KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK MENGATASI INFERIORITY PADA SEORANG ANGGOTA KOMUNITAS KELUARGA MAHASISWA BLITAR DI SURABAYA.

SKRIPSI

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

Oleh:

Achmad Miftahudin

NIM. B53215041

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2019

SURAT PERNYATAAN
PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Nama	: Achmad Miftahudin
NIM	: B53215041
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Judul	: Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (Rebt) Untuk Mengatasi *Inferiority* Pada Seorang Anggota Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar Di Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada Lembaga Pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandidi dan bukan merupakan hasil plagiasi dari karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti dan dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiasi, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 23 Juli 2019

Yang Menyatakan,

METERAI TEMPEL
BC897AFF708439837
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Achmad Miftahudin

NIM. B53215041

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama	: Achmad Miftahudin
NIM	: B53215041
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Judul	: Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (Rebt) Untuk Mengatasi *Inferiority* Pada Seorang Anggota Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar Di Surabaya.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 15 Juli 2019

Telah disetujui oleh,

Dosen Pembimbing,

Dr. H. Rudy Al Hana, M.Ag.
NIP: 196803091991031001

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh Achmad Miftahudin telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Surabaya, 23 Juli 2019

Mengesahkan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,

Dr. H. Abd. Halim, M.Ag.
NIP 196307251991031003

Penguji 1,

Dr. H. Rudy Al Hana, M.Ag.
NIP 196803091991031001

Penguji 2,

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

Penguji 3,

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

Penguji 4,

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.
NIP 196012111992032001

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 : ACHMAD MIFTAHUDIN
NIM : B53215041
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI / BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
E-mail address : mieftachachmad99@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 :

KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENGATASI INFERIORITY PADA SEORANG ANGGOTA KOMUNITAS KELUARGA MAHASISWA BLITAR DI SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, 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, 30 Juli 2019

Penulis

(ACHMAD MIFTAHUDIN)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Achmad Miftahudin (B53215041), Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (Rebt) Untuk Mengatasi Inferiority Pada Seorang Anggota Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar Di Surabaya

Fokus penelitian adalah (1) Bagaimana Proses Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Inferiority Pada Seorang Anggota Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar Di Surabaya (2) Bagaimana hasil Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Inferiority Pada Seorang Anggota Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar Di Surabaya.

Dalam menjawab pertanyaan tersebut peneliti menggunakan metode kualitatif komparatif dengan model penelitian studi kasus. Penelitian ini membandingkan antara keadaan konseli sebelum mendapatkan konseling dan setelah mendapatkan konseling.

Hasil konseling *rational emotive behavior therapy* (rebt) untuk mengatasi *inferiority* pada seorang anggota komunitas keluarga mahasiswa Blitar di Surabaya dengan teknik *dispute cognitive, self control,* dan pekerjaan rumah ini digunakan untuk mengatasi pikiran negatif terhadap diri konseli sendiri dikarenakan rasa iri hati terhadap keberhasilan temannya. Setelah mendapatkan terapi terdapat 3 dari 5 gejala yang dapat berkurang. Meskipun beberapa kali pikiran negatif berupa *inferiority* itu muncul namun menurut konseli dia sudah tidak terlalu memikirkannya. Ada kalanya dia masih terpengaruh oleh pikiran negatifnya ada kalanya konseli sudah menganggapnya seperti hal yang biasa dan tidak terlalu dipikirkan. Berdasarkan gejala yang telah berkurang maka hasilnya dapat dikatakan cukup berhasil.

Kata Kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy, Inferiority..*

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

DAFTAR ISI

PERTANGGUNGJAWABAN PENULISAN SKRIPSI ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING iii
ABSTRAK vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xii
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 7
E. Definisi Konsep 8
1. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) 8
2. *Inferiority* 10
3. Keluarga Mahasiswa Blitar (KMB) 12
F. Metode Penelitian 13
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 13
2. Sasaran dan Lokasi Penelitian 14
3. Subjek Penelitian 15
4. Tahap-tahap Penelitian 15
5. Jenis dan Sumber Data 17
6. Teknik Pengumpulan Data 19
7. Teknik Analisis Data 22
8. Teknik Keabsahan Data 22
G. Sistematika Pembahasan 24
BAB II 26
KAJIAN TEORITIK 26

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

A. Konseling, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan *Inferiority* 26
1. Konseling 26
2. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) 32
a. Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) 32
b. Teori Kepribadian 34
c. Perilaku Bermasalah 37
d. Tujuan Terapi 39
e. Peran dan Fungsi Konselor 40
f. Teknik dan Terapi Rational Emotive Behavior 42
g. Proses Terapeutik 47
3. *Inferiority* 49
a. Pengertian *Inferiority* 49
b. Ciri-ciri Inferiority Feeling 51
c. Bentuk Kompensasi *Inferiority* 54
d. Mengatasi Inferiority 58
e. Anjuran Berfikir Positif dalam Islam 59
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan 62
BAB III 65
PENYAJIAN DATA 65
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian 65
1. Lokasi Penelitian 65
2. Deskripsi Konselor dan Konseli 74
a. Deskripsi Konselor 74
b. Deskripsi Konseli 76
3. Deskripsi Masalah Konseli 79
B. Deskripsi Hasil Penelitian 81
1. **Proses Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (Rebt) Untuk Mengatasi Inferiority Pada Seorang Anggota Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar Di Surabaya.** 81
a. Identifikasi masalah 82

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

b. Diagnosis 84
c. Prognosis 86
d. Proses Terapi/ treatment 90
e. Follow Up/ Evaluasi 104
2. **Hasil Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (Rebt) Untuk Mengatasi Inferiority Pada Seorang Anggota Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar Di Surabaya** 105
BAB IV 108
ANALISIS DATA 108
A. Analisis Data Tentang Proses Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi *Inferiority* Pada Seorang Anggota Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar Di Surabaya. 108
B. Analisis Data Tentang Hasil Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (Rebt) Untuk Mengatasi Inferiority Pada Seorang Anggota Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar Di Surabaya. 118
BAB V 121
PENUTUP 121
A. Simpulan 121
B. Saran 122
DAFTAR PUSTAKA 124

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

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Kepribadian manusia menurut REBT 36
Tabel. 3.1. Riwayat pendidikan konselor 75
Tabel. 3.2. Pengalaman Konselor..... 75
Tabel. 3.3 Kondisi awal konseli 80
Tabel. 3.4 Kondisi konseli sebelum pelaksanaan konseling 85
Table 3.5 Proses Konseling 94
Table 3.6 Proses Konseling 97
Table 3.7 Proses Konseling 98
Tabel 3.8 Proses Konseling 101
Tabel. 3.9 Kondisi konseli setelah pelaksanaan konseling 106
Tabel 4.1 Perbandingan teori dan proses lapangan 109
Tabel. 4.2. Perbandingan keadaan konseli sebelum dan sesudah mendapatkan konseling 118

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pikiran, emosi, dan tindakan merupakan tiga hal yang tidak bisa dipisahkan. Setiap keadaan individu akan menggunakan salah satu bahkan ketiganya untuk merespon setiap peristiwa yang ada dalam kehidupan. Sehingga bisa dipastikan bahwa ketiganya saling memengaruhi antara satu dengan yang lainnya. Seperti yang telah diungkapkan oleh Ellis yang dikutip oleh Hartono dan Boy Soedarmadji "…. kognisi, emosi, dan perilaku berinteraksi secara signifikan dan mempunyai hubungan sebab akibat yang resiprokal."[1] Kognisi, emosi dan perilaku ini akan terus berkembang sesuai dengan tahap perkembangan dan pengalaman kehidupannya, artinya perkembangan ketiga ini akan dipengaruhi oleh perkembangan diri dan pengalaman dari lingkungan.

Perkembangan tersebut identik dengan cara belajar, yaitu bagaimana dia merespon atau "tertanami" pemikiran yang digunakan untuk menilai lingkungan. Saat orang masih "baru" dalam kehidupan ini, mereka sangat mudah tersugesti dan terpengaruh oleh hal-hal yang ada dalam lingkungan dimana dia tinggal. Sehingga pola pikir akan terbentuk dan akan digunakan untuk menilai peristiwa-peristiwa sebelumnya. Hal ini diperkuat oleh pendapat Ellis dalam Ricard. Menurut Ellis "manusia terlahir dengan kerentanan yang khas terhadap irasionalitas, dan kecenderungan ini sering

---

[1] Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi,* (Jakarta: Kencana, 213), hal. 131.

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

diperburuk oleh lingkungan, khususnya pada awal kehidupan manusia, ketika orang sangat rentan terhadap pengaruh luar".[2]

Berdasarkan hal tersebut, maka pola pikir individu juga ditentukan oleh cara belajar mereka. Jika cara belajar mereka positif, maka pemikirannya bisa mengarah ke positif. Sedangkan jika cara belajar mereka menghasilkan negatif, maka pemikiran mereka bisa menjadi negatif juga. Sehingga saat pemikiran mereka positif, emosi serta perilaku bisa mengarah juga ke arah positif, sedangkan jika negatif, maka emosi serta perilaku bisa juga mengarah ke arah yang negatif.

Dalam Jurnal penelitian yang bertema hubungan antara kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh dengan *body esteem* dan harga diri dijelaskan bahwa pemikiran negatif secara tidak langsung dapat membentuk atau mengubah sistem harga diri yang dimiliki oleh seorang individu. Semakin sering individu berfikiran negative, maka semakin rendah pula *body esteem* yang dimiliki oleh individu tersebut.[3] Semakin sering menilai negatif atau berfikir kejelekan diri sendiri maka semakin tidak puas orang tersebut terhadap dirinya sendiri. Tentunya hal ini berbahaya jika dibiarkan terus-menerus, dapat menyebabkan individu stress, merasa tidak berharga,

---

[2] Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 507.

[3] Astrid Gisela Herabadi, "Hubungan Antara Kebiasaan Berpikir Negatif Tentang Tubuh Dengan Body Esteem dan Harga Diri", *Jurnal Ilmu Psikologi, Vol. 11 No. 1,* (https://media.neliti.com/media/publications/4347-ID-hubungan-antara-kebiasaan-berpikir-negatif-tentang-tubuh-dengan-body-esteem-dan.pdf, diakses pada 03 Februari 2019 pukul. 19.46).

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

serba salah, tidak punya harapan, tidak memiliki gairah hidup dan ingin segera mengakhiri kehidupannya.

Pemikiran negatif yang berupa *inferiority* ini dialami oleh seseorang yang berada dalam tahap perkembangan dewasa muda yang bernama Taqi. Umurnya 21 tahun, seorang anggota dari Keluarga Mahasiswa Blitar (KMB) yang ada di Surabaya. Konseli tersebut memiliki keinginan atau harapan yang sama dengan temannya. Temannya tersebut sudah memiliki jalan untuk meraih harapannya tersebut. Sedangkan Taqi belum memiliki jalan atau cara untuk menggapai keinginannya.

Hal ini menjadikan konseli menjadi patah semangat, merasa tidak bisa berbuat apa-apa. Konseli menjadi mudah murung, pesimis, dan berfikiran negatif terhadap diri sendiri. Konseli juga berfikir bahwa dia sudah gagal dikarenakan dia tidak berkembang sedangkan temannya sudah mulai sukses. Hal ini di dukung pula dengan temannya merupakan teman satu prodi dalam perkuliahan serta satu kamar di kos. Sering bertemu, menjadikan pemikiran negatif tersebut sering muncul di dalam benaknya. Sehingga sering dia mengalami insomnia (susah tidur), menangis, pusing, dan mual-mual.

Dalam agama Islam dijelaskan bahwa pemikiran negatif kepada diri sendiri ini lebih condong kepada tidak mensyukuri nikmat Allah Swt. berupa penciptaan individu lengkap dengan kemampuannya. Allah Swt. telah berfirman di dalam Alquran, yaitu:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

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

"*Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.*"[4]

Ayat di atas menjelaskan bahwa semakin individu bersyukur, maka akan semakin ditambah nikmatnya. M. Quraish Shihab menjelaskan di dalam tafsirnya bahwa syukur artinya membuka dan menampakkan. Lawan artinya adalah kufur yang artinya menutup dan menyembunyikan. Jadi bersyukur adalah menampakkan potensi dan menggunakan sesuai dengan porsi dan tempatnya.[5] Jelas bahwa hal itu mengisyaratkan bahwa kita harus terus menggali potensi diri dan mengembangkannya sesuai porsi masing-masing. Agar kita termasuk orang-orang yang bersyukur.

Penelitian ini diperlukan karena konseli berada dalam tahap dewasa awal, dimana pada umumnya individu dewasa awal sudah memiliki pandangan kedepannya dan berusaha menggapainya. Serta berdasarkan wawancara awal dengan konseli, ia telah merasa putus asa, tidak berguna lagi hidup di dunia ini, serta merasa tidak ada yang bisa dilakukannya atau tidak ada yang bisa dibanggakan dari dirinya. Sehingga peneliti merasa penelitian ini penting untuk dilakukan.

Dewasa awal sendiri bermula dari umur 20-40 tahun.[6] Dalam sumber lain dijelaskan bahwa dewasa awal bermula dari umur 17-45 tahun.[7] Masa ini

---

[4] Q.S. Ibrahim [14]: 7.

[5] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keselarasan Al-Qur'an, Vol.* 7, (Ciputat: Lentera Hati, tt) hal. 22

[6] Desmita, *Psikologi Perkembangan,* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), hal. 234.

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

merupakan masa di mana individu akan mulai memikirkan tentang karir, pekerjaan, pasangan hidup, serta hari tua. Masa ini juga merupakan masa yang fatal jika tugas perkembangan belum diselesaikan dengan baik. Tugas perkembangan yang dimaksud adalah keinginan pekerjaan, kemapanan ekonomi, dan pasangan hidup. Jika hal ini terpenuhi akan terjadi integritas ego. Namun jika belum terpenuhi atau terjadi hambatan pemenuhan, maka bisa menimbulkan keputusasaan terhadap diri sendiri.[8] Dalam dewasa awal, individu mulai memantapkan diri, penuh emosional, perubahan nilai-nilai, masa-masa kreatif dan penyesuaian diri dengan hal-hal baru. Tentunya akan membuat nilai-nilai yang dipelajari dalam masa perkembangan sebelumnya bisa jadi semakin kuat atau semakin terganggu.[9]

Faktor yang memengaruhi terhambatnya perkembangan dewasa ini beragam, bisa faktor fisik, psikis, dan lingkungan. Salah satunya adalah kurang siap dalam menghadapi persaingan dan babak baru dalam kehidupan. Serta keadaan emosi yang masih tegang sangat mendukung terjadinya keputusasaan terhadap diri sendiri.[10] Sehingga perasaan bersalah, perasaan tidak bisa sukses, perasaan tertinggal, dan beberapa pemikiran negatif lainnya akan bermunculan.

---

[7] Arif Ainur Rofiq, *Sistematika Psikologi Perkembangan Anak Sampai Dewasa,* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2011), hal. 64.

[8] Arif Ainur Rofiq, *Sistematika Psikologi Perkembangan Anak Sampai Dewasa,* hal. 65-66.

[9] Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan,* (Jakarta: Kencana, 2012), hal. 246

[10]Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan,* hal. 246hal. 247-248.

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

Dengan adanya penelitian ini diharapkan konseli akan lebih mudah menyesuaikan diri, mengambil keputusan secara tegas, dan komitmen terhadap keputusan yang sudah dirancangnya tersebut. Sehingga pikiran negatif, putus asa terhadap keadaan, maupun depresi bisa dikurangi dan di hilangkan. Serta konselor tertarik untuk membubuhkan nilai-nilai keislaman baik di dalam penjelasan maupun dalam praktek terapi. Dengan harapan perubahan dalam diri konseli akan disertai dengan penumbuhan keimanan terhadap Allah Swt. Dari penjelasan di atas peneliti tertarik membahas tentang "Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi *Inferiority* Pada Seorang Anggota Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar Di Surabaya".

B. Rumusan Masalah

Dari beberapa penjelasan di atas, maka peneliti menetapkan dua rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, antara lain:

1. Bagaimana Proses Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi *Inferiority* Pada Seorang Anggota Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar Di Surabaya?
2. Bagaimana Hasil Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi *Inferiority* Pada Seorang Anggota Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar Di Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

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

1. Mengetahui proses Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi *Inferiority* Pada Seorang Anggota Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar Di Surabaya.
2. Mengetahui hasil Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi *Inferiority* Pada Seorang Anggota Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar Di Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan membawa manfaat, berupa:

1. Manfaat secara teoritis

   Penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan keilmuan Bimbingan Konseling Islam, khususnya dalam bidang penanganan masalah pemikiran negatif dengan terapi-terapi konseling yang bernuansa Islami.
2. Manfaat secara praktis

   Hasil penelitian ini diharapkan membawa manfaat secara praktis yang berupa:

   a. Pemecahan masalah konseli dengan terapi *Rational Emotive Behavior Therapy*.
   b. Menjadi referensi konselor untuk menangani permasalahan serupa.
   c. Dapat memberikan informasi kepada pembaca.
   d. Menjadi rujukan referensi peneliti lain.

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

E. Definisi Konsep

1. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan konseling yang dikembangkan pada tahun 1995 oleh Albert Ellis. Pendekatan ini sempat mengalami perubahan nama sebanyak tiga kali, yang pertama bernama *Rational Therapy* (RT), kemudian diubah menjadi *Rational Emotive Therapy* (RET) pada tahun 1961, dan berubah lagi menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada tahun 1993.[11]

Dalam pendekatan ini, berfikir dan beremosi sangat berkaitan dan tidak bisa dipisahkan, sehingga seseorang yang berfikir secara irasional akan membentuk perilaku maupun emosi yang "irasional" juga.[12] Sehingga tujuan konseling dengan pendekatan ini adalah untuk memperbaiki cara berpikir, pandangan serta keyakinan yang irasional menjadi rasional.[13]

Ellis berpendapat bahwa pola pikir manusia cenderung bersifat merusak, irasional, negatif, dan tidak toleransi terhadap kehidupan maupun terhadap lingkungan. Saat lingkungan juga mendukung pemikiran ini, maka pola pikir akan terbentuk dengan kuat dan akan digunakan untuk menilai kejadian-kejadian yang akan datang.[14]

---

[11] Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, hal. 491.

[12] Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling,* hal. 204

[13] Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling, hal.* 207

[14] Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi,* hal. 133.

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

Berdasarkan hal tersebut, maka REBT mengembangkan teori ABC, yaitu teori kepribadian yang bekerja di dalam individu. Untuk penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. A: *Activating Events*[15] atau *Antecedent Event*[16], yaitu kejadian atau peristiwa yang terjadi di dalam kehidupan individu.
b. B: *Beliefs,* yaitu keyakinan atau pola pikir yang dimiliki oleh individu.
c. C: *Consequences*, yaitu reaksi atau akibat dari keyakinan yang terbentuk tersebut.[17]

Terapi yang digunakan dalam pendekatan ini ditujukan untuk merubah *mind set* atau seperangkat pola pikir individu yang irasional yang berpengaruh juga terhadap keadaan emosinya. Sehingga tidak hanya untuk membuat konseli menjadi merasa lebih baik dari sebelumnya, tapi secara aktif-direktif membantu merubah pola pikir dan perilakunya.[18]

Peneliti akan menerapkan pendekatan ini kepada permasalahan Taqi yang mempunyai pola pikir yang negatif. Peneliti akan berusaha bersama konseli untuk mengubah kepercayaan atau pola pikir yang selama ini digunakan secara sadar maupun tidak sadar olehnya. Dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan, memberikan contoh, serta mengintrospeksi diri agar perubahan dapat terwujud dalam diri konseli.

---

[15] Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi,* hal. 501.

[16] Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling, hal.* 205.

[17] Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling, hal.* 205-206.

[18] Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi,* hal. 516.

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

Untuk teknik yang digunakan dalam konseling, peneliti akan berusaha menerapkan beberapa teknik yang berhubunan dengan permasalahan konseli, seperti contoh *homework assigments* (tugas rumah untuk membentuk pola pikir konseli) dan *rational emotive imagery* (membayangkan hal-hal yang terburuk dalam dirinya).[19] Pelaksanaan konseling dengan REBT ini bisa menggunakan prosedur yang bervariasi dan beragam.[20]

Disamping itu, peneliti akan melakukan teknik konseling dengan corak Islami, artinya dalam pelaksanaan konseling, peneliti akan menggunakan nilai-nilai Islam, ajaran-ajaran Islam, serta dasar-dasar Islam sehingga penelitian lebih bercorak Islami daripada umum.

2. *Inferiority*

Inferiority feeling merupakan suatu perasaan diri kurang atau rendah diri yang ada pada setiap diri individu karena pada dasarnya manusia diciptakan atau dilahirkan dengan keadaan lemah tak berdaya. *Inferiority feeling* itu timbul karena adanya penilaian diri remaja dan penilaian tersebut berdasarkan pada norma orang lain. Akibatnya jika norma tersebut tidak terpenuhi, remaja merasa ada sesuatu yang tidak beres dengan dirinya.[21]

---

[19] Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi,* hal. 529.

