



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK
COGNITIVE DISPUTATION UNTUK
MENGURANGI TRAUMA AKIBAT *BULLYING*
REMAJA DI BARENG JOMBANG**

Skripsi

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh
DEWI FRISCA NILA SARI
NIM. B93216078

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2020**

PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Frisca Nila Sari
NIM : B93216078
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Mengurangi Trauma Akibat *Bullying* Remaja di Bareng Jombang**, belum pernah diajukan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun. Serta skripsi tersebut benar-benar hasil karya mandiri penulis sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 04 Maret 2020
Yang membuat pernyataan



Dewi Frisca Nila Sari
NIM. B932160

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Dewi Frisca Nila Sari

Nim : B93216078

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : *Konseling Islam dengan Teknik Cognitive Disputation untuk Mengurangi Trauma Akibat Bullying Remaja di Barend Jombang*

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 04 Maret 2020

Menyetujui
Pembimbing,



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

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk
Mengurangi Trauma Akibat *Bullying* Remaja di Bareng
Jombang

SKRIPSI

Disusun Oleh
Dewi Frisca Nila Sari
B93216078

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu

Pada tanggal Juni 2020

Tim Penguji

Penguji I

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

Penguji II

Drs. H. Cholil, M.Pd.I
NIP.196506151993031005

Penguji III

Mohammad Thohir, M.Pd.I
NIP.197905172009011007

Penguji IV

Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP.197008251998031002

Surabaya, Juni 2020
Dekan,




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



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : DEWI FRISCA NILA SARI
NIM : B93216078
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BKI
E-mail address : dewifrisca315@gmail.com

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

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *COGNITIVE DISPUTATION*
UNTUK MENGURANGI TRAUMA AKIBAT *BULLYING* REMAJA DI
BARENG JOMBANG

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Maret 2020

Penulis

(DEWI FRISCA NILA SARI)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Dewi Frisca Nila Sari (B93216078), Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Mengurangi Trauma Akibat *Bullying* Remaja di Bareng Jombang

Fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana proses pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Mengurangi Trauma Akibat *Bullying* Remaja di Bareng Jombang serta bagaimana hasil dari pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Mengurangi Trauma Akibat *Bullying* Remaja di Bareng Jombang.

Dalam menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif. Dalam hal ini peneliti melaksanakan teknik *cognitive disputation* dengan 4 tahapan yakni Konselor terlebih dahulu menunjukkan bahwa pikiran dari konseli tidak logis dan irrasional, konselor memberikan pemahaman tentang pikiran irrasional konseli dan meyakinkan konseli bahwa konseli mampu merubah pikiran irrasional tersebut, konselor membantu mengembangkan pikiran rasional konseli, konselor meminta konseli untuk terus berlatih mengembangkan pikiran rasional tersebut.

Adapun hasil akhir dari pelaksanaan terapi ini dikatakan cukup berhasil, hal tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan yang terjadi pada diri konseli menjadi lebih baik. Perubahan yang dialami konseli yakni perasaan konseli yang seperti mengalami kembali kejadian traumatisnya menjadi berkurang, konseli sudah jarang terbayang-bayang akan pengalaman traumatisnya. Sehingga rasa tegang yang ia rasakan ketika dihadapkan pada peristiwa yang mengingatkannya akan kejadian trauma pun juga berkurang. Ia pun juga sudah tidak melakukan penghindaran ketika ia dihadapkan pada situasi yang sama yang mengingatkannya

pada pengalaman traumatisnya. Konseli juga perlahan untuk mencoba tidak menarik diri dari lingkungannya.

Kesimpulan dalam penelitian ini diantaranya yakni proses konseling islam dengan teknik *cognitive disputation* untuk mengurangi trauma akibat *bullying* remaja di Bareng Jombang ini yang pertama yakni tahap identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, serta *follow up*. Hasil dari pelaksanaan konseling islam dengan teknik *cognitive disputation* untuk mengurangi trauma akibat *bullying* remaja di Bareng Jombang ini cukup berpengaruh terhadap perubahan pada diri konseli menjadi lebih baik lagi.

Kata kunci: *Cognitive disputation*, trauma, *bullying*.

ABSTRACT

Dewi Frisca Nila Sari (B93216078), Islamic Counseling with Cognitive Disputation Techniques to Reduce Trauma Due to Bullying Youth in Together with Jombang.

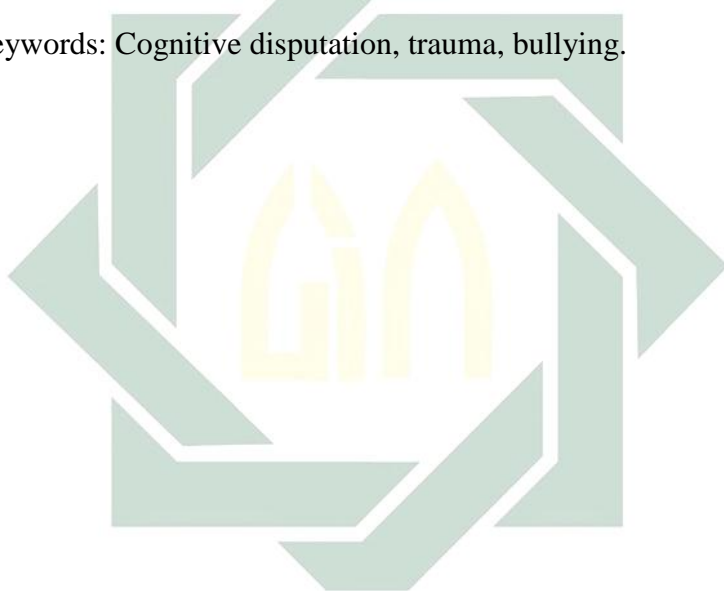
The focus of the problem in this study is: How is the process of implementing Islamic Counseling with Cognitive Disputation Techniques to Reduce Trauma Due to Youth Bullying in Together with Jombang and how the results of implementing Islamic Counseling with Cognitive Disputation Techniques to Reduce Trauma Due to Youth Bullying in Jombang

In answering these problems, researchers used a qualitative research method with comparative descriptive analysis. In this case the researcher carries out cognitive disputation techniques with 4 stages: the counselor first shows that the thoughts of the counselee are illogical and irrational, the counselor provides an understanding of the irrational mind of the counselee and assures the counselee that the counselee is able to change the irrational mind, the counselor helps develop the rational mind of the counselee, The counselor asks the counselee to continue to practice developing the rational mind.

The final results of the implementation of this therapy are said to be quite successful, it can be seen from the changes that occur in the counselee for the better. The change experienced by the counselee that is the feeling of the counselee who is experiencing a traumatic event to be reduced, the counselee is rarely imagined of the traumatic experience. So that the tension that he felt when confronted with an event that reminded him of the trauma event was also reduced. He also did not avoid when he was faced with the same situation that reminded him of his traumatic experiences. The counselee also slowly tries to not withdraw from his environment.

The conclusions in this study include the process of Islamic counseling with cognitive disputation techniques to reduce trauma due to youth bullying in Jombang. The first stage is the identification of problems, diagnosis, prognosis, treatment, and follow-up. The results of the implementation of Islamic counseling with cognitive disputation techniques to reduce trauma due to teenage bullying in Jombang is enough to influence changes in the counselee's self to be even better.

Keywords: Cognitive disputation, trauma, bullying.



المخلص

ديوي فرانسيسكا نيلا ساري (ب93216078) ، إرشاد إسلامي مع تقنيات التنازع المعرفي لحد الصدمة بسبب تنمر المراهق في بارينج جومبانج.

