BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah ciptaan Allah yang paling sempurna karena berbeda dengan makhluk lain ciptaan-Nya, akal dan pikiran adalah salah satu kelebihan yang dimiliki oleh manusia, dengan akal dan pikiran kita harus bisa mencintai diri sendiri dan orang lain, setiap manusia pasti mempunyai perbedaan karena di antara mereka mempunyai kelebihan dan kekurangan.

Ada juga yang hanya memandang kekurangan yang ada pada dirinya sebagai suatu masalah yang membebaninya seolah-olah kekurangan yang terdapat pada dirinya tidak terdapat pada orang lain. Hal inilah yang akan menimbulkan adanya masalah sosial dalam diri manusia yang selanjutnya menjadi penghalang dalam mengaktualisasikan dirinya. Salah satu masalah tersebut yaitu rendah diri. rendah diri pada remaja merupakan tingkah laku yang abnormal dan berbahaya. Hal tersebut adalah yang sesuatu yang merugikan diri sendiri. Seseorang yang rendah diri cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain.[1]

Rendah diri adalah perasaan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri. Orang yang rendah diri berarti menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti. Seperti dikatakan oleh Adler bahwa rasa rendah diri berarti perasaan kurang berharga yang timbul karena

[1] Kartini Kartono, *Psikologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan* (Bandung: Rajawali, 1988), hal. 3-4.

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

ketidakmampuan psikologis atau sosial maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.[2]

Perasaan rendah diri antara lain ialah lemah, malu, takut, enggan, rendah hati, hilang semangat. Orang yang rendah diri selalu hidup menyepi, dalam kesendirian, dan cenderung menarik diri dari lingkungan, di dalam bergaul ia cenderung jauh dari lingkungan, memilih berdiam diri disudut ruangan.

Perasaan rendah diri itu biasanya sudah muncul sejak usia kanak-kanak yang sangat muda. Lingkungan sosial yang tidak menguntungkan, misalnya pemanjaan yang berlebih-lebihan menekan dan terus menerus menakut-nakuti anak, mengejek dan menghina selalu, semuanya akan mengekalkan ketergantungan anak , menumbuhkan perasaan rendah diri dan kecemasan-kecemasan. Sebaliknya pendidikan yang kejam keras tanpa kasih sayang, juga mengembangkan rasa ditolak oleh lingkungan dan rasa rendah diri. [3] Berdasarkan pengertian di atas, bahwa rendah diri biasanya perasaan yang sudah muncul sejak kecil dikarenakan lingkungan sosial tidak menguntungkan pada dirinya. Misalnya karena ketidakmampuan psikologis atau sosial maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.

Fenomena Minder yang tampak pada diri klien terjadi pada saudara E (nama inisial). Saudara E adalah seorang perempuan yang pernah menimba Ilmu dari pesantren salaf selama 8 tahun lamanya, dia tinggal di daerah Tanggulangin Sidoarjo. Saudara E merasa rendah diri saat bergaul dengan

[2] Agus Sujanto, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), hal. 74
[3] Kartini Kartono, *Psikologi Umum* (Bandung: Mandar Maju, 1996), hal. 94

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

temannya, saudaranya, bahkan tetangganya. Karena selama di pesantren ia mendapat doktrin dari pengasuhnya bahwa seorang wanita lebih baik tinggal dirumah karena wanita banyak menimbulkan kemaksiatan bila keluar dari rumah. Ketika dirumah saudara E tidak mau berinteraksi dengan tetangganya, dan keluarga besarnya, selalu mendorong orang lain untuk mendahului sesuatu darinya, tetapi bila dia dengan saudara kandungnya sendiri ia bersikap ceria, bahkan ketika ia disuruh apapun ia tidak mau maju dengan sendiri. Bahkan pada saat ini ia masih malu untuk bertemu dengan orang lain dan mau kemana pun ia tidak mau sendiri, padahal ia sudah masuk di perguruan tinggi duduk di semester dua.

Gejala - gejala yang tampak pada diri konseli yaitu: lebih suka menyendiri daripada bergaul dengan orang lain, sering termenung, bergaul pada orang tertentu saja, menunjukkan kesopanan secara berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya. Pada dasarnya saudara E adalah anak yang pintar dan mempunyai kemampuan agama maupun non agama yang lumayan bagus serta bakat suara yang indah, karena pada mulanya ia lama di pesantren dan tidak pernah dilatih untuk bersosial dengan masyarakat dan menunjukkan keberaniannya pada orang lain.

Hal inilah yang menyebabkan E untuk memilih diam di rumah daripada keluar dari rumah atau berbicara dengan orang lain. Hal inilah yang menyebabkan E untuk memilih diam di rumah daripada keluar dari rumah atau berbicara dengan orang lain. Suatu ketika ada beberapa keluarga dari orang tua E bersilaturahim kerumahnya, ia tidak mau keluar sendiri

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

menemui mereka, ia memanggil kakaknya dan menyuruh mendampingi dia menemui tamu tersbut. Bahkan ketika orang tuanya menyuruh untuk pergi ke tetangganya karena ada sesuatu dia pun tidak mau dan alasannya karena malu. Tidak hanya itu saja, kegiatan di kampung ia tidak pernah mengikuti. Adapun Faktor di atas yang membuat E menjadi anak yang pendiam, malu, dan takut kalau salah ngomong.

Terapi behavior adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkap hokum-hukum yang dikendalikan tingkah laku.[4]

Terapi *Behavior* ditandai oleh ; a) pemutusan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik, b) kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan treatment, c) pemutusan-pemutusan prosedur treatment yang spesifik dan, d) penaksiran objektif atas hasil-hasil terapi.[5]

Pendekatan yang diprakarsai oleh JB. Watson ini berpendepat bahwa manusia dapat memilik kecenderungan posistif atau negatif karena pada dasaranya kepribadian manusia di bentuk oleh lingkungana di mana ia berada. Perilaku dihasilkan dari pengalaman yang diperoleh individu dalam interaksinya dengan lingkungan. Perilaku yang baik adalah hasil dari

---

[4] Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konseling* (Bandung: CV. Pustaka setia, 2010), hal. 195.

[5] Anas Salahudin, *Bimbingan Konseling Islam* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010), hal. 196.

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

lingkunagan baik, begitu juga sebaliknaya. Jadi manusia adalah produk dari lingkungan.[6]

Dalam terapi Behavior peneliti menggunakan teknik *Modelling*. Dalam teknik ini, klien dapat mengamati seseorang yang dijadikan modelnya untuk berperilaku kemudian diperkuat dengan mencontoh tingkah laku sang model. Dalam hal ini konselor dapat bertindak sebagai model yang akan ditiru oleh klien.[7]

Dengan terapi *Behavior* dalam teknik *Modelling* peneliti berharap E bisa lebih percaya diri sebagai seorang remaja penerus bangsa, terutama dalam hal bersosial dengan keluarga dan orang lain. Agar tidak merugikan dirinya sendiri maupun orang sekitarnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan sebelumnya, maka penulis dapat merumuskan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana proses Terapi *Behavior* dengan Teknik *Modelling* dalam Menangani Rendah Diri Remaja Putri di Desa Ketegan Tanggulangin Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil proses Terapi *Behavior* dengan Teknik *Modelling* dalam Menangani Rendah Diri Remaja Putri di Desa Ketegan Sidoarjo?

[6] Sudarsono, *Kamus Konseling* (Jakarta, Rineka Cipta, 1997), hal. 107

[7] Namora Lumongga Lubis, *Memahami dasar-dasar Konseling* (Jakarta: Kencana 2011), hal. 175

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. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mendiskripsikan proses Terapi *Behavior* dengan Teknik *Modelling* dalam Menangani Rendah Diri Remaja Putri di Desa Ketegan Tanggulangin Sidoarjo.
2. Mengetahui hasil akhir Terapi *Behavior* dengan Teknik *Modelling* dalam Menangani Rendah Diri Remaja Putri di Desa Ketegan Tanggulangin Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pembaca maupun peneliti sendiri, antara lain sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
   a. Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain dalam bidang Bimbingan Konseling Islam tentang pengembangan Terapi *Behavior* dengan Tenik *Modelling* dalam menangani Rendah diri Remaja Putri lulusan dari Pesantren Salaf.
   b. Sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca dan prodi bimbingan konseling islam mengenai Bimbingan Konseling Islam menangani Rendah diri Remaja Putri lulusan dari Pesantren Salaf .

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. Secara Praktis

a. Peneliti diharapkan membantu memecahkan masalah yang berkaitan dengan Minder Seorang Remaja Putri dengan menggunakan Terapi *Behavior* dengan teknik *modelling*.

b. Menjadi bahan pertimbangan dalam melaksanakan tugas penelitian.

E. Definisi Konsep

Sesuai dengan judul penelitian yaitu Terapi *Behavior* dengan Teknik *Modelling* dalam Menangani Rendah Diri Remaja Putri di Desa Ketegan Tanggulangin Sidoarjo, maka perlu adanya pembatasan konsep berdasarkan judul yang telah ada. Hal itu diperlukan agar pembahasan konsep dalam penelitian ini tidak melebar dan kabur. Adapun istilah-istilah yang perlu dijelaskan yakni sebagai berikut:

1. Terapi *Behavior*

Menurut Anas Salahudin Terapi *Behavior* adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkap hukum-hukum yang dikendalikan tingkah laku.[8]

Dalam terapi Behavior peneliti menggunakan teknik *Modelling*. Dalam teknik ini, klien dapat mengamati seseorang yang dijadikan modelnya untuk berperilaku kemudian diperkuat dengan mencontoh

[8] Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konseling* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010), hal. 195

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

tingkah laku sang model. Dalam hal ini konselor dapat bertindak sebagai model yang akan ditiru oleh klien.[9]

Peneliti menggunakan teknik modeling dalam terapi behavior ini untuk mengubah tingkah laku adaptif dengan cara memperkuat tingkah laku yang diharapkan dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan. Dengan teknik modelling klien akan sering kali meniru sikap, nilai, dan tingkah laku konselor. Untuk itulah seorang konselor peranannya begitu penting dalam konseling sehingga tidak memunculkan perilaku yang tidak semestinya ditiru. Agar klien menjadi seorang yang lebih baik dari sebelumnya.

2. Rendah Diri

Minder dalam bahasa psikologi adalah rendah diri. Rasa minder muncul dalam diri kita sendiri, tetapi ada beberapa penyebabnya mengapa seseorang atau individu itu itu mersa minder. [10]

Menurut Agus Suyatno dkk, yang mengutip pendapat Adler mengatakan bahwa minder (rendah diri) adalah gejala kurang berharga yang timbul karena ketidak mampuan psikologis ataw sosial yang dirasa secara subyektif atau karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.[11]

Ciri orang yang merasa minder ialah : a) Suka menyenderi, b) Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehinga pergerakannya kelihatan kaku, c) Pergerakan agak terbatas, seoalah-olah

---

[9] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling* (Jakarta: Kencana 2011), hal. 175

[10] Abdullah Gymnastiar, *Mengatasi Minder* (Bandung mutiara, 2006), hal. 57

[11] Agus Suyatno, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), hal. 74

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

dirinya memang mempunyai banyak kekurangan, d) Merasa curiga terhadap orang lain, e) Tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan, f) Sering menolak apabila di ajak ke tempat yang ramai orang, g) Beranggapan bahwa orang lainlah yang harus berubah , h) Menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri mnjadi lebih baik.

Dari indikator di atas, gejala-gejala yang tampak pada diri konseli yaitu: lebih suka menyendiri daripada bergaul dengan orang lain, bila di ajak ke tempat yang ramai sering menolak, bergaul pada orang tertentu saja, selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Untuk mendapatkan hasil yang valid dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Dalam bukunya Lexy yang berjudul Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi) bahwa:

Menurut Botgar dan Tailor, penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan prilaku yang dapat diamati.[12]

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif karena dalam penelitian ini, peneliti bermaksud memahami situasi sosial secara mendalam. Peneliti akan mendapatkan informasi hasil data secara utuh, sebab sumber data yang diharapkan berasal dari sumber yang berkaitan

[12] Lexy J. Moleog, *Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi*), (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 4

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 sasaran penelitian. Sehingga menghasilkan data deskriptif yang berupa kata- kata atau teks bukan berupa angka.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus atau penelitian kasus. Menurut Sudarwan, Penelitian kasus merupakan studi mendalam mengenai unit sosial tertentu, yang hasil penelitian itu memberi gambaran luas dan mendalam mengenai unit sosial tertentu.[13]

Alasan peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus karena dalam penelitian ini obyek yang diamati adalah suatu kasus yang hanya melibatkan satu orang remaja sehingga harus dilakukan penelitian secara intensif, menyeluruh dan terperinci untuk menangani seorang remaja putri yang rendah diri.

2. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Adapun sasaran dalam penelitian ini yaitu seorang remaja putri bernama Eva (nama samaran) yang mengalami rendah diri. Dia adalah seorang mahasiswi di salah satu perguruan tinggi Islam di Sidoarjo. Pendidikan menengah atas sebelumnya di tempuh di pesantren salaf. Sasaran penelitian, yakni seorang remaja putri ini kemudian disebut dengan klien.

Lokasi penelitian ini terletak di Desa Ketegan Rt 05 Rw 01, kecamatan Tanggulangin, kabupaten Sidoarjo.

[13] Sudarwan Danim, *Menjadi Peneliti Kualitatif* (Bandung : CV Pustaka Setia, 2002), hal. 55

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. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk verbal atau deskriptif bukan dalam bentuk angka. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah :

1) Sumber Data Primer yaitu data yang diambil dari sumber pertama di lapangan. Hal ini diperoleh dari deskripsi tentang latar belakang dan masalah klien, pelaksanaan proses konseling, serta hasil akhir pelaksanaan proses konseling. Adapun data primer meliputi: kebiasaan klien saat berada di rumah, bagaimana cara komunikasi klien dengan Ayah dan Ibu, tingkah laku klien saat bersama keluarga, hubungan klien dengan keluarga di rumah.
2) Data Sekunder yaitu data yang diperoleh dari sumber kedua atau sumber sekunder.[14] Diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan klien, riwayat pendidikan klien, dan perilaku keseharian klien. Adapun data skunder meliputi: bagaimana bergaul klien dengan orang lain, bagaimana komunikasi keluarga dengan klien, gambaran lokasi penelitian, aktifitas sosial di masyarakat, kegiatan apa saja yang di lakukan klien.

[14] Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif Dan Kualitatif* (Surabaya: Universitas Airlangga,2001), hal. 128

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. Sumber Data

Yang dimaksud sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.[15]

1) Sumber Data Primer yaitu sumber data yang langsung diperoleh peneliti dilapangan yaitu informasi dari klien yang diberikan saat proses konseling dan konselor yang memberikan konseling.

2) Sumber Data Sekunder yaitu sumber data yang diperoleh dari orang lain sebagai pendukung guna melengkapi data yang penulis peroleh dari data primer. Sumber ini bisa diperoleh dari keluarga klien, kerabat klien, tetangga klien, teman-teman klien dan lain-lain. Dalam penelitian ini data diambil dari orang tua klien terutama ibu klien yaitu Maysaroh (nama samaran), tetangga klien yaitu Rini (nama samaran), dan kakak klien Wardah (nama samaran).

4. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 3 tahapan dari penelitian yakni:

a. Tahap Pra Lapangan

Ada enam tahap kegiatan yang harus dilakukan oleh peneliti dalam tahapan ini ditambah dengan satu pertimbangan yang perlu

[15] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002), hal. 129

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

dipahami, yaitu etika penelitian lapangan. Kegiatan dan pertimbangan tersebut diuraikan berikut ini.[16]

1) Pada tahap ini digunakan untuk menyusun rencana penelitian

   Dalam hal ini peneliti membuat susunan rencana penelitian apa yang akan peneliti hendak teliti ketika sudah terjun kelapangan.

2) Memilih lapangan penelitian

   Dalam hal ini peneliti mulai memilih lapangan yang akan diteliti.

3) Mengurus perizinan

   Dalam hal ini peneliti mengurus surat-surat perizinan sebagai bentuk administrasi dalam penelitian sehingga dapat mempermudah kelancaran peneliti dalam melakukan penelitian.

4) Menjajaki dan memilih lapangan

   Penjajakan dan penilaian lapangan akan terlaksana dengan baik apabila peneliti sudah membaca terlebih dahulu dari keputusan atau mengetahui melalui orang dalam situasi atau kondisi daerah tempat penelitian dilakukan.[17] Dalam hal ini peneliti akan menjajaki lapangan dengan mencari informasi dari masyarakat tempat peneliti melakukan penelitian.

---

[16] J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 127.

[17] J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 130.

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) Memilih dan memanfaatkan informan

Dalam hal ini peneliti memilih dan memanfaatkan informan guna mendapatkan informasi tentang situasi dan kondisi lapangan.

6) Menyiapkan perlengkapan

Dalam hal ini peneliti menyiapkan alat-alat untuk keperluan penelitian seperti alat-alat tulis, tape recorder, kamera, dan lain-lain.

7) Persoalan Etika Penelitian

Persoalan etika akan timbul apabila peneliti tidak menghormati, tidak mematuhi, dan tidak mengindahkan nilai-nilai masyarakat dan pribadi tersebut.[18] Dalam hal ini peneliti harus dapat menyesuaikan norma-norma dan nilai-nilai yang ada di latar penelitian.

b. Tahap Persiapan Lapangan

Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan untuk memasuki lapangan dan persiapan yang harus dipersiapkan adalah jadwal yang mencakup waktu, kegiatan yang dijabarkan secara rinci. Kemudian ikut berperan serta sambil mengumpulkan data yang ada di lapangan.

c. Tahap Pekerjaan Lapangan

Dalam tahap pekerjaan lapangan ini, yang akan dilakukan peneliti adalah memahami latar penelitian terlebih dahulu serta mempersiapkan diri baik fisik maupun mental. Selanjutnya yakni

[18]. J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 134.

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

memasuki lapangan untuk menjalin keakraban dengan subyek atau informan lainnya agar memperoleh banyak informasi. Dan ini dilakukan selama proses penelitian. Selanjutnya yakni berperan sambil mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, serta dokumentasi, foto, rekaman, dan lain-lain.[19]

5. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data secara valid, maka teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut :

a. Observasi

Observasi merupakan pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi yaitu pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang diteliti.[20] Observasi ini dilakukan untuk mengamati di lapangan mengenai fenomena sosial dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencatatan.

Observasi bertujuan untuk mengoptimalkan dari segi motif, kepercayaan, perhatian, perilaku tak sadar, kebiasaan dan sebagainya. Observasi memungkinkan peneliti merasakan apa yang dirasakan dan dihayati oleh subyek sehingga memungkinkan pula peneliti menjadi sumber data.[21]

---

[19] J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal: 136-147

[20] Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2012), hal.145

[21]Lexi J. Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal: 175

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 penelitian ini, observasi dilakukan untuk mengamati klien meliputi: kondisi klien baik kondisi sebelum, saat proses konseling maupun sesudah mendapatkan konseling. Selain itu untuk mengetahui deskripsi lokasi penelitian.

b. Wawancara

Wawancara adalah bentuk percakapan dua orang atau lebih untuk mendapatkan informasi dengan cara memberikan beberapa pertanyaan yang sesuai dengan tujuan penelitian.[22] Wawancara dilakukan untuk menggali data lebih mendalam dari data yang diperoleh dari observasi.[23]

Dalam penelitian ini peneliti sekaligus konselor sebagai pewawancara dan klien sebagai terwawancara. Adapun yang akan peneliti gali yakni segala informasi pada diri klien yakni: Identitas diri klien, deskripsi permasalahan yang dialami klien, serta hal-hal yang lainnya yang belum dapat peneliti utarakan karena biasanya teknik interview ini tidak terstruktur karena wawancaranya bersifat mendalam. Saat wawancara tidak menyusun pertanyaan dan jawaban tertulis, hanya membuat pedoman wawancara sehingga informan merasa leluasa dan terbuka dalam memberikan jawaban dan keterangan yang diingikan peneliti.

---

[22]Deddy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya:2005), hal. 180

[23] Rully Indrawan dan Poppy Yaniawati, *Metode Penelitian* (Bandung: Refika Aditama, 2014), hal. 136

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. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan fakta dan data yang tersimpan dalam berbagai macam bahan yang berbentuk dokumentasi. Sebagian besar data yang tersedia adalah berbentuk surat-surat, laporan, peraturan, catatatan harian, biografi, simbol, dan data lain yang tersimpan.[24] Dari data dokumentasi peneliti dapat melihat kembali sumber data yang ada seperti catatan pribadi, hasil wawancara dan lain sebagainya.

Untuk mengetahui lebih lanjut tentang proses teknik pengumpulan data dapat dilihat melalui tabel dibawah ini:

Tabel 1.1. jenis data, sumber data, dan teknik penegumpulan data.

NO	Jenis Data	Sumber Data	TPD
1.	Deskripsi lokasi penelitian, yakni mengetahui tentang letak rumah konseli, jarak rumah konseli dengan tetangga	Informan	W+O
2.	Deskripsi tentang latar belakang masalah konseli: a. Mengetahui tentang identitas konseli dan latar belakang keluarga konseli. b. Mengetahui tentang faktor-faktor yang menyebabkan konseli minder. c. Mengetahui tentang komunikasi konseli dengan keluarga. d. Mengetahui tentang hubungan konseli dengan keluarga dan masyarakat	Konseli+ informan konseli	W+O +D W
3.	Mengetahui tentang indentitas konselor, meliputi latar belakang konselor serta pendidikan konselor	Konselor	
4.	Mengetahui proses dalam melaksanakan proses konseling	Konseli+ konselor	W+O +D

[24] Rully Indrawan dan Poppy Yaniawati, *Metode Penelitian* (Bandung: Refika Aditama, 2014), hal.. 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

	menggunakan terapi *behavior* dengan teknik *modelling.*		
5.	Mengetahui hasil dalam pelaksanakan proses konseling dengan menggunakan terapi *behavior* tehnik *modelling*.	Konseli+ konselor	W+O +D

Keterangan :
TPD : Tehnik pengumpulan data
O : Observasi partisipan
W : Wawancar
D : Dokumentasi

6. Teknik Analisis Data

Dalam proses analisis data peneliti melakukan klasifikasi data dengan cara memilah-milih data sesuai dengan kategori yang disepakati oleh peneliti. Diskripsi yaitu metode yang diterapkan untuk mengklasifikasi dan mengkategorikan data-data yang telah terkumpul dalam rangka memperoleh pemahaman komprehensif.[25] Dalam melakukan analisis data, peneliti menggunakan analisis deskriptif-komparatif, yakni Deskriptif Komparatif digunakan untuk menganalisa proses konseling antara teori dan kenyataan dengan cara membandingkan di dalam pelaksanaan Terapi Behavior dengan teknik Modelling yang dilakukan oleh konselor, apakah terdapat perbedaan pada klien antara sebelum dan sesudah mendapatkan Terapi Behavior dengan teknik Modelling.

7. Teknik pemeriksaan Keabsahan data

Dalam suatu penelitian diperlukan teknik untuk mengecek atau mengevaluasi tentang keabsahan data yang diperoleh. Pada tahap ini, langkah yang dilakukan peneliti adalah mengecek kembali keterangan-

[25] Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pengantar Praktek* (Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2006), 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

keterangan yang diberi informan dan memastikan informan dengan keterangan yang dilakukan.

a. Fokus dan ketekunan

Ketekunan diperlukan untuk memastikan agar sumber data yang dipilih benar-benar bersentuhan. Ketekunan pengamatan bermaksud mencari dan menemukan ciri-ciri serta situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci. Peneliti juga tetap menjaga fokus pada sasaran objek yang diteliti. Hal ini diperlukan agar data yang digali tidak melenceng dari rumusan masalah yang dibahas.

b. Triangulasi

Sugiyono menjelaskan bahwa, "triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data yang telah ada."[26] Dalam penelitian ini peneliti bertujuan untuk mencari pemahaman terhadap apa yang telah ditemukan di lapangan. Peneliti menggunakan teknik ini dengan alasan agar data yang diperoleh akan lebih konsisten dan pasti.

G. Sistematika Pembahasan

Dalam proposal ini, peneliti akan mencantumkan sistematika pembahasan untuk mempermudah pembahasan dan penyusunan skripsi yang terdiri dari 5 bab.

[26] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2012), hal. 241

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, yakni pendahuluan, pada bab ini menjelaskan latar belakang pengambilan judul, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II, yakni tinjauan pustaka. Dalam bab ini peneliti menyajikan tentang kajian teori yang di jelasakan dari beberapa referensi untuk menelaah objek kajian yang dikaji, dalam skripsi ini akan membahas tentang pengerian terapi Behavior dengan teknik modeling dan rendah diri.

BAB III, yakni penyajian data. Dalam bab ini menjelaskan tentang lokasi penelitian yang di teliti, deskripsi umum objek penelitian, deskripsi konselor, deskripsi klien, dan membahas deskripsi hasil penelitian.

BAB IV, yakni analisa data. Menjelaskan tentang analisis proses pelaksanaan Terapi *Behavior* dengan Teknik *Modelling* dalam Menangani Rendah Diri Remaja Putri di Desa Ketegan Tanggulangin Sidoarjo dan analisis akhir Terapi *Behavior* dengan Teknik *Modelling* dalam Menangani Rendah Diri Remaja Putri di Desa Ketegan Tanggulangin Sidoarjo**.**

BAB V**,** yakni penutup. Bab ini berisi tentang kesimpulan dari kajian ini dan saran-saran.

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

TERAPI BEHAVIOR, TEKNIK MODELLING, DAN RENDAH DIRI

A. Terapi *Behavior*, Teknik *Modelling* dan Rendah Diri

1. Terapi *Behavior*

a. Pengertian Terapi *Behavior*

Terapi tingkah laku *(Behavior Conseling)*. Sekilas Terapi tingkah laku menurut Marquis. Terapi Tingkah Laku adalah suatu teknik yang menerapkan informasi-informasi ilmiah guna menemukan pemecahan masalah manusia. Jadi tingkah laku berfokus pada bagimana orang-orang belajar dan kondisi apa saja yang menentukan tingkah alaku mereka. Istilah terapi tingkah laku atau Konseling Behavioristik berasal dari Bahasa Inggris *Behavior Counseling* yang untuk pertama kali di guanakan oleh Jhon D. Krumboln. Krumboln adalah promoter utama dalam pendekatan behavioristik tehadap konseling, meskipun dia melanjutkan aliran yang sudah di mulai sejak tahun 1950.[27]

Terapi Behavior adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada pada pengubahan tingkah laku kea rah cara-cara yang lebih adaptif.

[27] Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta Barat: PT. Indeks, 2011), 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

Pendekatan ini telah memberikan sumbangan-sumbangan yang berat, baik pada bidang klinis maupun pendididkan.[28]

Hal ini sudah dijelaskan oleh Allah dalam firmanya:

مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Artinya: Barang siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan kami beri balasan dengan balasan yang baik dari apa yang telah mereka kerjakan (Q.S An-nahl ayat 97).[29]

Pada dasarnya, terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.[30]

b. Konsep Dasar Tentang Manusia

Pendekatan behavioral didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pada pentingnya pendekatan sistematik dan terstruktur pada konseling. Pendekatan behavioral berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Proses belajar tingkah laku adalah melalui kematangan dan belajar. Selanjutnya tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru. Manusia dipandang memiliiki potensi untuk berperilaku baik atau

---

[28] Geral Cory, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2009), hal. 193

[29] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia* (Ayat Pojok), (Kudus : Menara Kudus), 2006, hal. 278.

[30] Geral Cory, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2009), hal. 197

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

buruk, tepat atau salah. Manusia mampu malakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur serta mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.

Bahaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Dalil dasarnya adalah bahwa tingkah laku itu tertib dan bahwa eksperimen yang dikendalikan dengan cermat akan menyingkapkan hukum-hukum yang mengendalikan tingkah laku. Behaviorisme ditandai oleh sikap membatasi metode-metode dan prosedur-prosedur pada data yang dapat diamati.

Pendekatan *behavioristik* tidak menguraikan asumsi-asumsi filosofis tertentu tentang manusia secara langsung. Setiap orang dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya. Segenap tingkah laku manusia itu dipelajari. Meskipun berkeyakinan bahwa segenap tingkah laku pada dasarnya merupakan hasil dari kekuatan-kekuatan lingkungan dan faktor-faktor genetik, para behavioris memasukkan pembuatan putusan sebagai salah satu bentuk tingkah laku.[31]

[31] Geral Cory, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2009), hal. 195

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

Nye, dalam pembahasanya tentang behaviorisme radikal-nya B.F. Skinner, menyebutkan bahwa para behavioris radikal menekankan manusia sebagai dikendalikan oleh kondisi-kondisi lingkungan.[32]

Pendekatan behavioral didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pada pentingnya pendekatan sistematik dan terstruktur pada konseling. Pendekatan behavioral berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Proses belajar tingkah laku adalah melalui kematangan dan belajar. Selanjutnya tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru. Manusia dipandang memiliiki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Manusia mampu malakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur serta mengontrol perilakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.[33]

Terapi tingkah laku ditandai oleh: *(a)* pemusatan perhatian terhadap tingkah laku yang tampak dan spesifik, *(b)* kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment*, *(c)* perumusan prosedur *treatment* yang spesifik yang sesuai dengan masalah, dan *(d)* penaksiran objektif atas hasil-hasil terapi.[34]

---

[33] Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta Barat: PT. Indeks, 2011), hal. 152

[34] Anas Salahudin, *Bimbingan Konseling Islam* (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2010), hal. 196

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. Tujuan Terapi *Behavior*

Tujuan umum terapi tingkah laku adalah menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. Dasar alasannya ialah bahwa segenap tingkah laku adalah dipelajari *(learned),* termasuk tingkah laku yang maladaptif. Jika tingkah laku neurotik *learned*, maka ia bisa *unlearned* (dihapus dari ingatan), dan tingkah laku yang lebih efektif bisa diperoleh. Terapi tingkah laku pada hakikatnya terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang didalamnya terdapat respons-respons yang layak, namun belum dipelajari.[35]

Tujuan konseling behavioral berorientasi pada pengubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang diantaranya untuk:

1) Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar.
2) Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif.
3) Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari.
4) Membantu konseli membuang respons-respons yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respons-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai (adjustive).
5) Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif pemperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.

