dapat terhambat, Dan faktor-faktor yang menyebabkan rasa percaya diri itu terhambat adalah:

Kurang percaya terhadap diri sendiri, yaitu kurangnya rasa bebas dari individu itu sendiri, dengan adanya hal itu biasanya menunjukkan akan hilangnya rasa aman atau adanya rasa takut, diantara gejala kelemahan itu ragu-ragu, lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak, malu, tidak dapat berfikir bebas, dan tidak berani.³³

Berdasarkan beberapa faktor diatas, jelas terlihat bahwasanya percaya diri dapat terhambat oleh beberapa faktor yang ada. dan Masalah kurang percaya diri bukan hanya dialami orang biasa yang dalam kesehariannya jelas-jelas tampak kurang percaya diri. Namun, rasa kurang percaya diri juga dialami oleh siapapun, hanya saja kadarnya yang berbeda-beda.

C. Tinjauan tentang Perceraian

1. Pengertian Perceraian (talak)

Perceraian dalam Islam di kenal sebagai talak, talak sendiri di ambil dari kata “itlaq” yang menurut bahasa artinya “melepaskan atau meninggalkan”.³⁴ Dalam kitab Fath al-Mu’in disebutkan talak menurut bahasa adalah “hall al-qayyidi” yang

³³ Prof, Dr.Abdul Aziz El Qessy, Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental (Bulan Bintang Jakarta)Hal 131

³⁴ Ghazaly, Abd. Rahman, *Fiqh Munakahat*, (Jakarta: Kencana, 2006), 191.

berarti melepaskan ikatan.³⁵ Sedangkan menurut istilah syara' yaitu, "melepas tali perkawinan dan mengakhiri hubungan perkawinan"³⁶

Definisi di atas mengandung pengertian bahwa perceraian atau talak ialah melepas ikatan tali perkawinan dan mengakhiri hubungan perkawinan sehingga setelah putusnya ikatan perkawinan itu istri tidak lagi halal bagi suaminya, dan ini terjadi dalam hal talak ba'in, sedangkan arti mengurangi pelepasan ikatan perkawinan ialah berkurangnya hak talak bagi suami yang megakibatkan berkurangnya jumlah talak yang menjadi dua, dari dua menjadi satu, dan dari satu menjadi hilang hak talak itu, yang terjadi dalam talak raj'iyy.³⁷

Jadi perceraian atau talak yaitu melepaskan ikatan (hall al-qayyid) atau bisa juga disebut mengurangi atau melepaskan ikatan dengan menggunakan kata-kata yang telah ditentukan.

2. Alasan-alasan di perbolehkan perceraian

Salah satu perbuatan yang halal akan tetapi sangat dibenci oleh Allah yaitu perceraian. Akan tetapi perceraian disini diperbolehkan apabila ada suatu hal yang mana akan menyebabkan suatu permasalahan yang lebih besar dalam rumah tangga.

Dalam Kompilasi Hukum Islam (KHI) pasal 116 dijelaskan mengenai alasan-alasan diperbolehkannya pernceraian yaitu :

- a. Salah satu pihak berbuat zina atau menjadi pemabuk, pemadat, penjudi, dan lain sebagainya yang sukar disembuhkan.

³⁵Fath al-Mu'in, di Terjemah oleh Zainuddin bin Abdul Aziz (Surabaya: Nurul Hadi, t,t),

³⁶Sayyid Sabiq, *al-Fiqh al-Sunnah*, Juz II, (Beirut: Dar al-Fikr, 2006), 577.

³⁷Ghazaly, Abd Rahman, *Fiqh Munakahat*, (Jakarta: Kencana, 2006), 192.

- b. Salah satu pihak meninggalkan pihak lain selama dua tahun berturut-turut tanpa izin pihak lain dan tanpa alasan yang sah atau karena hal lain di luar kemampuannya.
 - c. Salah satu pihak mendapat Hukuman penjara lima tahun atau Hukuman yang lebih berat setelah perkawinan berlangsung.
 - d. Salah satu pihak melakukan kekejaman atau penganiayaan berat yang membahayakan pihak lain.
 - e. Salah satu pihak mendapat cacat badan atau penyakait dengan akibat tidak dapat menjalankan kewajibannya sebagai suami atau isteri.
 - f. Antara suami dan istri terus menerus terjadi perselisihan dan pertengkarahan dan tidak ada harapan akan hidup rukun dalam rumah tangga.
 - g. Suami melanggar ta'lik talaq.
 - h. Peralihan Agama atau murtad yang menyebabkan terjadinya ketidak rukunan dalam rumah tangga.³⁸

D. Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pascapeceraian Melalui Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT).

Menumbuhkan rasa percaya diri yang profesional, harus dimulai dari dalam diri individu. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi rasa tidak percaya diri yang sedang dialaminya. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan jika individu mengalami krisis kepercayaan diri. Hakim

³⁸KHI (Kompilasi HukumIslam), Hukum Perkawinan, Kewarisan, dan Perwakafan, (Bandung: CV. Nuansa Aulia Cet. 1, 2008).36

mengemukakan sikap-sikap hidup positif yang mutlak harus dimiliki dan dikembangkan oleh mereka yang ingin membangun rasa percaya diri yang kuat, yaitu:³⁹

1. Bangkitkan Kemauan Yang Keras. Kemauan adalah dasar utama bagi seorang individu yang membangun kepribadian yang kuat termasuk rasa percaya diri.
 2. Membiasakan Untuk Berani. Dapat dilakukan dengan cara terlebih dahulu membangkitkan keberanian dan berusaha menetralisir ketegangan dengan bernafas panjang dan rileks.
 3. Bersikap Dan Berpikir Positif. Menghilangkan pikiran yang negatif dan membiasakan diri untuk berpikir yang positif, logis dan realistik, dapat membangun rasa percaya diri yang kuat dalam diri individu.

Kepercayaan diri juga dapat terbentuk secara maksimal apabila memperhatikan beberapa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, meliputi:

- ## 1. Konsep diri

Terbentuknya keperayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.⁴⁰

- ## 2. Harga diri

Harga diri yaitu penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai

³⁹Hakim, Thursan. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. (Jakarta. Puspa: Swara 2002) h. 170-180

⁴⁰Centi, P. J. *Mengapa Rendah Diri*. (Yogyakarta : Kanisius, 1995),45

harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri.

Akan tetapi orang yang mempunyai harga diri rendah bersifat tergantung, kurang percaya diri dan biasanya terbentur pada kesulitan sosial serta pesimis dalam pergaulan.⁴¹

3. Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percaya diri seseorang. Lauster juga berpendapat bahwa ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri yang ketara.⁴²

4. Pengalaman hidup

Bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan adalah paling sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri. Lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.⁴³

Sedangkan faktor eksternal juga mempengaruhi terbentuknya rasa percaya diri yang meliputi:⁴⁴

1. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Bahwa tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa dibawah kekuasaan yang lebih pandai, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung

⁴¹ Ibid, h.201

⁴² Anthony, R.. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. (Terjemahan Rita Wiryadi). (Jakarta: Binarupa Aksara, 1992).

⁴³ Lauster, P. Test Kepribadian (terjemahan Cecilia, G. Sumekto). (Yogyakarta. Kanisius, 1997)

⁴⁴ Centi, P. J. *Mengapa Rendah Diri*. (Yogyakarta : Kanisius, 1995)

akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

2. Pekerjaan

Bawa bekerja dapat mengembangkan kreatifitas dan kemandirian serta rasa percaya diri. Lebih lanjut dikemukakan bahwa rasa percaya diri dapat muncul dengan melakukan pekerjaan, selain materi yang diperoleh. Kepuasan dan rasa bangga di dapat karena mampu mengembangkan kemampuan diri.

3. Lingkungan dan pengalaman hidup

Lingkungan disini merupakan lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik yang diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang saling berinteraksi dengan baik akan memberi rasa nyaman dan percaya diri yang tinggi. Begitu juga dengan lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima oleh masyarakat, maka semakin lancar harga diri berkembang. Sedangkan pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami seseorang dalam perjalanan hidupnya. Pemenuhan kebutuhan psikologis merupakan pengalaman yang dialami seseorang selama perjalanan yang buruk pada masa kanak-kanak akan menyebabkan individu kurang percaya diri.⁴⁵

Kurangnya rasa percaya diri apabila terus ada pada diri individu, maka akan menganggu kegiatan sehariannya. Individu juga tidak akan dapat bersosialisasi dengan baik dengan lingkungannya. Oleh sebab itu permasalahan demikian juga perlu diatasi dengan menggunakan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT). Terapi rasional emotif behaviour menurut Maynawati memandang bahwa manusia dapat memperbaiki

⁴⁵Drajat Z, Remaja, *Harapan dan Tantangan*, (Jakarta : CV. Ruhama, 1994), 53

dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan pandangan irrasional menjadi pikiran rasional.⁴⁶ Terapi rasional emotif behaviour diperkuat oleh pendapat Ellis bahwa terapi ini, efektif mengatasi rasa kurang percaya. Ellis mengemukakan bahwa keyakinan rasional adalah pikiran atau tindakan yang membantu klien merasakan secara sehat segala sesuatu yang diinginkan dan mengurangi hal yang tidak diinginkan artinya keyakinan rasional yang mampu mengarahkan sikap individu itu sendiri.