تركز المشكلة في هذه الدراسة على: كيف يتم تنفيذ عملية الاستشارة الإسلامية بتقنيات الاختلاف المعرفي للحد من الصدمة بسبب البلطجة الشبابية مع جومبانج وكيف نتائج تنفيذ الاستشارة الإسلامية مع تقنيات الاختلاف المعرفي للحد من الصدمة بسبب البلطجة الشبابية في جومبانج

في الرد على هذه المشاكل ، استخدم الباحثون طريقة البحث النوعي مع التحليل الوصفي المقارن. في هذه الحالة ، يقوم الباحث بتنفيذ تقنيات التنازع المعرفي مع 4 مراحل: يوضح المستشار أولاً أن أفكار المستشار غير منطقية وغير عقلانية ، يقدم المستشار فهماً للعقل غير العقلاني للمستشار ويؤكد للمستشار أن المستشار قادر على تغيير العقل غير العقلاني ، يساعد المستشار في تطوير العقل العقلاني للمستشار ، يطلب المستشار من المستشار الاستمرار في ممارسة تطوير العقل العقلاني.

ويقال أن النتائج النهائية لتنفيذ هذا العلاج كانت ناجحة للغاية ، ويمكن رؤيتها من التغييرات التي تحدث في المستشار للأفضل. إن التغيير الذي مر به المستشار هو شعور المستشار الذي يعاني من حدث صادم يجب تقليله ، ونادراً ما يتم تخيله من التجربة الصادمة. بحيث تم تقليل التوتر الذي شعر به عند مواجهة حدث يذكره بحدث الصدمة. كما أنه لم يتجنب عندما واجه نفس الموقف الذي ذكره بتجاربه المؤلمة. كما يحاول المحامي ببطء عدم الانسحاب من بيئته.

تتضمن الاستنتاجات في هذه الدراسة عملية الاستشارة الإسلامية بتقنيات التنازع المعرفي للحد من الصدمة الناتجة عن البلطجة الشبابية في جومبانغ ، المرحلة الأولى هي تحديد المشكلة والتشخيص والعلاج والمتابعة. إن نتائج تنفيذ الاستشارة الإسلامية بتقنيات التنازع المعرفي للحد من الصدمة الناتجة عن البلطجة الشبابية في جومبانغ كافية للتأثير على التغييرات في ذاتي المستشار لتكون أفضل.

الكلمات الرئيسية: التنازع المعرفي ، الصدمة ، التمر.



DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Persetujuan Dosen Pembimbing	ii
Pengesahan Tim Penguji.....	iii
Motto	iv
Persembahan	v
Pernyataan Otentisitas Skripsi	vi
Abstrak	vii
Kata Pengantar	xiii
Daftar Isi	xiv
Daftar Tabel	xvi

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Konsep.....	9
F. Sistematika Pembahasan	12

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik	14
1. Konseling Islam.....	14
a. Pengertian Konseling Islam	14
b. Fungsi Konseling Islam	16
c. Tujuan Konseling Islam.....	17
d. Unsur Konseling Islam	18
e. Prinsip Konseling Islam.....	22
f. Asas Konseling Islam	22
g. Langkah Konseling Islam	27
2. <i>Cognitive Disputation</i>	28
a. Pengertian <i>Cognitive Disputation</i>	28
b. Langkah <i>Cognitive Disputation</i>	35

3. Trauma.....	36
a. Pengertian Trauma.....	36
b. Jenis Trauma.....	37
c. Ciri-ciri Trauma	38
d. Mekanisme Terjadinya Trauma.....	39
4. <i>Bullying</i>	40
a. Pengertian <i>Bullying</i>	40
b. Ciri <i>Bullying</i>	41
c. Bentuk <i>Bullying</i>	43
d. Faktor Pendukung Terjadinya <i>Bullying</i>	44
e. Dampak terjadinya <i>Bullying</i>	46
5. Konseling Islam dengan Teknik <i>Cognitive Disputation</i> untuk Mengurangi Trauma Akibat <i>Bullying</i>	47
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	50

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	52
B. Sasaran dan Lokasi	53
C. Jenis dan Sumber Data.....	53
D. Tahap-tahap Penelitian	54
E. Teknik Pengumpulan Data.....	56
F. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data.....	58
G. Teknik Analisis Data	59

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	61
B. Penyajian Data	71
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	107

BAB V : PENUTUP

A. Simpulan	121
B. Saran dan Rekomendasi.....	122
C. Keterbatasan Penelitian.....	123

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bullying merupakan tindakan kasar yang berulang kali diperbuat melalui memaksakan kekuatan serta kekuasaan pada korbannya. Termasuk perilaku *bullying* yaitu menggoda, menggossipkan, menjauhkan seseorang dari pergaulan sosial, memukul, menyerang dengan kata-kata yang keras dan menyerang secara jasmaniah.¹ Dalam buku Ponny Retno Astuti, Ken Rigby berpendapat bahwa *bullying* adalah dorongan guna melukai yang diaktualisasikan ke dalam suatu perbuatan atau perilaku dengan tujuan agar individu maupun kelompok lain sengsara. Perbuatan atau perilaku tersebut diperbuat secara langsung oleh seseorang ataupun kelompok yang lebih berkuasa, biasanya perilaku tersebut dilakukan secara berulang kali sampai orang yang melakukan *bullying* merasa senang.

Ciri-ciri pelaku *bullying* ialah suka mengatur orang lain yang dianggapnya lebih rendah karena merasa dirinya memiliki kekuasaan yang lebih tinggi. Selain itu pelaku hidup berkelompok yang mendominasi lingkungan sosial peserta didik di sekolah, serta merupakan tokoh populer di sekolah. Sedangkan korban *bullying* adalah mereka yang biasanya memiliki fisik yang lemah dan termasuk golongan minoritas.²

Bullying merupakan satu dari tindakan yang sangat tidak dianjurkan di segala aspek kehidupan seseorang.

¹ Sumardjono Padmomarto, *Konseling Remaja*, (Yogyakarta: Penerbit Ombak, 2014), hal.71.

² Ponny Retno Astuti, *3 Cara Meredam Bullying*, (Jakarta : PT. Gramedia Widasarana Indonesia, 2008), hal.3.

Agama islam melarang keras perbuatan yang merendahkan orang lain seperti yang telah dijelaskan oleh Allah SWT melalui firman-Nya yang terdapat dalam surat Al-Hujurat ayat 11

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا يَسْخَرُوْا مِنْ قَوْمٍ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُوْنُوْا
 خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٍ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُوْنَ خَيْرًا مِّنْهُنَّ
 وَلَا تَلْمِزُوْا اَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوْا بِالْاَلْقَابِ بِئْسَ الْاَسْمُ
 الْفُسُوْقُ بَعْدَ الْاِيْمٰنِ ۗ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ
 الظَّالِمُوْنَ ۙ ۱۱

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim”³

Tidak jarang perlakuan yang kurang menyenangkan dari pelaku *bullying* kepada korban berbekas dalam ingatan korban serta dapat menimbulkan rasa sakit hati di hati korban *bullying*. Memendam rasa sakit hati, dalam Islam sangat tidak

³ Al-Ustadz Muhammad Thalib, *Al-Qur'anul Karim Tarjamah Tafsiriyah* . (Solo: CV Qolam Mas, 2012), hal. 412.

dianjurkan. Hal tersebut telah di jelaskan dalam Al-Qur'an yang merupakan pedoman umat Islam dalam kehidupan sehari-hari. Firman Allah SWT yang terdapat dalam Q.S Ali-Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.⁴ Namun tetap saja perilaku-perilaku *bullying* yang telah diterima oleh korban akan mempengaruhi korban di masa yang akan datang. Dalam hal ini keadaan tersebut biasanya dinamakan dengan trauma.