[35] Geral Cory, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2009), hal. 199

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) Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.[36]

d. Fungsi dan Peran Terapis

Terapis tingkah laku harus memeinkan peran aktif dan direktif dalam pemberian *treatment*, yakni terapis menerapkan pengetahuan ilmiah padapencarian pemecahan masalah-masalah manusia, para klien. Terapis tingkah laku secara khas berfungsi sebagai guru, pengarah, dan ahli dalam mendiagnosis tingkah laku yang maladaptif dan dalam menentukan prosedur-prosedur penyembuhan yang diharapkan, mengarah pada tingkah laku yang baru dan *adjustive.*

Krasner mengajukan argumen bahwa peran seorang terapis, terlepas dari aliansi teoretisnya, sesungguhnya adalah "mesin perkuatan". Apapun yang dilakukannya, terapis pada dasarnya terlibat dalam pemberian perkuatan-perkuatan sosial, baik yang positif maupun yang negatif. Krasner menunjukkan bahwa peran terapis adalah memanipulasi dan mengendalikan psikoterapi dengan pengetahuan dan kecakapannya menggunakan teknik-teknik belajar dalam suatu situasi perkuatan sosial.

Goodstein juga menyebut peran terapis sebagai pemberi perkuatan. Menurut Goodstein "peran konselor adalah menunjang perkembangan tingkah laku yang secara sosial layak dengan secara sistematis memperkuat jenis tingkah laku klien semacam itu". Minat,

[36] Gantina Komalasari, Teori dan Teknik Konseling, (Jakarta Barat: PT. Indeks, 2011), hal. 156

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

perhatian, dan persetujuan (ataupun ketidakberminatan dan ketidaksetujuan) terapis adalah penguat-penguat yang hebat bagi tingkah laku klien. Penguat-penguat tersebut bersifat interpersonal dan melibatkan bahasa, baik verbal maupun nonverbal, serta acap kali tanpa disertai kesadaran yang penuh dari terapis. Goodstein menyatakan bahwa peran mengendalikan tingkah laku klien yang dimainkan oleh terapis melalui perkuatan menjangkau situasi di luar konseling serta dimasukkan kedalam tingkah laku klien dalam dunia nyata: "Konselor mengganjar respons-respons tertentu yang dilaporkan telah ditampilkan oleh klien dalam situasi-situasi kehidupan nyata dan menghukum respons-respons yang lainnya.

Satu fungsi penting lainnya adalah peran terapis sebagai model bagi klien. Bandura menunjukkan bahwa sebagian besar proses belajar yang muncul melalui pengalaman langsung juga bisa diperoleh melalui pengamatan terhadap tingkah laku orang lain. Terapis sebagai pribadi menjadi model yang penting bagi klien. Karena klien sering memandang terapis sebagi orang yang patut diteladani, klien acap kali meniru sikap-sikap, nilai-nilai, kepercayaan-kepercayaan, dan tingkah laku terapis.[37]

e. Teknik Terapi Behavior

Teknik konseling behavioral terdiri dari dua jenis, yaitu: teknik untuk meningkatkan tingkah laku dan untuk menurunkan tingkah laku.

[37] Geral Cory, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2009), hal. 202-204

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

Teknik untuk meningkatkan tingkah laku antara lain: penguatan positif, *token economy*, pembentukan tingkah laku *(shaping)*, pembuatan kontrak *(contingency contracting).* Sedangkan teknik untuk menurunkan tingkah laku adalah: penghapusan *(extinction), time out*, pembanjiran *(flooding)*, penjenuhan *(satiation)*, hukuman *(punishment)*, terapi aversi *(aversive therapy)*, dan disentisisasi sistematis.[38]

2. Teknik *Modelling*

a. Pengertian *Modelling*

Pemodelan (*modelling*) yaitu mencontohkan dengan menggunakan belajar observasional.[39] *Modelling* berakar dari teori Albert Bandura dengan teori belajar sosial. *Modelling* merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif.[40] Dalam hal ini klien dapat mengamati seseorang yang dijadikan modelnya untuk berperilsku kemudian diperkuat dengan mencontoh tingkah laku sang model. Dalam hal ini konselor dapat bertindak sebagai model yang akan ditiru oleh klien.

---

[38] Gantina Komalasari, Teori dan *Teknik Konseling* (Jakarta Barat: PT. Indeks, 2011), hal. 161

[39] Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansah- nuansah Psikologi Islam* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada), hal. 214.

[40] Gantika Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT. Indeks, 2011), 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

Modelling disini peserti salah satu metode Nabi Muhammad SAW dalam menyebarkan agama islam yang sering kali diajarkan lewat contoh perilaku *(uswatun hasanah)* seperti sebuah ayat:

لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ ٱللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُواْ ٱللَّهَ وَٱلْيَوْمَ ٱلْأٓخِرَ وَذَكَرَ ٱللَّهَ كَثِيرًا ﴿٢١﴾

Artinya: "Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu uswatun hasanah (suri teladan yang baik) bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah." (QS. Al-Ahzab:21).[41]

Dan salah satu ayat Al-Qur'an mengenai saling membantu dalam kebajikan dan mencegah kemunkaran:

وَلْتَكُن مِّنكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى ٱلْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ ٱلْمُنكَرِ ۚ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

Artinya: "Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar. Merekalah orang-orang yang beruntung." (QS. Ali-Imron:104).[42]

Dalam pencontohan, konseli mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model tersebut. Bandura menyatakan bahwa belajar yang bisa diperoleh melalui pengalaman langsung bisa pula diperoleh secara tidak

[41] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia* (Ayat Pojok), (Kudus : Menara Kudus), 2006, hal. 420.

[42] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia* (Ayat Pojok), (Kudus : Menara Kudus), 2006, hal. 63.

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

langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain beserta konsekuensi-konsekuensinya.

Kecakapan-kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model- model yang ada. Reaksi- reaksi emosional yang yang terganggu yang dimiliki seseorang bisa dihapus dengan cara orang itu mengamati orang lain yang mendekati objek-objek atau situasi- situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat-akibat yang menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya. Pengendalian diripun bisa dipelajari melalui pegamatan atas model yang dikenai hukuman. Status dan kehormatan model amat berarti dan orang-orang pada umumnya dipengaruhi oleh tingkah laku model- model yang menempati status yang tinggi dan terhormat dimata mereka sebagai pengamat.[43]

Menurut Bandura bahwa strategi *modeling* adalah strategi dalam konseling yang menggunakan proses belajar melalui pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan. Sedangkan menurut Nelson strategi *modeling* merupakan strategi pengubahan perilaku melalui pengamatan perilaku model. Selain itu, Pery dan Furukawa mendefinisikan *modelling* sebagai proses belajar observasi, dimana perilaku individu atau kelompok, para model, bertindak sebagai suatu perangsang gagasan,

[43] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan* Psikoterapi, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2003), hal. 221- 222.

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

sikap atau perilaku ada orang lain yang mengobservasi penampilan model.[44]

Terdapat dua konsep yang berbeda yang digunakan dalam modellling, yaitu antara *coping* dan *mastery*. *Mastery model* menampilkan perilaku ideal, contohnya bagaimana menangani ketakutan. Sebaliknya, *coping model* pada dasarnya menampilkan bagaimana ia tidak merasa takut untuk menghadapi hal yang semula menakutkan.[45]

Pengaruh dari peniruan melalui modeling menurut Bandura adalah:

1) Pengambilan respon atau keterampilan baru dan memperlihatkan dalam perilakunya setelah memadukan apa yang diperoleh dari pengamatannya dengan pola perilaku yang baru.
2) Hilangnya respon takut setelah melihat tokoh (sebagai model) melakukan sesuatu yang oleh si pengamat menimbulkan perasaan takut, namun pada tokoh yang dilihatnya tidak berakibat apa- apa atau akibatnya bahkan positif.
3) Pengambilan suatu respon dari respon- respon yang diperlihatkan oleh tokoh yang memberikan jalan untuk ditiru.[46]

Modelling bukan sekedar menirukan atau mengulangi apa yang dilakukan oleh model saja, tetapi juga *modeling* melibatkan

---

[44] Muhammad Nur Salim, *Strategi Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2005), hal. 63.

[45] Sutarjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Klinis* (Bandung: PT Refika Aditama, 2004), hal. 96.

[46] Singgih dan Gunarsah, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2007), hal. 221.

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

penambahan atau pengurangan tingkah laku yang teramati, menggenalalisir berbagai pengamatan sekaligus, dan melibatkan proses kognitif.[47]

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *modelling* adalah suatu strategi yang digunakan untuk membantu seseorang yang mengalami kesulitan menghadapi suatu kondisi yang menakutkan, pelatihan perubahan perilaku yang lebih baik melalui observasi terhadap perilaku yang dimodelkan.

b. Tujuan *Modelling*

Strategi *modeling* dapat digunakan untuk membantu siswa memperoleh perilaku baru melalui model hidup maupun model simbolik, menampilkan perilaku yang sudah diperoleh dengan cara yang tepat atau pada saat pembelajaran, mengutangi rasa takut dan cemas, memperoleh keterampilan sosial dan mengubah perilaku verbal, serta mengobati kecanduan narkoba.[48] Pada prinsipnya, terapi *behavior* itu sendiri bertujuan untuk memeroleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku lama yang merusak diri dan memperkuat, serta mempertahankan perilaku yang diinginkan yang lebih sehat. Tujuan konseling *behavior* dengan teknik *modeling* adalah untuk merubah

[47] Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2004), hal. 350.
[48] Muhammad Nur Salim. *Strategi Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2005), hal. 63-64.

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

perilaku dengan mengamati model yang akan ditiru agar konseli memperkuat perilaku yang sudah terbentuk.[49]

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan dari *modeling* ini adalah seorang anak diharapkan bisa mengubah perilaku yang maladaptive dengan menirukan model nyata.

c. Macam-macam *Modelling*

Macam-macam *modelling* (pencontohan) menurut Corey ada 3 yaitu:

1) Model yang nyata (*live model*), contohnya konselor yang dijadikan sebagai model oleh konselinya, atau guru, anggota keluarga atau tokoh lain yang dikagumi.[50] *Live model* digunakan untuk menggambarkan perilaku-perilaku tertentu khususnya situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan sosial dan interaksi dengan memecahkan masalah. Model yang hidup (*live model*) diperoleh konseli dari konselor atau orang lain dalam bentuk tingkah laku yang sesuai, pengaruh sikap, dan nilai-nilai keahlian kemasyarakatan. Keberadaan konselorpun dalam keseluruhan proses, konseli akan membawa langsung (*live model*) baik dalam sikap hangat maupun dingin. *Live Model* dapat digunakan untuk mengatasi perilaku maladaptive, seperti kasus

[49] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), hal. 09.

[50] Gantika Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT. Indeks, 2011), 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

pola asuh orang tua yang otoriter terhadap anak, perilaku agresif, pecandu rokok, dsb.

2) Model simbolik (*symbolic model*). Adalah tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lainnya. Contohnya seseorang yang menderita neurosis yang melihat tokoh dalam film dapat mengatasi masalahnya dan kemudian ditirunya.[51] Tujuan dari model simbolik adalah untuk merubah perilaku yang kurang tepat. Dalam *modeling* simbolis, model disajikan melalui bahan-bahan tertulis, audio, video, film atau slide. *Symbolik modeling* membentuk gambaran orang tentang realitas sosial diri, dengan cara itu dapat memotret berbagai hubungan manusia dan kegiatan yang mereka lakukan. Contohnya model simbolik digunakan untuk mengatasi ketergantungan atau kecanduan obat-obatan dan alkhohol, bagaimana membantu individu mengatasi phobia , membantu membantu menghadapi gangguan kepribadian yang berat seperti psikosis, dsb.

3) Model ganda (*multiple model*) yang terjadi dalam kelompok. Seseorang anggota dari suatu kelompok mengubah sikap dan mempelajari suatu sikap baru, setelah mengamati bagaimana anggota lain dalam kelompoknya bersikap.[52] Misalnya bagaimana

---

[51] Muhammad Nur Salim, *Strategi Konseling* (Surabaya : Unesa University Press, 2005), hal. 64.

[52] Singgih dan Gunarsah, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta : Gunung Mulia, 2007), hal. 222.

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

mengurangi rasa keminderan, menumbuhkan sikap percaya diri, dan perilaku-perilaku yang menyimpang lainnya.

d. Prinsip-prinsip *Modelling*

Menurut Gantika Komalasari mengemukakan bahwa prinsip-prinsip modeling adalah sebagai berikut:

1) Belajar bisa memperoleh melalui pegalaman langsung maupun tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensinya.
2) Kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati den mencontoh tingkah laku model yang ada.
3) Reaksi-reaksi emosional yang terganggu bisa dihapus dengan mengamati orang lain yang mendekati obyek atau situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya.
4) Pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenai hukuman.
5) Status kehormatan sangat berarti.
6) Individu meng mati seorang model dan dikuatkan untuk mencontohkan tingkah laku model.
7) *Modeling* dapat dilakukan dengan model symbol melalui film dan alat visual lainnya.
8) Pada konseling kelompok terjadi model ganda karena peserta bebas meniru perilaku pemimpin kelompok atau peserta 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

9) Prosedur *modeling* dapat menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku.[53]

e. Tahap belajar melalui *Modelling*

Menurut Woolfolk (dalam bukunya M. Nur Salim), ada empat tahap belajar melalui pengamatan perilaku orang lain (*modelling*) yang data dideskripsikan sebagai berikut:

1) Tahap Perhatian (*attention processi*)

Gredler berpendapat bahwa perilaku yang baru tidak bisa diperoleh kecuali jika perilaku tersebut diperhatikan dan dipersepsi secara cermat. Pada dasarnya proses perhatian (*atensi*) ini dipengaruhi berbagai faktor, yaitu faktor ciri-ciri dari perilaku yang diamati dan ciri-ciri dari pengamat. Ciri-ciri perilaku yang memengaruhi atensi adalah kompleksitasnya yang relevansinya. Sedangkan cirri pengamat yang berpengaruh pada proses atensi adalah keterampilan mengamati, motivasi, pengalaman sebelumnya dan kapasitas sensori.

2) Tahap Retensi

Belajar melalui pengamatan terjadi berdasarkan kontinuitas. Dua kejadian yang diperlukan terjadi berulang kali adalah perhatian pada penampilan model dan penyajian simbolik dari penampilan itu dalam memori jangka panjang. Jadi untuk dapat

[53] Gantika Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT. Indeks, 2011), 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

meniru perilaku suatu model, seseorang harus mengingat perilaku yang diamati.

Menurut Bandura, peranan kata- kata, nama, atau bayangan yang kuat dikaitkan dengan kegiatan- kegiatan yang dimodelkan sangat penting dalam mempelajari dan mengingat perilaku. Karena pada dasarnya, tahap ini terjadi pengkodean perilaku secara simbolik menjadi kode- kode visual dan verbal serta penyimpanan kode- kode tersebut dalam memori jangka panjang.

3) Tahap Reproduksi

Pada tahap ini model dapat melihat apakah komponen-komponen suatu urutan perilaku telah dikuasai oleh pengamat. Agar seseorang dapat mereproduksi perilaku model dengan lancar dan mahir, diperlukan latihan berulang kali dan umpan balik terhadap aspek- aspek yang salah menghindarkan perilaku keliru tersebut berkembang menjadi kebiasaan yang tidak diinginkan.