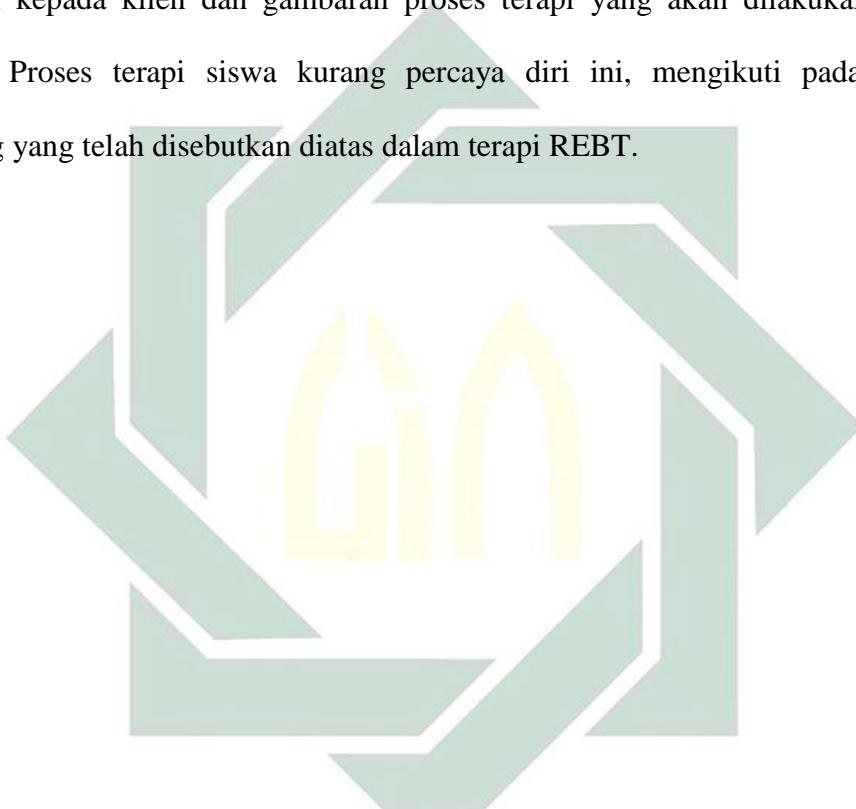
Sebagaimana konsep yang telah disebutkan pada sub bab sebelumnya mengenai terapi REBT, tujuan utama terapinya adalah untuk memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola fikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar konseling dapat mengembangkan potensi yang ada di dirinya.

Fokus utama dalam konseling REBT adalah membantu individu melalui transisinya dari keadaan yang selalu pesimis dan kurang percaya diri kearah yang lebih positif lagi dan lebih mandiri. Konselor membuat klien menemukan cara dalam mengembangkan potensinya dan lebih yakin akan kemampuannya dalam segala hal dengan begitu rasa percaya dirinya sedikit demi sedikit akan mulai terlihat.

Teknik yang di gunakan peneliti dalam studi kasus siswa kurang percaya diri ini adalah dengan menggunakan teknik-teknik kognitif. Di mana teknik ini adalah teknik yang di gunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Pelaksanaan terapi secara sistematis ini di awali dengan identifikasi masalah, kemudian dengan diagnosis dan prognosis, dilanjutkan dengan proses terapi, dan yang terakhir yaitu evaluasi. Identifikasi masalah yaitu melakukan pengumpulan data tentang hal-hal yang berkenaan dengan klien. Usaha ini di lakukan agar dapat memahami klien secara detail tentang dirinya. Kemudian di

⁴⁶ Aldila F. R. N. Maynawati, Penanganan Kasus Low Self-Esteem Dalam Berinterkasi Sosial Melalui Konseling Rational Emotif Teknik Reframing, *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory And Application*, Vol 1 (1) 2012,17-22.

lanjutkan dengan melakukan diagnosa, prognosa, dan proses terapi (treatment). Diagnosa merupakan langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi masalah klien. Diagnosa dilakukan untuk mengetahui penyebab dari kurangnya percaya diri siswa serta mencari alternatif solusi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut. Sedangkan prognosa adalah langkah yang dilakukan untuk menentukan tipe tertentu yang akan diberikan kepada klien dan gambaran proses terapi yang akan dilakukan pada siswa tersebut. Proses terapi siswa kurang percaya diri ini, mengikuti pada tahap-tahap konseling yang telah disebutkan diatas dalam terapi REBT.



BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Deskripsi Tempat Tinggal Konseli

Pada pembahasan dalam bab ini akan dijelaskan mengenai hal-hal yang berhubungan dengan konseli maupun konselor. Untuk konseli dipaparkan tentang kondisi lingkungan tempat tinggal, latar belakang keluarga, kepribadian konseli dan hal-hal lain yang membantu menunjang proses penelitian. Sedangkan untuk konselor juga dipaparkan identitas diri serta pengalaman-pengalaman yang pernah dilakukan terkait dengan jurusan yang sedang ditekuni yakni Bimbingan dan Konseling Islam.

Sebagai tambahan informasi, antara konselor dengan konseli memiliki hubungan kekerabatan atau saudara. Namun disini, peneliti akan tetap mengedepankan sifat obyektif dalam penelitian, menuturkan kejadian apa adanya sesuai dengan yang terjadi di lapangan serta bersungguh-sungguh ingin membantu memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli.

a. Lokasi Desa

Peneliti menyajikan gambaran dari lokasi yang dijadikan objek penelitian, karena menurut peneliti hal ini diperlukan dalam mencari data-data umum serta untuk mengetahui secara langsung bagaimana lingkungan tempat tinggal konseli yang dapat membantu konselor dalam memahami masalah-masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.

Adapun lokasi tempat tinggal konseli bertempat di Kampung Asy-Syakirin, fasa 3, kabupaten Bintulu. Kampung ini terletak berdekatan dengan

kawasan perindustrian MIGAS (minyak dan gas). Sebagian besar mata pencarian penduduk kampung ini adalah sebagai teknisi pabrik MIGAS. Selebihnya ada yang menjadi, pedagang, guru serta PNS (Pegawai Negeri Sipil).

Letak Kampung Asy-Syakirin dari pusat pemerintahan kabupaten Bintulu ± 4,5 Km dengan menggunakan kendaraan bermotor. Sedangkan secara administratif batas-batas Kampung Asy- Syakirin adalah sebagai berikut2 :

- 1) Sebelah Utara : Kampung Asy- Syakirin Fasa 1
 - 2) Sebelah Selatan : Kampung Asy- Syakirin Fasa 2
 - 3) Sebelah Barat : Perumahan BDA (Bintulu Development Authority)
 - 4) Sebelah Timur : Kampung Asy- Syakirin Fasa 4

2. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan seseorang yang bersedia dengan sepenuh hati membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya berdasarkan pada keterampilan dan pengetahuan yang dimilikinya.

Konselor dalam hal ini yakni seorang mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya jurusan BKI (Bimbingan Konseling Islam), dalam hal ini peneliti juga sebagai konselor yang ingin membantu untuk meningkatkan rasa percaya diri seorang wanita yang mengalami peceraian dalam pernikahannya.

Adapun biodata konselor yakni sebagai berikut:

Nama : Afiif Bin Ali

Tempat, Tanggal lahir : Sarawak, 10 September 1994

Jenis kelamin : Lelaki

Alamat : 457, Kampung Baru, Bintulu, Sarawak, Malaysia

Agama

: Islam

Status

: Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel

Surabaya

Semester

: 13

Riwayat Pendidikan Konselor

- a. TK Bina Hikmah Lulus tahun 2000
 - b. SD Gita Lulus tahun 2006
 - c. Ma'had At-Tarbiyah Al-Islamiyah Lulus tahun 2011
 - d. Madrasah Al-Quran Lulus 2012
 - a. Pengalaman

Adapun pengalaman konselor, konselor telah beberapa kali melaksanakan praktik konseling yaitu dengan mengikuti praktikum, program jurusan di setiap semester. Dalam program praktikum yang dilaksanakan oleh jurusan sedikit banyak telah memberikan pengalaman kepada konselor terkait keterampilan pelaksanaan konseling. Selain itu, konselor juga telah memperoleh materi-materi mengenai konseling selama perkuliahan, diantaranya materi perkuliahan bimbingan dan konseling, keterampilan komunikasi konseling, konseling dan psikoterapi, psikologi perkembangan, psikologi kepribadian, dan lain sebagainya. Konselor juga telah melaksanakan PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) di UPTD Kampung Anak Negeri, Wonorejo tepatnya pada bagian bimbingan dan konseling (BK) panti.