Trauma dalam kamus besar bahasa Indonesia merupakan peristiwa jiwa atau perilaku yang tidak biasa yang merupakan efek akan tekanan ataupun luka fisik. Trauma juga dapat didefinisikan sebagai respon secara emosional dampak dari suatu peristiwa, misalnya kekerasan, *bullying*, atau musibah alam. Efek jangka pendek yang dapat dialami seseorang yang menerima trauma adalah syok serta penghindaran.⁵

Trauma menurut Kartono dan Gulo merupakan luka serius, yakni pengalaman organisme yang mengakibatkan organisme merasakan kecacatan jasmani ataupun rohani. Trauma juga dapat didefinisikan sebagai mengalami ataupun merasakan sebuah peristiwa yang berbahaya, yang berdampak bagi fisik ataupun psikologis sehingga dapat menimbulkan rasa tidak aman, tak berdaya serta tidak peka saat menghadapi ancaman. Trauma adalah akibat dari sebuah kejadian atau dampak dari pengalaman seseorang yang dahulunya sangat

⁴ Ibid, hal. 53.

⁵ Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*. (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), hal. 54.

berpengaruh terhadap jiwa seseorang yang mengakibatkan stres dan lambat laun stres tersebut menjadi semakin serius, sehingga mengakibatkan cedera yang berlarut-larut dan pada saat seseorang tersebut mengalami peristiwa ataupun stimulan yang serupa sehingga orang tersebut akan menghadapi trauma dari kejadian di masa lampau.⁶

Kartini Kartono dan Jenny Anny Andari dalam bukunya "Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam" menjelaskan bahwa trauma di sebabkan oleh suatu pengalaman yang sangat menyedihkan atau melukai jiwanya, sehingga karena pengalaman tersebut sejak saat kejadian itu hidupnya berubah secara radikal. Pengalaman traumatis dapat juga bersifat psikologis. Misal mendapat peristiwa yang sangat mengerikan sehingga dapat menimbulkan kepiluan hati, *shock* jiwa dan lain-lain.⁷ Sedangkan reaksi jangka panjang pada penderita trauma meliputi emosi yang tidak terduga. Misalnya selalu teringat kejadian yang terjadi pada masa lalu, hubungan yang tegang, bahkan gejala-gejala fisik, seperti pusing dan mual.⁸

Trauma dapat dirasakan oleh siapa saja, baik itu anak-anak, remaja, bahkan orang dewasa sekalipun. Trauma dapat memberikan dampak buruk dalam kehidupan seseorang yang mengalaminya sehingga menghambat aktivitas sehari-hari. Hal tersebut disebabkan karena orang yang mengalami trauma biasanya akan selalu terbayang-bayang akan peristiwa yang membuatnya trauma. Sehingga menyebabkan orang

⁶ Achmanto Menduta, *Pemulihan Trauma*, (Yogyakarta: Panduan, 2010) hal.16.

⁷ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (bandung, mandar maju,1998) hal. 44.

⁸ Achmanto Menduta, *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan Trauma Untuk Diri Sendiri, Anak dan Orang Lain di Sekitar Anda*, (Yogyakarta: Panduan, 2010), hal. 56.

yang mengalami trauma seperti mengalami kembali kejadian traumanya dan menyebabkan adanya perilaku penghindaran. Penghindaran tersebut dilakukan pada saat orang yang merasakan trauma tersebut kembali mengingat mengenai apapun terkait pengalaman traumanya, misalnya gambaran peristiwa, tindakan yang seolah seperti peristiwa datang kembali, dan yang lainnya . Sehingga hal tersebut dapat mengganggu kehidupan seseorang ketika beraktivitas sehari-hari. Dalam hal ini bimbingan dan konseling islam juga sangat dibutuhkan untuk mengurangi rasa trauma yang dirasakan oleh konseli agar konseli dapat menjalani hidup sesuai dengan ajaran dan petunjuk yang telah diberikan oleh Allah SWT agar mencapai kehidupan yang bahagia dunia akhirat.

Konseling islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.⁹ Beberapa terapi yang digunakan dalam konseling islam diantaranya terapi sholat, terapi dzikir, terapi sholawat serta membaca Al-Qur'an. Namun tidak hanya dengan membaca saja, memahami isi kandungan ayat Al-Qur'an juga diperlukan sehingga seseorang bisa memahami dan mengamalkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan trauma yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebuah gangguan psikologis yang dirasakan oleh konseli yang diakibatkan adanya pengalaman menyakitkan konseli di masa lampau dan tidak bisa dilupakan oleh konseli hingga saat ini, sehingga berdampak pada kehidupan sehari-hari konseli.

⁹ Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII PRESS, 1992), hal. 5.

Dalam hal ini terdapat suatu fenomena masalah yakni seorang remaja di daerah Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang. Remaja tersebut mempunyai kekurangan dalam kemampuan berbicara sejak lahir. Konseli tidak bisa berbicara layaknya orang normal, sehingga ketika seseorang sedang berbicara dengannya harus benar-benar memperhatikan apa yang dikatakan konseli agar dapat memahaminya atau bahkan sesekali meminta konseli untuk mengulangi perkataannya. Tidak jarang hal tersebut membuatnya orang lain terutama orang baru akan tertawakannya. Hal tersebut pernah dialami konseli pada saat permulaan masuk Sekolah Menengah Pertama di Jombang. Di sekolah tersebut ia pernah ditertawakan oleh gurunya sendiri juga teman-teman sekelasnya. Pengalaman tersebutlah yang membekas di hati konseli dan mempengaruhi kehidupan konseli saat ini. Setiap kali konseli berada di suatu lingkungan, terutama lingkungan yang baru ia selalu takut untuk berbicara. Hal tersebut disebabkan karena ia selalu terbayang-bayang akan pengalamannya yang membuatnya trauma sehingga menyebabkan tidak adanya rasa percaya diri dalam diri konseli. Selain itu, akibat konseli yang selalu dihadapkan pada kejadian yang mengingatkan pada kejadian yang membuatnya trauma konseli merasakan ketegangan karena selalu terbayang-bayang kejadian yang pernah ia alami dan merasa seperti mengalami kembali kejadian trauma tersebut. Konseli merasa takut akan ditertawakan kembali seperti apa yang pernah konseli alami sebelumnya. Sehingga hal tersebut menyebabkan konseli lebih memilih menghindari hal-hal yang menyebabkan ia mengingat kejadian traumanya yakni dilakukan konseli dengan menarik diri dari lingkungannya. Ia merasa bahwa jika ia akan mengalami kembali peristiwa yang membuatnya trauma, sehingga membuatnya lebih memilih menghindari peristiwa yang memicu kembali pengalaman yang pernah ia

alami dahulu. Akibat dari pikiran yang dimunculkan oleh konseli, membuat konseli terganggu dalam menghadapi lingkungan. Sehingga dalam hal ini peneliti menggunakan teknik disput kognitif untuk menghilangkan prasangka tersebut agar nantinya konseli bisa bersosialisasi dengan lancar terutama dengan orang-orang baru.¹⁰

Cognitive Disputation adalah sebuah teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan-pernyataan diri negatif serta keyakinan-keyakinan yang tidak rasional menjadi rasional melalui *Philosophical Persuasion, Didactic Presentation, Socratic Dialogue, Vicarious Experiences dan berbagai ekspresi verbal lainnya*. Dengan teknik ini klien didorong dan dimodifikasi aspek kognitifnya agar dapat berpikir dengan cara yang rasional dan logis sehingga klien dapat bertindak atau berperilaku sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya.¹¹

Dengan teknik tersebut peneliti akan mengkonfrontasi pikiran irasional konseli yang menyebabkan konseli berpikir negatif, sehingga nantinya konseli bisa mengembangkan pikiran positif konseli sendiri. Sehingga akan berpengaruh pada kehidupan sehari-hari konseli yang lebih baik. Dengan demikian, peneliti tertarik mengangkat tema tersebut dengan judul “ **Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Mengurangi Trauma Akibat *Bullying* Remaja di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut:

¹⁰ Hasil penelitian di lapangan pada tanggal 20 Desember 2019

¹¹ Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling* (Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy, 2003) hal. 19.

