

RATIONAL EMOTIVE BEVIORAL THERAPHY (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 : Afif 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 di kumpulkan 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



Afif Bin Ali

NIM: B43212058


PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Afiif Bin Ali
NIM : B43212058
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Judul : Rational Emotif Behavioral Therapy (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 Febuari 2019

Mengesahkan,

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islan Negeri Sunan Ampel Surabaya



Dr. H. Abd. Halim, M.Ag

196807251991031003

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-Eksklusif 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

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

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 بَكْرِ بْنُ نَافِعِ الْعَبْدِيُّ، حَدَّثَنَا بِهِزُّ، حَدَّثَنَا حَمَّادُ 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 السَّرِّ؟ فَقَالَ بَعْضُهُمْ: لَا أَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، وَقَالَ بَعْضُهُمْ: لَا أَكُلُ اللَّحْمَ، وَقَالَ بَعْضُهُمْ: لَا أَنَامُ عَلَى فِرَاشٍ، فَحَمِدَ اللَّهُ وَأَتَى عَلَيَّ. فَقَالَ: «مَا بَالُ أَقْوَامٍ قَالُوا كَذَا وَكَذَا؟ لِكَيْ أَصَلِّيَ وَأَنَامُ، وَأَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَن سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي»

Artinya: *Dari Anas Ibnu Malik Radlllaahu ‘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-Nu’ur ayat 32:

¹Abu Husin Muslim Bin Al-Hajjaj Bin Muslim Al-Khasyiri Al-Naisaburi, *Shahih Muslim*, (Beirut: DarulFikr), Juz 4, No Hadis ١٤٠١, hal. 639.

وَأَنْكِحُوا الْأَيْمَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ ۚ إِنَّ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُعْزِمُهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ۝ 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 berumah tangga 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 الحلال 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

E. Definisi Konsep

Dalam pembahasan ini perlulah kiranya peneliti membatasi dari sejumlah konsep diajukan dalam penelitian dengan judul “Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) dalam meningkatkan rasa percaya diri seorang wanita pascapenceraian 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. Pascapenceraian

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 lepas talak atau sesamanya.¹³

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

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 praktek konseling dengan kriteria keberhasilan secara teoritik, membandingkan kondisi awal konseli 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

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 Mengnal 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 praktek 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 sungguh-sungguh.
- b. Tidak memiliki keputusan melangkah yang decisive (ngambang).
- c. Mudah frustrasi 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 melakukan 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)

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

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 putusya 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'iy.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 perceraian yaitu :

- a. Salah satu pihak berbuat zina atau menjadi pemabuk, pematik, 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.

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

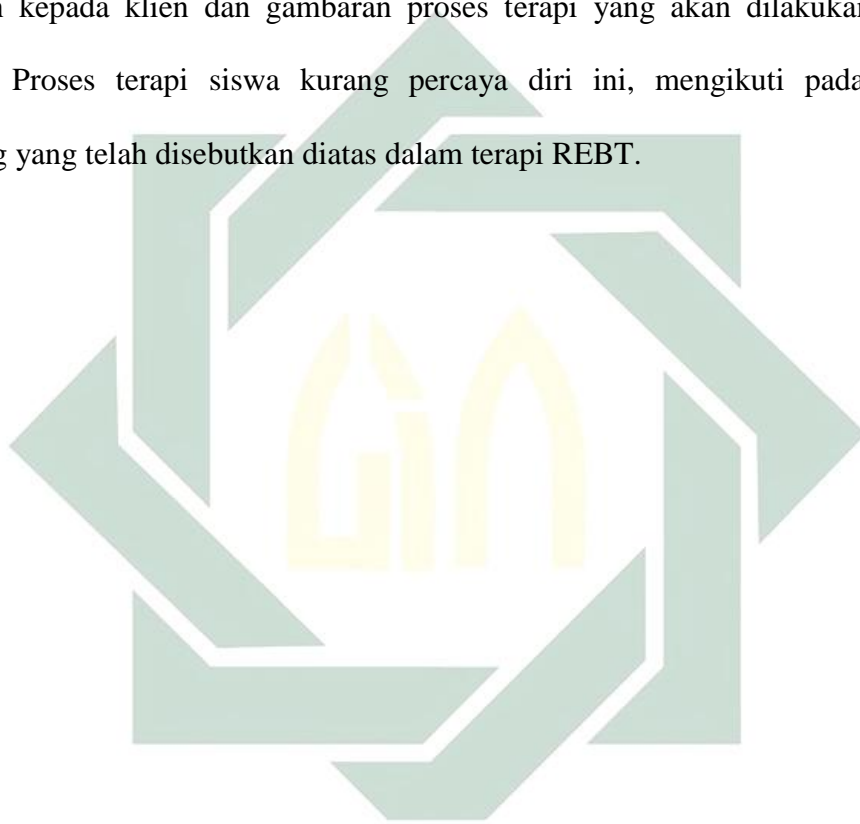
⁴¹ Ibid, h.201

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)

lanjutkan dengan melakukan diagnosa, prognosa, dan proses terapi (treatmen). Diagnosa merupakan langkah yang di lakukan untuk mengidentifikasi masalah klien. Diagnosa di lakukan untuk mengetahui penyebab dari kurangnya percaya diri siswa serta mencari alternatif solusi yang dapat di gunakan untuk mengatasi masalah tersebut. Sedangkan prognosa adalah langkah yang dilakukan untuk menentukan trapi 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.