Dari beberapa pengalaman yang telah didapatkan oleh konselor, konselor menjadikan pengalaman-pengalaman tersebut sebagai pedoman dalam penelitian skripsi ini, agar keahliannya dapat berkembang lagi.

3. Deskripsi Konseli

a. Profil Konseli

Nur (bukan nama sebenar) adalah seorang wanita dengan kondisi fisik sempurna seperti wanita-wanita pada umumnya. Ia tidak memiliki cacat fisik ataupun cacat mental. Wanita kelahiran Bintulu, 14 Juli 1991 ini sekarang sudah berusia kurang lebih 28 tahun. Tinggi badan sedang, berat badan agak gendut, berkulit sawo matang. Dari segi penampilan, konseli yang dahulunya berdandan rapi namun sekarang sudah tidak mempedulikannya serta agak pucat dan lesu. Sedangkan dari raut wajah terlihat suntuk, tidak ada gairah serta tatapan matanya kosong.

b. Latar Belakang Pendidikan Konseli

Sejak dilahirkan sampai menginjak SD konseli tinggal di Kampung Asy-Syakirin, Bintulu, Sarawak. Lalu, saat memasuki usia 13 tahun, konseli mendaftar di SMP Tun Ahmad Zaidi, Kuching karena mengikuti orang tuanya yang berpindah ke Kuching. Ayahnya mendapat tawaran kerja menjadi pengurus di pondok pesantren di Kuching. Memasuki jenjang pendidikan SMA, konseli merantau ke Provinsi Perlis yang terletak di utara Malaysia Barat, berdekatan dengan perbatasan Thailand. Orang tua konseli memasukannya ke ma'had atau sekolahberbasis agama.

Setelah menyelesaikan study tingkat SMA, konseli melanjutkan studinya pada tingkat perkuliahan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Ampel, Surabaya di fakultas syari'ah. Riwayat pendidikan konseli bisa dikatakan cukup baik dan mendapat penghormatan tinggi oleh lingkungan sekitar karena bergelar sebagai seorang graduan syari'ah. Serta mendapat kehormatan karena berhasil menyelesaikan kuliahnya di luar negeri.

c. Latar Belakang Konseli

Konseli merupakan seorang wanita yang taat pada keluarganya. Ketika di tahun ke 3 perkuliahan, keluarganya menerima lamaran dari salah seorang lelaki yang juga tetangga di kampungnya. Konseli menikah di umur yang bisa dikatakan masih muda yaitu pada usia 21 tahun.

Di sebabkan konseli masih dalam bangku perkuliahan, konseli terpaksa berpisah dengan suaminya dan berjauhan dalam waktu yang cukup lama. Berbagai miskomunikasi sering terjadi di antara mereka karena waktu pernikahan yang masih dini dan jarak yang memisahkan antara keduanya. Meskipun berbagai usaha sudah dilakukan, hubungan antara keduanya masih tidak bisa di bangun dengan harmonis.

Setelah lulus kuliah, pernikahan konseli dan suaminya tidak bisa lagi diselamatkan dan mereka mencapai kata sepakat untuk bercerai. Sebagai seorang yang memegang status graduan syari'ah, perceraian dalam rumah tangganya mengundang banyak gossip dan pembicaraan yang tidak enak dari para tetangga. Berbagai persepsi timbul mengenainya dan seringkali menjadi topik pembicaraan hangat para ibu-ibu di sekitar kampung.

Kondisinya yang masih tidak stabil emosinya akibat perceraian yang dialaminya, menjadi semakin parah ketika menerima reaksi tetangga yang sedemikian. Meskipun kemudian dia berhasil mendapat pekerjaan dalam waktu yang agak singkat, konseli memasuki dunia pekerjaan dengan persepsi negatif yang melekat di batang tubuhnya. Hal ini pelan-pelan melunturkan rasa percaya diri yang ada pada dirinya.

d. Kondisi Lingkungan

Di lingkungan klien yang berada di Kampung Asy-Syakirin adalah sebuah kampung yang terletak sangat dekat dengan pusat kota Bintulu. Lingkungan ini dilanda arus modernisasi yang cenderung membandingkan kekayaan serta status kehidupan antara sesama tetangga. Rasa ingin tahu yang berlebihan terhadap kehidupan keluarga lain juga terjadi di lingkungan ini

Lingkungan yang kurang mempunyai nilai empati dan komunikasi yang baik antara sesama tetangga ini sangat berpengaruh terhadap kehidupan konseling sehari-hari, Karena tetangga adalah salah satu komponen yang penting dan berpengaruh dalam kehidupan bermasyarakat.

4. Deskripsi Masalah Konseli

Konseli yang membawa status sebagai seorang graduan syari'ah merasa kurang percaya diri ketika masyarakat sekitarnya mempunyai persepsi negatif yang berlebihan hanya karena konseli bercerai di usia yang masih muda.

Hal ini bertambah parah karena konseli masih dalam proses beradaptasi ke dunia pekerjaan yang masih baru untuk dirinya. Konseli berasa sangat kurang percaya diri sehingga dia sering menghindari kegiatan-kegiatan yang di adakan di

daerah lingkungan kampungnya ataupun di kantornya. Rasa kurang percaya diri yang menebal dalam dirinya membuat konseli sering memilih untuk menyendiri dan lebih sering duduk di rumah dari pada pergi keluar untuk bertemu dengan orang-orang dilingkungan sekitarnya. Hal ini sangat menghambat kehidupan konseli yang memerlukan interaksi dengan orang-orang di lingkungankampung ataupun di kantornya.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pascaperceraian.

Dalam proses pelaksanaan ini konselor berusaha menciptakan rapport (hubungan konseling yang akrab dan bersahabat) dan konselor menciptakan keakraban dengan konseli dengan mengajak konseli berbicara dan sharing mengenai keseharian, serta lebih peduli dengan konseli. Pendekatan yang dilakukan konselor diantaranya yakni dengan menyapa konseli dan keluarganya dengan tujuan agar bisa menerima keberadaan konselor dan menumbuhkan rasa kasih sayang serta membantu apa yang dikerjakan konseli sambil berbincang-bincang dengan tujuan agar lebih akrab dengan konseli.

Setelah melakukan pendekatan dan mengetahui identitas konseli, serta masalahnya maka pada langkah ini konselor mulai menggali permasalahan sebenarnya yang sedang dihadapi oleh konseli melalui beberapa langkah. Untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam diri konseli ini, konselor menggunakan berbagai strategi agar konseli dapat berubah secara perlahan. Salah satu cara yang digunakan oleh konselor adalah dengan menggunakan terapi Rational Emotive

Behaviour Theraphy (REBT) pada konseli. Berikut akan dipaparkan bagaimana konselor menggunakan terapi REBT dalam meningkatkan percaya diri dalam diri konseli

a. Identifikasi masalah

Konselor mengumpulkan data informasi tentang konseli beserta latar belakangnya, dalam langkah analisis ini, konselor menggunakan teknik *non testing* yaitu melalui wawancara dan observasi. Konselor tidak hanya melakukan wawancara terhadap konseli, akan tetapi juga mewawancarai orangtua, dan teman-teman di kantornya dengan tujuan untuk menggali data-data yang berkaitan dengan masalah konseli.