1. Bagaimana proses pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Mengurangi Trauma Akibat *Bullying* Remaja di Bareng Jombang ?
2. Bagaimana hasil dari pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Mengurangi Trauma Akibat *Bullying* Remaja di Bareng Jombang ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui proses Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Mengurangi Trauma Akibat *Bullying* Remaja di Bareng Jombang.
2. Untuk mengetahui hasil dari Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Mengurangi Trauma Akibat *Bullying* Remaja di Bareng Jombang.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti sendiri juga bagi para pembaca, diantaranya sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada para pembaca tentang konseling islam dengan teknik *cognitive disputation* untuk mengurangi trauma akibat *bullying*.
 - b. Dapat memberikan pengetahuan kepada para pembaca tentang bagaimana cara mengurangi trauma akibat *bullying*.
2. Secara Praktis
 - a. Sebagai acuan atau referensi untuk peneliti selanjutnya apabila meneliti tentang kasus yang hampir sama.
 - b. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengurangi trauma akibat *bullying*.

E. Definisi Konsep

1. Konseling Islam

Konseling adalah proses pemberian bantuan dari seorang konselor kepada konseli karena adanya suatu permasalahan yang bertujuan teratasinya permasalahan konseli.¹² Sedangkan konseling islam adalah proses pemberian bantuan yang terarah, kontinu dan sistematis kepada seorang individu agar dapat mengembangkan potensi atau fitrah yang dimilikinya secara optimal dengan cara menerapkan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits agar dapat hidup selaras dengan tuntunan agama islam yang berpedoman pada Al-Qur'an an Hadits.¹³

2. *Cognitive Disputation*

Cognitive Disputation adalah sebuah teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan-pernyataan diri negatif serta keyakinan-keyakinan yang tidak rasional menjadi rasional melalui *Philosophical Persuasion, Didactic Presentation, Socratic Dialogue, Vicarious Experiences* dan berbagai ekspresi verbal lainnya. Dengan teknik ini klien didorong dan dimodifikasi aspek kognitifnya agar dapat berpikir dengan cara yang rasional dan logis sehingga klien dapat bertindak atau berperilaku sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya.¹⁴

¹² Syaiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007) hal.98.

¹³ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001) hal 4.

¹⁴ Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy, 2003) hal.19

3. Trauma

Pengertian trauma adalah cedera fisik dan psikis, kekerasan yang mengakibatkan cedera. Trauma dibagi dua jenis, antaranya:

- a. Trauma Fisik : trauma yang mengakibatkan luka fisik, misalnya kecelakaan pukulan tain-lain
- b. Trauma Psikologis : trauma yang disebabkan kejadian yang melukai batin dan melibat peran atau emosi. Misalnya, sering dibandin-bandingkan, sering dicaci maki dan dilabeli perceraian, kekerasan seksual, dan lain-lain

Meskipun keduanya memiliki potensi dampak yang sama, tetapi trauma psikologis membekas lebih dalam dan berdampak lebih buruk. Peristiwa yang berpotensi menyebabkan trauma antara lain:

- a. Menyaksikan sebuah peristiwa kekerasan atau mengerikan itu berulang ulang menghadapi situasi yang mengerikan
- b. Kekerasan dalam rumah tangga atau pasangan-intim
- c. Perkenaan atau pelecehan seksual
- d. Serangan tiba-tiba atau pembajakan
- e. Perilaku kekerasan di tempat umum, di sekolah atau di tempat kerja Kecelakaan mobil atau kebakaran Bencana alam, seperti gempa bumi Kejadian kecelakaan besar, seperti kecelakaan pesawat terbang atau serangan teroris
- f. Bencana yang disebabkan oleh kesalahan manusia, seperti kecelakaan industry

- g. Veteran perang atau korban perang sipil
- h. Kematian mendadak salah satu anggota keluarga atau orang yang dicintai
- i. Ong yang ditinggal dan dikhianati oleh orang dekat. Dan lain-lain¹⁵

4. *Bullying*

Secara umum *bullying* adalah aktivitas sadar, disengaja dan yang bertujuan untuk melukai atau menanamkan ketakutan melalui ancaman lebih lanjut dan menciptakan teror.¹⁶ *Bullying* adalah perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja terjadi berulang-ulang untuk menyerang seorang target atau korban yang lemah, mudah dihina dan tidak bisa membela diri sendiri.¹⁷

Bullying juga didefinisikan sebagai kekerasan fisik dan psikologis jangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok, terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan dirinya dalam situasi di mana ada hasrat untuk melukai atau menakuti orang itu atau membuat dia tertekan.¹⁸

Menurut Ken Rigby dalam buku Ponny Retno Astuti, *bullying* merupakan hasrat untuk menyakiti, yang diaktualisasikan dalam aksi sehingga menyebabkan seorang individu atau kelompok menderita. Aksi ini

¹⁵ Gerald C. Davidson dkk, *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2006) hal. 288.

¹⁶ Barbara Coloroso, *Penindas, Tertindas, dan Penonton. Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU*, (Jakarta: Serambi, 2006) hal.51.

¹⁷Sejiwa, *Bullying: Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak*, (Jakarta: Grasindo, 2008) hal. 24.

¹⁸ *Ibid*, hal . 77.

dilakukan secara langsung oleh seseorang ataupun kelompok yang lebih kuat, biasanya kejadiannya berulang kali dan pelaku tersebut melakukan *bullying* dengan perasaan senang.

Ciri-ciri pelaku *bullying* ialah suka mengatur orang lain yang dianggapnya lebih rendah karena merasa dirinya memiliki kekuasaan yang lebih tinggi. Selain itu pelaku hidup berkelompok yang menguasai kehidupan sosial siswa di sekolah, serta merupakan tokoh populer di sekolah. Sedangkan korban *bullying* adalah mereka yang biasanya memiliki fisik yang lemah dan termasuk golongan minoritas.¹⁹ Korban *bullying* merupakan sasaran dalam tindakan *bullying*, biasanya mereka mempunyai fisik yang lemah dan kekurangan sehingga mudah dijadikan korban *bully*.²⁰

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab yang pertama yakni Pendahuluan. Dalam bab pendahuluan ini berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, serta sistematika pembahasan.

Bab yang kedua yakni tinjauan pustaka. Dalam bab tinjauan pustaka ini membahas tentang kajian teoritik serta penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini. Dalam kajian teoritik, di dalamnya membahas tentang konseling islam (pengertian, fungsi, tujuan, unsur-unsur, prinsip, asas-asas, serta langkah-langkah konseling islam),

¹⁹ Ponny Retno Astuti, *Meredam Bullying 3 Cara Efektif Meredam KPA (Kekerasan Pada Anak)*, (Jakarta:Grasindo, 2008) hal. 3.

²⁰Christina Salmivalli, *Bullying and The Peer Group*, 2010, *Aggression and Violent Behaviour* vol.15

teknik *cognitive disputation* (pengertian tentang *cognitive disputation* serta bagaimana langkah-langkah *cognitive disputation*), trauma (pengertian trauma, jenis-jenis trauma, ciri-ciri serta mekanisme terjadinya trauma), *bullying* (pengertian *bullying*, ciri-ciri *bullying*, bentuk-bentuk *bullying*, faktor pendukung *bullying* dan dampak apa saja yang ditimbulkan dari perilaku *bullying*).

Bab ketiga yakni metode penelitian. Dalam bab ini dibahas tentang pendekatan dan jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik pemeriksaan keabsahan data, serta teknik analisis data.