4) Tahap Motivasi dan Penguatan

Penguatan memegang peran penting dalam pembelajaran melalui pengamatan. Apabila seseorang mengantisipasi akan memperoleh penguatan pada saat meniru tindakan suatu model, maka ia akan lebih termotivasi untuk menaruh perhatian,

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

mengingat dan memproduksi perilaku tersebut. Disamping itu, penguatan penting dalam mempertahankan pembelajaran.[54]

Belajar melalui pengamatan menjadi efektif kalau pembelajar memiliki motivasi yang tinggi untuk dapat melakukan tingkah laku modelnya. Observasi mungkin memudahkan orang untuk menguasai tingkah laku tertentu, tetapi kalau motivasi untuk itu tidaka ada, maka tidak bakal terjadi proses belajar. Imitasi lebih kuat terjadi pada tinkah laku model yang diganjar, daripada tingkah laku yang dihukum. Motivasi banyak ditentukan oleh kesesuaian antara karakteristik pribadi pengamat dengan karakteristik modelnya. Cirri- cirri model seperti usia, status sosial, seks, keramahan dan kemampuan penting untuk menentikan tingkat imitasi.

f. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pencontohan (*Modelling)*

1) Ciri model seperti usia, status sosial, jenis kelamin, keramahan, dan kemampuan penting dalam meningkatkan imitasi.
2) Anak lebih senang meniru model seusianya daripada model dewasa.
3) Anak cenderung meniru model yang standart prestasinya dalam jangkauannya.
4) Anak cenderung mengimitasi oramg tuanya yang hangat dan terbuka.

[54] Muhammad Nur Salim, *Strategi Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2005), hal. 64-65.

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

g. Pengaruh *Modelling*

1) Pengambilan respon atau keterampilan baru dan memperlihatkannya dalam perilaku baru.
2) Hilangnya respon takut setelah melihat tokoh melakukan sesuatu yang menimbulkan rasa takut konseli, tidak berakibat buruk bahkan berakibat positif.
3) Melalui pengamatan terhadap tokoh, seseorang terdorong untuk melakukan sesuatu yang mungkin sudah diketahui atau dipelajari dan tidak ada hambatan.[55]

h. Langkah-langkah *Modelling*

1) Menetapkan bentuk penokohan (*live model, symbolic model, multiple model*).
2) Pada *live model,* pilih model yang bersahabat atau teman sebaya yang memiliki kesamaan seperti: usia, status ekonomi, dan penampilan fisik.
3) Bila mungkin gunakan lebih dari satu model
4) Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli.
5) Kombinasikan konseling dengan aturan, instruksi, behavior rehearsal dan penguatan.
6) Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh, berikan penguatan alamiah.

[55] Gantika Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta : PT. Indeks, 2011), 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

7) Bila mungkin buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat, sehingga akan mengarahkan konseli pada penguatan alamiah. Bila ridak, maka buat perencanaan pemberian penguatan utuk setiap peniruan tingkah laku yang tepat.
8) Bila perilaku bersifat kompleks, maka episode modeling dilakukan mulai dari yang paling mudah ke yang lebih sukar.
9) Scenario modeling harus dibuat realistic.
10) Melakukan pemodelan dimana tokoh menunjukan perilaku yang menimbulkan rasa takut bagi konseli.[56]

3. Rendah Diri

a. Pengertian Rendah Diri

Rendah diri membawa dampak yang negative terhadap pertumbuhan jiwa seseorang, sebelum dijabarkan mengenai rendah diri. Maka terlebih dahulu akan dijelaskan tentang rendah diri menurut beberapa ahli:

Menurut Sudarsono dalam kamus Konseling bahwa rendah diri (interiority complex) sebagai akibat dari perasaan yang tertekan atas terkukung dari rasa rendah diri atau kurang pergaulan.[57]

Sedangkan menurut Agus Sujanto, dll dalam bukunya psikologi kepribadian yaitu: “Rasa kurang berharga yang timbul karena tidak

[56] Gantika Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT. Indeks, 2011), hal. 179-180.

[57] Sudarsono, *Kamus Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1997), hal. 107

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

mampu psychology atau social yang dirasa secara subyektif, ataupun karena keadaan jasmani kurang sempurna.[58]

Kemudian diperluas lagi yang mengutip dari pendapat Alder oleh Sumadi Suryabrata dalam bukunya psikologi kepribadian rasa rendah diri yaitu: "Rasa diri kurang atau rendah diri yang timbul karena perasaan kurang berharga atau kurang mampu dalam penghidupan apa saja.[59]

Menurut C.P. Caplin yang diterjemahkan oleh Dr. Kartini Kartono rendah diri yaitu: Menumpuk pada perasaan tidak berarti yang sangat kuat dan tidak disadari, merasa tidak aman atau merasa tidak mampu menanggulangi kehidupan ini.[60]

Rendah diri timbul karena keadaan dimana individu mengalani evaluasi diri negative mengenai dirinya dan kemampuanya. Rendah diri timbul bila seseorang tidak berani turun aktif dalam urusan-urusan penting, social kemasyarakatan serta tidak mampu melaksanakan tanggung jawab kemasyarakatan, seperti amar ma'ruf nahi munkar.

b. Bentuk-bentuk Rendah Diri

Bentuk-bentuk rendah diri seperti yang dikemukakan oleh A.M. Manguharja dalam bukunya mengatasi hambata-hambatan kepribadian ada dua bentuk sebagai berikut:

---

[58] Agus Sujatno, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: Bumi Aksara, 2001), hal. 74

[59] Sumadi Suyabrata, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persida, 2002), hal. 188

[60] CP Chaplin, Karini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi Terjemah* (PT Rajawali Grafindo Persada, 1933), hal. 247

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 Murni

Orang yang mengalami minder bentuk murni, tampil sebagai manusia malu-malu, takut dan merasa tidak aman dalam pergaulan, sehingga mereka suka menghindari pergaulan dalam masyarakat.

2. Bentuk-Bentuk yang Ditutup-tutupi

Muncul karena orang yang mengalami rendah diri merasa tidak enak dengan perasaan rendah diri, untuk mengatasi serta menutup-nutupi perasaan rendah dirinya orang tersebut berlagak paling benar tidak mau mengetahui kasalahan dari kekurangannya, gaya-gayaan, cenderung egois.[61]

c. Faktor-Faktor Penyebab Timbulnya Rendah Diri

Adapun segi-segi yang menyebabkan orang merasa diri kurang adalah sebagai berikut:

1) segi jasmaniah seperti pendek, tinggi, kurus, gemuk.Ternyata, bahwa anak karena dia masih anak, dan lemah serta pendek, ia merasakan kekurangan jasmani. Dia mengimbangi semuanya itu dengan dorongan untuk sempurna, lalu ia melakukan cara tertentu mulai sejak kecilnya. Adler berpendapat bahwa kekurangan jasmani pada waktu kecil adalah dasar yang penting terhadap kekurangan psikologi.

[61] A.M Mangunharjda, *Mengatasi Hambatan-hambatan Kepribadian* (Yogyakarta: Karnisius,1999), hal. 28-29

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) segi mental, misalnya terbelakang dalam pelajaran dan kurang kemampuan untuk mengambil kebijaksanaan serta mudah tunduk terhadap orang lain.

3) segi sosial, misalnya seorang yang tidak menonjol di antara orang lain, tidak mendapat penghargaan dari orang sekitar, kurang berguna bagi mereka atau lain sebagainya.[62]

d. Gejala Rendah Diri

Gejala orang yang merasa minder yaitu: a) Suka menyenderi, b) Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehinga pergerakannya kelihatan kaku, c) Pergerakan agak terbatas, seoalah-olah dirinya memang mempunyai banyak kekurangan, d) Merasa curiga terhadap orang lain, e) Tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan, f) Sering menolak apabila di ajak ke tempat yang ramai orang, g) Beranggapan bahwa orang lainlah yang harus berubah , h) Menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri mnjadi lebih baik.[63]

e. Rendah Diri sebagai Masalah Bimbingan Konseling Islam

Pada dasarnya setiap manusia itu dipandang dari makhluk yang memiliki lapisan hidup yang sadar dan tidak sadar, keduanya saling mempengaruhi dalam perkembangannya yang berpusat pada pemenuhan individu kepuasan batiniah. Bilanama perkembanganya manusia mampu memperoleh kepuasan batiniah, maka jiwanya akan

[62] A.M Mangunharjda, *Mengatasi Hambatan-hambatan Kepribadian* (Yogyakarta: Karnisius,1999), hal. 28

[63] Chomariyah,Nurul,Hancurkan virus mindermu, 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

menjadi sehat. Untuk itu manusia yang bersangkutan tidak akan mengalami gangguan emosional.

Setiap manusia yang terlahir ke dunia ini membawa kelebihan dan kekurangan, diantaranya manusia tidaklah sama apa yang dimilikinya dan apa yang tidak dimiliki oleh orang lain. Kekurangan atau kelemahan ini yang biasanya menjadi penyebab timbulnya hambatan-hambatan di dalam kehidupan manusia.allah SWT memberikan kelebihan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia, sebagai cobaan untuk mengukur keimanan dan ketaqwaan.

Semakin akan diangkat ketinggian derajat seseorang, maka akan semakin besar pengujian cobaan hidup yang akan dialaminya.

Di dalam Al Qur'an surat Al-Baqarah 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.[64]

Perasaan rendah diri itu muncul karena dipengaruhi atau disebabkan oleh cara memandang suatu masalah yang dihadapinya dengan keliru dan tidak rasional, sehingga mengakibatkan seseorang itu merasa kurang bisa bergaul, serba salah mudah tersinggung dan kurang percaya diri, karena pola pikirannya yang salah tersebut

[64] *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia* (Ayat Pojok), (Kudus : Menara Kudus), 2006, hal. 24.

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

mengakibatkan perasaan rendah diri, maka dibutuhkan konselor untuk dapat membantu meluruskan pola pikirnya yang salah. Dengan orang yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalahnya sendiri, maka perlu mendapatkan Bimbingan Konseling Keluarga agar masalah yang dihadapinya berhubungan dengan perasaan rendah diri ini tidak sampai mengganggu keseimbangan jiwa yang jauh berbahaya lagi.

Dalam hal ini peranan Konseling Keluarga sangatlah penting bila orang yang dihinggapi rasa rendah diri itu benar-benar menjalankan kehidupannya denga baik, maka setiap kekecewaan atau frustasi yang menimpahnya tidak akan menggoncangkan jiwanya. Ia tidak mudah kecewa dan putus asa dan sepenuhnya mengharap ridho Allah SWT.

Demikianlah Islam membina mental manusia dan memberantas gangaguan-gangguan kejiwaan seperti rasa rendah diri agar manusia dapat hidup wajar tanpa ada tekanan dari manapun.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Adapun hasil penelitian terdahulu yang dijadikan relevansi antara lain:

1. **Bimbingan Penyuluhan Agama dengan Terapi Realitas Dalam Mengatasi Rendah Diri** (Studi Kasus : Remaja rendah diri akibat menderita tuna rungu di dusun Ringin desa Ngronggot Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk). Oleh: Nur Kholishoh, Nim :

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

B033980206, Prodi : BPI IAIN Sunan Ampel Surabaya, Kata Kunci : BKI, Rendah Diri, Terapi Realitas.

Persamaan dan Perbedaan :

Dalam penelitian ini membahas tentang kasus remaja rendah diri akibat menderita tuna rungu, penelitian tersebut menggunakan terapi realitas dalm mengatasi masalah rendah diri. Yang dapat dijadikan relevansi yaitu rendah diri. Sedangkan perbedaannya yaitu obyeknya, dalam penelitian itu obyeknya adalah remaja putri yang rendah diri akibat menderita tuna rungu, sedangkan obyek penelitian saya yaitu remaja putri yang minder basic dari pesantren salaf, selain itu perbedaanya terletak pada terapinya yang menggunakan terapi realitas, sedangkan terapi yang saya pakai yaitu terapi behavioristik.

2. **Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam Mengatasi Eks Pasien Menur yang Merasa Minder di Desa Mayong Kecamatan Karangbinangun Kabupaten Lamongan.** Oleh : Alifatul Cholisoh, NIM : B03209049, Prodi : BKI, Kata Kunci : BKI, Minder, Terapi Realitas

Persamaan dan Perbedaan :

Penelitian ini membahas tentang bimbingan konseling Islam dengan terapi realitas dalam mengatasi eks pasien menur yang merasa minder. Yang bisa dijadikan relevansi yaitu minder. Akan tetapi perbedaanya yaitu penelitian itu menggunakan terapi realitas sedangkan saya menggunakan terapi behavioristik, dan perbedaanya juga pada

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

obyeknya yaitu Eks pasien menur sedangkan obyek peneltian saya yaitu remaja putrid basic dari pesantren salaf.

3. BIMBINGAN PENYULUHAN AGAMA DENGAN TERAPI EKSISTENSI HUMANISTIK DALAM MENGATASI PERASAAN RENDAH DIRI (STUDI KASUS: REMAJA YANG MELAKUKAN ABORSI) DI DESA PETIS KEC. DUDUK SAMPEYAN KAB. GRESIK. Oleh : Husnul Khotimah, NIM : B03395092, Prodi : BPI, Kata Kunci: BPA, Terapi Eksistensi Humanistik, Rendah Diri

Persamaan dan perbedaan :

Penelitian ini membahas tentang Bimbingan Penyuluhan Agama dengan terapi eksistensi humanistic dalam mengatasi perasaan rendah diri yang dialami oleh remaja yang melakukan aborsi karena ditinggal oleh kekasihnya, setelah melakukan aborsi ia merasa takut dikucilkan masyarakat, ia merasa dirinya orang yang hina, sehingga menyebabkan ia minder berada di tengah masyarakat. Yang bisa dijadikan relevansi yaitu rendah diri. Akan tetapi perbedaannya adalah penelitian saya lebih membahas remaja yang merasa minder disebabkan remaja dari basic pesantren salaf. Selain itu dari segi obyek dan terapi yang digunakan pun juga berbeda. Karena pada penelitian yang akan saya teliti menggunakan terapi behavioristik dengan menggunakan teknik-tekniknya.

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

TERAPI *BEHAVIOR* DENGAN TEKNIK *MODELLING* DALAM MENANGANI RENDAH DIRI REMAJA PUTRI DI DESA KETEGAN TANGGULANGIN SIDOARJO

A. Rendah Diri pada Remaja Putri di Desa Ketegan Tanggulangin Sidoarjo

1. Desa Ketegan

Penelitian ini dilakukan konselor di suatu Desa. Desa tersebut bernama Desa Ketegan. Desa Ketegan merupakan daerah yang berada di lokasi Kabupaten Sidoarjo. Desa Ketegan dihuni ± 2895 penduduk. Luas wilayah Desa Ketegan 144.639 Ha. Desa Ketegan berbatasan dengan beberapa Desa, diantaranya yaitu:

a. Sebelah utara dibatasi oleh Desa Tanjung Sari Kecamatan Candi
b. Sebelah barat dibatasi oleh Desa Randegan Kecamatan Tanggulangin
c. Sebelah timur dibatasi oleh Desa Boro Kecamatan Tanggulangin
d. Sebelah selatan dibatasi oleh Pesawahan Kecamatan Porong

Jumlah Rt 18 buah, Rw 4 dan jumlah Perangkat Desa/Kel 6 orang. Desa Ketegan berada di wilayah sebelah selatan Sidoarjo dari dan 3 KM dari pusat Kecamatan Tanggulangin, sehingga untuk mencapai desa ini sangat mudah dan tidak terlalu sulit. Desa Ketegan dulunya merupakan daerah pertanian, namun sekarang banyak tanah, sawah serta ladang yang sudah menjadi bangunan rumah-rumah penduduk. Dengan bertambahnya penduduk di Desa Ketegan, otomatis lahan atau tanah pertanian semakin berkurang. Hal ini membuat penduduk Desa Ketegan mengalihkan mata

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

pencahariannya dari yang dulunya mengandalkan hasil pertanian menjadi wiraswasta, pedagang, kuli bangunan, tukang batu, bahkan membuka industri krupuk ataupun industri rokok.