[20] Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, *Dasar-Dasar Konseling,* hal. 208.

[21] Rony Agung Wahyudi, "Hubungan Inferiority Feeling Dan Agresivitas Pada Remaja Delinkuen", (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013), hal. 27.

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

Adler menjelaskan bahwa individu memulai hidup dengan kelemahan fisik yang mengaktifkan perasaan inferior, perasaan yang menggerakkan orang untuk berjuang menjadi superiorita atau untuk menjadi sukses. Individu yang secara psikologis sehat termotivasi untuk mensukseskan umat manusia.[22]

Adler meyakini bahwa manusia dilahirkan disertai dengan perasaan rendah diri. Seketika individu menyadari eksistensinya, ia merasa rendah diri akan perannya dalam lingkungan. Individu melihat bahwa banyak mahluk lain yang memiliki kemampuan meraih sesuatu yang tidak dapat dilakukannya. Perasaan rendah diri ini mencul ketika individu ingin menyaingi kekuatan dan kemampuan orang lain. Misalnya, anak merasa diri kurang jika dibandingkan dengan orang dewasa. Karena itu ia terdorong untuk mencapai taraf perkembangan yang lebih tinggi.[23]

Bagi Adler inti dari kepribadian adalah pencarian dan perjuangan untuk menggapai superoritas. Ketika individu tenggelam dalam rasa ketidakberdayaan atau mengalami suatu peristiwa yang membuat dirinya tidak mampu berbuat apa-apa, orang tersebut kemungkinan akan merasa inferior. Hal ini yang ditakutkan ketika semakin dalam dia merasakan dan memikirkannya maka membuat perasaan normal akan ketidakmampuan

---

[22] Alwisol, *Pdikologi Kepribadian Edisi Revisi,* (Malang: UMM Press, 2014), hal. 64

[23] Zulkifli Sidiq, Psikologi Individual Alfred Adler, (http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUAR_BIASA/196010151987101-ZULKIFLI_SIDIQ/PSIKOLOGI_INDIVIDUAL_ALFRED_ADLER.pdf), diakses pada 20 Juli 2019 pukul 13.33.

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

menjadi berlebihan, membuat individu merasa tidak mungkin meraih tujuan dan akhirnya tidak mau lagi mencoba.[24]

Inferiority yang dialami oleh Taqi ini membuat dirinya tidak mudah bergaul dengan orang lain, selalu menilai temannya atau lingkungannya dengan penilaian kurang baik, menangis, menganggap bahwa tidak ada yang bisa dibanggakan dalam dirinya, menghina diri sendiri, tidak ada prestasi yang dapat dia rasakan manfaatnya, merasa gagal dalam segala hal karena melihat kesuksesan temannya, sudah tidak ada gunanya hidup di dunia, serta mengalami kecemasan berlebihan dan hampir depresi.

3. Keluarga Mahasiswa Blitar (KMB)

Keluarga Mahasiswa Blitar (KMB) UIN Sunan Ampel Surabaya adalah sebuah organisasi daerah untuk menampung mahasiswa yang berasal dari Blitar, maupun dari luar Blitar yang pernah berdomisili/berproses di Blitar. KMB (Keluarga Mahasiswa Blitar) UIN Sunan Ampel Surabaya didirikan di Surabaya pada Minggu, 8 Agustus 1982 oleh Bapak Mayjen TNI (Purn.) Dr. Ahmad Yani Basuki. KMB UIN Sunan Ampel Surabaya didirikan dengan tujuan merajut dan memperkokoh jalinan silaturahmi untuk bersama-sama mengimplementasikan ilmu dan amaliah di bangku perkuliahan.

Awalnya KMB hanya memiliki anggota sedikit, karena belum ada forum ataupun organisasi yang menaungi pemuda Blitar di Surabaya khususnya IAIN Sunan Ampel pada waktu itu. Akhirnya setelah KMB

---

[24] Howard S. Friedman dan Wiriam W. Schustack ,*Kepribadian Teori Klasik dan Riset*

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

UINSA didirikan, baru diketahui bahwa mahasiswa yang berasal dari Blitar juga banyak. Oleh karena itu KMB UINSA masih berdiri kokoh hingga saat ini meski melewati banyak liku-liku. Karena KMB UINSA Surabaya adalah tempat kembali bagi mahasiswa Blitar setelah lelah menghadapi hiruk-pikuk kampus.

Penelitian ini akan meneliti seorang anggota KMB yang bernama Taqi, anggota KMB sekaligus menjabat sebagai Dewan Penasehat dan Konsultasi (DPK) dalam struktur kepengurusan Keluarga Mahasiswa Blitar (KMB) pada tahun ini. Penelitian akan fokus kepada Taqi ini, sedangkan anggota yang lain nantinya akan dipilih oleh peneliti untuk informan tambahan, seperti ketua Dewan Penasehat dan Konsultasi serta ketua KMB.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Peneliti akan menggunakan jenis penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang berakar dari filosofi fenomenologi[25], dimana peneliti akan meneliti objek fenomena dengan terperinci dan detail.[26] Peneliti akan menggali makna dan nilai yang terkandung di dalam objek penelitian tersebut. Meneliti secara alamiah, serta menumbuhkan kepercayaan mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diangkat.[27]

Modern alih Bahasa Fansiska dkk., (Jakarta: Erlangga, 2006), hal. 137

[25] Sudarwan Danim, *Menjadi Peneliti Kualitatif,* (Bandung: Pustaka Setia, 2002), hal. 57.

[26] Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial,* (Jakarta: Salemba Humanika, tt), hal. 16.

[27] Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial,* hal. 18.

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

Sedangkan dalam penelitian kualitatif mempunyai beberapa model. Peneliti akan menggunakan jenis model penelitian kualitatif studi kasus, dimana peneliti akan mendalami sebuah kasus dengan mendalam, mengamati unit sosial tertentu secara alamiah, serta akan menghasilkan gambaran luas tentang unit sosial tertentu yang di akan diteliti.[28]

Alasan peneliti menggunakan penelitian kualitatif studi kasus karena peneliti fokus kepada sebuah kasus yang dialami oleh individu, mengumpulkan data-data dan informasi seputar kasus tersebut, dan mendalaminya dengan melakukan analisis-analisis tertentu. Sehingga akan didapatkan sebuah solusi, makna, dan arti mendalam dari kasus yang diangkat tersebut.[29]

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Objek penelitian adalah Taqi, pria berumur 21 tahun yang menganggap bahwa dia sudah tidak bisa berbuat apa-apa, tidak bisa berkembang, dan saat melihat perkembangan teman-temannya dia merasa iri. Sehingga hal itu membuatnya berfikiran negatif terhadap dirinya sendiri.

Sedangkan lokasi penelitian merupakan sebuah komunitas mahasiswa yang berasal dari Blitar, yaitu komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar (KMB) yang ada di Surabaya.

---

[28] Sudarwan Danim, *Menjadi Peneliti Kualitatif,* hal. 54-55.

[29] Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial,* hal. 76

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

3. Subjek Penelitian

a. Konseli

Konseli merupakan anggota dari perkumpulan Keluarga Mahasiswa Blitar yang bernama Taqi. Dia berumur 21 tahun. Dia merasa bahwa keadaannya tidak berkembang sama sekali, tidak bisa berbuat apa-apa, dan seperti sudah tidak berguna lagi hidup di dunia ini. Hal ini disebabkan oleh keirian yang ada dalam pikirannya terhadap apa yang sudah dicapai oleh teman-temannya, sehingga dia merasakan seperti yang telah terpaparkan sebelumnya.

b. Konselor

Konselor merupukan seorang mahasiswa semester 8 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Berusia 22 tahun dan bertempat tinggal di Salam Kedawung Nglegok Blitar. Konselor telah memiliki pengalaman, mendapatkan pelatihan *Neuro Linguistic Programing* (NLP) serta beberapa pelatihan lainnya, serta beberapa kali sudah cukup berhasil menerapkan apa yang telah didapatkan dari pelatihan tersebut.

4. Tahap-tahap Penelitian

Selanjutnya, peneliti akan membagi tahap-tahap penelitian menjadi tahap pra penelitian, tahap pekerjaan lapangan, serta tahap analisis data.[30] Penjelasannya sebagai berikut:

[30] Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi,* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hal. 127

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

a. Tahap Pra Penelitian

1) Menyusun Rancangan Penelitian

Peneliti terlebih dahulu mengamati serta mendalami ekspresi, emosi, dan tindakan Taqi. Hal ini bertujuan untuk mengamati, menganalisis, serta menentukan langkah ke depan yang tepat sesuai dengan yang dialami oleh Taqi. Kemudian peneliti menyusun serangkaian latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, konsep serta data yang diperlukan untuk penelitian.

2) Pemilihan Tempat

Setelah peneliti mendalami serta memahami kasus yang dialami oleh Taqi tersebut, selanjutnya peneliti akan memilih lokasi penelitian, yaitu komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar (KMB) Surabaya.

3) Mengurus perizinan

Tahap selanjutnya adalah mengurus surat perizinan penelitian. Peneliti mencari informasi tentang siapa dan dimana harus mengurus perizinan penelitian, kemudian mulai mengamati serta mendalami lapangan penelitian.

4) Memilih informan

Langkah selanjutnya adalah memilih informan yang dapat memberikan informasi dan data tentang Taqi, seperti saudara, teman, serta orang tua Taqi.

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

5) Menyiapkan peralatan penelitian

Perlengkapan yang bisa dipersiapkan untuk mendukung jalannya penelitian bisa berupa buku tulis, perekam suara dari HP, pedoman untuk wawancara, serta alat apapun yang menunjang penggalian data penelitian.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Tahapan pekerjaan lapangan ini, peneliti melakukan beberapa tindakan:

1) Peneliti akan menjalin kepercayaan (*trust*) dengan konseli.
2) Peneliti akan mengambil data dari konseli dengan melaksanakan wawancara dan lain sebagainya. Peneliti mengambil data dari konseli, kerabat konseli, orang tua konseli, dan siapapun yang berhubungan dengan penelitian.
3) Peneliti melakukan sesi konseling kepada konseli untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh konseli.

c. Tahap Analisis Data

Tahap selanjutnya adalah analisis data, yaitu memilah, mengelompokkan, dan mengolah data sehingga dapat menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan sebelumnya.

5. Jenis dan Sumber Data

Lofland dan Lofland dalam Lexy J. Moleong berpendapat bahwa dalam penelitian kualitatif terdapat sumber data utama, yaitu kata-kata dan tindakan objek penelitian. Sebagai pendukungnya peneliti bisa

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

menggunakan dokumentasi, data-data tertulis, dan lain sebagainya.[31] Berikut penjelasannya:

a. Kata-kata dan Tindakan

Data yang berupa kata-kata, ekspresi, pola tindakan konseli yang diperoleh dari wawancara dan pengamatan lapangan. Serta mencatat beberapa data yang diperoleh dari orang-orang yang terlibat di dalam penelitian, seperti keluarga, kerabat, teman dekat, dan lingkungna sebagai informan tambahan. Data-data ini menjadi acuan untuk penelitian maupun acuan untuk menindaklanjuti permasalahan konseli kedepannya.

b. Data Tertulis

Salah satu data yang dapat dikumpulkan untuk penelitian adalah data tertulis. Data tertulis dapat berupa data pribadi konseli, riwayat penyakit, dokumentasi, dan lain sebagainya. Data ini digunakan sebagai pendukung data yang sudah ada, maupun menjadi data acuan perlakuan selanjutnya.

c. Sumber data

Terdapat dua sumber data dalam penelitian kualitatif:

1) Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh peneliti dari wawancara kepada konseli, serta data-data yang diperoleh saat sesi konseling dengan konseli tentang pemikiran negatifnya tersebut.

---

[31] Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, hal. 157.

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

2) Data sekunder

Data sekunder adalah data pendukung yang diperoleh dari informan lainnya supaya data primer menjadi lebih dapat dipercaya. Peneliti dapat mengumpulkan data sekunder dari tetangga, kerabat, teman sebaya, dan lingkungan tempat tinggalnya.

6. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti akan menggunakan beberapa teknik untuk mengumpulan data dari lapangan, diantaranya:

a. Wawancara

Bimo Walgito dalam Mohamad Thohir mengatakan bahwa wawancara merupakan salah satu cara mendapatkan data dari objek penelitian dengan cara menjalin komunikasi secara intens dengan konseli, tanya jawab, serta membahas hal-hal yang berkaitan dengan permasalahan konseli.[32]

Wawancara ada tiga macam, yaitu wawancara terstruktur, semiterstruktur dan wawancara tak terstuktur atau wawancara mendalam. [33] Wawancara terstruktur menggunakan pedoman wawancara yang dibuat sebelum melakukan wawancara, serta dalam pelaksanaannya tidak keluar dari pedoman wawancara tersebut. Wawancara semiterstruktur merupakan wawancara yang menggunakan pedoman untuk awal, namun dalam pelaksanaannya

[32] Mohamad Thohir, Appraisal Dalam Bimbingan dan Konseling, Buku pegangan Mata Kuliah Appraisal Konseling Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, hal. 49

[33] Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif,* (Bandung: CV. Alfabeta: 2014), hal. 73.

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

dapat melenceng dari pedoman tersebut sehingga lebih fleksibel. Wawancara tidak terstruktur merupakan wawancara mendalam yang dilakukan oleh peneliti dengan tanpa pedoman wawancara, sehingga lebih mengalir dan lebih fleksibel.[34]

Wawancara ini berguna untuk mendapatkan data secara mendalam dari konseli maupun orang-orang yang terkait dengannya. Sehingga data-data secara verbal dapat didapatkan langsung dari sumber yang telah ditentukan.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan wawancara mendalam. Mendalami setiap yang diungkapkan oleh konseli sehingga diharapkan akan mendapatkan informasi atau data yang lebih banyak dan lebih tuntas untuk dianalisis pada tahap berikutnya.

Peneliti akan mewawancarai konseli sebagai objek wawancara utama, kemudian sebagai penunjang keabsahan data atau mendapatkan data tambahan peneliti akan mewawancara orang-orang terdekat dari konseli, seperti ketua KMB serta ketua Dewan Penasehat dan Konsultasi (DPK KMB).

b. Observasi

Teknik ini mengandalkan pengamatan untuk mengumpulkan data secara apa adanya, maksutnya adalah mengumpulkan apa saja yang

[34] Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif,* hal. 73-75.

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

diamati oleh peneliti, mulai dari perilaku konseli, lingkungan, serta ekspresi konseli.[35]

Kegunaan dari observasi sendiri adalah mendapatkan data-data lapangan secara riil. Data-data tersebut berupa lingkungan konseli, tingkah laku konseli, bagaimana interaksi konseli dengan lingkungan, serta data lain yang tidak terungkap di dalam wawancara. Peneliti akan menggunakan teknik ini untuk memperkuat data sebelumnya ataupun mengungkap data-data yang belum didapatkan dari teknik sebelumnya.

c. Dokumentasi

Menurut Kamus Bahasa Indonesia dokumentasi merupakan pengumpulan, pemilihan, pengolahan, dan penyimpanan informasi di bidang pengetahuan, dapat juga berarti pengumpulan bukti dan keterangan seperti gambar, guntingan koran dan kutipan lain.[36]

Data tambahan yang dapat dikumpulkan peneliti dengan cara dokumentasi, dengan mengambil gambar dari lapangan dengan alat dokumentasi seperti kamera dan hp. Data ini sebagai penguat ataupun tambahan dari data-data yang telah didapatkan dari metode sebelumnya.

---

[35] Mohamad Thohir, Appraisal Dalam Bimbingan dan Konseling, Buku pegangan Mata Kuliah Appraisal Konseling Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, hal. 40.

[36] Meity Taqdir Qodratillah.dkk, *Kamus Bahasa Indonesia Untuk Pelajar,* (Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2011), hal. 101.

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

7. Teknik Analisis Data

Menurut Bogdan & Biklen dalam Lexi J. Moleong disebutkan bahwa analisis data merupakan upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, mensistensi, menemukan pola, mengemukan yang penting, mengelola data, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.[37] Berdasarkan hal ini peneliti berpendapat bahwa analisis data merupakan suatu cara mengolah data menjadi informasi baik untuk menentukan langkah selanjutnya ataupun mendeskripsikan kepada publik.

Peneliti akan menganalisis data yang telah diperoleh dengan analisis komparatif. Analisis komparatif merupakan analisis yang menggunakan logika perbandingan, membandingkan sebelum, proses, serta setelah dilakukan konseling kepada konseli berupa perubahan sikap, perilaku, pola pikir, serta kepercayaan.

8. Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data diperlukan agar penelitian ini menjadi penelitian yang bisa dipertanggungjawabkan keabsahannya. Sehingga peneliti perlu melakukan keabsahan data dengan:

[37] Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, hal. 248.

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

a. Perpanjangan Pengamatan

Perpanjangan pengamatan merupakan memeriksa kembali ke lapangan, melakukan pengamatan dan wawancara kembali kepada infoman baru maupun informan lama.[38]

Dengan perpanjangan pengamatan, peneliti mengecek kembali apakah data yang telah diberikan selama ini merupakan data yang sudah benar atau tidak. Terjun ke lapangan dan wawancara kembali dengan informan lama maupun informan baru. Dengan perpanjangan pengamatan ini diharapkan *rapport* (kepercayaan) akan terbentuk lebih baik dan data akan lebih valid lagi.

b. Peningkatan Ketekunan

Peningkatan ketekunan menurut Lexy J. Moleong adalah mencari secara konsisten interpretasi dengan berbagai cara dalam kaitan dengan proses analisis yang konstan atau tentatif.[39] Maksutnya adalah mencari kebenaran terhadap suatu data dengan berbagai cara agar mendapatkan keyakinan bahwa data tersebut valid.

Peneliti dapat melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis.

---

[38] Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif,* hal. 122.

[39] Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, hal. 329.

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

c. Triangulasi

Triangulasi menurut Lexy J. Moleong merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu.[40]

Peneliti menggunakan teknik ini untuk melakukan pencarian data yang sama pada beberapa sumber yang berbeda. Seperti lingkungan keluarga, lingkungan kerabat, lingkungan sekolah, teman sebaya, dan lingkungan masyarakat. Sehingga peneliti mendapat data yang benar-benar valid untuk dianalisis.

G. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian ini, peneliti akan membuat sistematika pembahasan yang terdiri dari lima bab, dengan susunan sebagai berikut:

Bab pertama Pendahuluan. Pada bab ini akan dimuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian, serta sistematika pembahasan.

Bab kedua Kajian Teori. Pada bab ini penulis membagi menjadi dua sub-bab. Sub-bab pertama adalah pembahasan teori meliputi tentang *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), pemikiran negative (*Negative Thinking*), serta menjelaskan tentang Keluarga Mahasiswa Blitar (KMB) tersebut. Sub-bab kedua peneliti akan memaparkan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini.

---

[40] Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, hal. 330.

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

Bab ketiga Penyajian Data. Peneliti membagi bab ini kepada dua sub-bab. Pertama akan menjelaskan tentang deskripsi umum objek penelitian dan kedua adalah hasil penelitian.

Bab keempat Analisis Data. Pertama peneliti akan memaparkan analisis proses konseling dan yang kedua akan memaparkan tentang hasil proses konseling.

Bab kelima Penutup. Kesimpulan serta saran akan peneliti tulis pada bab ini.

Di luar bab ini, penulis juga akan melampirkan beberapa hal atau dokumen yang dirasa perlu untuk dimuat dalam penelitian ini.

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

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konseling, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dan *Inferiority*

1. Konseling

a. Pengertian Konseling

Konseling merupakan proses hubungan antar pribadi dimana orang yang satu membantu yang lainnya untuk meningkatkan pemahaman dan kecapakan menemukan masalahnya. Konseli juga berarti kontak hubungan timbal balik antara dua orang (konselor dan konseli) untuk menangani masalah konseli, yang didukung oleh keahlian dan dalam suasana yang laras dan integrasi, berdasarkan norma-norma yang berlaku untuk tujuan yang berguna bagi konseli.[41]

Konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu. Makna bantuan di sini yaitu sebagai upaya untuk membantu orang lain agar dia mampu tumbu kea rah yang dipulihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya.[42]

Konseling merupakan salah satu metode dari bimbingan, sehingga pengertian bimbingan lebih luas dari pada pengertian konseling (Penyuluhan). Oleh karena itu, konseling merupakan *guidance*, tetapi tidak semua bentuk *guidance* merupakan kegiatan konseling. Konseling pada prinsipnya dijalankan secara individu, yaitu antara

[41] Salahudin Anas.*Bimbingan &Konseling.* (Bandung. Pustaka Setia 2010) *hlm 17*

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

counselor dan *conselee* secara *face to face* (tatap muka). Adapun *guidance* dijalankan secara grup atau kelompok. Misalnya suatu bimbingan cara belajar yang efisien dapat diberikan kepada seluruh kelas pada waktu tertentu secara bersama-sama.[43]

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diangkat makna bahwa konseling merupakan proses pemberian bantuan dari tenaga alhi (konselor) kepada orang yang membutuhkan konseling (konseli) untuk menyelesaikan permasalahan atau mencari solusi tentang permasalahan yang dihadapi oleh konseli. Terlihat jelas disini bahwa konseling merupakan langkah konselor dan konseli untuk sama-sama merumuskan hal-hal yang diperlukan untuk mengatasi permasalahan konseli.

b. Fungsi Konseling

Berikut ini merupakan fungsi dari konseling, yaitu:

1) Fungsi Perbaikan

Individu dalam kehidupannya tentu saja menjumpai permasalahan-permasalahan yang beragam. Ada yang dapat diatasi dengan sendirinya adapula yang meminta bantuan kepada konselor. Disinilah fungsi perbaikan itu berperan, yaitu fungsi konseling yang akan menghasilkan terpecahnya atau teratasinya berbagai masalah yang dialami konseli.