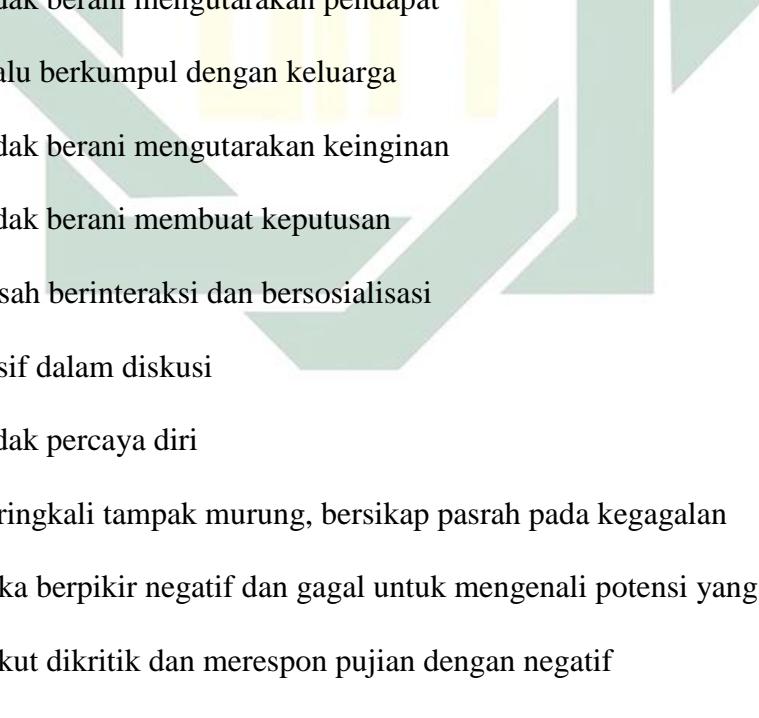
Pada pertemuan pertama, konseli terlihat agak menutupi ketika berbicara tetapi setelah konselor berhasil untuk memancing pembicaraan, konseli akhirnya mau untuk terbuka sedikit terhadap permasalahannya. Konseli mengatakan bahwa dirinya sudah kehilangan rasa percaya diri, dengan wajah yang sendu konseli hampir menangis ketika mengatakannya. Wajah konseli kelihatan lesu dan tidak bersemangat, ketika berbicara pun konseli hanya menundukkan pandangannya sehingga berakhir sesi wawancara.

Selain itu, menurut teman kantornya, konseli akhir akhir ini menjadi sangat tertutup, konseli sering menyendiri, konseli juga sering menghindari program yang di adakan di kantor. Dikatakan juga konseli sering melamun sendirian.

b. Diagnosis

Diagnosis merupakan langkah yang dilakukan untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan konseli. Dalam hal ini diagnosis dilakukan untuk mengetahui latar belakang penyebab dari kesulitan belajar serta komunikasi konseli dalam hal kepercayaan diri dan menemukan alternatif solusi yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi permasalahan konseli.

Diagnosis ini akan menjabarkan kemungkinan penyebab timbulnya permasalahan konseli. Berdasarkan data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara, ternyata konseli mengalami masalah dalam hal kurangnya rasa percaya diri. Masalah yang dialaminya ini bisa jadi akibat yang kurang baik untuk dirinya. Diantaranya:

- 
 - 1) Pendiam
 - 2) Tidak berani mengutarakan pendapat
 - 3) Malu berkumpul dengan keluarga
 - 4) Tidak berani mengutarakan keinginan
 - 5) Tidak berani membuat keputusan
 - 6) Susah berinteraksi dan bersosialisasi
 - 7) Pasif dalam diskusi
 - 8) Tidak percaya diri
 - 9) Seringkali tampak murung, bersikap pasrah pada kegagalan
 - 10) Suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimiliki
 - 11) Takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif
 - 12) Takut untuk mengambil tanggung jawab
 - 13) Takut untuk membentuk opininya sendiri

- 14) Hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri
 - 15) Ragu-ragu
 - 16) Lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak
 - 17) Murung
 - 18) Malu
 - 19) Merasa rendah diri, dan takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain
 - 20) Pasif dalam pergaulan
 - 21) Tidak berani bertindak

Akibat dari masalahnya ini, konseli cenderung menjadi pribadi yang pendiam, jarang berkomunikasi dengan orang sekitar serta suka menyendiri dikarenakan rasa kurang percaya dirinya. Oleh karena itu, untuk membantu konseli, konselor menggunakan terapi yang di dalamnya terdapat teknik yang dapat digunakan untuk membangkitkan rasa percaya diri konseli kembali.

c. Prognosis

Setelah memahami permasalahan yang dialami oleh konseli, langkah selanjutnya yakni prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah, setelah diagnosis dan menimbang permasalahan yang ada pada diri konseli, apakah dalam tingkatan berat, sedang, atau ringan, dan setelah ditelaah lagi, permasalahan yang dihadapi oleh konseli yakni dalam tingkatan sedang, dan butuh alternatif bantuan yang diberikan untuk membantu konseli dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai

dengan masalah konseli agar proses konseling bisa membantu masalah konseli secara maksimal. Pada saat peneliti wawancara dengan orang tua konseli, konseli memang belum pernah mendapatkan layanan konseling secara khusus. Dalam menentukan terapi yang tepat untuk membantu konseli dalam menghadapi permasalahan ketidak percaya diriannya, peneliti berdiskusi dengan orang tua dalam membahas beberapa penyebab permasalahan yang dialami oleh konseli.

Setelah berdiskusi dan mengetahui permasalahan dari sekitar penggalian data yang dilakukan oleh konselor, maka konselor mengambil satu treatment yang akan diberikan kepada konseli. Kemudian peneliti bekerjasama dengan orang tua untuk memberikan informasi mengenai perkembangan konseli kepada konselor, namun selain itu konselor juga sewaktu-waktu akan memantau perkembangan konseli secara pribadi. Konselor menggunakan terapi Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) agar dapat membantu mengatasi kesulitan yang dialaminya. Di dalam terapi REBT sendiri ada beberapa teknik yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah konseli. Salah satunya yang digunakan oleh konselor adalah teknik kognitif, yakni teknik yang digunakan untuk mengubah cara berpikir konseli. Dan pada setiap tahap memiliki prioritas dan tujuan tertentu yang membantu konselor dalam mengorganisasikan proses konseling.

d. Treatment /Langkah terapi

Treatment merupakan langkah atau upaya untuk melaksanakan perbaikan dan penyembuhan atas masalah yang dihadapi konseli, berdasarkan pada

keputusan yang diambil dalam langkah prognosis. Setelah konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan masalah konseli. Langkah selanjutnya adalah langkah pelaksanaan pemberian bantuan apa yang telah ditetapkan pada langkah prognosis. Dalam hal ini konselor mulai memberi bantuan dengan jenis terapi yang sudah ditentukan. Hal ini sangatlah urgen di dalam proses konseling karena langkah ini menentukan sejauh mana keberhasilan konselor dalam membantu masalah konseli.

Konselor menggunakan terapi REBT dalam menangani rasa kurang percaya diri pada konseli, dengan tujuan untuk memperbaiki dan mengubah segala prilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar konseli dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Adapun pelaksanaan terapi ini meliputi lima tahap yaitu tahap pertama (pengajaran), tahap kedua (persuasive), tahap ketiga (konfrontasi), tahap keempat (pemberian tugas), dan tahap kelima (ending).

1) Tahap pertama (pengajaran)

Langkah pertama yang dilakukan untuk memulai proses terapi adalah melakukan pendekatan kepada konseli. Konselor berbincang-bincang dengan konseli mengenai konseli sendiri, tempat kerja, lingkungan dan keluarganya. Beberapa saat kemudian konseli sudah terlihat nyaman dan akrab dengan konselor. Selanjutnya peneliti mulai menanyakan beberapa hal yang berhubungan dengan permasalahan yang dihadapi konseli khususnya tentang ketidak percayaan diri konseli ketika diajak berkomunikasi oleh orang sekitar dan kenggannya untuk mengikuti acara keramaian yang diadakan.

“Saya merasa kurang nyaman kalau lagi banyak orang”

Mendengar jawaban seperti itu, konselor bertanya kepada konseli mengenai alasan mengapa ia kurang nyaman, dan konseli menjawab dengan menunduk

“Mereka selalu menanyakan tentang perceraian saya sebelum ini, dan mereka juga seperti memandang rendah terhadap saya karena saya tidak bisa mempertahankan rumah tangga saya”

Peneliti mengamati bagaimana konseli ketika diajak sharing tentang masalahnya, konseli terkesan sangat malu-malu dan kurang percaya diri. Di sini konselor memotivasi dan meyakinkan konseli bahwa ia adalah sebuah takdir Allah untuk menguji dirinya dan bahwa konseli tidak perlu terus-terusan merasa bersalah dan harus segera bangkit dari permasalahannya ini.

“Kalau mereka bertanya seperti itu, berarti mereka kan peduli sama Nur. Kamu harus yakin bahwa ini sudah menjadi takdir Allah. Kalau pun ada yang memandang rendah terhadap kamu, kamu harus bangkit dan buktikan sebaliknya kepada mereka”

Konselor sendiri juga memberikan arahan kepada konseli agar dapat berfikir positif dan membuang cara berfikir dia yang irasional dan kurang logis, yakni dengan terus memberikan sugesti positif pada konseli dengan mengatakan bahwa: setiap manusia memiliki kesempatan untuk bangkit dari permasalahan diri, setiap manusia memiliki kekurangan dan kelebihannya masing-masing. Seseorang diberikan kelemahan dalam satu hal misalnya,

namun dalam hal lain juga memiliki banyak kelebihan yang dimiliki dan orang lain tidak memilikinya.