Keadaan sosial budaya di Desa Ketegan ini, masih menjunjung tinggi asas gotong royong. Hal ini dapat dilihat ketika ada orang yang meninggal dunia, masyarakat desa akan nyelawat (ta'ziah), dan ketika ada orang yang akan mendirikan rumah, maka tetangga sekitar akan siap membantu meskipun tidak dimintai pertolongan, hal ini terjadi atas kesadarannya sendiri. Selain sikap kegotong-royongan, Sikap kerukunan juga tercermin dalam kehidupan bermasyarakat di Desa Ketegan. Misalnya, antara tetangga yang satu dengan tetangga yang lain sama-sama saling menghormati, menghargai pendapat dan selalu menyelesaikan masalah bersama secara musyawarah.

2. Deskripsi Konselor

Konselor yang dimaksud adalah orang yang mempunyai keahlian dalam memberikan bantuan atau layanan dalam mental spiritual terhadap seseorang atau sekelompok orang (konseli) yang mengalami berbagai bentuk problem atau masalah baik yang bersifat lahiriyah maupun batiniyah.

Konselor yang dimaksud adalah orang yang mempunyai keahlian dalam memberikan bantuan atau layanan dalam mental spiritual terhadap seseorang atau sekelompok orang (konseli) yang mengalami berbagai

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

bentuk problem atau masalah baik yang bersifat lahiriyah maupun batiniyah.

Konselor bernama Lilik Fauziyyah merupakan anak pertama dari bapak Haqqul Hidayat dan Ibu Siti Mutmainnah dengan latar belakang dari keluarga yang sederhana. Konselor dilahirkan di Mojokerto, 19 Juni 1993, alamat berada di Desa Kasak Krian. Pada tahun 2005, ia lulus dari Sekolah Dasar di SDI Ponokawan, kemudian melanjutkan sekolah menengah pertama di pondok pesantren Al-Hidayah Ketegan Tanggulangin MTs Salafiyah yang lulus di tahun 2008. Setelah menempuh pendidikan MTs, konselor masih melanjutkan ke Madrasah Aliyah Salafiyah di Ketegan Tanggulangin untuk menuntut ilmu. Setelah lulus dari MA Aliyah (2011) ia melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi lagi, yaitu study S1 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, konselor memilih Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dengan Prodi Bimbingan Konseling Islam.

Sejak kecil konselor memiliki kepribadian yang baik, patuh dan taat kepada oarng tua dan gurunya. Ia suka membantu, menolong tanpa pamrih, dan menurut teman-temannya, konselor termasuk orang yang sabar, budi pekerti yang baik dan memiliki jiwa pendidik.[65] Pada saat duduk di Sekolah Menengah Atas, konselor mendapat kepercayaan untuk membantu mengajar sekolah non formal (Madrasah Diniah) di Pondok Pesantrennya. Konselor sudah mengabdi di TPQ kurang lebih selama 2

[65] Menurut salah satu teman (Iil) konselor yang ada pada saat berbincang-bincang di kediaman konselor (1 April 2015).

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

tahun, selain itu konselor juga mendirikan bimbingan belajar di rumahnya untuk membantu anak-anak dalam belajar dan membantu mengatasi permasalahan belajar yang dialami oleh anak-anak.

Pengalaman konselor sewaktu PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) di Pengadilan Agama Surabaya memberikan manfaat yang banyak bagi konselor. Konselor dapat lebih memahami masalah-masalah yang ada dalam Rumah Tangga serta mengetahui bagaimana cara mengatasi permasalahan tersebut. Pengalaman organisasi yang diikuti konselor adalah kegiatan remaja desa yaitu Karang Taruna Desa Ketegan, IPPNU kecamatan Krian dan Teguran (Temu Guru Al-Qur'an) Kecamatan Krian.

3. Deskripsi Konseli

Konseli adalah individu atau sekelompok orang yang mengalami masalah dan memerlukan bantuan bimbingan konseling untuk memecahkan masalah atau kesulitan yang dihadapinya yang tidak mampu memecahkan masalahnya sendiri.

Konseli merupakan saudara sepupu dari Ayah konselor, untuk lebih jelasnya konselor akan menguraikan tentang identitas konseli sebagai berikut:

a. Data Konseli

Nama konseli yaitu Eva Wulandari (Nama Samaran), konseli lahir pada tanggal 14 Mei 1996 di Sidoarjo,agama konseli yaitu 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

konseli bertempat tinggal di Desa Ketegan Rt 05 Rw 01, Tanggulangin-Sidoarjo.

Konseli mempunyai orang tua yang masih lengkap. Nama ayah konseli yaitu Ahmadi (Nama Samaran), tempat tinggal nya di Desa Ketegan Rt 05 Rw 01, Tanggulangin-Sidoarjo, usia ayah konseli yaitu 46 tahun. Ayah konseli beragama Islam, dan Ibu konseli bernama Maysaroh (Nama Samaran), beliau bertempat tinggal dengan auami dan anak-anaknya termasuk konseli juga, yaitu di Desa Ketegan Rt 05 Rw 01, Tanggulangin-Sidoarjo. Ibu konseli juga beragama Islam.

b. Kepribadian Konseli

Klien merupakan seorang anak yang pintar selalu dapat peringkat di sekolahnya, dia anak yang sopan, penurut pada orang tua dan guru. Ketika klien tamat dari SD, klien melanjutkan sekolah MTs sampai MA nya di pesantren salaf selama kurang lebih 6 tahun. Pada saat di pesantren klien mendapat doktrin yang sangat religious sehingga sekarang klien tumbuh menjadi remaja yang pemalu, tidak bersosial, takut bila bertemu orang, tidak suka di tempat keramaian. Walaupun demikian, klien dikenal keluarga dan masyarakat anak yang sopan, terkadang dia juga mengikuti acara di desanya, semisal khotaman qur'an setiap hari kamis legi di mushollahnya.[66]

Perilaku yang dilakukan oleh Klien ini tentunya membuat keluarganya resah dan malu pada orang-orang di sekitarnya.

[66] Hasil wawancara teman konseli (Churil), 5 april 2015

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. Keadaan Ekonomi Klien

Secara perekonomian, keluarga konseli adalah keluarga yang berkecukupan. Pekerjaan Ayahnya swasta, beliau bekerja di PTPN sudah lama kurang lebih 23 tahun. Ayahnya seorang superviser di perusahaan tempat kerjanya. Saudara-saudara klien yang pertama dan ke dua sudah bekerja dan berumah tangga. Walaupun dahulu Ibunya seorang Ibu rumah tangga, sekarang orang tua nya juga mempunyai usaha home industri tas dan dompet, yang mana Ibunya sebagai mengatur usaha tas dan dompet di rumah dan menjaga tokonya, saat ini Ibu klien di rumah mempunyai dua karyawan untuk membuat tas dan dompet tersebut.[67]

d. Lingkungan Sekitar Klien

Klien tumbuh di lingkungan yang cukup baik, tetangga-tetangganya merupakan orang-orang yang ramah, sopan, dan religious. Kerukunan tetangga saudara E sangat baik, apabila ada salah satu tetangga yang ada hajatan maka mereka bergotong royong saling membantu. Didekat rumah jarak 50 m terdapat masjid, yang mana setiap lima waktu selalu adzan dan sebagian warga juga melakukan sholat berjama'ah ditempat tersbut. Setiap sore hari terdapat santri-santri TPQ mengaji di masjid tersebut. Setiap peringatan hari besar Islam warga memperingatinya di masjid.

[67] Hasil wawancara dan observasi dengan Ibu klien (Maysaroh), 10 april 2015

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

Kegiatan di daerah saudara klien cukup banyak, setiap harinya ada kegiatan ibu-ibu, bapak-bapak, remaja putra dan putri yang selalu bergiliran harinya, antara lain: yasinan, khotaman qur'an, sholawat dibaiyah remaja, kegiatan rutin remaja IPPNU dan IPNU setiap satu bulan sekali. Keluarga saudara E aktif mengikuti acara tersebut, hanya saja saudara E yang kurang aktif mengikuti kegiatan di lingkungannya.[68]

e. Latar belakang keluarga Konseli

Konseli merupakan anak ke tiga dari empat saudara, yang terdiri dari laki-laki satu dan tiga perempuan. Saudara E tinggal bersama kedua orang tuanya serta saudara lainnya, hanya saja kakak perempuannya sudah berumah tangga dan tidak tinggal bersamanya melainkan dengan suaminya. Saudara laki-lakinya sudah menikah dan mempunyai seorang anak laki-laki, akan tetapi saudara laki-lakinya sudah mempunyai tempat tinggal sendiri namun rumahnya berdampingan dengan rumah klien, dan saudara perempuannya yang terakhir masih duduk di kelas 5 SD. Saudara E mempunyai banyak saudara dan anak-anak dari kakak- kakaknya. Terkadang saudara-saudara sepupunya, keponakannya, tante, paman, bude dan pakde nya main ke rumah saudara E.

Ayah saudara E seorang pegawai swasta, Ibunya seorang ibu rumah tangga tetapi beliau aktif kegiatan di masyarakat. Kedua orang

[68] Hasil wawancara dan observasi dengan tetangga klien (Ibu Rini), 10 april 2015

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

tua saudara E di masyarakat sangat aktif dalam kegiatan di masyarakat, Ayahnya sering memimpin acara-acara. Saudara-saudarnya juga aktif dalam kegiatan di masyarakat bahkan organisasi, semua keluarganya bersosial di masyarakat lingkungannya, akan tetapi hanya saudara E perilakunya tidak seperti keluarga nya.[69]

Saudara E di rumah biasa melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mencucui piring, dia juga ikut membantu ibunya memasak, akan tetapi bila disuruh Orang tua atau saudaranya ke rumah tetangga atau membelikan apa-apa dia tidak mau terkadang minta antarkan adiknya. Jika saudar E tidak mau, Orang tuanya kurang mendorongnya.

B. Terapi *Behavior* dengan Teknik *Modelling*

1. Proses Terapi *Behavior* dengan Teknik *Modelling* dalam Menangani Rendah Diri Seorang Remaja Putri

Terapi *Behavior* dengan teknik *modelling* merupakan upaya proaktif dan sistematik dalam menfasilitasi individu untuk mencapai tingkat perkembangan yang optimal, perkembangan perilaku yang efektif, pengembangan lingkungan serta peningkatan fungsi atau manfaat individu dalam lingkungannya.

Setelah melihat bentuk-bentuk perilaku rendah diri pada konseli, konselor memberikan konseling pada konseli yang sesuai dengan masalah-

[69] Hasil wawancara dan observasi dengan orang tua klien, 17 april 2015

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

masalah tersebut, maka langkah konselor dalam proses atau pelaksanaan terapi behavior dengan teknik modelling adalah:

a. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah dilakukan konselor dalam kasus ini mengenai konseli yang disertai gejala-gejala yang nampak. Konselor membandingkan data-data yang sudah terkumpul untuk mendapatkan gambaran tentang masalah yang ada pada diri konseli.

Selain itu, konselor juga melakukan kunjungan ke rumah konseli (*home visit*) untuk mengetahui tentang aktivitas atau kegiatan konseli saat dirumah serta melakukan observasi dan wawancara dengan orang tua konseli mengenai kebiasaan anaknya. Selain dari *home visit* yang dilakukan konselor, konselor juga mengobservasi konseli saat di rumah dan di lingkungan. Dari situlah akan tampak gejala-gejala apa saja yang menjadi data penting konselor untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi konseli.

Untuk mendiskripsin masalah yang dialami oleh saudara E, maka konselor melakukan wawancara dan observasi dengan pihak yang yang terkait yang bisa membantu konselor dalam mendapatkan data-data mengenai saudara E.

Konselor melakukan wawancara dengan tetangga dekat rumah saudara E, yang mengatakan bahwa saudara E semenjak dari pondok pesantren ia jarang sekali keluar dari rumah, kalau liburan pondok dulu sampai-sampai tetangga depan rumah tidak tau kapan pulangnya tiba-

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

tiba kurang dua hari atau tiga hari sudah mau kembali ke pondok lagi. Saudara E kalau keluar rumah hanya menyapu halaman rumahnya, dan hanya seperlunya saja. Saudara E jika di jalan keluar di sekitar rumah tidak pernah tegur sama dengan tetangga malah sebaliknya tetangga yang menyapanya.

Konselor melakukan wawancara dengan tetangga dekat rumah konseli. Ibu Rini menuturkan bahwa saudara E jarang sekali main kerumah tetangga,tidak aktif kegiatan remaja di masyarakat, kurang bersosial dengan masyarakat di lingkungannya. Kalau mau mengisi pulsa hp pun ia menyuruh adiknya untuk membelikannya atau nitip kakaknya kalau beli pulsa, atau ingin sesuatu sering minta diantarkan. Sampai sekarangpun padahal sudah tidak di pesantren saudara E jarang sekali bersosial dengan masyarakat. Kalau disuruh Ibunya belanja di tetangga dekat tidak mau dengan alasan malu sendirian, tetapi dia ikut ibunya belanja. Mau kemana pun saudara E selalu minta ada yang menemaninya, ia tidak mau pergi sendirian. Samapi-sampai saat tetangga lainnya kalau mengetahui saudara E saat keluar rumah dengan ibunya, dia berkata “lhoo putri dalam kaca keluar rumah reegh” (bercanda dengan tertawa) “ main-main gitu lho mbk, kerasane di dalam rumah terus, nggak bosen ta mbk?” (bercanda dengan ketawa) saudara E hanya tersenyum malu saja, Ibunya menjawab candaan tetangganya “ lha yach mbk, sampek tak suruh keluar main-main ke rumah temannya atau jalan-jalan sama saudara nya tetap tidak

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

mau, oleh ngintil aqu ae…hehe. Bu Rini tetangga saudara E juga mengatakan, padahal saudaranya juga pernah di pesantren semua tetapi mereka sangat aktif di masyarakat dan anggota organisasi.[70]

Di daerah saudara E ada banyak kegiatan dan organisasi yang masih aktif di lingkungannya, antara lain; sholawat dibaiyah yang dilaksanakan hari sabtu, jamiyah fatayat, kegiatan rutin IPPNU dan IPNU setiap satu bulan sekali diadakan, organisasi remaja masjid dan karang taruna. Tetapi saudara E tidak aktif pada kegiatan di lingkungannya. Padahal masyarakat setempat mengharapkan keikutsertaan saudara E dikegiatan tersebut, karena keluarganya sangat aktif di masyarakat, berpendidikan dan berprestasi.[71]

Dalam wawancara pada saudara E sendiri, ia mengatakan memang setelah dari pesantren saudara E jarang sekali mengikuti kegiatan di masyarakat, walaupun dia dapat undangan dari remaja desa. Di kampus pun saudara E tidak mengikuti organisasi, selesai kuliah kalau tidak keperluan dia langsung pulang atau ke perpustakaan. Saudara E juga mengatakan, pada saat di pesantren dahulu dia trauma karena saat mau di ikutsertakan lomba MTQ tingkat kabupaten dan kegiatan OSIS di luar pesantren, saudara E tidak diizini sama pengasuh pondok pesantren. Pengasuhnya mengatakan " anak putri tidak perlu mengikuti kegiatan diluar walaupun pintar, wanita sholiha itu berakhlak, duduk manis di rumah" sejak kejadian tersebut saudara E

[70] Hasil wawancara dengan tetangga klien (Ibu Rini), 21 april 2015
[71] Hasil wawancara dan observasi dengan tetangga klien (Ibu Rini), 22 april 2015

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

minim sekali perilaku sosialnya di masyarakat. Teman-teman saudara E sedikit, bergaul dengan teman-temannya pun kurang terbuka tidak enjoy.[72]