Bab keempat yakni mengenai pembahasan dan hasil penelitian. Dalam bab ini dibahas tentang gambaran umum subyek penelitian yang meliputi deskripsi lokasi penelitian, deskripsi konselor dan konseli, serta deskripsi masalah konseli; penyajian data yang meliputi deskripsi proses dan hasil pelaksanaan penelitian; analisis hasil penelitian yang meliputi analisis proses serta hasil dan juga analisis penelitian dari perspektif keislaman.

Bab kelima yakni penutup. Dalam bab terakhir ini dipaparkan tentang kesimpulan mengenai proses dan hasil penelitian, saran dan rekomendasi, serta keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Bimbingan dan konseling merupakan alih bahasa dari istilah Inggris *guidance and counseling*. Dulu istilah *counseling* diindonesiakan menjadi penyuluhan (nasihat). Akan tetapi, karena istilah penyuluhan banyak digunakan di bidang lain, semisal dalam penyuluhan pertanian dan penyuluhan keluarga berencana yang sama sekali berbeda isinya dengan *counseling*, maka agar tidak menimbulkan salah paham, istilah *counseling* tersebut diserap menjadi konseling.²¹

Istilah konseling berasal dari kata “*counseling*” adalah kata dalam bentuk *mashdar* dari “*to counsel*” secara etimologis berarti “*o give advice*” atau memberikan saran dan nasihat. Konseling juga memiliki arti memberikan nasihat; atau memberi anjuran kepada orang lain secara tatap muka (*face to face*). Jadi, *counseling* berarti pemberian nasihat atau penasihatian kepada orang lain secara individual yang dilakukan dengan tatap muka (*face to face*).²²

Rogers (dalam Hallen A., 2005) konseling adalah serangkaian hubungan langsung dengan

²¹ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jogjakarta: UII Press, 2001), Hal. 2.

²² Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), Hal. 11.

individu yang bertujuan untuk membantu individu dalam merubah sikap dan tingkah lakunya.²³

Sedangkan menurut Shertzer dan Stone (dalam Hallen A., 2005) berpendapat bahwa konseling adalah berhubungan dengan usaha untuk mempengaruhi perubahan sebagian besar tingkah laku klien secara sukarela (klien ingin mengubah dan mendapatkan bantuan dari konselor).²⁴

Sehingga berdasarkan pengertian di atas, penulis menyimpulkan bahwa konseling adalah memberikan nasihat kepada orang lain secara individual yang dilakukan dengan tatap muka atau secara langsung dengan tujuan untuk merubah sikap atau tingkah laku klien yang datang dengan sukarela.

Bimbingan konseling islam adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadits.²⁵

Sedangkan konseling islam menurut Hallen merupakan suatu usaha membantu individu dalam menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama yang dimilikinya, sehingga ia kembali menyadari peranannya sebagai khalifah di

²³ Hallen. A, *Bimbingan dan Konseling*,(Jakarta: Ciputat Press, 2000), Hal. 9.

²⁴ Ibid, Hal. 11.

²⁵ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*,(Jakarta: Amzah, 2010), Hal. 23.

muka bumi dan berfungsi untuk menyembah atau mengabdikan kepada Allah SWT sehingga akhirnya tercipta kembali hubungan yang baik dengan Allah, dengan manusia dan alam semesta.²⁶

Sehingga berdasarkan pengertian konseling islam di atas, penulis menyimpulkan bahwa konseling islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu untuk menanggulangi penyimpangan fitrah agama yang dimilikinya serta mengembangkannya dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadits agar sesuai dengan tuntunan dalam agama sehingga dapat tercipta hubungan yang baik dengan Allah, manusia, dan alam semesta.

b. Fungsi Konseling Islam

Aunur Rahim Faqih dalam bukunya merumuskan fungsi dari bimbingan konseling islam adalah sebagai berikut:

1. Fungsi preventif, yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
2. Fungsi kuratif atau korektif, yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
3. Fungsi preservatif, yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama (*in state of good*).
4. Fungsi developmental atau pengembangan, yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah

²⁶ Hallen. A, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Press, 2000), Hal. 21.

baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.²⁷

c. Tujuan Konseling Islam

Secara garis besar, tujuan bimbingan dan konseling islam dapat dirumuskan sebagai “membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat”. Bimbingan dan konseling islam berusaha membantu mencegah jangan sampai individu menghadapi atau menemui masalah. Dengan kata lain membantu individu mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. Bantuan pencegahan masalah ini merupakan salah satu fungsi bimbingan.

Manakala klien atau yang dibimbing telah bisa menyelesaikan masalah yang dihadapinya, bimbingan dan konseling islam masih tetap membantunya, yakni dengan membantu individu dari mengalami kembali mnghadapi masalah tersebut sekaligus dan membantu mengembangkan segi-segi positif yang dimiliki dan mungkin dimiliki individu.

Dengan demikian secara singkat, tujuan bimbingan dan konseling islam dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Tujuan umum:
Membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.
2. Tujuan khusus:

²⁷ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jogjakarta: UII Press, 2001), Hal. 37.

- a. Membantu individu agar tidak menghadapi masalah;
- b. Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya;
- c. Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.²⁸

d. Unsur-unsur Konseling Islam

1. Konselor

Konselor adalah orang yang membantu mengatasi masalah konseli dalam upaya menyelamatkan diri dari keadaan yang tidak menguntungkan baik untuk jangka panjang maupun jangka pendek.²⁹ Hubungan yang bersifat membantu itu harus lurus dengan memegang etika antar manusia. Karena itu, hubungan konseling harus bebas dari perilaku yang salah terutama dari pihak konselor, klien, maupun masyarakat. Karena itu syarat utama bagi seorang konselor adalah memaknai hakikat konseling dengan menunjukkan sikap profesionalisme yang konsisten dengan nilai-nilai yang ada dan berlaku di masyarakat.³⁰

Suherman (dalam Fenti Hikmawati, 2015) beberapa sifat pribadi yang harus dimiliki konselor, tidak berlebihan jika konselor

²⁸ Ibid, Hal. 35-37.

²⁹ Hallen, *Bimbingan dan Konseling*,(Jakarta: Ciputat Press, 2000), Hal. 16.

³⁰ Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Islam*,(Jakarta: Rajawali Pers, 2015), Hal. 107.

memiliki bekal pengetahuan tentang (1) etika, (2) pembuatan keputusan, dan (3) perlunya kebajikan dan kebenaran (*rightness*) dalam setiap perilaku dan pengambilan keputusan yang diberikan dan nilai kebajikan serta kebenaran hakiki yang bersumber dari pedoman ajaran agama (Qur'an). Dengan demikian, tuntutan ciri-ciri pribadi bagi seorang konselor yang melaksanakan konseling islam adalah sebagai berikut:

- a. Keyakinan terhadap kesempurnaan dan kemutlakan kebenaran Al-Qur'an sebagai pedoman hidup, sebagai kebetulan ajaran yang universal dan eternal, yang mengatur hubungan manusia dengan Tuhan, dengan alam, dan dengan sesama manusia.
- b. Keistiqomahan dalam iman-keyakinannya, serta senantiasa berusaha memelihara dan meningkatkan mutu iman-keyakinan.
- c. Kemampuan memperluas dan memperdalam ilmu pengetahuan (pengertian, pemahaman, penghayatan, dan penguasaan) dengan kata lain bereksplorasi tentang nilai-nilai atau norma-norma yang ada pada Al-Qur'an, dalam segala seginya, sesuai dengan kemampuannya, dalam setiap kesempatan, terus-menerus, dan sampai mati.
- d. Iman-keyakinannya dalam ilmu pengetahuannya tentang nilai-nilai atau norma-norma pada Al-Qur'an dalam amal perbuatan sehari-hari, dalam berbagai segi kehidupan dan penghidupan sehari-hari, sesuai dengan kemampuannya masing-

masing, dengan jalan merealisasikan Islam dalam dirinya, keluarganya, tetangganya, lingkungannya, masyarakat luas dan negaranya, dan dunia umumnya, dalam batas-batas kemampuannya. Nabi bersabda “Jika ku perintahkan sesuatu, maka laksanakanlah sekuat kemampuanmu”.