---

[42] Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling,* (Jakarta: PT Remaja Rosdakarya, tt), hal. 9.

[43] Rofiq, Arif Ainur.*Teori Dan Praktek Konseling.* (Surabaya. Raziev Jaya 2017) *hal 2*

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

2) Fungsi remedial atau rehabilitasi

Peranan remedial atau rehabilitasi berfokus kepada:

a) Penyesuaian diri

b) Menyembuhkan masalah psikologis yang dihadapi

c) Mengembalikan kesehatan mental dan mengatasi gangguan emosional.[44]

c. Tujuan Konseling

Berikut merupakan tujuan dari konseling, yaitu:

1) Mengadakan perubahan perilaku pada diri konseli sehingga memungkinkan hidupnya lebih produktif dan memuaskan.

2) Memelihara dan mencapai kesehatan mental yang positif. Jika hal ini tercapai, maka individu mencapai integrasi, penyesuaian, dan identifikasi positif dengan yang lainnya. Ia belajar menerima tanggungjawab, berdiri sendiri, dan memperoleh intefrasi perilaku.

3) Penyelesaian masalah. Hal ini berdasarkan kenyataan, bahwa individu-individu yang mempunyai masalah tidak mampu menyelesaikan sendiri masalah yang dihadapinya.

4) Mencapai keefektifan pribadi.

5) Mendorong individu mampu mengambil keputusan yang penting bagi dirinya.[45]

---

[44] Sri Astutik, *Pengantar Bimbingan dan Konseling,* (Surabaya: UINSA Press, 2014), hal. 20-21.

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

d. Asas Konseling

Pelayanan konseling harus dilengkapi dengan asas yang melengkapi pondasi konseling. Berikut asas-asas bimbingan dan konseling:

1) Asas Kerahasiaan

Masalah konseli tidak boleh diberitahukan kepada pihak yag tidak berkepentingan dan dijaga kerahasiaannya. Asas ini merupakan kunci dari proses konseling. Jika asas ini dapat dijalankan, maka penyelenggara konseling akan mendapatkan kepercayaan dari konseli dan layanan akan dimanfaatkan secara baik, namun jika tidak justru layanan konseling tidak berarti lagi, bahkan akan dijauhi.

2) Asas Kesukarelaan

Mereka yang mengalami masalah diharapkan dengan sukarela membawa masalahnya kepada konselor. Asas ini juga tidak hanya dituntut pada diri konseli, namun juga hendaknya berkembang pada diri konselor.

3) Asas Keterbukaan

Konseling yang efisien hanya berlangsung dalam suasana keterbukaan baik dari pihak konselor maupun konseli. Dengna keterbukaan ini penelaahan masalah serta pengkajian berbagai kekuatan dan kelemahan konseli menjadi lebih mudah.

---

[45] Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan,*

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

4) Asas Kekinian

Masalah konseli yang langsung ditanggulangi melalui upaya konseling adalah masalah yang sedang dirasakan sekarang bukan masalah lampau ataupun yang mungkin dialami di masa mendatang.

5) Asas Kemandirian

Dalam memberikan konseling, para knselor hendaknya selalu berusaha menghidupkan kemandirian pada diri kosneli, jangan hendaknya orang yang dibimbing itu tergantung kepada orang lain, khususnya kepada konselor.

6) Asas Keahlian

Usaha konseling perlu dilakukan secara teratur, sistematik dan dengan memperguanakn teknk serta alat yang memadai. Asas ini akan menjamin keberhasilan konseling dan selanjutnya akan menaikkan kepercayaan pada masyarakat.

7) Asas Alih Tangan

Apabila seorang konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu konseli namun belum juga dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor mengalihtangankan konseli tersebut kepada badan lain yang lebih ahli.[46]

(Bandung: PT Refika Aditama, 2014), hal. 12-13.

[46] Sri Astutik, *Pengantar Bimbingan dan Konseling,* (Surabaya: UINSA Press, 2014), hal. 34-37.

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

e. Prosedur Konseling

Layanan konseling tidak dapat dilakukan secara sembarangan, namun harus dilakukan dengan secara tertib berdasarkan prosedur tertentu. Dalam melaksanakan konseling ada beberapa langkah yang harus ditempuh, yaitu:

1) Analisis

Langkah ini berarti mengumpulkan data, fakta atau informasi tentang diri konseli dan lingkungannya. Data, fakta, atau informasi ini dikumpulkan dari berbagai sumber dengan menggunakan alat-alat pengumpulan data yang memadai melalui beberapa cara, yaitu: wawancara, penelititan secara langsung, dan pengamatan terhadap lingkungan sekitar.

2) Diagnosis

Langkah ini digunakan untuk menetapkan masalah yang dihadapi oleh konseli beserta latar belakangnya. Dalam langkah ini kegiatan yang dilakukan ialah membentuk rumusan masalah yang dihadapi oleh konseli.

3) Prognosis

Langkah ini digunakan untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk mengatasi kasus konseli. Langkah ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosis.

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

4) Terapi

Langkah ini merupakan pelaksanaan jenis bantuan yang telah ditetapkan dalam tahap prognosis. Proses ini tentunya memakan banyak waktu dan terus menerus serta sistematis.

5) Evaluasi

Langkah terakhir yaitu proses pengevaluasian terhadap hasil dari tahapan-tahapan sebelumnya. Hal ini dilakukan untuk melihat atau menilai bagaimana program kerja seorang konselor, apakah berhasil atau tidak.[47]

2. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

a. Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Pada tahun 1955 Albert Ellis mengembangkan terapi ini dengan mencoba menggabungkan antara filosofi, teori behavioral dan teori humanistik. Pendekatan ini mengedepankan cara berpikir serta dihubungkan dengan emosi dan perilaku individu. Sistem keyakinan yang ditekankan oleh Ellis sebagai respon dari peristiwa yang terjadi di luar diri individu.[48]

Pendekatan ini masuk dalam kelompok terapi kognitif-behavior. REBT sendiri mengalami perubahan sebutan, mulai dari *Rational*

---

[47] Sri Astutik, *Pengantar Bimbingan dan Konseling,* (Surabaya: UINSA Press, 2014), hal. 76-78.

[48] Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi,* (Jakarta: Kecana Prenada Media Group, 2013), hal. 131.

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

Therapy (RT) tahun 1955, *Rational Emotive Therapy* (RET) pada tahun 1961, dan terakhir pada tahun 1993 Ellis merubah lagi menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).[49] Pendekatan ini bukan hanya disebut dengan satu sebutan, namun pendekatan ini mempunyai beberapa sebutan, yaitu *Cognitive Behavior Therapy, Rational Emotive Therapy, Semantic Therapy, Rational Behavior Training, dan Rational Therapy.* Terapi ini juga menangani permasalahan yang berkaitan dengan emosi, tingkah laku, serta pemikiran yang ada pada konseli.[50]

Menurut Ellis dalam Namora Lumongga Lubis disebutkan bahwa terapi ini merupakan terapi yang kompleks, maksutnya adalah terapi yang menyelesaikan permasalahan secara menyeluruh, baik berhubungan dengan perilaku, emosi, maupun tentang pemikiran. Sehingga semua aspek yang ada dalam diri individu dipandang penting oleh Ellis.[51]

Literatur lain menjelaskan bahwa terapi pengembangan Albert Ellis ini memprioritaskan menganalisis, memutuskan, berpikir, dan bertindak. Sehingga dalam pelaksanaannya terapi dalam REBT ini

---

[49] Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi, terjemah Helly dan Sri Mulyantini,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 491.

[50]Latipun, *Psikologi Konseling Edisi Keempat,* (Malang: UMM Press, 2015), hal. 76

[51] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik,* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hal. 176.

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

lebih menekankan pada dimensi berpikir daripada dimensi perasaan atau afektif.[52]

Sehingga dari beberapa pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa terapi REBT ini merupakan terapi yang ditujukan untuk mengubah emosi dan tingkah laku yang tidak sehat (bermasalah) dengan memperbaiki aspek kognitif individu.

b. Teori Kepribadian

Ellis percaya bahwa manusia memiliki emosi dan pemikiran yang saling berinteraksi di dalam jiwanya. Setiap pemikiran individu berpengaruh kepada perasaan serta perilaku individu. Sehingga perilaku-perilaku bermasalah yang dialami oleh individu adalah sebagi akibat dari pemikirannya sendiri yang irasional.[53]

REBT mempunyai pandangan bahwa individu terlahir dibekali dengan potensi, yaitu potensi baik dan potensi buruk. Potensi baik merupakan hasrat untuk mencintai, berbahagia, memelihara diri, bergabung dengan individu lain, serta hal-hal yang mengarah ke aktualisasi diri dan pengembangan diri. Sedangkan potensi buruk merupakan hasrat untuk menyesali kesalahan tanpa henti, menghindar, bermalas-malasan, menghancurkan diri, dan menghindari pengekspresian diri dan potensi mereka. Selain itu, manusia pada dasarnya ingin untuk segera memenuhi hasrat-hasratnya, keinginan,

---

[52] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi,* penerjemah E. Koswara, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), hal. 237.

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

kebutuhan dan tuntutan kehidupannya. Jika tidak terpenuhi maka individu cenderung untuk mempersalahkan orang lain maupun mempermasalahkan atau menyalahkan diri sendiri.[54]

Pendekatan REBT menurut pandangan Ellis memiliki beberapa konsep kepribadian, yaitu konsepo A-B-C. A adalah singkatan dari *Antecedent Event* yaitu peristiwa yang terjadi kepada individu seperti kecelakaan, fakta, sikap orang lain, perilaku orang lain, dan berita. B merupakan *Belief* yaitu kepercayaan, keyakinan, pandangan, serta nilai yang ada dalam diri individu. *Belief* sendiri dibagi menjadi *Irrasional Belief* atau iB dan *Rational Belief* atau rB. Sedangkan C merupakan *Emotional Consequence* yang berisi emosional yang muncul akibat dari keyakinan yang ada pada diri individu tersebut.[55]

Ellis dalam Lubis mengatakan bahwa individu akan mempunyai respon yang tidak sama dalam menhadapi situasi yang sama. Keadaan ini dipengaruhi oleh keyakinan (B) yang dipegang oleh setiap individu, keyakinan sendiri mencakup keyakinan rasional (rB) maupun keyakinan irasional (iB).[56]

---

[53] Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi,* hal. 131-132.

[54] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi,* penerjemah E. Koswara, hal. 238.

[55]Latipun, *Psikologi Konseling Edisi Keempat,* hal. 77.

[56] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik, hal. 178.*

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

Nelson-Jones menambahkan beberapa komponen[57]

Tabel 2.1.
Kepribadian manusia menurut REBT

G	*Goal*	Tujuan yang ingin dicapai oleh individu
A	*Antecedent Event*	Kejadian yang dialami atau menimpa individu
rB	*Rational Belief*	Keyakinan yang
iB	*Irational Belief*	Keyakinan yang
C	*Consequences*	Konsekuensi yang didapatkan dari B baik berupa emosi maupun perilaku.
D	*Disputing*	Melawan keyakinan irasional agar berubah menjadi rasional.
E	*Effective New Philosophy of Life.*	Filosofi hidup baru yang efektif dan rasional.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dilihat bahwa untuk menjadikan seseorang berfikir rasional, maka kepercayaan atau *belief* nya juga harus rasional. Sepertihalnya konseli, agar pikirannya rasional, maka kepercayaan kepada dirinya harus juga rasional. Sehingga dampak dari kepercayaan tersebut akan memengaruhi perilaku, pikiran, serta emosinya menjadi lebih rasional.

[57]Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi, terjemah Helly dan Sri Mulyantini,* hal. 502-503.

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

c. Perilaku Bermasalah

Albert Ellis dalam Latipun menjelaskan bahwa perilaku bermasalah adalah efek dari keyakinan irasional yang indikatornya bisa dilihat dari hal berikut:

1) Individu dewasa merasa dirinya harus dicintai oleh orang lain terhadap segala sesuatu yang dia kerjakan.
2) Memandang bahwa orang yang melakukan kesalahan atau perbuatan buruk merupakan orang yang jahat dan orang yang sangat mengerikan.
3) Menganggap bahwa segala hal buruk yang terjadi kepada diri kita merupakan imbas dari dunia luar seperti bawaan dari orang lain dan peristiwa yang individu alami sendiri.
4) Individu menganggap bahwa lari dari tanggungjawab dan kesulitan akan lebih menguntungkan daripada menghadapinya.
5) Percaya bahwa kebahagiaan dapat diperoleh dengan bersantai tanpa perjuangan.
6) Percaya bahwa pengaruh dari peristiwa yang individu alami akan mempengaruhinya dalam waktu yang lama, bahkan selamanya.[58]

Pendekatan ini percaya bahwa hasil belajar dari pembelajaran orang tua, budaya, serta lingkungan yang tidak logislah yang akan membentuk pemikiran tidak logis individu. Dalam artian bahwa hasil belajar yang menghasilkan cara berpikirlah yang akan memengaruhi

[58]Latipun, *Psikologi Konseling Edisi Keempat,* hal. 79-80.

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

diri individu tersebut. Sehingga saat hasil belajar tersebut baik, maka individu akan lebih banyak berfikir secara logis. Sebaliknya saat hasil belajar individu tidak baik, akan terbentuklah pemikiran yang tidak logis.[59]

Selain itu, pendekatan ini juga berasumsi bahwa penyalahan merupakan inti dari permasalahan emosi. Individu yang menyalahkan diri sendiri merupakan individu yang mengalami gangguan emosi dan gangguan saraf. Sehingga penyembuhannya dengan belajar menerima diri secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangannya.[60]

Ellis dalam Gantika menekankan bahwa keyakinan irasional akan mengganggu individu mencapai keinginan-keinginannya, menyalahkan keadaan, menyebabkan stress, penyalahan diri sendiri, serta menghambat perkembangan individu sendiri. Hal seperti ini tentunya berbahaya jika dibiarkan atau tidak mendapat penanganan karena stres bisa jadi membesar dan menyebabkan depresi.[61]

Individu yang terlalu menuntut, menganggap peristiwa apapun terjadi diluar batas kewajaran (generalisasi), mengalami kesalahan atribusi, anti pada kenyataan, menekan diri, dan selalu menilai harga dirinya secara berlebihan menurut Nelson-Jones dalam Latipun

---

[59] Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi,* hal. 132.

[60] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi,* penerjemah E. Koswara, hal. 241..

[61] Gantika Komalasari, *dkk., Teori dan Teknik Konseling,* (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal. 211-212.

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

merupakan indikasi-indikasi pemikiran yang irasional. Sehingga hal inilah yang menyebabkan gangguan emosional di dalam diri konseli.[62]

Hal inilah yang terjadi kepada konseli, menilai dirinya terlalu rendah (*inferiroty*) secara berlebihan menyebabkan pikiran konseli menjadi irasional. Hal inilah yang kemudian akan mengganggu aktivitas maupun usaha konseli untuk mencapai keinginannya. Menjadikan stress, menyalahkan diri sendiri serta menyalahkan keadaan.

d. Tujuan Terapi

Pandangan Ellis dalam Latipun dijelaskan bahwa tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk merubah keyakinan atau pola pikir individu yang irasional penyebab dari permasalahan konseli menjadi keyakinan yang rasional, sehingga individu dapat mengoptimalkan diri serta potensi yang dimilikinya.[63]

Tujuan dari terapi ini adalah mengubah sikap yang dimiliki oleh individu dengan merubah pola pikir yang dipegang oleh individu tersebut. Keyakinan irasional yang telah dipegang teguh oleh konseli ditentang dan dirubah menjadi keyakinan rasional yang akan dipegang dalam kehidupannya.[64]

---

[62] Latipun, *Psikologi Konseling Edisi Ketiga,* (Malang: UMM Press, 2005), hal. 97-99.

[63] Latipun, *Psikologi Konseling Edisi Keempat,* hal. 84.

[64] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik,* hal. 180-181.

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

Hartono dan Boy Soedarmadji menjelaskan bahwa terapi ini berusaha untuk menyadarkan konseli tentang pemikiran irasionalnya yang selama ini dianut atau diulang-ulang oleh konseli dalam kehidupannya. Sehingga hal itu berpengaruh besar terhadap perkembangan maupun kehidupan konseli, dan konseli mau untuk merubah emosi maupun tingkah laku yang tidak logis atau tidak perlu ada dalam dirinya.[65]

Ellis dalam Gerald Corey menjelaskan bahwa tujuan dari REBT adalah merubah filosofis serta menguji kepercayaan, pijakan yang digunakan oleh konseli, serta nilai-nilai dasar yang ada dalam diri konseli tersebut. Sehingga dalam pelaksanaannya, pendekatan ini sebagian besar berupa pembelajaran, baik pembelajaran makna hidup maupun pembelajaran berfikir rasional.[66]

e. Peran dan Fungsi Konselor

Konselor pendekatan ini berperan sangat penting dalam pelaksanaan konseling, yaitu:

1) Mengedukasi konseli dengan banyak bercerita dan menjelaskan apa yang sedang dialami oleh konseli.
2) Menentang kepercayaan-kepercayaan konseli yang irasional secara jelas dan langsung.
3) Menantang konseli menggunakan pemikiran rasionalnya.

---

[65] Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi,* hal. 138.

[66] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi,* penerjemah E. Koswara, hal. 245.

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

4) Secara terus-menerus meyakinkan bahwa keyakinan irasional itulah yang menyebabkan konseli mendapatkan masalah.
5) Memberi semangat konseli dengan pendekatan yang dapat memperbaiki cara berfikirnya.[67]

Secara global, peran dari konselor dalam pendekatan ini adalah menolong konseli untuk bebas dari ketidaklogisan dari gagasan yang dipertahankan oleh konseli sampai sekarang dan bersama belajar bagaimana membentuk gagasan yang masuk akal sebagai ganti dari gagasan awal yang tidak logis tersebut.[68]

Literatur lain menjelaskan bahwa konselor harus aktif untuk mendidik, membenturkan antara keyakinan irasional dengan keyakinan rasional yang seharusnya ada dalam diri konseli, menguatkan cara berpikir konseli, memberikan gambaran kepada konseli, meyakinkan konseli, agar konseli dapat secara bertahap menyadari dan merubah pemikirannya yang irasional.[69]

Menurut Ellis dalam Gerald Corey menyebutkan bahwa hubungan antara konseli dan konselor bukanlah hal utama, dalam artian kehangatan hubungan pribadi tidak menjadi prioritas. Namun, menolong konseli mengatasi masalah gangguan emosionalnya. Sehingga dalam prakteknya konselor bisa saja dingin, objektif, dan

---

[67] Latipun, *Psikologi Konseling Edisi Keempat,* hal. 86.

[68] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi,* penerjemah E. Koswara, hal. 245-246.

[69] Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi,* hal. 138-139.

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

tanpa ragu memberikan pendapanya secara pribadi kepada konseli, dengan tujuan agar konseli memahami apa yang dia fikirkan sebenarnya.[70]

Mengubah apa yang sudah tertanam dalam keyakinan merupakan hal yang sulit. Oleh karena itu, konselor dalam pendekatan ini sebaiknya mengatasi hubungan yang hangat dengan konseli namun tidak serta merta menolak konseli. Menunjukkan sikap penerimaan positif, mendengarkan dengan seksama, dan memahami alur pemikiran yang dipercaya atau digunakan oleh konseli dalam kehidupannya.[71]

Berdasarkan penjelasan di atas diketahui bahwa peran peneliti yang juga sebagai konselor adalah untuk mereedukasi atau mendidik kembali keyakinan dan pemikiran konseli dengan menentang pikiran irasional, memberikan gambaran kepada konseli, maupun meyakinkan kepada konseli bahwa keyakinan yang konseli pegang saat ini merupakan keyakinan yang kurang benar.

f. Teknik dan Terapi Rational Emotive Behavior

Ada beberapa teknik yang dapat diterapkan dalam REBT ini, diantaranya:

1) Terapi pemikiran

Tujuannya adalah untuk melatih berfikir rasional, dengan cara:

---

[70] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi,* penerjemah E. Koswara, hal. 250-251.

[71] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik,* hal. 179.