Wawancara dengan orang tua dan saudara di rumahnya saat saudara E kuliah, pukul 09.00 pagi. Ibu Maysaroh menuturkan, memang setelah saudara E di pesantren, ia jarang sekali untuk keluar rumah, anaknya memang sopan dan pintar, tapi sayang ilmunya tidak dimanfaatkan di masyarakat. Jika didatangi sanak keluarga, saudara E malu untuk menemuinya sendiri bahkan kalau diajak pergi liburan sama paman, tantenya dan sepupunya ia tidak pernah mau kecuali kalau Ibunya atau kakanya juga ikut baru dia mau. Kalau di rumah saudara E remaja yang ceria, canda tawa dengan saudara-saudara kandungnya, komunikasi dengan Ayahnya juga baik, tetapi kalau dengan orang lain ia malu. Ibunya juga menuturkan, setelah kuliah saudara E langsung pulang ke rumah, terkadang temannya juga main di rumah. Saudara E saat di rumah selalu menonton televise, main handpon, setelah maghrib ia selalu mengaji al-qur'an.[73]

Ketika saudara E tidak mau mengikuti acara di masyarakat, Ibu nya tidak mendorong untuk hadir. Ibunya menuruti apa yang saudara E inginkan. Ayah saudara E sangat disiplin dalam mendidik, ayahnya dalam hal agama selalu mengedepankan sangat religius, saat saudara E sering berada di rumah daripada sebaliknya, Ayahnya lebih senang

[72] Hasil wawancara dengan klien (Eva), 27 april 2015
[73] Hasil wawancara dengan Ibu dan kakak klien, 14 april 2015

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

daripada aktif di masyarakat. Ayah saudara E menuturkan anak cewek lebih baiknya di dalam rumah tidak banyak tingkah, ayahnya jarang berada di rumah, waktu di rumah hanya sedikit, karena pagi sampai sore bekerja di perusahaan, sorenya di rumah terkadang pulang kerja istirahat sebentar lalu pergi ke pondok pesantren ada keperluan. Malam setelah isya' selalu ke pondok pesantren mengajar santri-santri dan bermunajat sama pengasuh beserta asatidz-asatid sampai tengah malam. Sedangkan ketika ayahnya pulang dari pesantren, saudara E sudah tidur atau masih mngerjakan tugas kuliahnya.[74]

Hasil wawancara dari kakak saudara E, kakanya menuturkan bahwa saudara E di ruamah anak yang baik, rajin, tapi agak manja. Kalau saudara E tidak mau ya tidak mau, semisal kakanya di rumah mengajar bimbingan belajar (les) saat saya mengajak untuk membantu mengajar anak-anak SD dia tidak mau, dengan alasan belom bisa dan malu,padahal nanti dikasih uang hasil membantu mengajar, tetapi saudara E malah marah dan ngambek. Di rumah, saudara E anak yang rajin membantu orang tuanya. Entah kenapa setelah dari pesantren perilaku dia malu-malu tidak berani dengan orang lain. Padahal waktu masih SD dulu dia anak yang ceria, aktif mengikuti event-event di sekolahan bahkan di masyarakat.[75]

[74] Hasil wawancara dengan Ayah klien, 30 april 2015
[75] Hasil wawancara dengan kakak klien, 1 mei 2015

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.

Berdasarkan data dari hasil identifikasi masalah, konselor menetapkan masalah utama yang dihadapi konseli yaitu kurangnya dorongan untuk melatih anaknya untuk mengikuti kegiatan di masyarakat dan kurang ketegasan dari orang tua maupun saudara-saudaranya. Kurang perhatian dan komunikasi dari Ayahnya, karena ayahnya banyak meluangkan waktunya di luar rumah. Saat saudara E malu bertemu orang lain atau kerabat keluarganya, orang tuanya tidak menyuruh saudara E untuk menemuinya dulu.

Konselor dalam mengumpulkan data melakukan wawancara dengan orang-orang terdekat konseli. Oleh karena itu adapun data yang terkumpul dari proses identifikasi tentang faktor-faktor yang dialami oleh saudara E terhadap permasalahan rendah diri, adalah sebagai berikut:

1) Bila disuruh, ia selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya.
2) Bergaul nya pada orang tertentu saja, terbukti saudara E di kampus maupun di rumah teman mainnya hanya sedikit.
3) Bila diajak ke tempat keramaian, saudara E cenderung diam. Saat diajak saudaranya pergi ke tempat wisata konseli tidak menunjukkan ekpresi bahagia.
4) Tidak bersosial di masyarakat, dalam arti saat ada kegiatan di masyarakat, saudara E tidak mengikutinya.

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. Prognosis.

Berdasarkan data-data dan kesimpulan dari langkah diagnosa, langkah selanjutnya prognosis yaitu menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah. Dalam hal ini konselor menetapkan jenis bantuan atau terapi yang dilakukan kepada konseli, agar proses konseling bisa membantu menyelesaikan masalah konseli secara maksimal.

Melihat permasalahan yang dialami konseli yaitu rendah diri beserta faktor-faktor yang mempengaruhinya, konselor memberikan terapi *Behavior* dengan teknik *Modelling* (pencontohan), agar proses konseling lebih efektif. Dalam teknik *modelling*, konselor menggunakan 2 langkah yakni: Model ganda (*multiple model*), dan Model simbolik (*symbolic model*).

d. *Treatment*/terapi.

Langkah ini adalah tahap konselor dalam melaksanakan bimbingan dan konseling islam terhadap konseli. Setelah konselor tahu akan permasalahan-permasalahan yang dihadapi konseli, maka konselor memberikan bantuan dengan menggunakan teknik *modelling.* Teknik *modelling* merupakan salah satu pendekatan yang digunakan dalam terapi *behavior*. Dengan cara belajar melalui proses pengamatan, peniruan dan pencontohan, pembentukan tingkah laku baru serta memperkuat perilaku yang sudah terbentuk.

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 hal ini konselor menunjukkan kepada konseli tentang perilaku model yang hendak dicontoh oleh konseli. Konselor menggunakan dua macam teknik *modeling* yaitu Model ganda (*multiple model*) yang mana konselor sendirilah dan orang-orang terdekat konseli yang akan dijadikan model teknik modeling ini karena konselor merasa bahwa dengan dirinya sendiri dan Ibunya mencontohkan perilaku yang asertif bukan rendah diri yang dapat merubah perilaku konseli. Teknik yang ke dua yaitu Model simbolik (*symbolic model*) yang mana teknik ini disajikan berupa film atau bahan tetulis seperti novel, dengan cara ini dapat memotret berbagai hubungan manusia dan kegiatan yang mereka lakukan. Konseli juga merupakan saudara sepupu konselor yang sangat dekat sampai saat ini, dan rumah saudaranya tetangga dengan rumah konselor. Setiap satu minggu dua kali konseli sering menginap di rumah kakaknya, dan saya pun juga sering main ke rumah konseli. Sehingga dapat melakukan treatment dengan efisien.

Teknik *modelling* ini bertujuan untuk merubah perilaku dengan mengamati model yang akan ditiru agar konseli memperkuat perilaku yang sudah terbentuk dengan baik. *Modelling* dilakukan berdasarkan masalah konseli terkait dengan perilaku agresifnya.

Berikut adalah proses terapi *behavior* dengan teknik *modelling*:

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) Model ganda *(multiple model)* yang diberikan kepada konseli :

a) Keluar dari zona nyaman

1) Mengajak konseli pergi ke pasar tradisional di kampungnya pada malam hari.

Masalah pertama adalah saudara E bila di tempat keramaian dia cenderung diam. Pada sesi ini konselor mengajak saudara E pergi ke tempat keramaian yakni pasar malam.

Pada saat dia bermain ke rumah konselor, konselor mengajaknya pergi ke pasar malam. Dengan tujuan agar saudara E pada saat di tempat keramaian tidak cenderung diam. Pada saat itu saudara E awalnya menolak ajakan konselor pergi ke tempat tersebut, dengan alasan malas di tempat keramaian. Setelah itu konselor membujuknya dengan cara minta bantuan kepada Ibu saudara E agar mengizini ke pasar malam. Akhirnya saudara E mau pergi dengan konselor ke pasar malam tersebut.

Sesampai di tempat tersebut, konselor memberikan pencontohan dengan cara membeli sesuatu dengan sendiri dan mengobrol dengan orang lain yang belum di kenal, agar saudara E meniru apa yang konselor lakukan. Di setiap perjalanan konselor sellu mengajak berbincang-bincang dengan saudara E dan mampir ke orang-orang yang berjualan, agar saudara E terbiasa berkomunikasi dengan baik.

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

Saat saudara E menginginkan sesuatu untuk membeli, ia minta diantarkan oleh konselor dan membayarkan pada penjualnya, tetapi konselor hanya mengantarkan saja ke tempat yang saudara E inginkan. Sesampai di tempat, konselor beralasan mau bertemu saudaranya karena ada keperluan penting yang mau disampaikan pada saudaranya, akhirnya saudara E membeli sesuatu tersebut sendiri dan saat konselor diam-diam mengamati dari jauh, saudara E berani sedikit demi sedikit berbincang-bincang dengan penjualnya dan orang lain yang belum dikenal oleh saudara E. Setelah saudara E mendapatkan barang dia inginkan konselorpun menghampiri kembali, dan menanyakan apa yang dia beli, minta maaf karena telah meninggalkan sendirian, dan mengajak ngobrol-ngobrol yang lainnya.

Pada suatu hari lagi, konselor mengajak saudara E pergi ke mall dan mengantarkan saudara E membeli buku keperluan kuliahnya. Konselor sering mengajak saudara E pergi ke tempat keramaian dengan tujuan untuk membiasakan saudara E merasa enjoy di tempat keramain, tidak diam dan takut lagi.[76]

[76] Hasil wawancara dan observasi dengan klien, 11 mei 2015

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) Mengajak konseli keluar rumah yakni pergi ke beberapa rumah temannya dan berkunjung ke rumah teman konselor.

Masalah yang ke dua adalah konseli bergaul hanya orang-orang tertentu saja, karena pemalu. Pada sesi ini konselor mengajak saudara E untuk keluar keliling rumah sekitarnya, dan bila disapa dengan orang lain konselor menjawab sapaan tersebut. Tetapi, pada saat konselor datang ke rumah konseli kemudian bertemu dengan Ibunya dan minta izin kepada beliau karena akan mengajak konseli untuk jalan-jalan keliling Desa dan main ke rumah teman, konseli menolak ajakan konselor, dan berkata "maaf mbak, kapan-kapan saja (langsung masuk kamar) dengan ekspresi wajah kesal. Konselor pun menghampiri konseli ke kamarnya untuk membujuk konseli agar dia menerima ajakannya. Konselor "neng, aku ada kejutan buat kamu" (sambil mengetuk pintu kamar konseli), konseli "kejutan apa lagi? (berteriak dari dalam kamar)", konselor "kamu bukakan pintu dulu nanti kamu pasti senang (sambil tersenyum dan menahan ketawa)" konseli "gk ah..kamu pasti bohong, mau ngajakin aku keliling desa kan?..konselor "bukakan dulu, kamu pasti akan terkejut neng..kemudian konseli pun membukakan pintu kamarnya. Setelah itu, konseor mengajak konseli dan berkata "ayo ikut aku ke suatu temapat sebentar nanti aku traktir deech, aku juga mau ngasih sesuatu buat kamu neng

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

(langsung menggandeng tangan konseli sampai naik motor konselor).

Konselor mengajak main ke rumah teman konseli, kebetulan konselor juga kenal dan berkunjung ke rumah teman konselor. Hal ini terus menerus dilakukan oleh konselor agar saudara E ramah pada tetangga sekitar. Konselor juga mengajak saudara E berkunjung ke rumah saudara konselor. Dengan tujuan agar saudara E mengetahui dan meniru sikap konselor bagaimana sikap yang baik bila bertemu atau berkunjung ke keluarganya. Walaupun awalnya saudara E tidak mau untuk keluar rumah, karena dapat dorongan dari ibunya akhirnya saudara E mau dengan keterpaksaan. Konselor melakukannya sering mungkin, dan konselor mengamati bagaimana saat di rumah ketika bersama keluarganya. Konselor juga bertanya kepada orang tua dan keluarga nya untuk mengetahui perkembangan saudara E.[77]

3) Mengajak pergi ke mall

Masalah yang ke tiga adalah konseli bila diajak ke tempat keramaian cenderung diam dan tidak suka. Pada tahap ini konselor mengajak saudara E pergi jalan-jalan ke mall agar konseli mendapatkan suasana baru. Pertama kali konselor mengajak saudara E pergi, konselor gagal karena konseli tidak mau dengan alasan “kapan-kapan saja mbk, hari ini saya puasa dan kesiangan

[77] Hasil wawancara dan observasi dengan klien dan Ibunya, 16 mei 2015

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

kalau pergi jam segini". Dan konselorpun menerima alasan konseli tersebut, tetapi konselor tidak menyerah mengajak saudara E untuk pergi keluar. Suatu hari kemudian konselor datang lagi ke rumah saudara E. Setelah berkali-kali saudara E menolak ajakan konselor pergi keluar rumah, dan akhirnya saudara E menerima ajakan konselor, dengan bantuan kakak dan orang tuanya agar saudara E mau pergi dengan konselor.

Pada saat konselor mengajak saudara E ke mall utuk pertama kalinya, saudara E mengatakan baru pertama kali maen ke tempat tersebut, perasaan dia senang, takut, tetapi ingin cepat pulang juga. Sikap saudara E banyak cenderung diam, tetapi konselor berusaha mengajak dia berbicara bercanda tawa agar saudara E tidak tegang dan lebih tenang.

Konselor juga menawarkan pada saudara E barangkali ada yang mau dibeli, dan disana saudara E dan konselor membeli makanan serta minuman, konselor juga mengajak saudara E ke time zone agar dia tidak canggung di tempat yang baru dia datangi.

Beberapa hari kemudian, saudara E mengajak konselor untuk mengantarkan membeli buku, dengan senang hati konselor pun mau mengantarkannya. Setelah beberapa hari kemudian saat libur kuliah, saudara E diajak saudara-saudaranya berlibur ke

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

pantai, tidak disangka-sangka saudara E tidak menolaknya dengan senag hati.[78]

4) Mengikuti kegiatan rutinitas di kampungnya.

Masalah yang ke tiga adalah saudara E kurang bersosial di masyarakat. Treatment konselor terhadap saudara E adalah konselor mengajak saudara E mengikuti kegiatan di masayarakat, karena konselor lumayan aktif mengikuti kegiatan di masyarakat. Antara lain kegiatan dibaiyah remaja yang diadakan setiap satu minggu sekali, di acara tersebut saudara E ikut membaca bacaan pada kegiatan tersebut.

Pada sabtu malam sekitar pukul 18.30, konselor dan teman konseli datang ke rumah saudara E untuk mengajak acara sholawat dibaiyah remaja. Saat diajak, saudara E tidak mau ikut dengan alasan akan mengerjakan tugas kuliahnya, akan tetapi pada saat itu karena adiknya juga ikut kegiatan tersebut, dan akhirnya saudara E mengikuti acara tersebut karaena Ibunya yang mendorong untuk ikut.[79]

b) Memberi kesempatan untuk melibatkan diri dalam keaktifan

1) Mengajak dan melibatkan konseli untuk memperingati Isro' mi' roj.