2) Tahap kedua (*persuasive*)

Pada tahap ini konseling berlanjut pada pelaksanaan teknik secara spesifik. Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh konseli, konselor mencoba meyakinkan konseli untuk mengubah pandangan konseli terhadap ketidak mampuan konseli dalam hal bersosialisasi itu adalah tidak benar, karena di satu sisi peneliti menangkap bahwa konseli adalah cukup mampu menyelesaikan tugasannya di kantor dengan baik dan mampu berkomunikasi atau berinteraksi secara baik di dalam diskusi maupun di luar jam kerja

Pada tahap ini konseli masih ragu-ragu dan menganggap dirinya sama seperti awal pertemuan, masih merasa kurang percaya diri, namun konselor tetap berusaha meyakinkan dan memberikan motivasi serta stimulus positif kepada konseli untuk melawan fikiran tidak logisnya (*irasional*) agar menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih percaya diri lagi, karena konselor sangat yakin bahwa konseli memiliki kemampuan dan kelebihan seperti manusia pada umumnya.

3) Tahap ketiga (*konfrontasi*)

Pada tahap ini konselor mengubah ketidak logikaan berfikir konseli dan membawa konseli berfikir kearah yang lebih logis. Ketidak logikaan berfikir konseli disini adalah anggapan bahwa semua orang di lingkungan lebih baik dari pada dirinya dan konseli berfikir bahwa dirinya adalah seorang yang mempunyai banyak kekurangan dan keterbatasan. Konseli

sendiri juga sering berfikir bahwa dia tidak akan pernah mampu untuk menjalani kehidupannya seperti sedia kala.

“Tapi teman-teman saya di kantor mahupun di rumah bisa bahagia bersama suami mereka Kalau yang masih bujangan, mereka mempunyai ramai peminat tidak seperti saya” . Teman-teman di kantor sering aktif memberi tanggapan ketika rapat kerja. Hanya saya yang jarang member masukan karena saya ragu dengan jawaban saya, takutnya salah, saya juga tidak sepintar mereka, saya tidak mampu bersaing dengan teman-teman saya” .

“Waktu itu saya pernah presentasi hasil tugas saya di kantor, namun ketika ada pertanyaan dari teman audiens, saya sebenarnya ingin menjawab, tapi saya ragu. Akhirnya saya menyuruh teman saya saja yang menjawab tapi menggunakan jawaban saya, dan ada tambahan sedikit dari dia”

Mendengar pengakuan konseli, konselor semakin yakin bahwa konseli memiliki kemampuan yang sama dengan teman-temannya. Kemudian konselor bertanya kepada konseli mengenai hal tersebut, mengapa konseli ragu untuk menjawab padahal di sini konseli mengetahui jawaban dari pertanyaan yang diungkapkan oleh temannya, dan konseli menjawab: *“Saya merasa tidak PD saja, takut salah”* jawab konseli.

Dari ketidak yakinannya ini konseli terkesan tidak percaya diri dengan setiap kemampuan yang dimiliki. Di sinilah peneliti mencoba memotivasi agar konseli lebih yakin dan percaya lagi dengan kemampuan yang dimilikinya dan lebih mendukung konseli bisa berkarya lebih baik agar

dapat bersaing secara positif dengan teman-teman sekantor dalam hal perkembangan karier masing-masing.

“Hidup itu harus berjalan, prestasi harus dikejar, mau sampai kapan diam terus seperti ini, kalau terus menerus tidak percaya diri seperti ini, bagaimana mau bekerja, bagaimana mau mengembangkan karir?

Setelah mendengarkan apa yang diucapkan konselor, konseli diam sejenak, ia mulai merenung dan berfikir ulang.

Dari sini konselor terus saja memberikan motivasi kepada konseli, dan terus berusaha mengubah pemikiran konseli yang irasional menjadi rasional, hingga akhirnya konseli sudah mulai sadar, bahwa ia dan teman-temannya memiliki kemampuan yang sama, dan mampu berkomunikasi dengan baik kepada lawan bicaranya. konseli sudah mulai aktif berkomunikasi, konselor memberitahukan kepada konseli bahwa ia mampu berkomunikasi dengan baik, hal ini terbukti dengan baiknya komunikasi antara konselor dan konseli pada saat proses konseling berlanjut, konseli hanya butuh latihan rutin dan pembiasaan diri untuk aktif berkomunikasi dengan orang sekitar untuk membuang rasa gugup dan ketidak percaya diriannya.

4) Tahap keempat (pemberian tugas)

Pada tahap ini konselor memberi tugas konseli untuk mencoba melakukan tindakan yang ditugaskan oleh konselor dalam situasi nyata. Konselor di sini meminta kepada konseli untuk melaksanakan tugas yang memiliki dua tahap. konselor menyuruh agar konseli mampu menceritakan

apa yang jadi keinginannya selama ini dan berani mengutarakan secara langsung gagasannya atau argumentasinya ketika ada diskusi sesama teman kerja di kantor maupun di rumahnya ketika tetangga dan keluarga sedang berbicara dan berkumpul. Dengan begitu konseli akan lebih terbiasa berkomunikasi dan mengutarakan setiap apa yang seharusnya ia katakan.

5) Tahap kelima (*ending*)

Tahap ini adalah tahap pertemuan terakhir dengan konseli. Pada tahap ini konselor me-review (melihat kembali) kemampuan konseli dalam berkomunikasi dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Dengan begitu rasa percaya diri konseli sedikit demi sedikit akan mulai terlihat dan secara tidak langsung konseli lebih berani mengungkapkan argumentasinya secara logis didepan teman-temannya. Kemudian konselor berusaha mendorong konseli agar tidak bosan dan lelah agar terus berlatih untuk menjadi pribadi yang lebih percaya diri dalam menghadapi segala hal yang ada. Setelah berbincang-bincang sebentar dengan konseli, peneliti mengucapkan terimakasih dan mohon maaf atas proses konseling yang telah dilakukan bersama jika ada kesalahan dan kurangnya.

6) Evaluasi

Setelah proses konseling berakhir, maka peneliti melakukan evaluasi untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli dan sejauh mana efektivitas REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy) yang diterapkan oleh konselor pada konseli. Berdasarkan pengamatan pada saat

sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan, maka dapat disimpulkan perubahan yang terjadi pada konseli adalah sebagai berikut:

- a) Mulai berani mengutarakan pendapat
- b) Sudah tidak malu berkumpul dengan keluarga
- c) Mulai berani mengutarakan keinginan
- d) Mulai berani membuat keputusan
- e) Mulai berinteraksi dan bersosialisasi
- f) Aktif dalam diskusi
- g) Mulai percaya diri
- h) Sudah tidak tampak murung
- i) Mulai berpikir positif dan mengenali potensi yang dimiliki
- j) Tidak takut dikritik dan merespon pujian dengan positif
- k) Mulai berani mengambil tanggung jawab
- l) Berani untuk membentuk opininya sendiri
- m) Hidup dalam keadaan optimis
- n) Mulai tegas
- o) Mulai berani berbicara dihadapan orang banyak
- p) Sudah tidak sering murung
- q) Percaya diri
- r) Tidak merasa rendah diri, dan berani memulai suatu hubungan baru dengan orang lain
- s) Aktif dalam pergaulan
- t) Lebih berani bertindak

2. Deskripsi hasil Pelaksanaan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pascaperkeraian.

Setelah melakukan beberapa kali pertemuan antara konselor dengan konseli dalam Pelaksanaan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pascaperkeraian, maka peneliti mengetahui hasil dari proses konseling yang dilakukan konselor cukup membawa perubahan pada diri konseli.

Setelah konseli mendapatkan arahan dari konselor yang dilakukan dalam proses konseling dengan REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy), konseli mengalami perubahan dalam diri konseli. Untuk melihat perubahan pada diri konseli, konselor melakukan pengamatan dan wawancara. Adapun perubahan konseli sesudah proses konseling ialah sebagaimana yang telah peneliti paparkan pada point 1 (satu) bagian Evaluasi, yakni: Mampu berfikir secara logis dan rasional mengenai keadaan dirinya, lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya, serta lebih berani bersosialisasi dan berinteraksi dengan baik dengan teman-temannya dan mulai berani mengutarakan argumentasinya ketika ada diskusi, maupun ketika berkomunikasi dengan orang sekitar, meskipun terkadang masih agak ragu untuk melaksanakan namun akhirnya dilakukan juga oleh konseli dengan semangat bahwa ia memiliki kemampuan yang sama dengan orang lain.