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-Syakin, 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.

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

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 perilaku 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 ketidakpercayaan diri konseli ketika diajak berkomunikasi oleh orang sekitar dan kenggangannya untuk mengikuti acara keramaian yang diadakan.

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

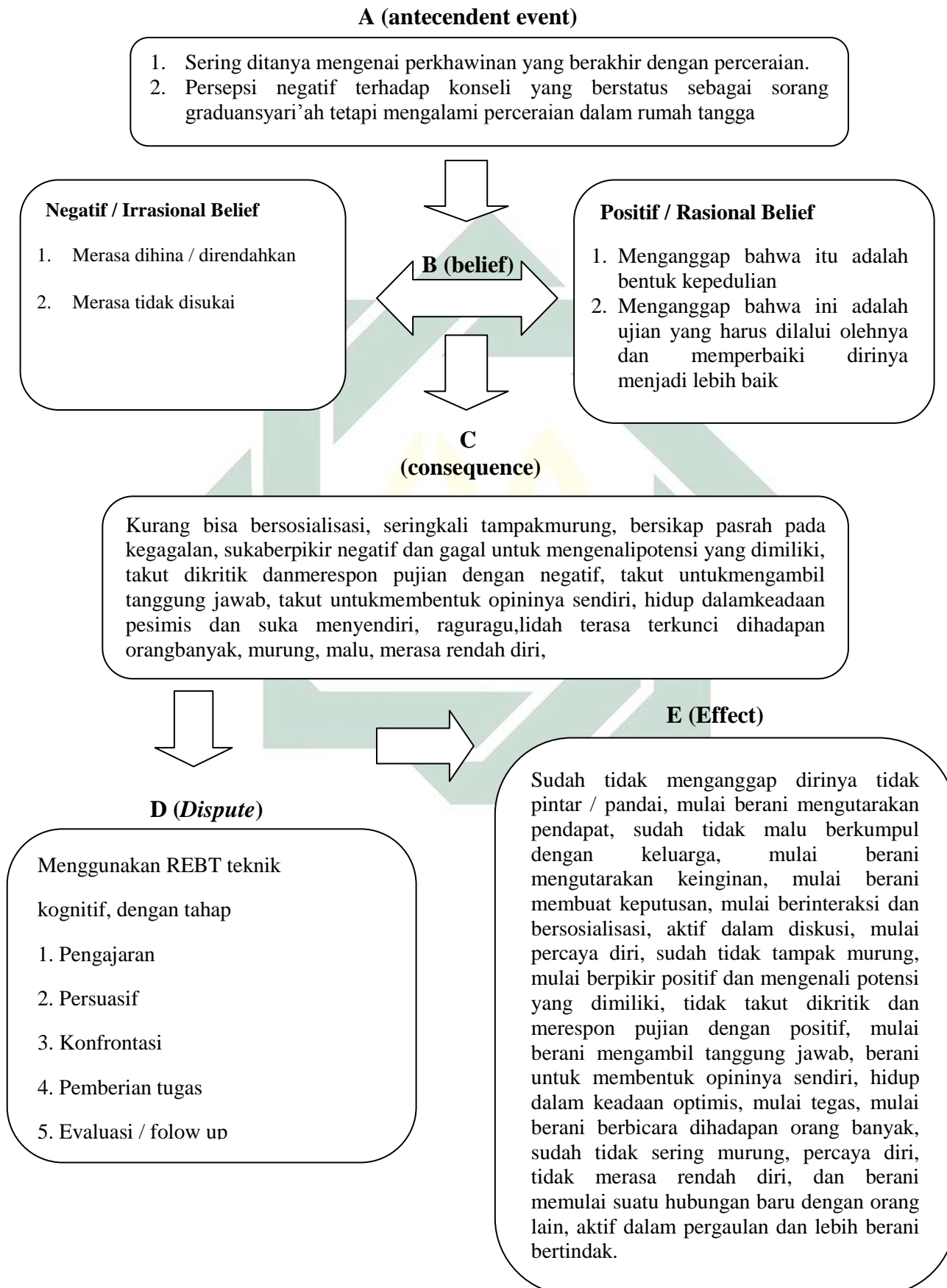
2. Deskripsi hasil Pelaksanaan Rational Emotive Behaviour Theraphy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pascaperceraian.

Setelah melakukan beberapa kali pertemuan antara konselor dengan konseli dalam Pelaksanaan Rational Emotive Behaviour Theraphy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pascaperceraian, 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 Theraphy), 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

Gambar 4.1

Proses Teori ABCD dalam Rational Emotive Behavioral Therapy

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	/		/	

- 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 Ghufron & 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: Sinar Grafika Offset, 2010
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2012
- Surya, Mohammad, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*, Kota kembang
- Walgito, 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, Drajat, Remaja, *Harapan dan Tantangan*, Jakarta : CV. Ruhama, 1993