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

a) *Dispute cognitive*, yaitu dengan mengganti pemikiran irasional konseli dengan pemikiran yang rasional menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang mempertanyakan, menganalisis kerasionalan, dan merubah keyakinan konseli keyakinan konseli. Seperti saat konseli memberikan pernyataan "Kegagalan ini membuat saya menjadi manusia tidak berguna" maka konselor memberikan pertanyaan "Bagaimana kegagalan itu membuat anda menjadi tidak berguna?". Hal ini membuat konseli mengungkapkan kepercayaan atau filosofi yang di pegang oleh konseli selama ini sehingga konselor dapat mengetahui mana yang dirubah dari diri konseli.[72]

b) Mempresisi semantik, yaitu merubah bahasa yang digunakan oleh konseli kepada bahasa yang lain. Hal ini dikarenakan Ellis percaya bahwa salah satu hal yang memperkuat pemikiran adalah gaya bahasa. Seperti kata "harus" menjadi "sebaiknya", "mengerikan" menjadi "tidak menguntungkan", "saya melakukan hal tersebut dengan tidak sempurna" menjadi "saya memang belum bisa melakukannya dengan sempurna, tapi saya bisa melakukannya lebih baik lagi".[73]

Teknik di atas merupakan teknik untuk meluruskan kembali pemikiran konseli yang irrasional. Menentang dan

---

[72] Gantika Komalasari, *dkk., Teori dan Teknik Konseling,* hal. 221.

[73] Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi,* hal. 141.

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

mempertanyakan kembali keyakinan maupun pikiran yang dipegang oleh konseli dengan tujuan agar konseli berfikir ulang terhadap hal-hal yang dia percayai.

2) Terapi perasaan

a) *Rational Emotive Imagery,* hal ini dilakukan dengan cara membayangkan kejadian yang membuat dia mengalami keyakinan irasional. Hingga pada akhirnya konseli merasakan emosi yang negatif, seperti depresi, tidak percaya diri, dan cemas. Hal ini dilakukan selama dua menit kemudian dengan bayangan kejadian yang sama konseli diajarkan untuk merasakan emosi yang sehat, seperti sedih, kecewa, atau tidak senang yang semua itu tidak berlebihan. Hal ini membantu konseli menghadapi kenyataan terburuk yang tidak ingin dialami oleh konseli.[74]

b) *Role Playing,* dalam hal ini konseli dan konselor bertukar peran. Konselor menjadi irasional seperti yang dialami oleh konseli dan konseli sendiri mencoba memainkan "peran terbaliknya". Hal ini bukan hanya untuk menyadarkan konseli tentang keyakinan irasional yang dia pegang saja, namun juga mencoba melatih konseli menyerang keyakinan negatif yang muncul

[74] Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi, terjemah Helly dan Sri Mulyantini*, hal. 529-530.

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

dalam dirinya sendiri. Sehingga dalam pelaksanaannya konseli seperti berdialog dengan keadaan dirinya sendiri sekarang.[75]

Terapi perasaan ini bertujuan agar konseli dapat mengontrol emosinya ketika dihadapkan kepada kejadian-kejadian yang membuat pikiran irrasionalnya kembali. Sehingga harapannya agar konseli dapat dengan mudah mengontrol emosi dan tidak terpengaruh lagi terhadap kejadian yang memengaruhi konseli sebelumnya.

3) Terapi perilaku

a. Pekerjaan rumah, memberikan tugas rumah untuk dilaksanakan secara bertahap oleh konseli. Pekerjaan rumah bisa berupa segala hal yang dapat menentang keyakinan irasional konseli, seperti perkataan-perkataan positif, melatih meyakini sesuatu dengan benar, dan lain sebagainya.[76]

b. *Self Control,* di sini konseli diajarkan untuk mengendalikan dirinya dan emosinya saat menghadapi peristiwa yang membuat irasionalnya bekerja dan membuat emosinya menjadi terganggu.[77]

---

[75] Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi,* hal. 142-143.

[76] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi,* penerjemah E. Koswara, hal. 253.

[77] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik,* hal. 182.

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

c. *Modelling,* konseli mencontoh tingkah laku yang positif dari figure yang dipilih oleh konseli atau bisa meniru tingkah laku konselor itu sendiri.[78]

Terapi di atas ditujukan agar konseli mampu secara bertahap untuk melakukan hal-hal yang positif agar menunjang proses pembenahan pikiran irasional konseli. Perilaku yang positif diharapkan dapat mendorong pikiran menjadi ke arah yang lebih rasional.

4) Humor

Dalam mengatasi irasional konseli, konselor dapat menggunakan humor sebagai alat untuk "menertawakan diri sendiri". Dengan melebih-lebihkan keyakinan konseli, merubah atau menambah kalimat agar terkesan lucu, sehingga konseli dapat menyadari bahkan menertawakan keyakinan irasional konseli sendiri.[79] Selain untuk "menertawakan diri sendiri", humor juga bertujuan untuk mengukur tingkat depresi konseli. Humor juga digunakan untuk menciptakan suasana yang nyaman dalam sesi konseling.[80]

Namun, penggunaan humor harus disesuaikan dengan diri konseli. Ada yang mempunyai kebudayaan bahwa kegagalan bisa

---

[78] Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi,* hal. 143.

[79] Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi, terjemah Helly dan Sri Mulyantini*, hal. 531

[80] Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi,* hal. 141-142.

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

menjadi bahan tertawa, ada konseli yang memiliki kebudayaan bahwa kegagalan tidak patut ditertawakan. Hal ini yang seharusnya ditekankan oleh konselor sebelum menggunakan teknik humor.[81]

g. Proses Terapeutik

Pelaksanaan dalam pendekatan ini menekankan keaktifan konselor dalam berbicara, mereedukasi konseli, serta melawan pemikiran konseli.[82] Secara umum, proses dalam terapi REBT adalah sebagai berikut:

1) Meyakinkan kepada konseli bahwa keyakinan-keyakinan yang dia pegang merupakan keyakinan yang irasional. Secara tidak sadar konseli menekankan keharusan serta sugesti-sugesti yang mempengaruhi dirinya sendiri. Sehingga dalam tahap ini, konselor lebih banyak "berperang" argumen untuk mencapai kesadaran konseli bahwa yang diyakininya merupakan pemikiran yang irasional.
2) Membawa konseli kepada kesadaran bahwa hal yang dipertahankan adalah irasional dan hal tersebut secara sadar maupun tidak sadar mengganggu emosionalnya.
3) Mengajak konseli untuk memperbaiki pola pikir irasional ke pola pikir rasional.

---

[81] Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi,* hal. 142.

[82] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi,* penerjemah E. Koswara, hal. 248.

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

4) Menantang konseli untuk membuat dan menerapkan keyakinan rasionalnya sendiri serta memegang teguh keyakinan yang dibuatnya tersebut selama hidupnya.[83]

Richard Nelson-Jones membagi proses konseling REBT menjadi tiga bagian. Pertama adalah fase mengenali permasalahan konseli, mendiskusikan masalah yang paling mengganggu, dan memprioritaskan hal apa yang akan dirubah kedepannya. Kedua adalah membimbing konseli bagaimana melemahkan keyakinan irasionalnya dan memperkuat keyakinan rasionalnya. Konselor secara aktif membimbing dan menentang keyakinan konseli yang irasional. Ketiga adalah fase akhir yaitu membimbing konseli untuk menjadi "konselor" bagi dirinya sendiri. Menggunakan cara-cara yang sudah dipelajari bersama sejak awal sesi untuk melemahkan ketidaklogisan pemikirannya.[84]

Berdasarkan tahapan di atas, secara bertahap konseli akan diajak untuk membenahi pikiran yang irasional. Dimulai dari menyadarkan bahwa keyakinan yang dipegang adalah irasional, meyakinkan pengaruh yang didapatkan atau ditimbulkan oleh keyakinan irasional, dan membentuk keyakinan dan perilaku baru yang lebih rasional.

---

[83] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi,* penerjemah E. Koswara, hal. 246-247.

[84] Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi, terjemah Helly dan Sri Mulyantini,* hal. 516-517.

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

3. *Inferiority*

a. Pengertian *Inferiority*

Inferiority feeling merupakan suatu perasaan diri kurang atau rendah diri yang ada pada setiap diri individu karena pada dasarnya manusia diciptakan atau dilahirkan dengan keadaan lemah tak berdaya. *Inferiority feeling* itu timbul karena adanya penilaian diri remaja dan penilaian tersebut berdasarkan pada norma orang lain. Akibatnya jika norma tersebut tidak terpenuhi, remaja merasa ada sesuatu yang tidak beres dengan dirinya.[85]

Adler menjelaskan bahwa individu memulai hidup dengan kelemahan fisik yang mengaktifkan perasaan inferior, perasaan yang menggerakkan orang untuk berjuang menjadi superiorita atau untuk menjadi sukses. Individu yang secara psikologis sehat termotivasi untuk mensukseskan umat manusia.[86]

Adler meyakini bahwa manusia dilahirkan disertai dengan perasaan rendah diri. Seketika individu menyadari eksistensinya, ia merasa rendah diri akan perannya dalam lingkungan. Individu melihat bahwa banyak mahluk lain yang memiliki kemampuan meraih sesuatu yang tidak dapat dilakukannya. Perasaan rendah diri ini mencul ketika individu ingin menyaingi kekuatan dan kemampuan orang lain. Misalnya, anak merasa diri kurang jika dibandingkan dengan orang

[85] Rony Agung Wahyudi, "Hubungan Inferiority Feeling Dan Agresivitas Pada Remaja Delinkuen", (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013), hal. 27.

[86] Alwisol, *Pdikologi Kepribadian Edisi Revisi,* (Malang: UMM Press, 2014), hal. 64

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

dewasa. Karena itu ia terdorong untuk mencapai taraf perkembangan yang lebih tinggi.[87]

Manusia dianggap memiliki kecendrungan untuk mengalami *feeling of inferiority* apabila tidak mampu mengatasi kelemahan mereka dalam memaksimalkan apa yang mereka anggap baik dan cantik, merasa kemampuan mereka diremehkan, dan perasaan ditolak oleh lingkungan sosial. Perbedaan paling mendasar antara minder yang biasa dengan *inferiority complex* adalah dari segi cara orang itu bertindak. Orang yang memiliki rasa minder yang normal justru menjadikan mindernya itu menjadi pemacu untuk menjadi lebih baik atau bersifat konstruktif. Orang yang mengidap *inferiority complex* semakin membenamkan dirinya ke dalam keputusasaan. Malah jauh lebih mundur dari keadaan semula atau bersifat sangat destruktif.[88]

Bagi Adler inti dari kepribadian adalah pencarian dan perjuangan untuk menggapai superoritas. Ketika individu tenggelam dalam rasa ketidakberdayaan atau mengalami suatu peristiwa yang membuat dirinya tidak mampu berbuat apa-apa, orang tersebut kemungkinan akan merasa inferior. Hal ini yang ditakutkan ketika semakin dalam dia merasakan dan memikirkannya maka membuat perasaan normal

---

[87] Zulkifli Sidiq, Psikologi Individual Alfred Adler, (http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR. PEND. LUAR BIASA/196010151987101-ZULKIFLI SIDIQ/PSIKOLOGI INDIVIDUAL ALFRED ADLER.pdf), diakses pada 20 Juli 2019 pukul 13.33.

[88] Raja Rahima Munawarah, "Feeling Of Inferiority Siswa Obesitas Berdasarkan Jenis Kelamin Di SMPI Khaira Ummah Padang"(Jurnal Perempuan, Agama, dan Jender Vol. 16 No. I, 2017), hal. 37

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

akan ketidakmampuan menjadi berlebihan, membuat individu merasa tidak mungkin meraih tujuan dan akhirnya tidak mau lagi mencoba.[89]

Berdasarkan penjelasan di atas diketahui bahwa *inferiority* merupakan bawaan lahir dari setiap individu. Ketika individu tersebut dapat mengendalikan diri dan mengatasi kelemahan yang ada di dalam dirinya maka individu tersebut dapat berkembang dengan maksimal. Namun, ketika individu tersebut tidak dapat mengendalikan diri dan mengatasi kelemahan yang ada di dalam dirinya maka individu tersebut dapat terganggu perkembangannya. Semakin konseli terbenam dalam rasa inferior maka semakin konseli merusak harga diri atau pandangan tentang diri konseli tersebut.

b. Ciri-ciri Inferiority Feeling

Fleming dan Courtney menjabarkan *inferiority feeling* dalam alat ukurnya yang bernama *Feeling of Inadequacy Scale* yang mengindikasikan perasaan tidak mampu dalam lima aspek berikut ini:

1) *Social confidence*

Merupakan perasaan kurang pasti, merasa kurang bisa diandalkan, dan kurangnya rasa percaya pada kemampuan seseorang dalam situasi yang melibatkan orang lain. Faktor *social confience* lebih mendekati pada umur dan pengalaman.

---

[89] Howard S. Friedman dan Wiriam W. Schustack ,*Kepribadian Teori Klasik dan Riset*

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

2) *School Abilities*

Merupakan perasaan tidak mampu atau tidak berdaya terhadap kualitas, kekuatan, daya kompetensi, kecakapan, keahlian, keterampilan, kesanggupan dalam melakukan tugas akademik.

3) *Self-Regard*

Penghormatan terhadap dirinya sendiri yang rendah dan persepsi terhadap diri sendiri yang kurang maupun kurangnya perhatian dan pertimbangan terhadap kepentingan serta minatnya sendiri.

4) *Physical Appearance*

Individu dengan *inferiority feeling* sangat memperhatikan penampilannya, dia akan berusaha memperhatikan penampilan tubuhnya, ini merupakan salah satu bentuk untuk *mengkompensasikan inferiority feeling* miliknya.

5) *Physical Abilities*

Perasaan diri lebih lemah dalam hal kemampuan tubuh yang dimiliki serta potensi individu untuk melakukan performasi yang berkaitan dengan fisiknya dibandingkan teman atau kelompok sebayanya. [90]

Berikut merupakan beberapa ciri yang menunjukkan bahwa individu memiliki *inferiority feeling*:

Modern alih Bahasa Fansiska dkk., (Jakarta: Erlangga, 2006), hal. 137

[90] Rony Agung Wahyudi, "Hubungan Inferiority Feeling Dan Agresivitas Pada Remaja Delinkuen", (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013), hal. 32-33.

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

1) Individu merasa bahwa tindakan yang dilakukan tidak adekuat. Individu tersebut cenderung merasa tidak aman dan tidak bebas bertindak, cenderung ragu-ragu dan membuang waktu dalam pengambilan keputusan, memiliki perasaan rendah diri dan pengecut, kurang bertanggung jawab dan cenderung menyalahkan pihak lain sebagai penyebab masalahnya, serta pesimis dalam menghadapi rintangan.
2) Individu merasa tidak diterima oleh kelompoknya atau orang lain. Individu ini cenderung menghindari situasi komunikasi karena merasa takut disalahkan atau direndahkan, merasa malu jika tampil di hadapan orang.
3) Individu tidak percaya terhadap dirinya dan mudah gugup. Individu ini merasa cemas dalam mengemukakan gagasannya dan selalu membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain.[91]

Berdasarkan penjelasan di atas diketahui bahwa konseli mengalami *self regart* yang lemah, yaitu menyatakan bahwa dirinya lemah dibandingkan dengan orang lain atau lebih spesifik adalah temannya. Perasaan inferior ini jika terlalu mendalam bahkan menjadi pola piker maka hal tersebut kemungkinan besar akan membahayakan perkembangan diri konseli.

[91] Rony Agung Wahyudi, "Hubungan Inferiority Feeling Dan Agresivitas Pada Remaja Delinkuen", (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2013), hal. 32-33.

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

c. Bentuk Kompensasi *Inferiority*

Kompensasi adalah suatu cara untuk mengatur inferiority feeling. Alwisol dalam bukunya psikologi individual menjelaskan bahwa ada tiga kecenderungan dalam kompensasi untuk melindungi diri dari rasa malu akibat *inferiority feeling* yang umum dipakai, yakni:

1) Sesalan (*excuses*)

Kecenderungan dalam pengamana yang paling umum adalah sesalan. Orang *neurotic* dan orang normal sering menggunakan sesalan. Orang neurotik, juga orang normal, biasa memakai sesalan:

a) "Ya tetapi (*yes but*)" orang pertama menyatakan apa yang sesungguhnya mereka senang kerjakan, sesuatu yang terdengar bagus untuk orang lain kemudian diikuti dengan pernyataan sesalan. Sesalan "ya tetapi" ini dipakai untuk mengatasi bahaya harga diri yang jatuh karena melakukan hal yang berbeda dengan orang lain.

b) "Sesungguhnya kalau (*if-only*)" sesalan ini dinyatakan dengan cara berbeda. sesalan ini digunakan untuk melindungi perasaan lemah dari harga diri, dan menipu orang lain untuk percaya bahwa mereka sesungguhnya lebih superior dari kenyataan yang ada sekarang.

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

2) Agresi

Penggunaan agresi untuk pengamanan kompleks superior yang berlebihan, melindungi harga dirinya yang rentan. ada tiga macam agresi yaitu:

a) Merendahkan (*depreciate*) adalah kecenderungan menilai rendah prestasi orang lain dan menilai tinggi prestasinya sendiri. Kecenderungan perilaku ini tampak pada tingkahlaku agresi seperti sadisme, gosip, kecemburuan, dan tidak toleran. maksud dibalik depresiasi ini adalah untuk mengecilkan orang lain sehingga kalau dibandingkan dengan orang lain dirinya akan merasa lebih baik.

b) Menuduh (*accusation*) adalah kecenderungan menyalahkan orang lain atas kegagalan dirinya, dan kecenderungan untuk mencari pembalasan dendam, sehingga mengamankan kelamahan harga dirinya.

c) Menuduh diri sendiri (*self-accusation*) ditandai dengan menyiksa diri dan perasaan berdosa. menyiksa diri terjadi pada penderita masokisme, depresi, dan bunuh diri, yang maknanya mengamankan agar kekuatan neurotik tidak menyakiti orang lain yang dekat dengan penderita dan tujuannya adalah membebaskan penderitaan orang lain kepada dirinya untuk melindungi harga dirinya.

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

3) Menarik diri (*withdrawal*)

Kecenderungan untuk melarikan diri dari kesulitan, pengamanan melalui mengambil jarak. Ada empat jenis bentuk menarik diri yang terjadi yaitu mundur, diam ditempat, ragu-ragu dan membuat hambatan. Semua ini dimaksudkan untuk pengamanan agar harga dirinya tidak mengalami inflasi.

a) Mundur (*moving backward*) mundur didesain untuk memperoleh simpati, sikap yang umumnya muncul dari anak yang dimanjakan. percobaan bunuh diri (mundur dari hidup) adalah usaha untuk menarik perhatian orang lain, memaksa orang lain mengasihani dan melindungi dirinya (agar tetap hidup).

b) Diam ditempat (*standing-still*) orang yang diam ditempat tidak bergerak kemanapun, menolak tanggung jawab dengan menarik diri dari semua ancamankegagalan. mereka mengamankan aspirasi fiksinya dengan tidak melakukan apapun agar tidak terbukti bahwa mereka tidak dapat mencapai tujuan itu. contohnya adalah orang tidak pernah mengikuti ujian masuk perguruan tinggi, tidak akan pernah merasakan kegagalan tes, anak yang malu dan menjauhi temannya tidak pernah mengalami ditolak temannya/ deengan tidak mengerjakan apapun, orang mengamankan harga dirinya dan melindungi diri dari kegagalan.

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

c) Ragu-ragu (*hesitation*) banyak orang ragu-ragu atau bimbang ketika menghadapi masalah yang sulit. Mengulur waktu, kompulsi, menjadi cara efektif pengamanan dengan membuang waktu, sehingga masalah tidak perlu lagi dihadapi. Melangkah bolak-balik, sikap sangat teratur, merusak pekerjaan yang baru dimulai, meninggalkan pekerjaan yang belum selesai adalah contoh-contoh ragu-ragu.

d) Membangun penghalang (*constructing obstacle*) merupakan bentuk menarik diri yang paling ringan, mirip sesalan "sesungguhnya-kalau". Orang mengkhayal suatu penghalang, dan keberhasilan mengatasi sebagian dari hambatan itu sudah melindungi harga diri dan prestise dirinya. Bersumber dari beberapa pendapat dari para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk pengkompensasian dari inferiority feeling ada dua bentuk yaitu menarik diri dan agresif.[92]

Hal di atas telah menjelaskan keadaan konseli yang peneliti angkat dalam penelitian ini, yaitu sikapnya yang cemburu, menarik diri, diam ditempat, serta menuduh diri sendiri. Hal ini tentunya berbahaya jika konseli dengan tegas menganggap bahwa dirinya sudah tidak bisa berbuat apa-apa lagi ataupun berfikiran bahwa dia sudah tidak berguna hidup di dunia ini lagi.

---

[92] Alwisol, *Pdikologi Kepribadian Edisi Revisi,* (Malang: UMM Press, 2014), hal. 77-79.