Pada masalah yang pertama, konselor meminta bantuan kepada temannya dan orang tuanya mengajak saudara E

[78] Hasil wawancara dengan Ibu, kakak klien, dan klien, 14 mei 2015
[79] Hasil wawancara, 12 mei 2015

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

menghadiri acara peringatan hari besar Islam di masjid dekat rumahnya. Saat temannya mengajak saudara E, dia menolaknya dengan alasan malu, kemudian teman konseli berusaha merayunya agar dia mengikuti acara tersebut, dan Ayah saudara E menyuruh datang menghadiri acara tersebut.

Setelah beberapa lama kemudian, akhirnya saudara E datang menghadiri acara isro' mi' roj. Sesampai disana teman saudara E berjabat tangan dengan teman-teman anggota remas dan mempersiapkan acara segera dimulai. Kemudian saudara E berjabat tangan tangan dengan teman-teman yang lainnya dan ikut membantu mempersiapkan makanan ringan untuk para tamu undangan, setelah melihat temannya melakukan hal tersebut.

Pada saat acara dimulai, teman saudara E beserta beberapa teman-teman lainnya bersholawat nabi di atas panggung dan saudara E juga diikutsertakan tampil besholawat di atas panggung. Setelah orang lain membaca sholawat dibaiyyah selanjutnya saudara E membaca rowi bagian sholaawat dibaiyah dengan wajah malu-malu, suara tidak begitu keras, kemudian temannya membisiki saudara E agar suaranya lebih dikeraskan lagi, dan akhirnya saudara E membacakan dengan suara keras dan suara yang begitu lembut di dengarkan.

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) Mengahadiri undangan remaja masjid dan menjadi panitia acara buka bersama di masjid kampungnya.

Pada masalah yang ke dua, konselor minta bantuan kepada kakanya dan tetangga saudara E untuk mengahdiri undangan remaja masjid dalam rangka rapat buka bersama saat bulan ramadlan. Dan kakak konseli menjadi panitia dalam acara tersebut.

Pada saat undangan yang pertama, saudara E tidak hadir pada rapat tersebut, dan pada undangan yang ke dua saudara E menghadiri rapat tersebut, setelah dijemput dengan tetangganya.[80]

3) Mengajak dan melibatkan konseli mengajar di TPQ.

Pada tanggal 14 mei waktu sore hari, saudara E di rumah kakaknya dan bertetangga dengan konselor. Pada saat itu konselor mengajak saudara E membantu mengajar di TPQ di mushollah, tetapi saudara E menolaknya dengan alasan baru nyampek, dan saudara E berkata " besok saja mbak insyaallah". Konselor pun berkata " yach gak papa, besok..". Konselorpun pulang dan langsung ke TPQ.[81]

Pada keesokan harinya, konselor ke rumah kakak saudara E menjemputnya mengajak mengajar di TPQ, sesampai di sana di belum bersiap-siap, dan konselorpun rela menunggu saudara E bersiap-siap agar mengamalkan ilmunya di TPQ. Dan akhirnya saudara E ikut mengajar serta membantu konselor mengajar,

[80] Hasil wawancara, 17 mei 2015
[81] Hasil wawancara dan observasi, 14 mei 2015

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

setelah melihat dan memperhatikan bagaimana cara menyampaikan pelajaran kepada anak-anak agar disukai anak-anak TPQ.

Setelah beberapa hari kemudian, setiap seminggu dua kali konselor selalu mengajak saudara E mengajar di TPQ dan mengikutsertakan untuk mengajar di kelas tartil 3, dan sedikit demi sedikit santri TPQ menyukai juga kepada ksaudara E dengan kelembutan saudara menyampaikan pelajaran serta mendidik kepada santri-santri.

4) Tadarrus di mushollah dan mengaji kitab kuning di masjid bersama masyarakat sekitar.

Pada sesi permasalahan ini, konseli dilibatkan dalam kegiatan rutinitas di kampungnya setiap bulan ramadlan. Konselor meminta bantuan kepada keluarga konseli dan konselor sendiri.

Ketika hari pertama puasa bulan ramadlan, Ibu dan adik saudara E setelah berjamaah sholat shubuh di mushollah mereka tadarrus bersama dengan jamaah yang lainnya, tetapi saudara E setelah berjamaah sholat shubuh, ia bergegas pulang dan tadarrus di rumahnya sendiri sampai hari ke dua puasa seperti itu, walaupun adiknya dan Ibunya menyuruh tadarrus di mushollah saudara E menolaknya.[82]

Pada puasa hari ke tiga setelah berjamaah sholat shubuh, adik saudara E menghampirinya agar tadarrus di mushollah, dan

[82] Hasil wawancara dan observasi, 19 juni 2015

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

akhirnya saudara E pun mau. Setelah Ibunya dan adiknya membaca dengan mikrofont, saat tiba saudara E yang membaca ia menolaknya dengan membaca tanpa mikrofont.

Beberapa saat kemudian, setelah orang lain membaca dan saudara E di beri lagi mikrofont, akhirnya saudara E membacanya dengan suara lantang. Setelah jamaah sholat tarawih adik beserta tetangganya mengajak saudara E mengaji kitab di masjid.[83]

Beberapa hari kemudian, saudara E ke rumah konselor dan menginap di rumahnya. Kemudian konselor saat sore mengajak dan melibatkan saudara E mengajar di TPQ, sedangkan setelah sholat shubuh konselor mengajak tadarrus di mushollah, saudara E pun mau.[84]

2) Simbolik model (*symbolic model)* yang diberikan kepada konseli.

Pada teknik m*odelling* ini, konselor menawarkan kepada saudara E buku bacaan berupa novel yaitu Choirul Tanjung Anak Singkong dan Sepatu Dahlan Iskand. Konselor main kerumah konseli dengan membawakan sebuah novel dan menawarkan kepada konseli untuk membacanya, karena novel tersebut menceritakan tentang semangat berjuang, bekerja keras, membangkitkat diri lebih tangguh. Novel tersebut berjudul Sepatu Dahlan Iskan. Akan tetapi saudara E keberatan karena banyak tugas dan UAS di kuliahnya. Tetapi saudara E menginginkan yang berupa film karena durasinya lebih cepat dibandingkan membaca novel.

[83] Hasil wawancara, 21 juni 2015
[84] Hasil wawancara dan observasi, 24 juni 2015

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 akhirnya konselor memberi file film Mimpi sejuta dollar (Merry Riana).[85] Film tersebut berdurasi satu jam empat puluh enam menit.

Film Mimpi sejuta dollar menceritakan seorang remaja putri yang kehidupannya berkecukupan yang bernama Merry Riana, dia tinggal bersama keluarganya yakni Ayah, Ibu dan satu adik laki-lakinya. Pada saat itu di tempat tinggalnya mengalami krisis moneter dan akhirnya keluarga beserta Merry meninggalkan rumahnya. Kemudian ayah Merry berjualan pakaian bekas untuk kehidupan sehari-harinya. Dan setelah mendapatkan penghasilan dari jualan pakaian bekas, Ayah Merry menyuruh Merry pergi ke Singapore ke rumah teman ayahnya untuk tinggal disana. Akan tetapai merry tidak mau pergi sendiri kalau tidak bersama keluarganya, dan karena kondisi keadaan yang tidak memungkinkan, tiket naik pesawat hanya bisa membeli satu tiket, ayahnya juga memaksa Merry agar dia pergi ke Singapore untuk menjadikan anak yang sukses. Dan akhirnya merry pergi ke Negara Singapore sendiri.

Sesampai disana, teman ayah merry sudah pindah, Merry sangat sedih, kemudian dia bertemu dengan teman SMA nya dulu, ia bernama Iren. Dan setelah itu Merry tinggal bersama Iren di asrama perkuliahannya serta kuliah sekampus dengan Iren dengan perjuangan yang sangat gigih. Merry di Singapore tidak mempunyai banyak uang, ia tinggal di asrama kampusnya mendapat pinjaman dari pihak kampus, dan akhirnya ia berjuang untuk kebutuhan sehari-seharinya dan membayar pinjaman

[85] Hasil wawancara dan observasi, 23 juni 2015

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

kuliahnya. Di Singapore Merry sangat bekerja keras ia berjuang dengan sendiri, akhirnya Merry menjadi wanita yang tangguh dan percaya diri.

Dalam cerita tersebut, menggambarkan kepada saudara E agar bisa menjadi wanita yang tangguh, pemberani tidak menjadi remaja putri yang rendah diri, seperti dalam cerita film Mimpi sejuta dollar (Merry Riana).

Konselor: neng, aku punya buku bacaan bagus, konseli: buku apa? Penasaran aku.. konselor: pean mau sich membacanya? konseli: haduuuh aku tambah penasaran, yach ta' pinjem dan akan aku baca, konselor: nich lho novelnya, novel nya berjudul Sepatu Dahlan Iskan (memperlihatkan novel trsebut), konseli: oh yach aku pernah dengar katanya memang bagus ceritanya, nggak punya filmnya ta? Karena aku sekarang lagi semesteran, kalau nonton filmnya kan durasinya tidak lama dibandingkan baca novelnya..hehe konselor: waah sayangnya saya tidak punya neng, tapi saya punya film lain ceritanya menarik juga (mengambil laptop di dalam tasnya), konseli: film apha? Yach saya minta yang penting baguus,hehe..pean pernah nonton ch? Konselor: yach, saya sudah pernah menontonnya, konseli: film apa ch dek? Pyan itu sukanya buat orang penasaran.hmm.. konselor: jangan terkejut yach..nich aku lihatkan filmnya.. konseli: owhm.. mimpi sejuta dollar..kalau itu aku belum pernah dengar, yach udha aku nanti minta copy, penasaran.. ucapan pyan membuat aku penasaran ingin segera melihat..hehe.

Dan akhirnya konselor pun mengcopy film tersebut ke lapy konseli, dan konseli langsung menontonnya. Konselorpun menemani

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 menonton film tersebut. Konselor mengatakan kepada konseli untuk sering menonton film tersebut. Dan yang ke tiga kalinya setelah konseli menonton film tersebut dengan berpura-pura lupa, konselor mencoba menanyakan bagaimana dalam cerita film tersebut, dengan tujuan apakah konseli benar-benar menontonnya apa tidak, dan ternyata konseli menceritakan dalam cerita film tersebut sampai selasai.

e. *Follow up* (Evaluasi)

Konselor menindaklanjuti apa yang terjadi pada konseli dengan melihat perubahan-perubahan dan kemauan dari konseli, bukan karena paksaan tetapi dengan kesadarannya sendiri dari pemberian konseling itu.

Dalam menindaklanjuti masalah ini, konselor melakukan observasi lagi dan mencari tahu perkembangan dari konseli, konselor melakukan wawancara langsung terhadap orang-orang terdekat konseli, saudara dan orang tua konseli tentang perubahan yang terjadi pada konseli. Untuk pemberian bantuan selanjutnya mengevaluasi, tapi konselor mengatakan apabila konseli membutuhkan bantuan lebih lanjut, maka evauasi akan dilakukan sesekali untuk melihat apakah masalah-masalah tersebut masih menjadi beban hidupnya.

2. Hasil Terapi *Behavior* dengan Teknik *Modelling* dalam Menangani Rendah Diri Seorang Remaja Putri.

Setelah melakukan konseling terapi behavior dengan teknik modelling dalam menangani rendah diri seorang remaja putri di Ketegan

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

Tanggulangin Sidoarjo, maka peneliti mengetahui hasil dari proses yang dilakukan konselor cukup membawa perubahan pada diri klien.

Untuk melihat perubahan pada diri konseli, konselor melakukan beberapa kali pertemuan antara konselor dan konseli, maka hasil dari terapi *behavior* dengan teknik *modelling* dapat diketahui dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada konseli. Berdasarkan hasil pengamatan secara langsung dan wawancara dari konseli, koselor dan beberapa informan seperti orang tua konseli, saudara dan teman konseli mengatakan bahwa mereka sudah melihat dan merasakan perubahan tingkah laku konseli dari hasil konseling itu.

Dalam proses konseling tepatnya setelah terapi, klien mengungkapkan bahwa setelah konselor melakukan teknik modelling dan menonton film dengan mimpi sejuta dolar, saudara E menyadari bahwa selama ini saudara E lebih senang di dalam rumah, tidak bersosial di masyarakat, bergaul pun pada orang tertentu saja.

Setelah di lakukannya proses konseling melalui terapi behavior dengan teknik modelling tersebut saudara E sudah mulai banyak perubahan perilakunya. Perubahan yang terjadi pada saudara E yaitu saudara E sudah jarang mendorong orang lain untuk dahulu saat disuruh. Menurut penuturan saudara-saudara nya saat disuruh orang tuanya membelikan kekurangan bahan dapaur, saudara E bergegas membelikannya, pada saat ada tamu datang ke rumahnya ia juga langsung

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

menemuinya.[86] Sekarang saudara E tidak lagi sering di dalam rumah dan menjadi orang pemalu, ia lebih ceria dari sebelumnya.

Menurut penuturan dari teman-teman, dan tetangga saudara E mengatakan bahwa konseli sekarang menjadi anak yang lebih baik. Dia sekarang sudah mulai bergaul dengan siapa saja, ketika di kampus saudara E banyak bicara dan bergaul dengan teman-teman yang lainnya. Saudara E ketika diajak ke tempat ramai tidak cenderung diam, terlihat lebih ceria dan berani berbicara bila bertemu dengan orang yang baru dikenalnya. Ketika membeli sapapun yang berani pergi sendiri tidak meminta diantarkan. Saat ada kesulitan tugas mata kuliah dia pun berani bertanya pada temannya terkadang juga kepada dosennya.[87]

Tetangga saudara E pun menuturkan bahwa sekarang dia sudah mulai lebih baik, ketika keluar rumah saat bertemu tetangga di jalan saudara E menyapa terkadang member senyuman saja. Di kegiatan masyarakat saudara E pun mengikutinya jika tidak ada halangan. Dia juga mulai bergaul dengan teman-teman di lingkungan rumahnya, walaupun terkadang malu. Pada bulan ramadlan ini, saudara E setiapa hari tadarrus di mushollah tempat tinggalnya walaupun Ibunya atau saudaranya tidak tadarrus. Saudara E sekarang mengajar di TPQ dekat rumahnya sejak beberapa hari yang lalu.

Orang tua saudara E sangat senang merasakan perubahan pada anaknya. Walaupun ketika di rumah saudara E agak takut dengan ayahnya,

[86] Wawancara dengan kakak dan adik 27 juni 2015
[87] Hasil wawancara, 26 juni 2015

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

tetapi saudara E terkadang bercanda dengan ayahnya di rumah dan pergi jalan-jalan bersama ayahnya. Ketika di rumah dia tidak lagi menunggu Ibunya menyuruh bersih-bersih rumah, dia menjadi anak yang rajin. Bila disuruh ibunya melayani pembeli dia pun melaksanakannya, dan ketika ada keluarga atau tamu orang lain berkunjung ke rumahnya ia menemuinya dengan sopan dan senang hati tanpa malu-malu, dan ketika Ibunya menyuruh membeli sesuatu di luar rumah saudara E melaksanakannya, tetapi terkadang juga tidak mau.[88]

[88] Hasil wawancara 28 juni 2015

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 TERAPI *BEHAVIOR* DENGAN TEKNIK *MODELLING* DALAM MENANGANI RENDAH DIRI SEORANG REMAJA PUTRI DI KETEGAN TANGGULANGIN SIDOARJO

Dalam penelitian ini, konseli menggunakan analisis deskriptif komparatif yang melihat bagaimana perilaku konseli secara langsung. Teknik analisa deskriptif komparatif yaitu cara dengan cara membandingkan proses pelaksanaan terapi *behavior* dengan teknik *modelling* di lapangan dengan teori yang digunakan, selain itu untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan terapi *behavior* dengan tingkah laku sebelum dan sesudah dilakukan proses bimbingan.