- e. Kemampuan mendakwahkan islam, sesuai dengan kemampuan dan kesanggupannya masing-masing, sesuai dengan profesi dan dedikasinya masing-masing, kepada orang lain
- f. Kesabaran (tabah lahir dan batin) menerima segala resiko sebagai konsekuensi orang yang mengimani Islam, mengilmui islam, mengamalkan islam, dan mendakwahkan islam menghadapi segala tantangan dan halangan, baik dari intra dirinya maupun dari ekstra dirinya. Ketika khilaf, maka cepat ingat dan berdzikir kepada Allah.
- g. Kemampuan pengambilan keputusan yang mantap dalam berbagai aspek kehidupan, didasari nilai/norma *religijs* (islam) atau nilai/norma *culture* yang positif dan oleh suatu pertimbangan pemikiran yang matang (*istiqomah*).
- h. Cinta dan takut serta hormat pada sesama manusia tidak melebihi cinta dan takut serta hormat pada Allah Swt.
- i. Kemampuan penghindaran hal-hal yang dilarang Allah dan kemampuan melaksanakan hal-hal yang diperintahkan Allah Swt.

- j. Aktivitas kehidupan, yang diawali dengan: niat karena Allah, berikhtiar pada jalan Allah, berdoa kepada Allah, bersyukur kepada Allah, mengharap keidhaan Allah, dan hasil akhirnya tawakal kepada Allah.

2. Konseli

Konseli adalah orang yang memerlukan bantuan orang lain untk membantu memecahkan masalah yang dihadapinya.³¹ Beberapa syarat seorang klien atau konselor adalah sebagai berikut:

- a. Keberanian untuk mengekspresikan diri, kemampuan untuk mengutarakan persoalan, untuk mengungkapkan perasaan dan untuk memberikan informasi data-data yang diperlukan.
- b. Motivasi yang mengandung keinsyafan adanya suatu masalah sedia untuk membicarakan masalah itu dengan konselor dan keinginan untuk mencari penyelesaian.
- c. Keinsyafan untuk tanggung jawab dan akan keharusan berusaha sendiri.³²

3. Masalah yang dihadapi

Masalah adalah sesuatu yang menghambat, merintang atau mempersulit usaha untuk mencapai tujuan, hal ini perlu ditangani ataupun dipecahkan oleh konselor bersama konseli, karena masalah bisa timbul karena berbagai faktor atau bidang kehidupan, berikut

³¹ W.S Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, (Jakarta: Gramedia, 1989), Hal. 12.

³² H.M Arifin, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan Konseling dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta: Golden Terahu Press), Hal. 76.

permasalahan yang ditangani konselor yang bersangkutan dengan beberapa bidang kehidupan, diantaranya:

- a. Bidang pernikahan dan keluarga
- b. Bidang pendidikan
- c. Bidang sosial (kemasyarakatan)
- d. Bidang pekerjaan (jabatan)
- e. Bidang keagamaan³³

e. Prinsip Konseling Islam

Prinsip yang berasal dari akar kata prinsipia, menurut Soelaeman (dalam Hallen. A: 2005) diartikan sebagai “permulaan yang dengan sesuatu cara tertentu melahirkan hal-hal lain, yang keberadaannya tergantung dari pemula itu”. Prinsip ini merupakan hasil paduan antara kajian teoritik dan telaah lapangan yang digunakan sebagai pedoman pelaksanaan suatu yang dimaksudkan. Sehingga kalau berbicara tentang prinsip-prinsip bimbingan dan konseling maka, maka berbicara tentang pokok-pokok dasar pemikiran yang dijadikan pedoman dalam program pelaksanaan atau aturan main yang harus diikuti dalam pelaksanaan program pelayanan bimbingan. Prayitno dan Erman Amti (dalam Hallen A.: 2005) “rumusan prinsip-prinsip bimbingan dan konseling pada umumnya berkenaan dengan sasaran pelayanan, masalah klien, tujuan dan proses penanganan masalah, program pelayanan dan penyelenggarakan pelayanan.”³⁴

f. Asas-asas Konseling Islam

Bimbingan konseling islam berlandaskan pada Al-Qur’an dan hadits atau sunnah Nabi,

³³ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah* (Jakarta: Gramedia, 1989), Hal.12

³⁴ Hallen, *Bimbingan dan Konseling*,(Jakarta: Ciputat Press, 2000), Hal. 59.

ditambah dengan berbagai landasan filosofis dan landasan keimanan. Berdasarkan landasan-landasan tersebut dijabarkan asas-asas atau prinsip-prinsip pelaksanaan bimbingan dan konseling islam sebagai berikut:

1. Asas-asas kebahagiaan dunia dan akhirat
Bimbingan dan konseling islam tujuan akhirnya adalah membantu klien atau konseli mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim.
2. Asas fitrah
Bimbingan dan konseling islam merupakan bantuan kepada klien atau konseli untuk mengenal, memahami, dan mnghayati fitrahnya, sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut.
3. Asas "*Lillahi ta' ala*"
Bimbingan dan konseling islam diselenggarakan semata-mata karena Allah. Konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan, tanpa pamrih, sementara yang dibimbing pun menerima atau meminta bimbingan dan atau konseling dengan ikhlas dan rela karena semua pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karena dan untuk pengabdian kepada Allah semata, dan sesuai dengan fungsi dan tugasnya sebagai makhluk Allah yang harus senantiasa mengabdikan kepada-Nya.
4. Asas bimbingan seumur hidup
Manusia hidup betapun tidak akan ada yang sempurna dan selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan.

Oleh karena itulah maka bimbingan dan konseling islam diperlukan selama hayat masih dikandung badan. Kesepanjanghayatan bimbingan dan konseling ini, selain dilihat dari kenyataan hidup manusia, dapat pula dilihat dari sudut pendidikan. Seperti telah diketahui, bimbingan dan konseling merupakan bagian dari pendidikan. Pendidikan sendiri berasaskan pendidikan seumur hidup, karena belajar (menurut islam) dilakukan oleh semua orang islam, tanpa membedakan usia.

5. Asas kesatuan jasmaniah-rohaniah

Bimbingan dan konseling islam memperlakukan kliennya sebagai makhluk jasmaniah-rohaniah, tidak memandangnya sebagai makhluk biologis semata, atau makhluk rohaniah semata. Bimbingan dan konseling islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah tersebut.

6. Asas keseimbangan rohaniah

Rohani manusia memiliki unsur daya kemampuan pikir, merasakan atau menghayati dan kehendak atau hawa nafsu, serta juga akal. Bimbingan dan konseling islam menyadari keadaan kodrati manusia tersebut, dan dengan berpijak pada firman-firman Tuhan serta hadits Nabi, membantu klien atau yang dibimbing memperoleh keseimbangan diri dalam segi mental rohaniah tersebut. Orang yang dibimbing diajak untuk mengetahui apa-apa yang perlu diketahuinya, kemudian memikirkan apa-apa yang perlu dipikirkannya, sehingga memperoleh keyakinan, tidak menerima begitu saja, tetapi juga tidak menolak begitu saja. Kemudian diajak memahami apa yang perlu dipahami dan dihayatinya setelah

berdasarkan pemikiran dan analisis yang jernih diperoleh keyakinan tersebut.