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

d. Mengatasi Inferiority

Alwisol dalam bukunya berjudul kepribadian menjelaskan bahwa ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi inferioritas yang terjadi pada diri individu, yaitu:

1) Dorongan Maju

Bagi Adler, kehidupan manusia dimotivasi oleh satu dorongan utama yaitu dorongan untuk menjadi superior (berkuasa). Dengan mendorong individu untuk terus maju, menjadikan inferior sebagai penyemangat untuk berubah menjadi superior untuk diri sendiri maka efek dari inferior yang berlebihan akan bisa diminimalisir.

2) Pengamatan Subjektif

Selanjutnya adalah pengamatan subjektif yaitu bagiamana individu tersebut memandang tentang diri sendiri serta tentang masa depannya. Individu menjadi sehat ketika kekurangan yang dimiliki oleh individu dijadikan pemicu berjuang mencapai kesempurnaan, bukan untuk menundukkan diri, menarik diri dari lingkungan, serta melakoni gaya hidup yang kurang tepat.

3) Kesatuan Kepribadian

Adler menekankan bahwa fikiran, perasaan, dan kegiatan semuanya harus diarahkan ke satu tujuan tunggal dan mengejar satu tujuan. Ketika fikiran, perasaan, dan perilaku semuanya diarahkan untuk mencapai kesempurnaan, maka superioritas akan mudah dicapai. Sedangkan jika perasaan, pikiran, dan perilaku tidak konsisten antara

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

satu dengan yang lainnya, maka pencapaian kesempurnaan akan terhalang oleh hal yang tidak konsisten tersebut.[93]

Hal inilah yang dapat dilakukan oleh peneliti dalam mengatasi rasa *inferiority* konseli. Dengan mendorong, menyadarkan hal yang kurang konsisten, dan meluruskan pandangan tentang diri konseli diharapkan dapat mengatasi pikiran-pikiran negatif konseli terhadap diri sendiri. Sehingga konseli dapat mencapai *superiority* bagi diri konseli dan masa depan konseli.

e. Anjuran Berfikir Positif dalam Islam

Agama Islam telah mengatur segala hal yang berkaitan dengan kehidupan makhlukNya dalam Alquran. Baik hubungan sesama makhluk maupun hubungan dengan *Rabb*-Nya semuanya telah difirmankan Allah dalam Alquran. Sehingga ketika manusia mengikuti anjuran-anjuran yang ada dalam Alquran, maka hidup akan bahagia di dunia dan di akhirat.

Beberapa Ayat dalam Alquran berikut menganjurkan kita untuk senantiasa berfikir positif baik kepada sesama, kepada kehidupan, dan kepada Allah Swt.:

1) Surat Adh Dhuhaa [93]: 3

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ

"Tuhanmu tiada meninggalkan kamu dan tiada (pula) benci kepadamu."

[93] Alwisol, *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi,* (Malang: UMM Press, 2006), hal. 80-84

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

Suatu ketika Nabi sudah lama tidak menerima wahyu dari Allah. Hal ini menyebabkan Nabi Muhammad Saw. menerima kritikan atau perkataan dari orang-orang musyrik. Mereka mengatakan bahwa Tuhannya (Muhammad) telah meninggalkannya dan membencinya. Hal ini tentu saja membuat Nabi Muhammad Saw sedih dan merasa dibenci oleh Allah. Beberapa kali Nabi ke gua Hira' dengan harapan mendapatkan wahyu seperti saat pertama kali mendapatkan wahyu dahulu. Namun wahyu tidak juga kunjung turun kepada Nabi Muhammad. Ketika puncak kegelisahan Nabi maka Allah menurunkan surah Ad Dhuhaa sebagai penghibur serta penampar kaum musyrik karena mereka menyebabkan Nabi menjadi berburuk sangka dan bersedih.[94]

Dari ayat tersebut kita belajar bahwa Allah tidak akan meninggalkan Nabi Muhammad dan tidak akan membiarkan NabiNya berjuang sendiri, namun Allah akan selalu melindungi dan selalu membantu NabiNya. Begitupun manusia, Allah tidak akan meninggalkan hambanya yang beriman dan akan selalu mendengarkan, melihat, dan membantu hambaNya yang dirundung kesusahan. Sehingga Allah melarang untuk berburuk sangka kepadaNya dan selalu berfikir positif di setiap keadaan hidup.

---

[94] Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya Edisi yang Disempurnakan,* (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), hal. 693.

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

2) Surah Al Fath [48]: 6

وَيُعَذِّبَ ٱلْمُنَٰفِقِينَ وَٱلْمُنَٰفِقَٰتِ وَٱلْمُشْرِكِينَ وَٱلْمُشْرِكَٰتِ ٱلظَّآنِّينَ بِٱللَّهِ ظَنَّ ٱلسَّوْءِ ۚ عَلَيْهِمْ دَآئِرَةُ ٱلسَّوْءِ ۖ وَغَضِبَ ٱللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ ۖ وَسَآءَتْ مَصِيرًا

"Dan supaya Dia mengazab orang-orang munafik laki-laki dan perempuan dan orang-orang musyrik laki-laki dan perempuan yang mereka itu berprasangka buruk terhadap Allah. mereka akan mendapat giliran (kebinasaan) yang Amat buruk dan Allah memurkai dan mengutuk mereka serta menyediakan bagi mereka neraka Jahannam. dan (neraka Jahannam) Itulah sejahat-jahat tempat kembali."

Tafsir Al Mishbah menjelaskan bahwa sifat kaum munafik dan kaum musyrik adalah selalu berburuk sangka kepada Allah Swt.. Berbeda dengan kaum muslimin yang selalu berprasangka baik kepada Allah Swt.. Sehingga selalu dapat mengambil hikmah dan selalu berfikir positif dalam menghadapi musibah dan cobaan dari Allah Swt.[95]

Tidak sepatutnya kita sebagai umat muslim untuk berburuk sangka kepadaNya. Allah akan memberi azab yang pedih ketika di dunia maupun di akhirat karena manusia tersebut berburuk sangka kepadaNya. Karena Allah selalu menyisipkan hikmah dibalik sebuah cobaan maupun sebuah kenikmatan di dunia ini. Hal ini juga mengisyaratkan kita untuk selalu mengambil hikmah tersebut dan mengesampingkan berburuk sangka kepada Allah Swt..

---

[95] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Volume 12,* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 516.

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

Beberapa ayat Alquran di atas telah menjelaskan bahwa berburuk sangka kepada Allah tentang keadaan diri kita merupakan hal yang tidak dibenarkan dalam agama Islam. Terlebih keadaan kita yang kekurangan maupun keadaan kita yang berbeda dari orang lain. Karena Allah telah menyiapkan segala sesuatunya lengkap dengan takdir-takdir serta ukuran-ukuran yang adil untuk setiap makhlukNya.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Hubungan Pola Pikir Negatif dan Kecemasan Terhadap Cara Berbicara di Depan Umum Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Jurnal Buana Pendidikan Vol. 12 No. 22, Oktober 2016.

   Nama : Riga Mardhika

   Tahun : 2016

   Jurusan : Pendidikan

   a. Persamaan

      Kedua Penelitian ini sama-sama memaparkan tentang bagaimana pemikiran negatif memengaruhi mahasiswa. Meneliti dampak negatif dari pemikiran negatif itu sendiri

   b. Perbedaan

      Jurnal ini hanya membahas tentang hubungan antara pola pikir negatif dan kecemasan terhadap cara berbicara di depan umum, sedangkan penelitian ini berupaya untuk mengatasi pemikiran negatif.

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

2. Terapi Rasional Emotif dalam Menangani Pikiran Negatif Seorang Anak Terhadap Ayah Tirinya di Yayasan Hotline Surabaya

   Nama : Dinda Rizki Novia

   Tahun : 2018

   Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

   a. Persamaan

      Kedua Penelitian ini mempunyai kesamaan, yaitu kedua peneliti berupaya menangani pemikiran negatif dengan menggunakan pendekatan terapi rasional emotif, serta daerah yang dipilih sama, yaitu daerah Surabaya.

   b. Perbedaan

      Perbedaan dari kedua penelitian ini adalah Dinda Rizki Novia dalam penelitiannya berupaya untuk menangani pemikiran negatif seorang anak kepada ayah tiri, sedangkan peneliti sekarang berupaya mengatasi pemikiran negatif konseli kepada teman dan kehidupannya.

3. Bimbingan Pribadi Sosial dengan Rasional Emotif Behavior Terapi untuk meningkatkan Sosial Skill pada Seseorang Santriwati Pondok Tafidz Putri Yayasan Ummi Fadilah Surabaya

   Nama : Nur Zaniah

   Tahun : 2018

   Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

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

a. Persamaan

Persamaan dari kedua penelitian ini adalah penggunaan pendekatan yang sama, yaitu dengan pendekatan Rasional Emotif Behavior Terapi. Serta menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus.

b. Perbedaan

Permasalahan yang diangkat oleh Nur Zaniah dalam skripsinya ini adalah meningkatkan sosial skill santriwati pondok tahfidz, sedangkan penelitian ini akan mengambil permasalahan pemikiran negatif anggota komunitas.

4. Hubungan antara Kebiasaan Berpikir Negatif Tentang Tubuh dengan Body Esteem dan Harga Diri Vol. 11 No. 1

Nama : Astrid Gisela Herabadi

Tahun : 2007

Jurusan : Sosial Humaniora

a. Persamaan

Kedua Penelitian ini sama-sama memaparkan efek tentang berpikir negatif dan efeknya terhadap kepercayaan.

b. Perbedaan

Jurnal ini membahas tentang hubungan antara kebiasaan berpikir negatif dan harga diri, sedangkan penelitian ini berupaya untuk mengatasi pemikiran negatif.

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

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini mengambil konseli dari anggota komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar (KMB) yang berada di UIN Sunan Ampel Surabaya. Komunitas ini merupakan perkumpulan mahasiswa yang berasal dari daerah Blitar atau yang pernah menempuh pendidikan di salah satu sekolah daerah Blitar.

a. Profil Pendiri KMB

Keluarga Mahasiswa Blitar (KMB) UIN Sunan Ampel Surabaya (IAIN Sunan Ampel Surabaya) berdiri pada Minggu, 8 Agustus 1982.Organisasi Mahasiswa Daerah ini didirikan oleh pemuda Blitar dari Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Pemuda itu bernama Ahmad Yani Basuki. Ahmad Yani Basuki mendirikan KMB pada saat semester 4 bersama beberapa temannya dari Blitar. KMB UINSA didirikan dengan tujuan merajut dan memperkokoh jalinan silaturahmi untuk bersama-sama mengimplementasikan ilmu dan amaliah di bangku perkuliahan. Awalnya KMB hanya memiliki anggota sedikit, karena belum ada forum ataupun organisasi yang menaungi pemuda Blitar di Surabaya khususnya IAIN Sunan Ampel pada waktu itu.

Karier lulusan Pendidikan Guru Agama (PGA) Blitar ini sangat berwarna. Pria kelahiran Blitar, 5 Maret 1956 ini lama berkarier di

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

militer. Setelah lulus dari Fakultas Dakwah, IAIN Sunan Ampel Surabaya, Ahmad Yani masuk ke TNI Angkatan Darat dengan gelar Perwira karir pada 1984. Karir pendiri KMB UINSA ini sangat mentereng, Pada saat kolonel beliau menjabat sebagai Kepala Dinas Penerangan Umum TNI, setelah itu pangkat beliau naik menjadi Brigadir Jenderal dan menjabat sebagai Staf Khusus Presiden Bidang Data dan Informasi, tak sampai disitu,Beliau kembali menjadi Staf Presiden Susilo Bambang Yudhoyono Bidang Publikasi dan Dokumentasi Kementerian Sekretariat Negara dengan pangkat Brigadir Jenderal.

Akhirnya pada tahun 2015, Mayjen TNI (Purn). Dr. Ahmad Yani Basuki terpilih menjadi Ketua Lembaga Sensor Film (LSF) periode 2015-2019. Pelantikan mantan Staf Khusus Presiden Susilo Bambang Yudhoyono ini dilakukan pada 15 September 2015. Ke-17 anggota LSF periode 2015-2019 ini dilakukan Menteri Pendidikan dan kebudayaan, Anies Baswedan.

b. Sejarah KMB UINSA

KMB (Keluarga Mahasiswa Blitar) UIN Sunan Ampel Surabaya adalah sebuah organisasi daerah untuk menampung mahasiswa yang berasal dari Blitar, maupun dari luar Blitar yang pernah berdomisili/berproses di Blitar. KMB (Keluarga Mahasiswa Blitar) UIN Sunan Ampel Surabaya didirikan di Surabaya pada Minggu, 8 Agustus 1982 oleh Bapak Mayjen TNI (Purn.) Dr. Ahmad Yani Basuki. KMB

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

UIN Sunan Ampel Surabaya didirikan dengan tujuan merajut dan memperkokoh jalinan silaturahmi untuk bersama-sama mengimplementasikan ilmu dan amaliah di bangku perkuliahan.

Awalnya KMB hanya memiliki anggota sedikit, karena belum ada forum ataupun organisasi yang menaungi pemuda Blitar di Surabaya khususnya IAIN Sunan Ampel pada waktu itu. Akhirnya setelah KMB UINSA didirikan, baru diketahui bahwa mahasiswa yang berasal dari Blitar juga banyak. Oleh karena itu KMB UINSA masih berdiri kokoh hingga saat ini meski melewati banyak liku-liku. Karena KMB UINSA Surabaya adalah tempat kembali bagi mahasiswa Blitar setelah lelah menghadapi hiruk-pikuk kampus.

c. Asas dan Dasar KMB UINSA
   1) KMB UINSA berasaskan kekeluargaan
   2) KMB UINSA berdasarkan Pancasila dan UUD 1945
d. Sifat dan Tujuan KMB UINSA
   1) KMB UINSA bersifat Kekeluargaan dan Independen yang tidak bernaung di bawah golongan, partai politik dan kekuatan sosial politik lainnya.
   2) KMB UINSA bertujuan untuk mewujudkan Mahasiswa Blitar yang Dinamis, Inovatif, Kreatif, Progresif dan Kritis.

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

e. Visi Misi KMB UINSA

1) Visi

Menjadikan wadah aktualisasi pengembangan intelektual dan pengabdian diri pada seluruh masyarakat khususnya masyarakat Blitar.

2) Misi

a) Sebagai wadah mempererat silaturrahim antar Mahasiswa Blitar.

b) Memberikan kontribusi bagi perkembangan dan kemajuan seluruh daerah khususnya Blitar.

c) Mengembangkan potensi, bakat serta talenta mahasiswa Blitar dan umum sebagai bekal dalam kehidupan bermasyarakat.

d) Mempersiapkan SDM mahasiswa guna mendukung kemajuan seluruh daerah khususnya Blitar.

f. Motto KMB UINSA

1) Kridha Hangudi Jaya : Kerja Keras Mencapai Kejayaan

2) Hurub Hambangun Praja : Semangat Membangun Negeri

g. Logo dan Makna KMB UINSA

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

1) Bentuk Logo KMB UINSA

a) Perisai, melambangkan perlindungan, pertahanan, dan perjuangan diri untuk mencapai tujuan

b) Bintang, sebuah cahaya ketuhanan yang menjadi cahaya kerohanian bagi setiap manusia.

c) Candi, candi Penataran sebagai simbol kebanggan masyarakat Blitar.

d) 8 Sayap, simbol lahirnya KMB yaitu pada 8 Agustus 1982 yang dilambangkan dengan sayap. Sayap merupakan harapan kader KMB agar berguna bagi Agama, Nusa dan Bangsa.

e) Pita. sebagai bentuk kepedulian antar sesama.

f) 11 Batu bata, kader KMB UINSA berjalan secara beriringan dan mengutamakan kerja sama.

g) Garis melengkung, garis melengkung menempel di bawah candi penataran sebagai cita-cita mulia KMB UINSA untuk ikut serta mengangkat dan mensejahterakan masyarakat Blitar demi mewujudkan kemaslahatan umat.

h) Trapesium Sama Kaki, sebagai landasan berpijak KMB UINSA dalam berfikir, bergerak, dan mengambil keputusan.

2) Warna Logo

a) Kuning : Kebahagiaan dan Optimis

b) Hijau : Kedamaian dan Sejahtera

c) Coklat : Rasa aman dan Keakraban

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

d) Cream : Optimis dan Penuh Percaya diri.

h. Keanggotaan KMB UINSA

1) Anggota KMB UINSA adalah Mahasiswa Blitar atau luar Blitar yang kuliah di UIN Sunan Ampel Surabaya.
2) Anggota KMB UINSA adalah mahasiswa lahir di Blitar, Mahasiswa Besar di Blitar, Mahasiswa pernah menempuh jenjang pendidikan di Blitar, Mahasiswa memiliki komitmen terhadap KMB UINSA.
3) Anggota KMB UINSA adalah Mahasiswa Blitar atau luar Blitar yang mempunyai hubungan emosional dengan daerah Blitar tanpa membedakan etnis, agama, maupun latar belakang sosial budaya.
4) Mengisi formulir sebagai Anggota KMB UINSA dan Memiliki KTA KMB UINSA.
5) Mengikuti agenda kegiatan Masa Keakraban Mahasiswa Blitar (MASKAAR).
6) Memiliki Hak untuk dipilih dan memilih sebagai pengurus, berbicara dan berpendapat, mendapatkan perlindungan organisasi, membela diri, memakai fasilitas organisasi.
7) Memiliki Kewajiban menjaga nama baik KMB UINSA, Menjalankan Misi Organisasi, Menaati AD/ART Organisasi, Menghormati simbol-simbol Organisasi.

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

i. Kepengurusan KMB UINSA

1) Syarat untuk menjadi pengurus Keluarga Mahasiswa Blitar (KMB) UIN Sunan Ampel Surabaya adalah menjadi anggota KMB UINSA selama 1 (satu) tahun dan memiliki KTA KMB.
2) Masa Bhakti kepengurusan KMB UINSA adalah 1 (satu) tahun dan dapat dipilih kembali satu periode.
3) Ketua KMB UINSA minimal sedang menempuh atau telah menyelesaikan semester 4.
4) Ketua KMB UINSA menjabat selama 1 (satu) tahun kepengurusan dan tidak dapat dipilih kembali.
5) Kepengurusan KMB UINSA terdiri dari Ketua, Wakil Ketua, Sekretaris, Wakil Sekretaris, Bendahara, Wakil bendahara, Divisi Kaderisasi, Divisi Intelektual dan Keagamaan, Divisi Pemberdayaan Masyarakat, Divisi Komunikasi dan Informasi, Divisi Minat dan Bakat.
6) Kepengurusan KMB UINSA disusun oleh Tim Formatur (Ketua KMB UINSA terpilih, Ketua Musta, Badan Pengurus Harian Demisioner) dalam waktu 7x24 jam.
7) Pelantikan Pengurus dilaksanakan 14x24 jam setelah Musyawarah Tahunan Anggota (MUSTA).

j. Rapat KMB UINSA

1) MUSTA : Musyawarah Tahunan Anggota (MUSTA) merupakan Forum tertingggi di KMB UINSA yang memiliki wewenang untuk

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

mengubah atau menetapkan AD/ART dan memilih Ketua KMB UINSA.

2) Rapat Kerja: Rapat kerja merupakan forum untuk menyusun program kerja selama satu periode kepengurusan.

3) Rapat Evaluasi Kerja: Rapat Evaluasi Kerja merupakan forum yang dilaksanakan ketika kepengurusan telah menyelesaikan satu semester kerja (6 bulan) dan memiliki wewenang untuk mengubah hasil raker jika dirasa tidak sesuai dan dapat menyusun kembali program kerja untuk satu semester berikutnya.

4) MLB: Musyawarah Luar Biasa merupakan forum yang dilaksanakan ketika ada permasalahan darurat di dalam organisasi. (Ketua Umum meniggal dunia, Ketua Umum tidak lagi sebagai mahasiswa UINSA, Ketua Umum terjerat kasus hukum, Kepengurusan tidak berjalan selama 1 semester (6 bulan), Ketua Umum tidak lagi dipercaya oleh anggota dan disetujui oleh 50% + 1 anggota KMB UINSA).

k. Struktur Kepengurusan KMB 2019-2020.