A. Analisis Proses Terapi *Behavior* dengan Teknik *Modelling* dalam Menangani Rendah Diri Seorang Remaja Putri.

Dalam proses terapi behavior yang dilakukan oleh konselor dalam masalah ini menggunakan langkah-langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi/treatment, dan evaluasi (*follow up*). Analisa tersebut dilakukan oleh konselor dengan membandingkan data teori dan data yang terjadi di lapangan.

Tabel. 1.2

Langkah-langkah konselor dalam proses bimbingan konseling islam

NO.	Data teori	Data empiris (lapangan)
1.	Identifikasi masalah (untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengenal masalah yang dialami klien beserta gejala-gejala yang	Konselor mengumpulkan data dari berbagai sumber mulai dari konseli sendiri, ibu konseli, dan juga tetangga konseli. Dari hasil wawancara dalam penggalian data mengenai masalah yang dihadapi konseli, 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

	nampak pada konseli.)	bermasalah karena: tekanan batin mengingat dawuh dari pengasuhnya saat di pesantren dulu, kurangnya dorongan dari keluarga, dan kurangnya komunikasi dari Ayahnya yang jarang berada di rumah. Akibat dari masalah tersebut konseli menjadi remaja yang lebih senang di dalam rumah.
2.	Diagnosa (menetapkan masalah berdasarkan latar belakang)	Berdasarkan dari hasil identifikasi masalah yang telah dilakukan konselor pada langkah awal dengan mewawancarai klien sendiri, ibu klien, dan juga teman-teman klien, maka konselor dapat mendiagnosa masalah yang dihadapi klien yaitu rendah diri. faktor-faktor yang dialami oleh saudara E terhadap permasalahan rendah diri, adalah sebagai berikut: 1. Bila disuruh, ia selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya. 2. Bergaul nya pada orang tertentu saja, terbukti saudara E di kampus maupun di rumah teman mainnya hanya sedikit. 3. Bila diajak ke tempat keramaian, saudara E cenderung diam. Saat diajak saudaranya pergi ke tempat wisata konseli tidak menunjukkan ekpresi bahagia. 4. Tidak bersosial di masyarakat, dalam arti saat ada kegiatan di masyarakat, saudara E tidak mengikutinya.
3.	Prognosa (menetapkan jenis bantuan)	Memberikan bantuan terapi behavior dengan teknik *modeling.* Yaitu dengan cara belajar melalui proses pengamatan, peniruan dan percontohan, pembentukan tingkah laku baru, serta memperkuat tingkah

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

		laku yang sudah terbentuk.
4.	Terapi/*treatment* dengan teknik *modeling* yaitu dengan cara Model simbolik (*symbolic model*) tokoh yang dilihat melalui film atau media lainnya, dan Model ganda (*multiple model*) yang terjadi dalam kelompok untuk member percontohan terhadap masalah yang dihadapi konseli, sehingga dapat membentuk tingkah laku baru pada konseli, dan dapat memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk.	Memberikan *modeling* dengan percontohan melalui pengamatan dan peniruan kepada konseli dengan bantuan model (orang yang mencontohkan), dalam hal ini konselor sendirilah yang menjadi model bagi konseli. Kemudian memberi bantuan melalui media yakni film Mimpi Sejuta Dollar.
5.	Evaluasi/*follow up*	Menindaklanjuti perkembangan selanjutnya setelah proses konseling sekaligus evaluasi berhasil tidaknya terapi behavior yang telah dilakukan konselor.

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa analisis proses pelaksanaan terapi *behavior* dengan teknik *modelling* dalam menangani rendah diri seorang remaja putrid di desa Ketegan Tanggulangin Sidoarjo dilakukan oleh konselor dengan langkah-langkah bimbingan konseling pada umumnya yaitu meliputi identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, terapi (*treatment)*, dan evaluasi *(follow up)*.

Dalam paparan teori pada tahap identifikasi masalah yakni langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber itu, konselor menggali informasi dari tetangga klien, ibu klien, dan juga klien sendiri. Yang berfungsi untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak pada

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

klien. Melihat gejala-gejala yang ada di lapangan seperti konseli bila disuruh, selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, bergaulnya pada orang tertentu saja, bila di ajak ke tempat keramaian cenderung diam, dll. Di sebabkan karena adanya tekanan batin mengingat dawuh dari pengasuhnya saat di pesantren dulu, kurangnya dorongan dari keluarga, dan kurangnya komunikasi dari Ayahnya yang jarang berada di rumah. Akibat dari masalah tersebut konseli menjadi remaja yang lebih senang di dalam rumah.

Mengetahui gejala-gejala yang nampak pada klien setelah mengidentifikasinya, maka konselor disini menetapkan masalah yang dihadapi klien adalah rendah diri. Hal ini dikarenakan perilaku yang ditunjukan oleh klien merupakan ciri-ciri pada rendah diri yang dimana klien menjadi lebih senang di dalam rumah, malu bila bertemu dengan orang lain.

Setelah mendiagnosa permasalahan yang dihadapi klien, konselor menetapkan terapi yang akan diberikan kepada klien yaitu terapi behavior dengan teknik *modelling* yakni dengan cara Model simbolik (*symbolic model*) tokoh yang dilihat melalui film atau media lainnya. Dalam hal ini konselor memberikan tontonan film yang berjudul Mimpi Sejuta Dollar, tujuannya untuk member motivasi pada diri konseli agar tingkah laku pada dirinya lebih tangguh. dan Model ganda (*multiple model*) yang terjadi dalam kelompok untuk member percontohan terhadap masalah yang dihadapi konseli, sehingga dapat membentuk tingkah laku baru pada konseli, dan dapat memperkuat tingkah laku yang sudah terbentuk. Dalam hal ini konselor memberikan

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

treatment yaitu mengeluarkan konseli dari zona nyaman, memberikan kesempatan untuk melibatkan diri nya dalam aktif.

Berdasarkan perbandingan antara data teori dan data lapangan pada saat proses konseling, maka telah diperoleh kesesuaian yang mengarah pada proses bimbingan dan konseling pada umumnya, yaitu pada hal langkah-langkah konseling secara teori dan juga dalam pelaksanaan konseling di lapangan.

B. Analisis hasil akhir terapi behavior dengan teknik *modelling* dalam menangani rendah diri seorang remaja putri

Untuk lebih jelas tentang analisis data tentang hasil akhir proses pelaksanaan terapi dengan teknik modelling yang dilakukan dari awal konseling hingga tahap-tahap akhir proses konseling, apakah ada perubahan perilaku pada diri konseli antara sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi behavior dengan Teknik *Modelling* dalam Menangani rendah diri remaja putri dapat digambarkan dalam tabel dibawah ini:

Tabel. 1.3

Gejala yang nampak pada diri konseli sebelum dan sesudah konseling

NO.	Gejala yang Nampak	Sebelum			Sesudah		
		A	B	C	A	B	C
1.	Bila di suruh, selalu menyuruh orang lain untuk mendahuluinya			√		√	
2,	Bila di ajak ke temapat ramai, cenderung diam dan tidak suka			√	√		
3.	Bergaul pada orang tertentu saja			√	√		
4.	Tidak bersosial di masyarakat			√	√		

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

Keterangan:
A : Tidak pernah
B : Kadang-kadang
C : Masih dilakukan

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa setelah mendapatkan Bimbingan Konseling Islam tersebut terjadi perubahan sikap dan perilaku konseli. Hal tersebut dapat dibuktikan bahwa sekarang konseli jarang lagi murung di dalam rumah. Konseli sudah dapat berinteraksi dengan baik antara teman, keluarga dan orang-orang disekitarnya.

Untuk melihat tingkat keberhasilan dan kegagalan konseling tersebut, peneliti berpedoman pada prosentase perubahan perilaku dengan standart uji sebagai berikut:

a. > 75% atau 75% sampai dengan 100 % dikategorikan berhasil
b. 60% sampai dengan <75% dikategorikan cukup berhasil
c. <60% dikategorikan kurang berhasil

Ada 4 gejala rendah diri seorang remaja putri di Desa Ketegan Tanggulangin-Sidoarjo sebelum proses terapi Behavior dengan teknik modelling yang dilaksanakan akan dianalisis berdasarkan tabel diatas dengan melihat perubahan sesudah proses Terapi *Behavior* dengan Teknik *Modelling* untuk itu dapat diketahui bahwa:

1) Gejala yang tidak dilakukan = 3 point → $\frac{34}{}$ × 100 % =74%
2) Gejala yang kadang-kadang dilakukan = 2 point → $\frac{14}{}$ × 100 % =25%
3) Gejala yang masih dilakukan = 0 point → $\frac{0}{4}$ × 100 % = 0%

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 prosentase dari hasil diatas dapat diketahui bahwa "Hasil Proses Terapi *Behavior* dengan Teknik *Modelling* dalam Menangani Rendah Diri Seorang Remaja Putri di Desa Ketegan Tanggulangin-Sidoarjo" dikategorikan berhasil. Hal itu dapat dilihat dari perhitungan prosentase adalah 74% dengan standart uji >60% sampai dengan <75% dikategorikan cukup berhasil.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam pemberian konseling yang dilakukan konselor dapat dikatakan berhasil karena pada awalnya ada 4 yang dialami konseli sebelum proses konseling, akan tetapi sesudah proses konseling 3 gejala itu tidak lagi dilakukan konseli dan 1 gejala yang terkadang masih dilakukan.

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. KESIMPULAN

Peneliti mengambil beberapa kesimpulan dari penelitian yang dilaksanakan di Desa Ketegan Tanggulangin-Sidoarjo yang dipaparkan sebagai berikut:

1. Proses Terapi Behavior dengan Teknik *Modelling* dalam menangani rendah diri remaja putri terdiri dari lima langkah, yaitu Identifikasi Masalah, Diagnosis, Prognosis, Terapi/*Treatment* dan Evaluasi/*Follow Up*. Adapun teknik modelling yang paparkan diantaranya:
   a) Keluar dari zona nyaman antara lain :
      1) Mengajak konseli pergi ke pasar tradisional
      2) Mengajak konseli pergi ke beberapa rumah orang lain
      3) Mengajak pergi ke mall
      4) Mengikuti kegiatan rutinitas di kampungnya
   b) Memberi kesempatan untuk melibatkan diri dalam aktif
      1) Melibatkan konseli pada kegiatan di kampung
      2) Menghadiri undangan organisasi di kampung dan menjadikan panitia
      3) Mengajar di TPQ
      4) Tadarrus dan mengaji kitab kuning di masjid kampung nya
   c) Memberi tontonan film yang bernuansah membangkitkat diri konseli dari rasa rendah diri yaitu Film Mimpi Sejuta Dollar.

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 Terapi *Behavior* dengan Teknik *Modelling* dalam menangani rendah diri remaja putri menghasilkan perubahan lebih baik dari yang sebelumnya. Konseli apabila di suruh tdak mengalihkan kepada orang lain, bila bertemu dengan orang lain atau orang asing dia tidak malu-malu lagi, ia mengikuti beberapa kegiatan rutinitas di kampungnya bahkan mengikuti juga organisasi di kampus, bila di ajak ke tempat keramaian ia merasa senang tidak cenderung diam, teman-temannya sudah mulai banyak karena bergaulnya tidak pada orang tertentu saja,konseli juga mengajar di TPQ, dan di kampung ia ramah pada tetangga di sekitarnya. Orang tua konseli beserta keluarganya dan orang-orang di sekitar konseli merasa senang dengan perubahan konseli menjadi lebih baik lagi.

B. Saran

1. Bagi konselor

   Apabila menghadapi permasalahan seperti penelitian ini, hendaknya diperlukan waktu yang lebih lama, tidak cukup satu bulan untuk melaksanakan proses konseling, agar tingkat keberhasilan lebih efektif. Disamping itu, apabila menghadapi konseli jangan terlalu kaku/serius, karena akan membuat suasana tegang. Dan lebih meningkatkan profesi anda untuk membantu kesuksesan diri sendiri dan orang lain yang meminta bantuan.

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. Bagi konseli

Hendaknya selalu berusaha untuk bersikap yang baik dan sewajarnya, tidak perlu berfikir irrasional apabila hendak melakukan hal baik, dan tidak perlu merasa takut pada setiap sesuatu yang di depannya. Hendaknya konseli mengurangi sikap rendah diri. Anda adalah orang yang bisa menghadapi masalah ini, karena saya yakin anda adalah orang ang hebat.

3. Bagi pembaca pada umumya

Janganlah menjadikan masalah sebagai beban hidup yang harus disimpan sendiri, cobalah untuk sedikit terbuka dengan orang disekitar anda yang sanggup untuk membantu anda. Diharapkan kepada para pembaca untuk mengembangkan proses pelaksanaan konseling dengan terapi yang sesuai, tepat, dan spesifik dalam menangani rendah diri atau pun masalah yang lain, karena penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan dikarenakan keterbatasan 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

DAFTAR PUSTAKA

A.M Mangunharjda. *Mengatasi Hambatan-hambatan Kepribadian* Yogyakarta: Karnisius. 1999

Alwisol. *Psikologi Kepribadian.* Malang: UMM Press. 2004

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2002

Arikunto, Suharsini. *Prosedur Penelitian: Suatu Pengantar Praktek.* Jakarta: PT. Asdi Mahasatya. 2006

Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia (Ayat Pojok). (Kudus : Menara Kudus). 2006

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

Cory, Geral. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : PT. Refika Aditama. 2009

CP, Chaplin dan Karini Kartono. *Kamus Lengkap Psikologi Terjemah*. PT Rajawali Grafindo Persada. 1993

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

Gymnastiar, Abdullah. *Mengatasi Minder*. Bandung mutiara. 2006

Indrawan, Rully dan Poppy Yaniawati. *Metode Penelitian*. Bandung: Refika Aditama. 2014

J. Moelong. *Metodologi Penelitian Kualitatif* . Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2009

Kartono, Kartini. *Psikologi Sosial 3 Gangguan-gangguan Kejiwaan.* Bandung: Rajawali. 1988

Kartono, Kartini. *Psikologi Umum*. Bandung: Mandar Maju. 1996

Komalasari, Gantika. *Teori dan Teknik Konseling.* Jakarta : PT. Indeks. 2011

Lubis, Namora Lumongga. *Memahami dasar-dasar Konseling.* Jakarta: Kencana. 2011

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

Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif (edisi revisi*). Bandung: Remaja Rosdakarya. 2005

Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir. *Nuansah- nuansah Psikologi Islam.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2001

Mulyana, Deddy. *Metode Penelitian Kualitatif.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2005

Quusy, Abd. Aziz. *Ilmu Jiwa.* Jakarta: Bulan Bintang. 1952

Salahudin, Anas. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: CV. Pustaka setia. 2010

Salim, Muhammad Nur. *Strategi Konseling* Surabaya: Unesa University Press. 2005

Singgih dan Gunarsah. *Konseling dan Psikoterapi.* Jakarta : Gunung Mulia. 2007

Sudarsono. *Kamus Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta. 1997

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

Sujanto, Agus. *Psikologi Kepribadia.* Jakarta: Bumi Aksara. 1997

Suyabrata, Sumadi. *Psikologi Kepribadian.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persida. 2002

Wiramihardja, Sutarjo A. *Pengantar Psikologi Klinis*. Bandung: PT Refika Aditama. 2004

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