Hasil dari perkembangan konseli ini didapatkan dari pengamatan konselor dengan bertanya kepada orang tua konseli, adiknya dan juga tetangganya, serta konselor melakukan home visit (berkunjung ke rumah konseli), Konselor tidak hanya sekali berkunjung ke rumah konseli melainkan beberapa kali untuk melakukan

pendampingan terhadap konseli agar bisa mempertahankan rasa percaya dirinya yang telah didapatkan dan diterapkan oleh konseli.

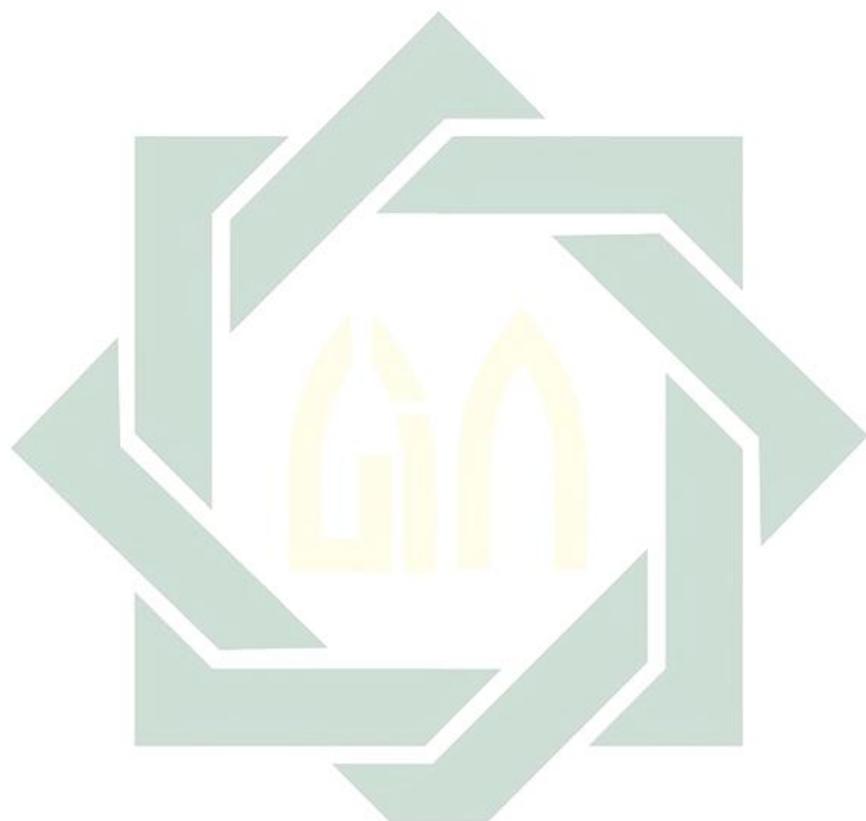
Untuk mengetahui lebih jelasnya tentang hasil akhir dari REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy) dalam Menangani Timorous (kurang Percaya Diri) pada Remaja, maka di bawah ini terdapat tabel tentang perubahan dalam diri konseli:

Table 3.1

Perubahan Dalam Diri Konseli Sebelum dan Sesudah Perlaksanaan Konseling

No	Kondisi Konseli	Sebelum		Sesudah	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Susah berinteraksi dan bersosialisasi	/			/
2.	Tidak berani mengutarakan pendapat	/			/
3.	Malu berkumpul di program keramaian	/			/
4.	Tidak berani mengutarakan keinginan	/			/
5.	Pasif dalam diskusi	/			/
6.	Kurang percaya diri	/			/
7.	Seringkali tampak murung, bersikap pasrah	/			/
8.	Takut untuk mengambil tanggung jawab	/			/
9.	Takut dikritik dan merespon puji dengan negative	/			/
10.	Hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri	/			/
11.	Tidak berani bertindak	/			/
12.	Lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak	/			/
13.	Merasa rendah diri, dan takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain	/			/

14.	Pasif dalam pergaulan	/			/
15.	Ragu-ragu	/		/	
16.	Pendiam	/		/	



BAB IV

ANALISIS DATA

A. Analisis data tentang proses Rational Emotive Behaviour Theraphy (REBT)

dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pascaperkeraian.

Analisis data merupakan hasil atau informasi yang sudah disajikan pada pembahasan sebelumnya yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan pihak yang berkaitan. Berdasarkan judul Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pascapercerai dan ditemukan data-data tentang pelaksanaan Terapi REBT dalam meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian, berikut merupakan analisa data sesuai dengan temuan-temuan di lapangan yang dihubungkan dengan teori yang ada dari penelitian yang dilakukan.

Pada bab ini, analisis data berhubungan dengan proses yang telah dilakukan oleh konselor untuk meningkatkan rasa percaya diri konseli, dengan menggunakan langkah-langkah Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) sebagai berikut:

1. Identifikasi

Identifikasi di sini dimaksudkan untuk mengetahui permasalahan yang dialami oleh konselor, jika dihubungkan dengan Teori A-B-C-D-E menurut Rational Emotive Behaviour Therapy, maka A = pengalaman aktif (kejadian yang diterima konseli). Konseli dalam hal ini sering menerima kata-kata tidak enak dari orang sekitarnya mengenai dirinya yang bercerai walaupun mempunyai status sebagai seorang graduan syari'ah. Selain itu juga tidak memiliki banyak teman baik di kantor maupun di rumah karena jarang bersapa. Selain hal itu masih banyak

pengalaman yang diterima oleh konseli, sehingga dari kejadian atau pengalaman yang diterima konseli tersebut, distimuli atau dirangsang oleh konseli, yang dinamakan B.

B = Belief (kepercayaan atau penghayatan), yakni bagaimana cara konseli memandang A (pengalaman aktif) yang diterima atau yang dialami konseli pada setiap waktunya, jika cara pandang konseli terhadap A adalah positif (rasional), maka itu tidak menjadi problem (masalah) bagi konseli, namun akan menjadi hal yang sangat memotivasi dan pengembangan bagi konseli sendiri, namun akan lain halnya jika pada saat itu konseli merespon dengan negatif (irrasional), maka bentuk B-nya konseli akan menjadi problem (masalah) bagi konseli itu sendiri, yang nantinya akan menimbulkan C.

C = Emotional Consequence (akibat yang ditimbulkan oleh B), Emotional Consequence di sini bisa berupa sikapnya yang menjadi pendiam, atau menjadi malas bergabung dengan orang sekitar yang sering membahas mengenai kalimat atau pengalaman aktif yang diterima oleh konseli sebagaimana yang dibahas di atas, yang kemudian akan menyebabkan rasa kurang percaya diri.

2. Diagnosis

Setelah identifikasi masalah, langkah selanjutnya adalah diagnosa yaitu untuk menetapkan masalah yang dihadapi. Dalam hal ini konselor menetapkan apa saja yang menjadi penyebab dari permasalahan yang dialami konseli, jika dikaitkan dengan teori A-B-C-D-E REBT, maka di sini konselor mencari C (emotional Consequence), dan emotional Consequence yang dialami oleh konseli yakni kurang bisa bersosialisasi, seringkali tampak murung, suka berpikir negatif dan gagal untuk

mengenali potensi yang dimiliki, takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif, takut untuk mengambil tanggung jawab, takut untuk membentuk opininya sendiri, hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri, ragu-ragu, lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak, murung, malu, merasa rendah diri, dan takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain, serta pasif dalam pergaulan, tidak berani mengemukakan pendapat, dan tidak berani bertindak

3. Prognosis

Setelah konselor menetapkan masalah konseli, langkah selanjutnya adalah prognosa, yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah, setelah didiagnosis dan menimbang permasalahan yang ada pada diri konseli, apakah dalam tingkatan berat, sedang, atau ringan. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling bisa membantu masalah konseli secara optimal.