Ketua umum : Rizqi Maulida Fitria

Wakil ketua : Moch. Izza Al Farisi

Sekretaris 1 : Ulvi Hafilda

Sekretaris 2 : Nur Aini Maslickah

Bendahara 1 : Ferina

Bendahara 2 : Anggry Novia

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

Divisi-divisi:

1) Intelektual dan keagamaan: Dewi Larassati M.P

   Anggota:

   a) M. Roy Wahid Ilham
   b) Muhammad Cholil
   c) Qoniatul afifah
   d) Rena Rosdiana

2) Kominfo: Hanif N Yahya

   Anggota:

   a) St. Namirotul Hidayah
   b) Endah Lutfita Sari
   c) Muflikhah Akhwaini
   d) Teguh Saputra

3) Pemerdayaan Masyarakat: Rista Sari Devi

   Anggota:

   a) Zumrotul Maulida
   b) Alya Faizazanaya
   c) Alfina Kurnia Damayanti
   d) Rohmatul Hasanah
   e) Atik Anturichana
   f) Dina Rahayu

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

4) Minat Bakat: Prasasti Adji Pratama

Anggota:

a) Siti Nur As'idah

b) Hani Ammaria

c) Iqbal Khoirul Burhani

d) Dyah Ayu Ta

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di Surabaya, yaitu UIN Sunan Ampel Surabaya. Konselor mempunyai cukup pengalaman di bidang konseling. Adapun data diri lengkap dari konselor adalah sebagai berikut:

Nama	: Achmad Miftahudin
Tempat Tanggal Lahir	: Blitar, 31 Mei 1996
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Alamat Asal	: Dsn. Salam Rt. 003 Rw. 004 Kedawung Nglegok Blitar
Alamat mukim	: Pesantren Luhur Al Husna Jemur Wonosari Gg. Masjid 42 Wonocolo Surabaya.
Agama	: Islam
NIM	: B5321541
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam

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

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Tabel. 3.1.
Riwayat pendidikan konselor

No	Pendidikan	Nama Lembaga	Tahun Lulus
1	TK	Dharma Wanita Persatuan	2001-2003
2	SD	SDN Kedawung 01	2003-2009
3	SMP	SMP Bustanul Muta'allimin	2009-2012
4	MA	MA Bustanul Muta'allimin	2012-2015
5	Perguruan Tinggi	UIN Sunan Ampel Surabaya	2015-sekarang

Selain pendidikan, konselor juga mendapatkan beberapa pengalaman baik dari praktek pengalaman lapangan maupun pelatihan-pelatihan lainnya:

Tabel. 3.2.
Pengalaman Konselor

No	Tahun	Pengalaman	Tempat
1	2016	Pelatihan *Indonesian Public Speaking Academi* dan Pengenalan Hipnoterapi.	Yogyakarta
2	2018	Pelatihan *Neuro Linguistic Programing* dan Hipnoterapi	Surabaya
3	2018	Praktek Pengalaman Lapangan	Lembaga Perlingungan Anak Surabaya

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

b. Deskripsi Konseli

1) Deskripsi Konseli

Konseli merupakan anggota dari Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar yang ada di Surabaya. Konseli sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi di UIN Sunan Ampel Surabaya. Konseli adalah asli orang Bitar tepatnya di Kabupaten Blitar. Konseli sedang mengalami permasalahan dengan pikirannya yang selalu memengaruhinya setiap waktu. Sehingga keadaan emosional sering berubah, tidak produktif dan berpikiran negatif terhadap diri sendiri.

2) Identitas

Nama	: Taqi (Nama Samaran)
Tempat Tanggal Lahir	: Blitar, 11 September 1997
Umur	: 21 Tahun
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Laki-Laki
Bahasa Sehari-hari	: Jawa
Kewarganegaraan	: INDONESIA
Pekerjaan	: Mahasiswa

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

Satatus Perkawinan	: Belum Kawin
Cita-Cita	: Presenter, News Anchor, Jurnalis, Menteri Pendidikan, Menteri Sekretaris Negara
Hobi	: Jalan kaki, Bersepeda
Bakat dan Minat	: Public Speaking (MC) , Bidang ke Media-an

3) Riwayat Pendidikan

Konseli memulai pendidikannya di jenjang Taman Kanak-kanak, yaitu di TK Al-Hidayah Dermojayan Serengat Blitar dan lulus pada tahun 2004. Setelah ke Taman Kanak-kanak konseli melanjutkan jenjang pendidikannya di MI Yaa Bunayya Srengat Blitar sampai tahun 2010. Kemudian dilanjutkan ke jenjang Menengah Pertama di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Blitar hingga tahun 2013. Dilanjutkan sampai tahun 2016 pada Jenjang Menengah Atas di Madrasah Aliyah Negeri 3 Blitar. Pada jenjang ini konseli mengambil jurusan Ilmu Pengetahuan Alam. Lulus dari Madrasah Aliyah Negeri 3 Blitar konseli melanjutkan di Perguruan Tinggi yaitu Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya hingga sekarang.[96]

[96] Dikutip dari angket data diri yang diberikan kepada konseli.

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

Pendidikan Agama yang di dapat oleh konseli berasal dari TPQ Al-Huda & Madrasah Diniyah Darussalam. Selain itu bisa dilihat dalam data di atas bahwa konseli dari mulai pendidikan pertama sampai terakhir mengambil pendidikan yang latar belakangnya adalah Islam semua. [97]

4) Riwayat Keluarga

Keluarga merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Habib Nu Suwito dan Ibu Siti Mudawamah. Konseli tidak memiliki saudara atau anak tunggal dalam keluarganya. Pekerjaan ayah adalah petani sedangkan ibu adalah ibu rumah tangga. Rumah keluarga konseli ada di Dermojayan, Srengat, Blitar. Sedangkan konseli sekarang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi di Surabaya.[98]

5) Lingkungan Sosial

Konseli sekarang tinggal di tempat kos yang berada di Jemurwonosari Gg. Masjid. Di sana konseli bersama satu temannya. Keadaan lingkungan di kos sepi. Penghuni mayoritas adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan. Sehingga kos hanya untuk tempat menginap dan jarang sebagai tempat bersosialisasi.[99]

---

[97] Dikutip dari data diri konseli.

[98] Dikutip dari data diri konseli.

[99] Data dari observasi di kos konseli.

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

6) Ekonomi Keluarga

Keluarga konseli merupakan keluarga yang tergolong mampu. Segala kebutuhan perkuliahan maupun kebutuhan hidup konseli dapat terpenuhi. Rumah konseli terbilang cukup bagus dan keluarga konseli mempunyai kendaraan mobil. Lantai rumah keramik dan halamannya luas.[100]

3. Deskripsi Masalah Konseli

Kesenjangan antara keinginan dan harapan yang dimiliki individu merupakan hal yang dapat menyebabkan permasalahan muncul, baik kepada diri sendiri maupun kepada orang lain. Jika hal tersebut tidak segera ditangani maka permasalahan yang terbilang kecil akan menjadi besar baik cepat maupun lambat.

Permasalahan yang dialami oleh Taqi ini merupakan permasalahan pikiran negatif yang berupa *inferiority*. Konseli tersebut memiliki keinginan atau harapan yang sama dengan temannya. Temannya tersebut sudah memiliki jalan untuk meraih harapannya tersebut. Sedangkan Taqi belum memiliki jalan atau cara untuk menggapai keinginannya.

Hal ini menjadikan konseli menjadi patah semangat, merasa tidak bisa berbuat apa-apa. Konseli menjadi mudah murung, pesimis, dan berfikiran negatif terhadap diri sendiri. Konseli juga berfikir bahwa dia sudah gagal dikarenakan dia tidak berkembang sedangkan temannya sudah mulai sukses. Pikiran negatif tersebut sering muncul di dalam benaknya.

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

Sehingga sering dia mengalami insomnia (susah tidur), menangis, pusing, dan mual-mual.

Selain itu dia juga khawatir akan masa depannya jika dia tidak sukses seperti temannya tersebut. Terlalu takut dengan hal yang belum tentu terjadi di masa depan. Ditambah temannya tersebut adalah teman satu prodi dalam perkuliahan serta satu kamar di kos. Intensitas bertemu yang sering ini menjadikan pemikiran negatif tersebut sering muncul di dalam benaknya. Sampai sekarang Taqi tetap dalam pikiran negatifnya yang selalu memandang rendah dirinya sendiri.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti mecoba mengatasi pikiran negatif yang ada dalam diri Taqi dengan terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) sebagai suatu upaya untuk membantu Taqi menghadapi pikiran negatifnya dan merubahnya dengan pikiran yang lebih positif dan rasional.

Tabel. 3.3
Kondisi awal konseli

No	Kondisi Konseli	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1	Murung	V		
2	Berfikir Irasional	V		
3	Pesimis	V		

[100] Observasi di rumah konseli

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

4	Putus asa	V		
5	Menghabiskan waktu untuk hal yang kurang bermanfaat.	V		

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Proses Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (Rebt) Untuk Mengatasi Inferiority Pada Seorang Anggota Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar Di Surabaya.

Sebelum pelakasanaan konseling terlebih dahulu peneliti dan konseli membuat perjanjian mengenai waktu dan tempat pelaksanaan konseling. Hal ini bertujuan agar proses konseling menjadi lebih efektif serta tidak mengganggu kesibukan baik konseli maupun peneliti.

Perihal waktu menyesuaikan keinginan konseli agar proses konseli berjalan dengan nyaman dan tanpa gangguan kesibukan masing-masing. Sedangkan tempat juga menyesuaikan keinginan konseli. Hal ini bertujuan agar konseli nyaman dan dapat mengungkapkan semua yang ada dalam diri konseli.

Setelah menetapkan waktu dan tempat bersama konseli, selanjutnya peneliti melakukan beberapa tahap berikut dalam pelaksanaan konseling agar pelaksanaan lebih sistematis sesuai tahapan konseling:

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

a. Identifikasi masalah

Tahap selanjutnya adalah mengidentifikasi masalah yang dihadapi oleh konseli. Dalam hal ini konselor berusaha mengumpulkan data-data baik primer maupun sekunder dari berbagai sumber yang telah ditentukan. Data yang telah dikumpulkan ini akan dijadikan pedoman untuk langkah-langkah selanjutnya. Data ini bisa berupa data dari wawancara, dokumentasi, serta data observasi lapangan secara langsung.

Saat pertama kali peneliti bertemu dengan konseli, dia menangis sambil memeluk peneliti dalam beberapa menit. Setelah selesai menangis konseli mengungkapkan bahwa dia selama beberapa hari ini hampir depresi karena dia selalu memikirkan kawannya yang telah sukses dalam kehidupan. Konseli yang bernama Taqi ini mengatakan bahwa selama beberapa hari ini dia di bayangi oleh pikiran-pikiran yang ada dalam dirinya. Dia merasakan bingung, putus asa, apa yang dia kerjakan tidak dapat selesai sesuai dengan harapan, tidak bisa fokus terhadap kehidupannya sendiri, beberapa hari tidak dapat tidur, merasakan pusing, dan merasa tidak bisa berbuat apa-apa.

Kemudian Taqi bercerita tentang teman dekatnya bernama Joni[101] yang tinggal satu kos dengan dia serta teman satu program studi dengan konseli. Joni disebutkan oleh konseli adalah teman yang selalu bersama

[101] Joni adalah nama samaran dari teman konseli.

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

dengan dia. Mereka mempunyai beberapa keinginan yang sama dalam kehidupan mereka. Joni sudah menemukan jalannya sendiri untuk menggapai cita-citanya, sedangkan Taqi masih belum tahu apa yang harus dilakukannya. Hal inilah yang membuat dia menjadi iri hati dan selalu membandingkan antara dirinya dengan Joni. Akibat yang ditimbulkan dari hal ini menurut cerita dari konseli adalah lebih banyak menghabiskan waktu untuk merenungi diri di kamar kos daripada melakukan hal-hal yang bermanfaat. Dia hanya fokus memikirkan dirinya kedepan, memikirkan kesuksesan temannya, mengahabiskan waktu dengan berbaring di kasur, dan menangis daripada melakukan hal-hal yang menunjang dirinya menjadi lebih produktif. [102]

Selain data wawancara, peneliti juga melakukan observasi di tempat kos konseli. Observasi ini dilakukan agar konseli mengetahui dengan nyata bagaimana keadaan kos konseli. Kamar kos konseli berada di gang kecil, ukurannya tidak terlalu besar serta berada di lantai dua. Di sana konseli tinggal dengan Joni dalam satu kamar, sedangkan kamar Tono berada di sebelah kamarnya Taqi.[103]

Selain observasi, peneliti juga menyempatkan diri untuk berwawancara santai dengan teman satu kos konseli yang kebetulan adalah teman dekatnya Taqi, dia adalah Tono[104]. Dia mengatakan bahwa

---

[102] Hasil wawancara dengan konseli pada Rabu, 27 Februari 2019.

[103] Hasil observasi tempat tinggal konseli pada Sabtu, 02 maret 2019.

[104] Tono adalah nama samaran teman dekat Taqi.

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

mendapatkan hasil bahwa Joni memang jarang terlihat di kamar. Dia sering keluar baik itu mengerjakan tugas maupun menjadi *driver* ojek *online*. Sedangkan Taqi lebih sering berada di kamar daripada keluar. Karena Taqi dianggap lebih bisa akrab dengan orang yang cocok dengannya daripada dengan semua orang. Taqi memang agak tertutup dan lebih banyak diam daripada bicara. Berbaring dan bermain hp namun tidak bermain *game* di hp. Terlihat jarang juga mengerjakan tugas kuliah, lebih suka bermain *deadline* daripada mengerjakan di awal waktu. Dia juga bercerita bahwa Taqi kalau dengan orang lain agak tertutup. Taqi sering keluar dengan dia pada saat makan maupun hanya jalan-jalan. Dia bisa terbuka dengan orang yang dia percaya. Sedangkan pada orang baru, Taqi lebih menutup diri. Tono menyebutkan bahwa selepas dari kuliah dia lebih banyak berbaring main hp dan sosial media, menonton youtube, tidur, dan terkadang main ke kamarnya Tono untuk beberapa kali.[105]

b. Diagnosis

Langkah selanjutnya yang diambil oleh peneliti adalah diagnosis, yaitu menentukan permasalahan utama yang dihadapi oleh konseli. Berdasarkan langkah sebelumnya peneliti mendapatkan data berupa keadaan konseli yang merasakan bingung, putus asa, apa yang dia kerjakan tidak dapat selesai sesuai dengan harapan, tidak bisa fokus terhadap kehidupannya sendiri, beberapa hari tidak dapat tidur,

[105] Hasil wawancara dengan teman dekat konseli pada Sabtu, 02 maret 2019.

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

merasakan pusing, dan merasa tidak bisa berbuat apa-apa, lebih banyak menghabiskan waktu untuk merenungi diri di kamar kos daripada melakukan hal-hal yang bermanfaat. Dia hanya fokus memikirkan dirinya kedepan, memikirkan kesuksesan temannya, mengahabiskan waktu dengan berbaring di kasur, dan menangis daripada melakukan hal-hal yang menunjang dirinya menjadi lebih produktif.

Tabel. 3.4
Kondisi konseli sebelum pelaksanaan konseling

No	Kondisi Konseli	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1	Murung	V		
2	Berfikir Irasional	V		
3	Pesimis	V		
4	Putus asa	V		
5	Menghabiskan waktu untuk hal yang kurang bermanfaat.	V		

Jadi peneliti mengambil langkah menentukan permasalahan konseli berdasarkan kumpulan data yang diperoleh pada tahap sebelumnya. Peneliti menentukan masalah yang dialami oleh konseli adalah rasa *inferiority,* yaitu rasa rendah diri yang berlebihan terhadap diri konseli

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

tersebut. Sehingga pikiran-pikiran negatif dan irasional sering memengaruhi konseli.

Akibat rasa *inferiority* konseli mengaku tidak bisa berkembang dan hanya terkurung dalam pemikirannya tersebut. Berdasarkan hal ini peneliti menetapkan hal yang akan difokuskan untuk dikurangi dalam diri konseli, yaitu pikiran negatif terhadap diri sendiri, dan perilaku kurang baik yang dilakukan oleh konseli.

c. Prognosis

Langkah berikutnya adalah menentukan terapi yang tepat untuk permasalahan yang dialami oleh konseli berdasarkan penentuan permasalahan sebelumnya (diagnosis). Peneliti menggunakan teori rasional emotif behavior terapi untuk menangani permasalahan konseli. Tahapan proses konseling dengan rasional emotif behavior adalah sebagai berikut:

1) Meyakinkan kepada konseli bahwa keyakinan-keyakinan yang dia pegang merupakan keyakinan yang irasional. Secara tidak sadar konseli menekankan keharusan serta sugesti-sugesti yang mempengaruhi dirinya sendiri. Sehingga dalam tahap ini, konselor lebih banyak "berperang" argumen untuk mencapai kesadaran konseli bahwa yang diyakininya merupakan pemikiran yang irasional.

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

2) Membawa konseli kepada kesadaran bahwa hal yang dipertahankan adalah irasional dan hal tersebut secara sadar maupun tidak sadar mengganggu emosionalnya.
3) Mengajak konseli untuk memperbaiki pola pikir irasional ke pola pikir rasional.
4) Menantang konseli untuk membuat dan menerapkan keyakinan rasionalnya sendiri serta memegang teguh keyakinan yang dibuatnya tersebut selama hidupnya.

Ada beberapa terapi yang peneliti rasa sesuai dengan permasalahan konseli. Adapun terapinya adalah sebagai berikut:

1) Terapi kognitif

Peneliti menggunakan terapi kognitif untuk menangani permasalahan pikiran irasional konseli. Terapi kognitif ini ditujukan untuk mengatasi pikiran konseli yang irasional dan berusaha mengganti pikiran irasional tersebut menjadi rasional. Jenis terapi kognitif yang digunakan oleh peneliti berupa *dispute cognitive,* yaitu mempertanyakan kembali keyakinan-keyakinan yang dipegang oleh konseli dengan pertanyaan-pertanyaan yang mengarah ke alasan dan filosofi konseli. Beberapa langkah yang dapat diambil oleh peneliti adalah sebagai berikut:

a) Peneliti memancing konseli untuk membuka keyakinan irasional konseli.

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

b) Peneliti kemudian menanyakan perihal keyakinan irasional konseli dengan beberapa pertanyaan filosofi.

c) Konseli menghubungkan sebab akibat dari pola pikir konseli tersebut agar konseli menyadari bahwa pola pikir yang dipegang oleh konseli belum tentu benar.

d) Konseli secara aktif-direktif menuntun konseli untuk berpikir secara rasional.

Dengan langkah-langkah tersebut diharapkan konseli menyadari dan dapat merubah pola pikirnya yang semula kurang tepat menjadi lebih tepat.

2) Terapi perilaku

Peneliti menggunakan terapi perilaku untuk merubah perilaku yang kurang baik dari konseli. Dengan menggunakan pekerjaan rumah diharapkan dapat mengatasi pikiran negatif yang timbul dari perilaku konseli yang sering menghabiskan waktu dengan merenung. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan dalam terapi pekerjaan rumah ini, yaitu:

a) Menganalisis perilaku yang dianggap kurang baik yang dilakukan oleh konseli.

b) Menyusun rencana perubahan perilaku untuk konseli.

c) Meyakinkan dan menguatkan konseli untuk menerapkan perilaku yang telah direncanakan untuk merubah tingkah laku yang kurang baik sebelumnya.

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

Peneliti juga menggunakan *self control* untuk membantu konseli mengontrol pikirannya sendiri agar pikiran negatif konseli menjadi berkurang pengaruhnya terhadap diri konseli. Konseli nantinya dilatih untuk mengontrol pikirannya saat bertemu ataupun saat pikiran negatifnya datang lagi. Hal ini bertujuan agar pikiran konseli bisa lebih terkontrol dan bisa memandang positif baik tentang dirinya maupun tentang lingkungannya.

3) Humor

Humor diperlukan untuk menciptakan suasana yang tidak tegang dan konseli dapat menikmati proses konseling dengan nyaman. Humor juga digunakan untuk menertawakan keyakinan-keyakinan kurang tepat yang dipegang oleh konseli. Selain hal tersebut, humor dapat digunakan untuk mengukur tingkat ketegangan pikiran konseli.

Humor bisa berupa mengulang pernyataan konseli dengan nada seperti lelucon, sehingga konseli bisa "menertawakan dirinya sendiri" dan bisa menyadari apa yang salah dalam dirinya. Humor juga bisa kisah-kisah lucu yang digunakan untuk mengukur tingkat stress konseli baik sebelum, proses, dan sesudah konseli.

4) Ayat-ayat Alquran maupun Hadist Nabi Muhammad Saw.

Peneliti juga akan menyisipkan ayat-ayat Alquran yang dapat menguatkan pikiran yang tepat maupun melemahkan pemikiran yang kurang tepat. Ayat Alquran diharapkan dapat menyadarkan

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

konseli agar mau dan kuat dalam mengubah pikiran irasionalnya menjadi pikiran-pikiran yang lebih bermanfaat.

Serta Ayat-ayat Alquran serta Hadist Nabi Muhammad Saw.. digunakan sebagai penguat konseli untuk berubah, dan menguatkan konseli ketika akan kembali dalam keadaan sebelum konseli. Sehingga hal ini bisa dijadikan pegangan konseli untuk merubah diri menjadi lebih baik.