7. Asas kemajuan individu
Bimbingan dan konseling islam, berlangsung pada citra manusia menurut islam, memandang seorang individu merupakan suatu eksistensi tersendiri. Individu mempunyai hak, mempunyai perbedaan individu dari yang lainnya, dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuan fundamental potensial rohaniannya.
8. Asas sosialitas manusia
Manusia merupakan makhluk sosial. Hal ini diakui dan diperhatikan dalam bimbingan dan konseling islam. Pergaulan, cinta kasih, rasa aman, penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain, rasa memiliki dan dimiliki, semuanya merupakan aspek-aspek yang diperhatikan di dalam bimbingan dan konseling islam, karena merupakan ciri hakiki manusia.
9. Asas kekhalifahan manusia
Manusia, menurut islam, diberi kedudukan yang tinggi sekaligus tanggung jawab yang besar, yaitu sebagai pengelola alam semesta (*khalifatullah fil ard*). Dengan kata lain, manusia dipandang sebagai makhluk berbudaya yang mengelola alam sekitar sebaik-baiknya. Sebagai khalifah, manusia harus memelihara keseimbangan ekosistem, sebab problem-problem kehidupan kerap kali muncul dari ketidakseimbangan ekosistem tersebut yang diperbuat oleh manusia itu sendiri. Kedudukan manusia sebagai khalifah itu dalam keseimbangan dengan kedudukannya sebagai makhluk Allah yang harus mengabdikan pada-Nya. Dengan

demikian, jika memiliki kedudukan tidak akan memperturutkan hawa nafsu.

10. Asas keselarasan dan keadilan

Islam menghendaki keharmonisan, keselarasan, keseimbangan, keserasian dalam segala segi. Dengan kata lain, islam menghendaki manusia berlaku adil terhadap hak dirinya sendiri, hak orang lain, hak alam semesta (hewan, tumbuhan, dsb), dan juga hak Tuhan. Mengenai ini asas eksistensi individu. Salah satu hadits juga menyiratkan keharusan adanya keseimbangan atau keharmonisan tersebut.

11. Asas pembinaan *akhlaqul-karimah*

Manusia, menurut pandangan islam, memiliki sifat-sifat yang baik, sekaligus mempunyai sifat-sifat lemah, seperti telah dijelaskan dalam uraian mengenai citra manusia. Sifat-sifat yang baik merupakan sifat yang dikembangkan oleh bimbingan dan konseling islam. Bimbingan dan konseling islam membantu klien memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang baik tersebut.

12. Asas kasih sayang

Setiap manusia memerlukan cita kasih dan rasa sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan konseling islam dilakukan dengan berlandaskan kasih dan sayang, sebab hanya dengan kasih sayanglah bimbingan dan konseling akan berhasil.

13. Asas saling menghargai dan menghormati

Dalam bimbingan dan konseling islam kedudukan pembimbing atau konselor dengan klien pada dasarnya sama atau sederajat, perbedaannya

terletak pada fungsi saja, yakni pihak yang satu memberikan bantuan dan yang satu menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antar pihak pembimbing dengan yang dibimbing merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.

14. Asas musyawarah

Bimbingan dan konseling islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya antara pembimbing/konselor dengan yang dibimbing atau klien terjadi dialog yang baik, satu sama lain tidak saling mendiktekan, tidak ada pereraan tertekan dan keinginan tertekan.

15. Asas keahlian

Bimbingan dan konseling islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan keahlian di bidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik bimbingan dan konseling, maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan bimbingan dan konseling.³⁵

g. Langkah-langkah Konseling Islam

Berikut langkah-langkah yang dilakukan dalam konseling islam:

1. Identifikasi masalah

Pada identifikasi masalah konselor mencari tahu apa saja masalah yang dialami oleh konseli. Berdasarkan dari pengumpulan data konselor yang berupa observasi langsung dan wawancara terhadap orang-orang terdekat konseli, konselor

³⁵ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Jogjakarta: UII Press, 2001), Hal. 22-35.

mengidentifikasi bahwa perilaku yang sering nampak pada konseli.

2. **Diagnose**

Diagnose adalah langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi beserta latar belakangnya. Dari hasil identifikasi konselor, maka langkah selanjutnya adalah menentukan apa yang dialami konseli.

3. **Prognosa**

Prognosa merupakan langkah menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilakukan untuk menyelesaikan masalah.

4. **Treatment**

Pada tahap ini konselor melakukan pelaksanaan *treatment* yang sudah ditetapkan sebelumnya.

5. **Follow up**

Tahap ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana bimbingan konseling yang telah dilakukan mencapai hasilnya. Pada tahap ini konselor melihat perkembangan konseli selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih jauh.³⁶

2. **Cognitive Disputation**

a. **Pengertian Cognitive Disputation**

Cognitive disputation adalah usaha untuk merubah keyakinan irasional konseli melalui pertanyaan *dispute* logis, *reality testing*, dan *pragmatic disputation*.³⁷ *Cognitive disputation* merupakan sebuah teknik yang memusatkan perhatian

³⁶ Thohirin, *Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, (Jakarta: Rajawali Press), Hal. 301-305.

³⁷ Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, Hal. 220.

pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan-pernyataan diri negatif serta keyakinan-keyakinan yang tidak rasional menjadi rasional melalui *Philosophical Persuasion, Didactic Presentation, Socratic Dialogue, Vicarious Experiences* dan berbagai ekspresi verbal lainnya. Dengan teknik ini klien didorong dan dimodifikasi aspek kognitifnya agar dapat berpikir dengan cara yang rasional dan logis sehingga klien dapat bertindak atau berperilaku sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya.³⁸

Antar individu satu dengan individu yang lainnya sangatlah berbeda. Salah satu perbedaan tersebut terletak pada cara berfikir pada masing-masing individu tersebut. Individu memiliki kecenderungan untuk berfikir secara rasional atau irasional. Apabila individu memiliki kecenderungan untuk berfikir irasional maka dampak yang terjadi terhadap tingkah lakunya dalam kehidupan sehari-hari akan bermasalah. Namun apabila individu tersebut dapat mengembangkan pikiran rasional, maka tingkah lakunya dalam kehidupan sehari-hari tidak akan bermasalah.

Menurut Ellis (dalam Latipun, 2003) ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu *antecedent event* (A), *belief* (b), dan *emotional consequence* (C), yang kemudian dikenal dengan konsep A-B-C.

Antecedent event (A) merupakan peristiwa pendahulu yang berupa fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan

³⁸ Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy, 2003) hal.19

bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan dapat merupakan *antecedent event* bagi seseorang. Prinsipnya segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu adalah *antecedent event*.

Belief (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief* atau iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu produktif.

Emotional consequence (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rasional (rB) atau yang irrasional (iB).

Menurut Ellis, perilaku seseorang khususnya konsekuensi emosi; senang, sedih, frustrasi, bukan disebabkan secara langsung oleh peristiwa yang dialami individu. Perasaan-perasaan itu diakibatkan oleh cara berfikir atau sistem kepercayaan seseorang.³⁹

Nelson-Jones (dalam Latipun, 2003) menambahkan karakteristik umum cara berfikir irasional yang dapat dijumpai secara umum sebagai berikut:

1. Terlalu Menuntut

Tuntutan (*demandigness*), perintah, komando, dan permintaan yang berlebih oleh

³⁹ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2003), Hal. 92-93.

REBT dibedakan dengan hasrat, pikiran, dan keinginan. Hambatan emosional terjadi ketika individu menuntut “harus” terpuaskan, dan bukan “ingin” terpuaskan. Tuntutan ini dapat tertuju pada dirinya sendiri, orang lain atau sekitarnya dengan kata “harus”. Menurut Ellis “harus” merupakan cara berpikir absolut tanpa ada toleransi. Tuntutan itu membuat individu mengalami hambatan emosional.