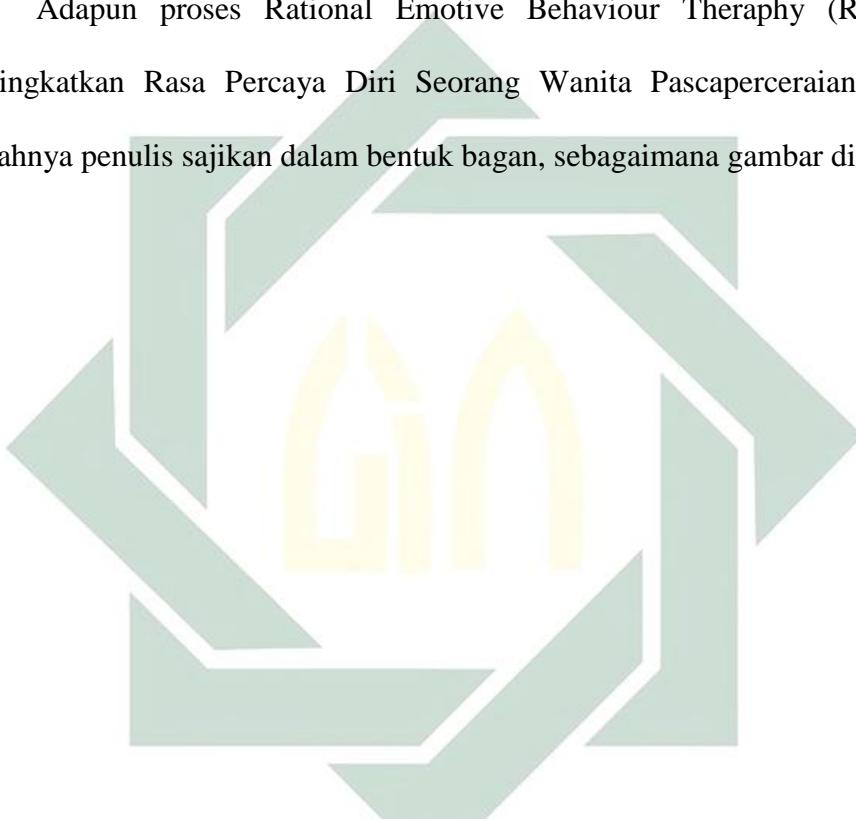
Jika dikaitkan dengan teori A-B-C-D-E Allbert Ellis (pencetus REBT), maka di sini konselor sudah mulai menetukan dan menuju tahap menuju D (dispute), dan di sini konselor mengambil langkah untuk menggunakan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dengan menggunakan teknik Kognitif, yakni teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir konseli.

4. Treatment/terapi

Setelah melakukan beberapa langkah dalam proses konseling, konselor mulai pada tahap treatment/terapi. Jika dikaitkan dengan teori A-B-C-D-E Allbert Ellis (pencetus REBT), maka langkah ini disebut langkah D.

D = dispute (langkah penyelesaian). Proses treatment (D = dispute) pada Rational Emotive Behaviour Therapy yakni dengan memberikan dorongan dan pemahaman kepada konseli bahwa fikiran irasional konseli akan mempengaruhi perkembangannya, dengan memberikan beberapa tahapan yang diantaranya; tahap pengajaran, tahap persuasive, konfrontasi, dan pemberian tugas.

Adapun proses Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pascaperkeraian untuk lebih mudahnya penulis sajikan dalam bentuk bagan, sebagaimana gambar di bawah ini:



Gambar 4.1

*Proses Teori ABCD dalam Rational Emotive Behavioral Therapy***A (antecedent event)**

1. Sering ditanya mengenai perkhawinan yang berakhir dengan perceraian.
2. Persepsi negatif terhadap konseli yang berstatus sebagai sorang graduansyari'ah tetapi mengalami perceraian dalam rumah tangga

Negatif / Irrasional Belief

1. Merasa dihina / direndahkan
2. Merasa tidak disukai

Positif / Rasional Belief

1. Menganggap bahwa itu adalah bentuk kepedulian
2. Menganggap bahwa ini adalah ujian yang harus dilalui olehnya dan memperbaiki dirinya menjadi lebih baik

C (consequence)

Kurang bisa bersosialisasi, seringkali tampak murung, bersikap pasrah pada kegagalan, suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimiliki, takut dikritik dan merespon puji dengan negatif, takut untuk mengambil tanggung jawab, takut untuk membentuk opininya sendiri, hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri, ragu-ragu, tidak terasa terkunci dihadapan orang banyak, murung, malu, merasa rendah diri,

D (Dispute)

- Menggunakan REBT teknik kognitif, dengan tahap
1. Pengajaran
 2. Persuasif
 3. Konfrontasi
 4. Pemberian tugas
 5. Evaluasi / follow up

E (Effect)

Sudah tidak menganggap dirinya tidak pintar / pandai, mulai berani mengutarakan pendapat, sudah tidak malu berkumpul dengan keluarga, mulai berani mengutarakan keinginan, mulai berani membuat keputusan, mulai berinteraksi dan bersosialisasi, aktif dalam diskusi, mulai percaya diri, sudah tidak tampak murung, mulai berpikir positif dan mengenali potensi yang dimiliki, tidak takut dikritik dan merespon puji dengan positif, mulai berani mengambil tanggung jawab, berani untuk membentuk opininya sendiri, hidup dalam keadaan optimis, mulai tegas, mulai berani berbicara dihadapan orang banyak, sudah tidak sering murung, percaya diri, tidak merasa rendah diri, dan berani memulai suatu hubungan baru dengan orang lain, aktif dalam pergaulan dan lebih berani bertindak.

a. Tahap pengajaran

Langkah pertama yang dilakukan untuk memulai proses terapi adalah melakukan pendekatan kepada konseli. Konselor dibantu oleh orang tua konseli kemudian konselor berbincang-bincang dengan konseli, mengenai konseli, lingkungan tetangga dan kantornya. Beberapa saat kemudian konseli sudah terlihat nyaman dan akrab dengan peneliti. selanjutnya peneliti mulai menanyakan beberapa hal yang berhubungan dengan permasalahan yang dihadapinya, khususnya tentang ketidak percayaan diri konseli ketika diajak berdepan dengan tetangganya dan juga di kantor saat diskusi kerja maupun berkomunikasi dengan teman-temannya ketika jam istirahat. Konselor mengamati bagaimana konseli ketika diajak berkongsi tentang masalahnya, konseli terkesan sangat malu-malu dan kurang percaya diri, di sini konselor memberikan motivasi dan meyakinkan konseli bahwa ia mampu belajar seperti teman-teman yang lain dan mampu bersaing dalam hal positif dengan teman-temannya. Peneliti sendiri juga memberikan arahan kepada konseli agar dapat berfikir positif dan membuang cara berfikir yang irasional dan kurang logis.

b. Tahap persuasive

Pada tahap ini konseling berlanjut pada pelaksanaan teknik secara spesifik. Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh konseli, konselor mencoba meyakinkan konseli untuk mengubah pandangannya terhadap ketidak mampuan dirinya dalam hal bersosialisasi itu adalah tidak benar. Karena di satu sisi peneliti menangkap bahwa konseli cukup mampu menyelesaikan semua

perkerjaannya dan mampu berkomunikasi atau berinteraksi secara baik di dalam diskusi maupun ketika berkomunikasi secara umum.

c. Tahap konfrontasi

Pada tahap ini konselor mengubah logika berfikir yang tidak benar oleh konseli dan membawa konseli berfikir kearah yang lebih logis. Logika berfikir yang salah oleh konseli di sini adalah anggapan bahwa dirinya adalah seorang yang mempunyai banyak kekurangan dan keterbatasan. Konseli sendiri juga sering berfikir bahwa dia tidak akan pernah mampu bersaingan lebih baik lagi dengan teman-temannya. Dari ketidak yakinannya ini konseli terkesan tidak percaya diri dengan setiap kemampuan yang dimiliki. Di sinilah peneliti mencoba memotifasi agar konseli lebih yakin dan percaya lagi dengan kemampuan yang dimilikinya dan lebih mendukung konseli menjadi lebih baik agar dapat bersaing secara positif dengan teman-temannya dalam hal memperkembangkan karir yang ada.

d. Tahap pemberian tugas

Pada tahap ini konselor meminta kepada konseli untuk melaksanakan tugas yang memiliki dua tahap. Konselor menyuruh konseli agar mampu menceritakan apa yang jadi keinginanya selama ini dan berani mengutarakan secara langsung gagasanya atau argumentasinya ketika ada diskusi kerja di dalam kantor maupun di rumahnya ketika tetangga dan keluarga sedang berbicara dan berkumpul.

e. Tahap ending

Pada tahap ini konselor melihat kembali kemampuan konseli dalam berkomunikasi dan bersosialisasi dengan teman kantor atau tetangga di rumah, dan melihat bagaimana cara berkomunikasi konseli dengan keluarganya. Dengan begitu rasa percaya diri konseli sedikit demi sedikit akan mulai terlihat dan secara tidak langsung konseli lebih berani mengungkapkan argumentasinya secara logis didepan lingkungannya. Kemudian konselor berusaha mendorong konseli agar tidak bosan dan lelah untuk terus berlatih untuk menjadi pribadi yang lebih percaya diri dalam menghadapi segala hal yang ada.

f. Evaluasi

Setelah konselor memberi terapi kepada konseli, langkah selanjutnya evaluasi dan follow up, dalam menindak lanjuti masalah ini konselor melakukan home visit sebagai upaya dalam melakukan peninjauan lebih lanjut tentang perkembangan atau perubahan yang dialami oleh konseli setelah konseling dilakukan. Di sini dapat diketahui bahwa terdapat perkembangan atau perubahan pada diri konseli yakni mampu berfikir secara logis dan rasional mengenai keadaan dirinya, lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya, serta lebih berani bersosialisasi dan berinteraksi dengan baik dengan lingkungannya dan mulai berani mengutarakan argumentasinya ketika ada diskusi, maupun ketika berkomunikasi dengan orang sekitar

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat sebelum dan sesudah proses konseling dilakukan, maka peneliti menyimpulkan perubahan yang terjadi pada konseli adalah sebagai berikut:

- 1) Mampu berpikir secara logis dan rasional mengenai keadaan dirinya.