Beberapa terapi di atas peneliti harapkan dapat mengatasi pikiran negatif konseli serta dapat merubah perilaku yang kurang baik menjadi perilaku yang bermanfaat bahkan dapat menunjang cita-citanya. Sehingga diharapkan perubahan terjadi pada diri konseli meskipun bertahap.

d. Proses Terapi/ treatment

Pelaksanaan terapi merupakan tahap selanjutnya setelah peneliti menentukan terapi apa yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan konseli. Terapi untuk mengatasi pikiran negatif konseli ini menggunakan rasional emotif behavior. Peneliti menggunakan tiga terapi dalam permasalahan konseli ini, yaitu terapi kognitif yang berupa *dispute cognitive, Self Control* dan terapi perilaku yang berupa pekerjaan rumah atau *home work.*

Pada pertemuan pertama, peneliti melakukan tahap pertama dan kedua yaitu penyadaran terhadap pikiran negatif diri konseli. Pada tahap ini peneliti menggunakan *dispute cognitive.* Kemudian pertemuan

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

kedua peneliti mengevaluasi apakah konseli sudah menyadari atau belum, konseli pada pertemuan kedua ini melakukan kembali tahap pertama dan kedua, sebagai penguatan peneliti menggunakan cerita Islami berfikir positif dan tidak mudah putus asa. Kemudian pada pertemuan ketiga peneliti melakukan tahap ketiga yaitu merancang pikiran positif untuk menggantikan pikiran negatif yang ada pada konseli dan penggunaan *self control* serta melakukan penguatan di tahap keempat. Pertemuan keempat peneliti melakukan evaluasi terhadap konseli dan melakukan penyusunan pekerjaan rumah (*home work*). Pertemuan kelima peneliti mengevaluasi kembali serta mencatat perubahan apa saja yang telah dilakukan oleh konseli serta memberikan trik agar saat konseli mengalami pikiran negatif, konseli dapat mengendalikan pikirannya dan tidak terjerumus dalam pikiran negatifnya yang lalu.

Berikut merupakan penjabaran tahapan dari proses konseling antara peneliti dengan konseli:

1) Tahap pertama (Penyadaran)

Pada tahapan ini target utama peneliti adalah menyadarkan konseli akan pikirannya yang kurang tepat (*irrasonal*). Untuk menyadarkan konseli atas pemikirannya yang kurang tepat peneliti menggunakan teknik *dispute cognitive,* yaitu dengan cara menanyakan maksut serta alasan konseli berfikiran irasional.

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

Peneliti memancing konseli untuk membuka keyakinan irasionalnya kembali. Konseli mengungkapkan bahwa dia merasa bahwa dia sudah gagal dalam hidup ini. Dia merasa telah tertinggal jauh dengan temannya Joni tersebut. Joni sudah sukses untuk sekarang sedangkan Taqi masih jalan ditempat, padahal impian mereka bisa dikatakan sama. Berdasarkan hal tersebut dia merasa dirinya tidak berguna, dia tidak sukses, dan dia sudah gagal dalam hidup ini. Hal ini kemudian peneliti menanyakan tentang alasan kenapa konseli berfikir bahwa dia sudah gagal hanya karena temannya sudah sukses.

Konseli sebelumnya menjawab tidak tahu, karena rasa dan pikiran tersebut terlintas begitu saja di dalam kepalanya. Beberapa kali datang dan pergi di saat dia sedang tidak ada yang dikerjakan. Konseli juga menyebutkan bahwa hal itu yang kemudian mempengaruhi dengan kuat keyakinan konseli bahwa dirinya sudah tidak bisa berbuat apa-apa, gagal dan tidak fokus terhadap dirinya sendiri. Peneliti menanyakan apakah harus konseli menjadi seperti temannya.

Kemudian peneliti menjelaskan bahwa tidak semuanya harus sama. Adil juga tak harus sama. Kemudian peneliti mencoba menjelaskan kepada konseli dengan berkata bahwa semuanya mempunyai jalan dan potensi masing-masing. Tidak ada hubungannya antara kesuksesan Joni dengan ketertinggalannya

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

Taqi. Konseli juga mencoba meyakinkan bahwa perbuatan konseli terhadap diri sendiri yang berupa pikiran negatif, merendahkan diri sendiri, serta hal yang lainnya yang telah di sebutkan di atas merupakan hal yang sia-sia. Karena daripada menyalahkan diri sendiri lebih baik bangkit untuk memperbaiki diri dan mengejar kesuksesan.

Peneliti juga mengatakan bahwa iri seharusnya menjadi penyemangat untuk terus melangkah lebih baik dan lebih maju lagi, bukan untuk membuat diri menjadi pesimis, berpikir bahwa kita sudah gagal, berpikir bahwa kita sudah tidak ada gunanya di dunia ini. Padahal perjalanan masih panjang, masih banyak kesempatan yang akan didapatkan dalam kehidupan Taqi. Sehingga tidak baik memikirkan kesuksesan teman terlalu dalam. Namun buat kesuksesan teman menjadi penyemangat bahwa kita bisa menjadi lebih baik dari dia dan lebih baik lagi.

2) Tahap kedua

Setelah peneliti mencoba menyadarkan konseli bahwa pikiran negatif terhadap diri sendiri merupakan hal yang kurang baik, maka selanjutnya peneliti berusaha menjelaskan dampak yang terjadi kepada konseli akibat pikiran negatif yang irrasional dan perilaku yang kurang baik dari konseli.

Peneliti menjelaskan berdasarkan apa yang telah konseli katakana bahwa dia hanya murung, menangis, dan berfikir terlalu

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

keras sehingga hampir depresi adalah dampak dari keyakinannya bahwa dia sudah gagal dan tidak ada gunanya hidup di dunia ini lagi. Hal itu yang terus peneliti coba tekankan dengan harapan konseli sadar akan dampak buruk yang diterimanya dari pikiran negatifnya tersebut.

Peneliti juga mencoba menjelaskan bahwa hal itu hanya akan membuang waktu dengan percuma. Tugas kuliah juga bisa keteteran serta keadaan emosi yang sering berubah-rubah bisa menyebabkan kesehatan menurun, gampang pusing, serta gejala lainnya. Hal ini di iyakan oleh konseli karena konseli sering merasa mual dan pusing setiap berfikiran negatif terhadap diri sendiri. peneliti juga mengatakan bahwa kesehatan konseli diperlukan untuk mencapai apa yang konseli cita-citakan.

Table 3.5
Proses Konseling

Konselor	Iya sudah kembali ke kemaren….kemaren kamu bilang bahwa kamu udah gagal kan? Kamu iri karena dia sudah sukses dan *planning*mu berantakan.
Konseli	Iya mas….dan itu masih terasa sampai sekarang…

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

Konselor	Nah gini sebenarnya qi…alasanmu kamu berfikir bahwa sudah gagal karena dia udah sukses itu apa? (*Dipute Cognitive*)
Konseli	Endak tau sih mas…terasa aja kayak gitu….
Konselor	Itu yang bikin kamu merasa kayak murung, pesimis, terasa udah endak ada gunanya, dan bisa sampai hampir depresi… kan ndak nyambung ya kamu gagal karena dia sudah sukses…. Setiap orang kan punya jalannya masing-masing… punya waktunya masing-masing… dia punya jalan kesuksesan sendiiri…. Kamu juga punya jalanmu sendiri…. Pikiran yang salah kan kalau kamu sudah gagal hanya karena dia sudah sukses…rasa iri itu harusnya menjadi hal yang bisa buat kamu lebih maju lagi…bukan untuk menge*down*kan kamu… kamu masih diberi banyak

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

	kesempatan kok dalam hidup ini oleh Allah. Hanya pikiran negatifmu saja yang menghalangi… akhirnya kamu berfikir terlalu keras sehingga hampir depresi kan…. Apalagi sampek berfikiran negatif terhadap diri sendiri… waah itu endak logis banget kan? (*Dipute Cognitive*)

3) Tahap ketiga

Saat konseli dirasa sudah mengiyakan perilaku dan pikirannya yang kurang tepat, maka peneliti mencoba memberikan arahan berupa "aku berhak bahagia dan bangga dengan diriku yang sekarang, dan aku akan berusaha lebih baik lagi kedepannya" kepada konseli untuk menanamkan dalam diri konseli. Kata-kata

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

ini peneliti maksutkan untuk mengganti pemikiran konseli yang selalu mengatakan bahwa dia sudah gagal. Kesempatan ini peneliti mencoba melatih konseli menggunakan *self control* untuk membantu konseli mengontrol pikirannya sendiri agar pikiran negatif konseli menjadi berkurang pengaruhnya terhadap diri konseli. Peneliti berpesan kepada konseli bahwa ketika pikiran itu muncul kembali maka konseli diminta untuk lebih tenang dalam menghadapinya. Konseli juga diminta untuk merilekskan badan dan berfikir tentang sisi positif atau hikmah dari kejadian tersebut.

Table 3.6
Proses Konseling

Konselor	Coba deh kamu sekarang lebih tenang dan coba mengontrol pikiranmu sendiri…. coba saat pikiran negatif itu muncul…. Kamu bilang pada dirimu sendiri bahwa "aku berhak bahagia, ukuran kesuksesanku adalah diriku sendiri, seberapa besar perjuanganku itulah kesuksesanku, bukan dia yang menjadi ukuranku tapi diriku sendirilah yang menjadi ukuranku" (*Self Control*)
Konseli	Iya mas nanti saya coba… berarti yang menjadi ukuranku adalah diriku sendiri ya….
Konselor	Begitu…

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

Peneliti juga menyarankan agar pada akhir pekan konseli melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bertujuan agar pikiran negatifnya tidak sering kembali dan memengaruhi konseli tersebut. Hal itu berupa jalan-jalan pagi, membersihkan kamar, menata kamar, mencuci pakaian, dan hal-hal lainnya yang bisa konseli lakukan untuk mempersibuk diri sendiri. Pada saat ini peneliti menggunakan pekerjaan rumah (*home work*) sebagai terapi pada konseli.

Table 3.7
Proses Konseling

Konselor	Jadi kamu kalau endak ada kesibukan jadi sering keinget dia juga ya?
Konseli	Iya mas…dan memang masih sering nganggurnya terutama akhir pekan.
Konselor	Kalau hal itu di isi dengan hal-hal yang lainnya gimana? Missal ngerjakan tugas, atau latihan-latihan buat desain atau video gitu mungkin?
Konseli	Kayaknya bisa sih….coba aja mas…tapi ya endak tau nanti kalau malas
Konselor	Kamu sih pemalas….. hehehe dirubah

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

Konseli	ehehehe
Konselor	Ya sudah…berarti dicoba dulu ya….isi hari *weekend* mu dengan kegiatan yang bermanfaat….kayak yang udah tak sebutin tadi bersih-bersih kamar, nata kamar, bikin" vlog ndak jelas gitu…. Atau kita jalan-jalan olahraga ke CFD an…. biar lebih langsing…
Konseli	Hembbb….boleh sih mas…bisa dilakukan…insya Allah….

4) Tahap keempat

Setelah merancang perubahan, maka selanjutnya peneliti mencoba meyakinkan bahwa jika konseli berubah maka konseli akan lebih produktif lagi dalam hidup, terbebas dari belenggu pikirannya sendiri. Peneliti juga mengutip sebuah ayat Alquran yang berbunyi:

وَقَالَ رَبُّكُمُ ٱدۡعُونِيٓ أَسۡتَجِبۡ لَكُمۡۚ إِنَّ ٱلَّذِينَ يَسۡتَكۡبِرُونَ عَنۡ عِبَادَتِي سَيَدۡخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

"Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam Keadaan hina dina". (QS Al-Mu'min [40]: 60).

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

Ayat tersebut di atas digunakan peneliti untuk meyakinkan konseli bahwa pertolongan Allah selalu terbuka ketika hambaNya mau berdoa kepadanya. Selain hal itu konseli diminta untuk berusaha sekuat tenaga untuk merubah pikiran negatif kepada dirinya tersebut agar pengaruh pikiran tersebut bisa berkurang kepada konseli.

...إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ...

"... Sesungguhnya Allah tidak merobah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan[768] yang ada pada diri mereka sendiri."

Peneliti dengan dua ayat ini menegaskan bahwa Allah akan selalu memberikan pertolongan selama hamba tersebut berusaha untuk merubah keadaan dirinya. Konseli sudah mulai meyakini bahwa pikiran negatifnya yang memengaruhi dia tidak berkembang atau sagnan. Sehingga konseli berusaha untuk merubah pikirannya tersebut, mencoba lebih tenang ketika pikiran negatif tersebut datang kembali serta berdoa agar selalu dijauhkan dari pikiran dan keyakinan yang tidak baik.

5) Humor

Peneliti menggunakan humor untuk menciptakan suasana yang tidak menegangkan dan membuat konseli menjadi nyaman dalam proses konseling. Peneliti

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

menggunakan humor ini untuk "menertawakan perilaku konseli" seperti pada saat konseli mengatakan bahwa dia sering penasaran dengan sosial media temannya dan akhirnya dia menjadi berpikiran negatif lagi terhadap dirinya, kemudian peneliti mengatakan Kamu ya qi…iseng iseng sendiri akhirnya sedih sedih sendiri… Dengan ini diharapkan konseli bisa "menertawakan dirinya sendiri" dan menyadari bahwa itu kurang baik untuk dirinya.

Selain itu peneliti juga menggunakan humor untuk mencairkan suasana. Seperti pada saat peneliti menyinggung bahwa dia sudah memiliki pacar. Konseli saat itu tertawa dan mengatakan bahwa belum mempunyai pacar. Hal ini agar suasana cair dan konseli merasa nyaman saat proses konseling.

Tabel 3.8
Proses Konseling

Konseli	Iya….kadang waktu baring-baring aku iseng mbuka ignya, mbuka statusnya, mbuka fbnya. Nah waktu itu pikiranku kembali lagi kayak dulu. Jadi baper lagi, mau nangis lagi.
Konselor	Tujuannya kamu buka-buka ig, fb,

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

	status itu untuk apa…
Konseli	Iseng-iseng aja….ehehe
Konselor	Kamu ya qi…iseng iseng sendiri akhirnya sedih sedih sendiri….hahaha (Humor)
Konseli	Hehe…iya sih mas..endak tau kenapa kokk pengen kepo aja gitu tentang dia…
Konselor	Coba kalau kamu endak terlalu kepo kepadanya …toh kan akhirnya kamu itu kembali lagi kayak dulu…bisa jadi depresi kan…. Kalau memang endak bermanfaat mendingan endak usah… lebih kepoin aja orang-orang yang menginspirasimu, itu lebih baik daripada berkepo-kepo ria dengan si dia.
Konseli	Iya mas siap…..

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

6) Ayat Alquran serta cerita Islami.

Peneliti menggunakan cerita Ibnu Hajar yang tidak putus asa dalam belajar dan akhirnya beliau menjadi Ulama besar. Hal ini dilakukan untuk menggugah keinginan konseli untuk selalu berusaha dan jangan berputus asa dari rahmat Allah Swt. Sehingga dia tidak mudah untuk berpikiran negatif terhadap diri sendiri dan berpikir bahwa dia sudah gagal, selalu menghina diri, dan menjadi pesimis.

Peneliti juga mengutip sebuah ayat Alquran yang berbunyi:

وَقَالَ رَبُّكُمُ ٱدۡعُونِيٓ أَسۡتَجِبۡ لَكُمۡۚ إِنَّ ٱلَّذِينَ يَسۡتَكۡبِرُونَ عَنۡ عِبَادَتِي سَيَدۡخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

"Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam Keadaan hina dina". (QS Al-Mu'min [40]: 60).

Ayat tersebut di atas digunakan peneliti untuk meyakinkan konseli pada tahap keempat. Selain itu juga mengutip penggalan ayat sebagai berikut:

...إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ

"... Sesungguhnya Allah tidak merobah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan[768] yang ada pada diri mereka sendiri." (QS. Ar-Ra'd [13]: 11)

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

Hal ini dilakukan agar peneliti kuat dalam pendiriannya untuk berubah dari keadaan pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif.

e. Follow Up/ Evaluasi

Evaluasi merupakan tahap selanjutnya setelah pelaksanaan terapi untuk konseli. Evaluasi ini berguna untuk mengukur sejauh mana perubahan konseli serta sejauh mana proses pelaksanaan konseling berjalan, kendala apa yang dihadapi, serta apa yang perlu diperbaiki kedepannya. Sehingga pelaksanaan konseling akan lebih baik lagi setelah dievaluasi kelebihan dan hambatannya.

Peneliti mengontrol perubahan konseli. Berdasarkan dari informasi konseli bahwa sedikit demi sedikit konseli mulai bisa berubah dan efek dari pikiran negatif tersebut sudah dianggap biasa oleh konseli. Keadaan temannya yang sudah sukses mendorong dia untuk bisa lebih baik lagi kedepannya. Konseli mengakui bahwa terkadang pikirannya tersebut masih muncul di dalam pikirannya. Namun konseli berusaha untuk bersikap biasa saja serta mengikhlaskan kalau temannya lebih dulu sukses, karena konseli memang masih berproses untuk lebih baik lagi. Alhamdulillah mas. Sekarang aku bisa lebih enjoy sama diriku sendiri, endak terlalu memikirkan dirinya lagi.[106]

[106] Hasil wawancara dengan konseli pada Sabtu, 20 April 2019

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

2. **Hasil Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (Rebt) Untuk Mengatasi Inferiority Pada Seorang Anggota Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar Di Surabaya**

Hasil dari proses terapi penerapan *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk mengatasi pemikiran negatif (*negative thinking*) keluarga mahasiswa blitar di surabaya dapat terlihat sedikit demi sedikit pada diri Taqi meskipun perubahannya tidak besar.

Hal ini diperkuat dengan ajakan konseli ke warung kopi untuk konsultasi tentang lomba yang ingin dia ikuti, yaitu lomba desain grafis. Konseli meminta pendapat apa yang seharusnya dia lakukan dan bagaimana seharusnya desain yang dia buat. Konseli juga pernah mengajak peneliti untuk membuat sebuah konten video edukasi dan mengunggahnya di akun youtube. Hal ini bisa menunjukkan bahwa semangatnya lebih baik dari pada sebelumnya. Dia juga mengatakan bahwa hal ini dia lakukan agar tidak terbebani oleh pikiran irasionalnya lagi, serta waktu bisa lebih bermanfaat daripada hanya berbaring di kamar meskipun lebih sering berbaring daripada berkreasi.

Tono juga mengatakan bahwa dirinya diajak Taqi untuk membuat channel youtube untuk tujuan edukasi. Dia mengatakan bahwa Taqi sempat menjelaskan kepada dirinya perihal keinginannya untuk membuat video-video edukasi serta meminta saran bagaimana bagusnya channel tersebut. Hal ini juga pernah dikonsultasikan kepada peneliti.[107]

---

[107] Hasil wawancara kepada Tono pada Selasa, 23 April 2019

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

Berfikir irasional konseli dikatakan sudah dapat diminimalisir berdasarkan pengakuan dari konseli. Meskipun beberapa kal pikiran negatif itu muncul namun menurut konseli dia sudah tidak terlalu memikirkannya. Ada kalanya dia masih terpengaruh oleh pikiran negatifnya ada kalanya dia sudah menganggapnya seperti hal yang biasa dan tidak terlalu dipikirkan. Penilaian terhadap dirinya sudah dapat dikatakan berubah, dia sudah yakin bahwa dia berhak bahagia dan ukuran kesuksesannya bukanlah kesuksesan teman, namun usahanya sendiri dan tekatnya untuk menjadi yang lebih baik kedepannya. Walaupun terkadang masih muncul kembali hal-hal yang membuat irasional konseli memengaruhinya.

Tabel. 3.9
Kondisi konseli setelah pelaksanaan konseling

No	Kondisi Konseli	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1	Murung	V		
2	Berfikir Irasional		V	
3	Pesimis	V		
4	Putus asa		V	
5	Menghabiskan waktu untuk hal yang kurang bermanfaat.		V	

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

Berdasarkan tabel di atas bisa dilihat bahwa perubahan dalam diri konseli terlihat meskipun hanya sedikit. Sebelumnya konseli membandingkan diri sendiri dengan kesuksesan temannya tersebut sudah sedikit berubah untuk memegan teguh apa yang telah peneliti berikan kepada konseli. Terlihat beberapa hal yang berubah dari konseli seperti berfikir irasional, menghina diri sendiri, menghabiskan waktu untuk hal yang kurang bermanfaat, dan membandingkan diri dengan temannya.

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

BAB IV
ANALISIS DATA

Peneliti dalam skripsi ini menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu peneliti membandingkan teori dengan keadaan lapangan. Selain itu peneliti juga membandingkan antara kondisi konseli sebelum penerimaan terapi dan setelah penerimaan terapi. Berikut merupakan analisis data tentang seseorang yang mengalami pikiran negatif dan hal tersebut menyebabkan dirinya menjadi patah semangat dan putus asa dalam kehidupan.

A. Analisis Data Tentang Proses Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi *Inferiority* Pada Seorang Anggota Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar Di Surabaya.