- 2) Berani mengutarakan pendapat
 - 3) Tidak malu berkumpul di acara keramaian
 - 4) Berani mengutarakan keinginan
 - 5) Berani membuat keputusan
 - 6) Lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya.
 - 7) Lebih berani bersosialisasi dan berinteraksi dengan baik dengan temant emanya

dan mulai berani mengutarakan argumentasinya ketika ada diskusi, maupun ketika berkomunikasi dengan orang sekitar.

B. Analisis data tentang hasil akhir Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pascaperkawinan.

Pada bab ini akan dijelaskan hasil dari proses Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pascaperkawinan Tingkat keberhasilan berdasarkan proses konseling yang telah dilakukan, terdapat perubahan pada diri konseli pada saat sebelum dan sesudah melaksanakan proses konseling. Perubahan-perubahan tersebut dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Table 4.1

Perubahan Konseli Sebelum Dan Sesudah Perlaksanaan Konseling

No	Kondisi Konseli	Sebelum		Sesudah	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Susah berinteraksi dan bersosialisasi	/			/
2.	Tidak berani mengutarakan pendapat	/			/

3.	Malu berkumpul di program keramaian	/			/
4.	Tidak berani mengutarakan keinginan	/			/
5.	Pasif dalam diskusi	/			/
6.	Kurang percaya diri	/			/
7.	Seringkali tampak murung, bersikap pasrah	/			/
8.	Takut untuk mengambil tanggung jawab	/			/
9.	Takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif	/			/
10.	Hidup dalam keadaan pesimis dan suka menyendiri	/			/
11.	Tidak berani bertindak	/			/
12.	Lidah terasa terkunci dihadapan orang banyak	/			/
13.	Merasa rendah diri, dan takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain	/			/
14.	Pasif dalam pergaulan	/			/
15.	Ragu-ragu	/		/	
16.	Pendiam	/		/	

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka peneliti mengambil beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Penerapan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pascaperceraian menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:
 - a. Identifikasi konseling meliputi langkah mengidentifikasi masalah
 - b. Diagnosa permasalahan yang dihadapi konseli.
 - c. Prognosa yakni langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah.
 - d. Treatment yakni dengan menggunakan teknik kognitif, dan homework
 - e. Evaluasi (follow up) untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli setelah proses konseling dilakukan.
 2. Hasil penerapan Penerapan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pascaperceraian dapat dinyatakan berhasil (90%) dengan adanya perubahan dalam menangani pada diri konseli. Hasil penerapan terapi sebelum dan sesudah
 - a. Sebelum pelaksanaan treatment, susah berinteraksi dan bersosialisasi, dan pasif dalam diskusi
 - b. Sesudah pelaksanaan treatment, konseli mampu berfikir secara logis dan rasional mengenai keadaan dirinya, lebih percaya diri dengan kemampuan yang

dimilikinya, lebih berani bersosialisasi dan berinteraksi dengan baik dengan lingkungannya, serta mulai berani mengutarakan argumentasinya ketika ada diskusi, maupun ketika berkomunikasi dengan orang sekitar.

B. Saran

Dari hasil penelitian diatas, maka penulis ingin memberikan saran kepada orang-orang yang berkaitan dengan permasalahan tentang Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam mengatasi Timorous (kurang percaya diri) Remaja di Desa Lembor.

1. Bagi orang tua apabila menghadapi kasus seperti ini hendaknya mengambil langkah dengan segera, serta melakukan treatment dengan jangka waktu lebih lama agar hasil yang didapat lebih maksimal dan terapi yang diberikan lebih efektif. Selain itu orang tua perlu melakukan pendekatan kepada konseli agar bisa memotivasi dan memahami masalah yang dihadapi konseli tersebut.
 2. Bagi konseli atau pembaca pada umumnya yang mungkin mengalami masalah kurangnya rasa percaya diri harus memiliki motivasi untuk berubah menjadi lebih baik lagi dan menjadi pribadi yang lebih percaya diri.
 3. Bagi Konselor untuk selalu mengamalkan ilmunya ke masyarakat dan bermanfaat bagi orang banyak karena sesungguhnya sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain. Berusaha selalu belajar mengasah kemampuan dalam hal membantu seseorang dan memberikan motivasi sebagai langkah awal pembelajaran agar kedepannya bisa lebih baik dalam membantu masalah orang lain.
 4. Bagi Mahasiswa, khususnya mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam agar melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi mengenai Rational Emotive

Behaviour Therapy (REBT) untuk mengetahui validitas keberhasilan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) kepada kelompok yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Aziz Muhammad Azzam Dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, *Fiqh Munakhat* Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2014

Ainur Rofiq, Arif, *Teori Dan Praktik Konseling*. Surabaya: Raziev Jaya, 2017

Anthony, R, *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*, (terjemahan Rita Wiryadi), Jakarta: Binarupa Aksara, 1992

Al-Mu'in, Fath, di Terjemah oleh Zainuddin bin Abdul Aziz, Surabaya: Nurul Hadi, t,tSabiq, Sabiq, *al-Fiqh al-Sunnah*, Juz II, Beirut: Dar al-Fikr, 2006 Aksara, 1992

Aziz El Qussy, Abdul, *Pokok-pokok kesehatan jiwa/mental*, Jakarta :Bulan bintang ,1997

Aldila F. R. N. Maynawati, *Penanganan Kasus Low Self-Esteem Dalam Berinterkasi Sosial Melalui Konseling Rational Emotif Teknik Reframing, Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory And Application, Vol 1 (1) 2012*

Sofyan S. Willis, *konseling Individual Teori Dan Praktek*

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

Centi, P. J. *Mengapa Rendah Diri*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995).
Boharudin <http://boharudin.blogspot.com/2011/04/rational-emotive-behavior-therapy.html>.diakses 24-03-2018

Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Terapi*, Bandung: Refika Aditama, 2009

Departemen Agama RI, *al-Quran Dan Terjemahan*, Jakarta: Cv. Pustaka agung, 2006)

D.H, Guld, *Mengenal Diri Pribadi*, Jakarta : Singgih Bersaudara, 1970

Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: Indeks, 2011

Ghazaly, Abd. Rahman, *Fiqh Munakahat*, Jakarta: Kencana, 2006

Husin Muslim Bin Al-Hajjaj Bin Muslim Al-Khasyiri Al-Naisaburi, Abu, *Shahih Muslim*, (Beirut: DarulJil), Juz 4, No Hadis 3469

J. Molong, *Lexy Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya,2009

- Lauster, P. *Test Kepribadian (terjemahan Cecilia, G. Sumekto)*, Yogyakarta. Kanisius, 1997

Muhammad Bin Yazid Abu Abdullah, Al-Khozuwini, *Sunan Ibn Majah*, (Beirut: DarulFikr), Juz 1, No Hadis 2018

M.Nur Ghulfron & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta: AR-RUZ Media, 2012

Natawidjaya, Rochman, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan* Bandung: Rizqi Press, 2009

P. J., *Centi Mengapa Rendah Diri*, Yogyakarta: Kanisius, 1995

Soimin, Soedharyo, *Hukum Orang Dan Keluarga*, Jakarta: SinarGrafika Offset, 2010

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2012

Surya, Mohammad, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*, Kota kembang

Walgitto, Bimo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Yogyakarta: Andi Offset, 1989

Winkel, W.S, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Jakarta: PT. Gramedia, 2007

Yeung, Rob, *Confidence*, Jakarta: Daras Books, 2014

Z, Draijat, Remaja, *Harapan dan Tantangan*, Jakarta : CV. Ruhama, 1993