Peneliti dalam penelitian ini yang juga sebagai konselor untuk konseli melakukan proses konseling berdasarkan langkah-langkah proses konseling, dimulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi dan evaluasi. Berikut peneliti menjabarkan analisis dari tiap tahapan konseling sesuai dengan metode penelitian skripsi ini, yaitu analisis deskriptif:

Peneliti menggunakan tahapan-tahapan konseling dengan tanpa mengatasinya, dimulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi, dan evaluasi. Peneliti yang juga bertindak sebagai konselor juga menggunakan ayat-ayat Alquran dan kisah teladan sebagai bagian dari terapi. Berikut perbandingan antara teori dan proses lapangan yang dialami oleh peneliti:

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

Tabel 4.1
Perbandingan teori dan proses lapangan

NO	Data Teori	Data Lapangan
1	Identifikasi Masalah Mengumpulkan data dari berbagai sumber untuk memperoleh gejala-gejala serta gambaran masalah yang dialami oleh konseli.	Tahapan ini peneliti mendapatkan data dari konseli berupa konseli mengalami keadaan murung, berfikir irasional, menghina diri sendiri, pesimis, tidak bisa menerima keadaan, membandingkan diri dengan orang lain, dan menghabiskan waktu untuk hal yang kurang bermanfaat. Konseli hanya fokus memikirkan dirinya kedepan, memikirkan kesuksesan temannya, mengahabiskan waktu dengan berbaring di kasur, dan menangis daripada melakukan hal-hal yang menunjang dirinya menjadi lebih produktif.
2	Diagnosis Menentukan pokok utama masalah yang dihadapi oleh konseli.	Berdasarkan data yang telah diperoleh dalam tahap sebelumnya, peneliti mengambil kesimpulan mengenai permasalahan yang dialami oleh Taqi tersebut, yaitu pikiran negatif yang berupa *inferiroty* Berdasarkan hal ini peneliti menetapkan hal yang akan difokuskan

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

		untuk dikurangi dalam diri konseli, yaitu pikiran negatif terhadap diri sendiri, dan perilaku kurang baik yang dilakukan oleh konseli.
3	Prognosis Menentukan model terapi yang cocok dengan permasalahan konseli	Langkah berikutnya adalah menentukan terapi yang tepat untuk permasalahan yang dialami oleh konseli berdasarkan penentuan permasalahan sebelumnya (diagnosis). Peneliti menggunakan teori rasional emotif behavior terapi untuk menangani permasalahan konseli. Ada beberapa terapi yang peneliti rasa sesuai dengan permasalahan konseli. Adapun terapinya adalah terapi kognitif yang berupa *dispute cognitive, t*erapi perilaku berupa *self control* dan pekerjaan rumah. Ketiga terapi ini akan disisipkan tentang ajaran-ajaran Islam pada prosesnya oleh peneliti.
4	Terapi Pengaplikasian bantuan untuk permasalahan	Pelaksanaan terapi merupakan tahap selanjutnya setelah peneliti menentukan terapi apa yang dapat digunakan untuk

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

	konseli. Penelitian ini menggunakan terapi *dispute cognitive* dan *home work.*	mengatasi permasalahan konseli. Terapi untuk mengatasi pikiran negatif konseli ini menggunakan rasional emotif behavior. Berikut merupakan tahapan yang dilakukan oleh peneliti: a. Tahap pertama (Penyadaran) Pada tahapan ini target utama peneliti adalah menyadarkan konseli akan pikirannya yang kurang tepat (irrasonal). Untuk menyadarkan konseli atas pemikirannya yang kurang tepat peneliti menggunakan teknik *dispute cognitive,* yaitu dengan cara menanyakan maksut serta alasan konseli berfikiran irasional. Pada tahap pertama ini peneliti menanyakan tentang alasan kenapa konseli berfikir bahwa dia sudah gagal hanya karena temannya sudah sukses. Hal inilah yang kemudian peneliti kejar untuk meluruskan pandangan konseli tentang dirinya. Peneliti juga mengatakan bahwa iri seharusnya menjadi

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

		penyemangat untuk terus melangkah lebih baik dan lebih maju lagi, bukan untuk membuat diri menjadi pesimis, berpikir bahwa kita sudah gagal, berpikir bahwa kita sudah tidak ada gunanya di dunia ini. Padahal perjalanan masih panjang, masih banyak kesempatan yang akan didapatkan dalam kehidupan Taqi. Sehingga tidak baik memikirkan kesuksesan teman terlalu dalam. Namun buat kesuksesan teman menjadi penyemangat bahwa kita bisa menjadi lebih baik dari dia dan lebih baik lagi. b. Tahap kedua Peneliti berusaha menjelaskan dampak yang terjadi kepada konseli akibat pikiran negatif yang irrasional dan perilaku yang kurang baik dari konseli. Peneliti menjelaskan berdasarkan apa yang telah konseli katakana bahwa dia hanya murung, menangis, dan berfikir

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

		terlalu keras sehingga hampir depresi adalah dampak dari keyakinannya bahwa dia sudah gagal dan tidak ada gunanya hidup di dunia ini lagi. Hal itu yang terus peneliti coba tekankan dengan harapan konseli sadar akan dampak buruk yang diterimanya dari pikiran negatifnya tersebut. Peneliti juga mencoba menjelaskan bahwa hal itu hanya akan membuang waktu dengan percuma. Tugas kuliah juga bisa keteteran serta keadaan emosi yang sering berubah-rubah bisa menyebabkan kesehatan menurun, gampang pusing, serta gejala lainnya. Hal ini di iyakan oleh konseli karena konseli sering merasa mual dan pusing setiap berfikiran negatif terhadap diri sendiri. peneliti juga mengatakan bahwa kesehatan konseli diperlukan untuk mencapai apa yang konseli cita-citakan.

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

		c. Tahap ketiga Saat konseli dirasa sudah menyadari perilaku dan pikirannya yang kurang tepat, maka peneliti mencoba memberikan arahan berupa "aku berhak bahagia dan bangga dengan diriku yang sekarang, dan aku akan berusaha lebih baik lagi kedepannya" kepada konseli untuk menanamkan dalam diri konseli. Dalam hal ini peneliti menggunakan *self control* . Kata-kata ini peneliti maksutkan untuk mengganti pemikiran konseli yang selalu mengatakan bahwa dia sudah gagal. Peneliti juga menyarankan agar pada akhir pekan konseli melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bertujuan agar pikiran negatifnya tidak sering kembali dan memengaruhi konseli tersebut. Hal itu berupa jalan-jalan pagi, membersihkan kamar, menata kamar, mencuci pakaian, dan

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

		hal-hal lainnya yang bisa konseli lakukan untuk mempersibuk diri sendiri. Pada saat ini peneliti menggunakan pekerjaan rumah (*home work*) sebagai terapi pada konseli. d. Tahap keempat Setelah merancang perubahan, maka selanjutnya peneliti mencoba meyakinkan bahwa jika konseli berubah maka konseli akan lebih produktif lagi dalam hidup, terbebas dari belenggu pikirannya sendiri. Peneliti menggunakan ayat Alquran untuk menegaskan bahwa Allah akan selalu memberikan pertolongan selama hamba tersebut berusaha untuk merubah keadaan dirinya. Pada tahap ini konseli sudah mulai meyakini bahwa pikiran negatifnya yang memengaruhi dia tidak berkembang atau sagnan. Sehingga konseli berusaha untuk merubah pikirannya tersebut, mencoba lebih tenang ketika

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

		pikiran negatif tersebut datang kembali serta berdoa agar selalu dijauhkan dari pikiran dan keyakinan yang tidak baik.
5	Evaluasi Mengetahui hambatan, perubahan konseli, serta hal-hal yang perlu dikembangkan atau dirubah dalam pelaksanaan konseling.	Evaluasi merupakan tahap selanjutnya setelah pelaksanaan terapi untuk konseli. Evaluasi ini berguna untuk mengukur sejauh mana perubahan konseli serta sejauh mana proses pelaksanaan konseling berjalan, kendala apa yang dihadapi, serta apa yang perlu diperbaiki kedepannya. Sehingga pelaksanaan konseling akan lebih baik lagi setelah dievaluasi kelebihan dan hambatannya. Berdasarkan dari informasi konseli bahwa sedikit demi sedikit konseli mulai bisa berubah dan efek dari pikiran negatif tersebut sudah dianggap biasa oleh konseli. Keadaan temannya yang sudah sukses mendorong dia untuk bisa lebih baik lagi kedepannya. Konseli mengakui bahwa terkadang pikirannya tersebut masih muncul di dalam pikirannya. Namun konseli berusaha untuk bersikap biasa saja serta

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

		mengikhlaskan kalau temannya lebih dulu sukses, karena konseli memang masih berproses untuk lebih baik lagi.

Berdasarkan perbandingan antara teori dengan data lapangan di atas diketahui bahwa peneliti menggunakan langkah-langkah konseling yang berupa identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi (*treathment*), dan evaluasi (*follow up*). Berdasarkan identifikasi peneliti kepada konseli dapat diambil data berupa konseli mengalami keadaan murung, berfikir irasional, menghina diri sendiri, pesimis, tidak bisa menerima keadaan, membandingkan diri dengan orang lain, dan menghabiskan waktu untuk hal yang kurang bermanfaat. Konseli hanya fokus memikirkan dirinya kedepan, memikirkan kesuksesan temannya, mengahabiskan waktu dengan berbaring di kasur, dan menangis daripada melakukan hal-hal yang menunjang dirinya menjadi lebih produktif. Sehingga peneliti mengambil langkah pemberian bantuan konseling dengan teknik *rational emotive behavior therapy* berupa *dispute cognitive, self control,* dan pekerjaan rumah. Dengan terapi tersebut diharapkan konseli dapat mengontrol diri dan pikirannya ketika rasa *inferiority* tersebut kembali memengaruhi dirinya.

Berdasarkan perbandingan antara teori dengan data lapangan dapat diperoleh kesesuaian dan persamaan yang mengarah kepada tahapan pelaksanaan konseling dengan *rational emotive behavior therapy.*

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

B. Analisis Data Tentang Hasil Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (Rebt) Untuk Mengatasi Inferiority Pada Seorang Anggota Komunitas Keluarga Mahasiswa Blitar Di Surabaya.

Pada analisis data hasil konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk mengatasi *inferiority* pada seorang anggotav komunitas keluarga mahasiswa Blitar di Surabaya ini peneliti menggunakan analisis komparatif, yaitu membandingkan antara keadaan konseli sebelum mendapatkan konseling dengan keadaan konseli setelah mendapatkan konseling melalui terapi *rational emotive behavior*. Analisis ini akan membandingkan apa yang telah berubah dalam diri konseli.

Tabel. 4.2.
Perbandingan keadaan konseli sebelum dan sesudah mendapatkan konseling

No	Kondisi Konseli	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
1	Murung	Konseli sering menangis dan melamun.	Konseli jarang menangis dan melamun, namun ketika pikiran irasionalnya kembali maka konseli menangis.
2	Berfikir Irasional	Konseli berfikir bahwa dia sudah gagal karena telah tertinggal jauh dari	Konseli sudah mengontrol fikirannya dan konseli dapat lebih

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

		kesuksesan temannya.	fokus kepada kehidupannya sendiri.
3	Pesimis	Konseli merasa sudah tidak ada gunanya hidup di dunia ini dan tidak bisa berbuat apa-apa.	Konseli mulai menunjukan bahwa hidupnya berguna di dunia dengan mencoba hal-hal baru seperti mengikuti lomba desain grafis, namun rasa pesimisnya terkadang masih muncul.
4	Putus asa	Konseli merasa apa yang telah direncanakan telah gagal semuanya.	Konseli mulai mencoba membangun kembali rencana-rencana yang ingin dia kerjakan.
5	Menghabiskan waktu untuk hal yang kurang bermanfaat.	Konseli menggunakan waktunya untuk berbaring di kamar, menangis, dan bermain hp.	Konseli mulai mencoba mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat seperti mengajak peneliti membuat *channel youtube* edukasi, mengajak jalan-jalan

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

			pagi (*jogging*), dan mengikuti lomba desain grafis.

Terlihat dari tabel di atas bahwa konseli mengalami perubahan dalam gejala-gejala awalnya. Meskipun perubahannya sedikit dan masih dalam proses serta terkadang pikiran tersebut masih kembali lagi di dalam diri konseli, namun pikiran negatif berupa *inferiority* konseli sudah mulai berkurang dan konseli dapat lebih mengontrol pikirannya sendiri.

Konseling menggunakan terapi *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk mengatasi *inferiority* pada anggota komunitas keluarga mahasiswa Blitar di Surabaya ini dapat dikatakan cukup berhasil karena pikiran negatif (*inferiority*) konseli sudah berkurang daripada sebelumnya meskipun perubahannya masih sedikit. Konseli sedikit-demi sedikit dapat mengontrol dirinya ketika pikiran *inferiority* tersebut kembali memengaruhi diri konseli.

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

BAB V
PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta data-data yang berhasil dihimpun dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Proses konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk menngatasi *inferiority* pada seorang anggota komunitas keluarga mahasiswa Blitar di Surabaya ini menggunakan *dispute cognitive,* yaitu menentang kepercayaan irasional konseli yang menyebabkan dirinya berfikiran negatif terhadap diri sendiri, sehingga konseli akan mudah untuk diarahkan ke keyakinan yang lebih rasional. Peneliti juga menggunakan *self control* agar konseli dapat mengontrol pikirannya sendiri serta tidak mudah terpengaruh oleh persepsi-persepsi maupun pikiran negatif yang muncul dalam pikiran konseli itu sendiri. Selain menggunakan *dispute cognitive* peneliti menggunakan pekerjaan rumah untuk memperbaiki perilaku konseli ke arah yang lebih bermanfaat.
2. Hasil konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk menngatasi *inferiority* pada seorang anggota komunitas keluarga mahasiswa Blitar di Surabaya dengan teknik *dispute cognitive, self control* dan pekerjaan rumah ini dapat dikatakan berhasil karena terdapat 3 dari 5 gejala yang dapat berkurang. Berfikir irasional konseli dikatakan sudah dapat diminimalisir berdasarkan pengakuan dari konseli. Meskipun beberapa kal pikiran negatif itu muncul namun menurut konseli dia sudah tidak terlalu memikirkannya. Ada kalanya dia masih terpengaruh oleh

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

pikiran negatifnya ada kalanya dia sudah menganggapnya seperti hal yang biasa dan tidak terlalu dipikirkan. Penilaian terhadap dirinya sudah dapat dikatakan berubah, dia sudah yakin bahwa dia berhak bahagia dan ukuran kesuksesannya bukanlah kesuksesan teman, namun usahanya sendiri dan tekatnya untuk menjadi yang lebih baik kedepannya. Walaupun terkadang masih muncul kembali hal-hal yang membuat irasional konseli memengaruhinya. Seperti minder, kurang bisa menerima keadaan, dan saat dia tidak ada pekerjaan.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

   Peneliti dalam penelitian ini mencoba menerapkan teori-teori yang telah didapatkan dari perkuliahan. Sehingga untuk peneliti kedepannya lebih ditingkatkan lagi dalam hal praktek konseling agar kemampuan dan teori menjadi semakin matang.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   . Terdapat kendala yang ada dalam penelitian ini. Hal itu berupa kurang kondusifnya tempat yang dipilih untuk proses konseling sehingga kedepannya disarankan untuk berada di ruangan khusus konseling. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian ini diharapkan dapat melanjutkan proses konseling ini dengan memerhatikan kekurangan yang telah disebutkan di atas.

3. Bagi Pembaca Atau Pemerhati

   Pembaca atau penerhati penelitian ini semoga dapat mengambil hikmah penelitian ini, sebagai wawasan pembaca maupun sebagai teknik

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

ketika pembaca mengalami hal yang sama dengan konseli. Serta semoga penelitian ini dapat menjadi referensi seputar terapi *Rational Emotive Behavior* (REBT) baik dalam perkuliahan maupun dalam kehidupan sehari-hari.

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

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol, *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi.* Malang: UMM Press. 2014.

Astutik, Sri. *Pengantar Bimbingan dan Konseling.* Surabaya: UINSA Press. 2014.

Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi,* penerjemah E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama. 2013.

Danim, Sudarwan. *Menjadi Peneliti Kualitatif.* Bandung: Pustaka Setia. 2002.

Desmita. *Psikologi Perkembangan.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2015.

H. Nurhana Tirtaamijaya, *Tips Hidup Sehat, Sukses, Bahagia, Menggunakan Kekuatan Pikiran (Bengkel Pikiran),* (E-book 2 www.tirtaamijaya.com), diakses pada 03 maret 2019.

Hartono dan Boy Soedarmadji. *Psikologi Konseling Edisi Revisi.* Jakarta: Kecana Prenada Media Group. 2013.

Herabadi. Astrid Gisela. "Hubungan Antara Kebiasaan Berpikir Negatif Tentang Tubuh Dengan Body Esteem dan Harga Diri", *Jurnal Ilmu Psikologi, Vol. 11 No. 1.* (https://media.neliti.com/media/publications/4347-ID-hubungan-antara-kebiasaan-berpikir-negatif-tentang-tubuh-dengan-body-esteem-dan.pdf, diakses pada 03 Februari 2019 pukul. 19.46).

Herdiansyah, Haris. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial.* Jakarta: Salemba Humanika. tt.

Howard S. Friedman dan Wiriam W. Schustack. *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern* alih Bahasa Fansiska dkk.. Jakarta: Erlangga. 2006.

J. Moleong, Lexy. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2014.

Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan.* Jakarta: Kencana. 2012.

Juntika Nurihsan, Achmad. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan.* Bandung: PT Refika Aditama. 2014.

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

Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an dan Tafsirnya Edisi yang Disempurnakan.* Jakarta: Widya Cahaya. 2011.

Kusaeri. *Metodologi Penelitian*, Buku Perkuliahan Program studi Pendidikan Matematika Fakultas Ilmu Tarbiah dan Keguruan. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press. 2014.

Latipun. *Psikologi Konseling Edisi Keempat.* Malang: UMM Press. 2015.

Lubis, Namora Lumongga. *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013.

Maulidya, Anita. "Berpikir dan *Problem Solving*", (https://www.jurnal.uinsu.ac.id, didownload pada 05 Mei 2019.

Meity Taqdir Qodratillah. dkk.. *Kamus Bahasa Indonesia Untuk Pelajar.* Jakarta: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2011.

Muthmainnah, "Penggunaan *Coping Thought* Untuk Mengelola Pikiran Negatif", (http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Muthmainnah/Aplikasi%20Coping%20Thought%20(DIDAKTIKA).pdf), diakses pada 01 Maret 2019.

Nadzir Hakiki, "Konsep Berfikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky serta Relevansinya dengan Bimbingan dan Konseling Islam". Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga, 2018.

Nawawi, Hadari. dkk.. *Penelitian Terapan.* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. 1996.

Paulus Erwin Sasmita, "*Irrational Belief* dalam Konteks Kehidupan Seminari" (Jurnal Teologi Vol. 04 No. 01, Mei 2015), hal. 27-28.

Raja Rahima Munawarah, "Feeling Of Inferiority Siswa Obesitas Berdasarkan Jenis Kelamin Di SMPI Khaira Ummah Padang". (Jurnal Perempuan, Agama, dan Jender Vol. 16 No. I. 2017.

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

Richard Nelson-Jones. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi, terjemah Helly dan Sri Mulyantini.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2011.

Riga Mardhika, "Hubungan Pola Pikir Negatif dan Kecemasan terhadap Cara Berbicara di Depan Umum Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga", Jurnal Buana Pendidikan, No. 22, (https://www.jurnal.unipasby.ac.id), diakses pada 01 Maret 2019.

Rima Permata Sari, *dkk.,* "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Pikir Masyarakat terhadap Pentingnya Pendidikan di Desa Cugung", (http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JKD/article/view/9694/6296,) diakses pada 06 Mei 2019 pukul. 20.34.

Rofiq, Arif Ainur. *Sistematika Psikologi Perkembangan Anak Sampai Dewasa.* Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press. 2011.

Rony Agung Wahyudi, "Hubungan Inferiority Feeling Dan Agresivitas Pada Remaja Delinkuen". Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. 2013.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah Volume 12.* Jakarta: Lentera Hati. 2002.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah, Pesan, Kesan dan Keselarasan Al-Qur'an, Vol.* 7. Ciputat: Lentera Hati. tt.

Sobur, Alex. *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah.* Bandung: CV Pustaka Setia. 2003.

Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif.* Bandung: CV. Alfabeta. 2014.

Sulistyarini dan Mohammad Jauhar. *Dasar-Dasar Konseling.* Jakarta: Prestasi Pustakaraya. 2016.

Syamsi, Hasan. *Modern Islamic Parenting.* Solo: PQS Media Group. 2017.

Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: PT Remaja Rosdakarya. tt.

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

Thohir, Mohamad. Appraisal Dalam Bimbingan dan Konseling, Buku pegangan Mata Kuliah Appraisal Konseling Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya.

Widhiastuti, Hardani. "Balanced Scorecard Untuk Pengembangan Sumber Daya Manusia,", (http://i-lib.ugm.ac.id), diakses pada 03 Maret 2019.

Zulkifli Sidiq, Psikologi Individual Alfred Adler, (http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PEND._LUAR_BIASA/196010151987101-ZULKIFLI_SIDIQ/PSIKOLOGI_INDIVIDUAL_ALFRED_ADLER.pdf), diakses pada 20 Juli 2019 pukul 13.33.

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