2. Generalisasi Secara Berlebihan

Generalisasi secara berlebihan (*overgeneralization*) berarti individu menganggap sebuah peristiwa atau keadaan di luar batas-batas yang wajar. *Overgeneralization* dapat diketahui secara semantik “sayalah orang paling bodoh di dunia”. Ini adalah *overgeneralization*, karena kenyataannya dia bukan sebagai orang terbodoh. “saya tidak memiliki kemampuan apapun untuk melakukan sesuatu” dan sebagainya.

3. Penilaian Diri

Pada dasarnya seseorang dapat memiliki sifat-sifat menguntungkan dan tidak menguntungkan. Yang terpenting adalah ia dapat belajar untuk menerima dirinya tanpa syarat (*unconditioning self-regard*). Adalah irrasional kalau seseorang selalu menilai dirinya (*self-rating*). Hal ini berakibat negatif, karena pemborosan waktu, cenderung tidak konsisten dan selalu menuntut kesempurnaan. Yang terbaik adalah menerima dirinya (*self-acceptance*). Dan tidak melakukan penilaian terhadap dirinya (*self-evaluating*).

4. Penekanan

Penekanan (*awfulizing*) memiliki makna yang hampir dengan *demandigness*. Jika *demandigness* menuntut dengan “harus”, dan dalam *awfuliing* tuntutan atau harapan itu mengarah pada upaya peningkatan secara emosional dicampur dengan kemampuan untuk problem solving yang rasional. Penekanan ini akan mempengaruhi individu dalam memandang *actecedent event* secara tepat dan karena itu digolongkan sebagai cara berpikir yang irrasional.

5. Kesalahan Atribusi

Kesalahan atribusi (*attribution error*) adalah kesalahan dalam menetapkan sebab dan motivasi perilaku baik dilakukan sendiri, orang lain, atau sebuah peristiwa. Kesalahan atribusi adalah sama dengan alasan palsu diri seseorang/orang lain dan umumnya menimbulkan hambatan emosional.

6. Anti pada Kenyataan

Anti pada kenyataan (*anti-empiricism*) terjadi karena tidak dapat menunjukkan fakta empiris secara tepat. Orang yang berkeyakinan irrasional, pertama kali cenderung kuat untuk memaksa keyakinan yang irrasional dan menggugurkan sendiri gagasannya yang sebenarnya rasional. Orang yang rasional akan dapat menunjukkan fakta secara empiris.

7. Repetisi

Keyakinan yang irrasional cenderung terjadi berulang-ulang. Sebagaimana yang ditekankan oleh Ellis, seseorang cenderung mengajarkan

dirinya sendiri dengan pandangan-pandangan yang menghambat dirinya.⁴⁰

Konseling *Rational Emotive Behavior Therapi* (REBT) adalah konseling dengan pendekatan yang mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran rasional, sehingga mempengaruhi perubahan tingkah laku pada konseli menjadi lebih baik. REBT merupakan pendekatan kognitif-behavioral. Fokus proses konseling pendekatan ini adalah tingkah laku, tetapi terdapat penekan bahwa tingkah laku yang bermasalah itu disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penekanannya adalah mengenai pemikiran individu.⁴¹

Dalam konseling *Rational Emotive Behavior Therapi* (REBT) terdapat beberapa tahapan diantaranya:

1. Tahap pertama yakni, proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irrasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

⁴⁰ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2003), Hal. 98-99.

⁴¹ Novi Fitriani, dkk, "Penerapan Teknik *Dispute Cognitive* dalam REBT untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa", *Jurnal Bimbingan Konseling*, (online), jilid 5, no.1, (<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1651/1299>, diakses 25 November 2019).

2. Tahap kedua yakni konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan tersebut dapat ditangani dan dirubah. Pada tahap ini konselor mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional, konselor juga mengembangkan pemikiran konseli secara rasional.
3. Tahap ketiga, konseli dibantu untuk secara terus-menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.⁴²

Terdapat tiga teknik dalam Konseling *Rational Emotive Behavior Therapi* (REBT), diantaranya:

1. Teknik Kognitif

Pada teknik kognitif ini, konseli dibantu mengidentifikasi, menentang atau mengubah pikiran-pikiran irasionalnya yang menjadi salah satu penyebab munculnya gejala-gejala cemas. Dengan bantuan *dispute* (menentang), nantinya diharapkan konseli mudah memahami keerkaitan pikiran-pikiran irasional yang dapat mengakibatkan gangguan-gangguan emosional (perasaan negatif yang tidak sehat seperti: khawatir berlebih, gelisah, kurang percaya diri)

⁴² Sholikhah, Fitriatun, "Efektivitas Pendekatan REBT untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Anak Sekolah Dasar di SDN Jumeneng, Sumberdadi, Mlati Sleman", *Jurnal Hisbah*, (online), jilid 13, no.2, diakses pada 25 November 2019 dari <http://ejournal.uinsuka.ac.id/dakwah/hisbah/article/view/1075/947>

2. Teknik Emotif

Pada teknik ini konseli diharapkan mampu mengidentifikasi emosi yang layak dan rasional yang dirasakan ketika dalam situasi yang bermasalah di dalam kehidupannya. Konseli di dorong untuk membayangkan perasaan-perasaan negatif yang muncul dalam pikirannya dan mendorongnya untuk bisa menekan perasaan-perasaan negatif yang muncul tersebut. Sehingga diharapkan mampu mengembangkan *self-statement* yang baru.

3. Teknik Behavioral

Pada teknik perilaku bertujuan untuk mendukung teknik kognitif selama melakukan *disputing* dalam mengubah keyakinan irasional. Melalui pemberian *reinforcement* dan adanya pemberian *penalties*, dapat memperkuat pikiran-pikiran rasional yang telah dibangunnya sehingga klien mampu mengembangkan *self statement* atau filosofi hidup yang baru dan lebih baik dari sebelumnya.⁴³

b. Langkah-langkah *Cognitive Disputation*

Teknik untuk melakukan *cognitive disputation* adalah dengan bertanya (*questioning*).

1. Pertanyaan-pertanyaan untuk melakukan *dispute logis*:

Apakah itu logis? Apakah benar begitu? Mengapa tidak? Mengapa harus begitu? Apa yang kamu

⁴³ Srifianti, "Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Penurunan *Generalized Anxiety Disorder* (GAD)", *Jurnal Psikologi*, (online), Vol. 15, no.2, (<https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/scientica/article/view/2311>, diakses 25 November 2019).

maksud dengan kalimat itu? Mengapa itu adalah perkataan yang tidak benar? Apakah itu bukti yang kuat? Jelaskan kepada saya kenapa? Mengapa itu harus begitu? Dimana aturan itu tertulis? Apakah kamu bisa melihat ketidak konsistenan keyakinan kamu? Mengapa kamu harus begitu? Sekarang kita lihat kembali, kamu melakukan hal yang buruk. Sekarang mengapa kamu harus tidak melakukan itu?

2. Pertanyaan untuk *reality testing*:
Apa buktinya? Apa yang akan terjadi kalau...? mari kita bicara kenyataannya. Apa yang dapat diartikan dari cerita kamu tadi? Bagaimana kejadian itu bisa menjadi sangat menyakitkan atau menakutkan.
3. Pertanyaan untuk *pragmatic disputation*:
Selama kamu meyakini hal tersebut, akan bagaimana perasaan kamu? Apakah ini berharga untuk dipertahankan? Apa yang terjadi bila kamu berpikir demikian?⁴⁴

3. TRAUMA

a. Pengertian Trauma

Menurut DSM IV, sebuah buku manual tentang gangguan psikologis yang dikeluarkan oleh *American Psychiatric Association*, trauma adalah sebuah kejadian atau serangkaian kejadian yang mengancam atau menimbulkan kematian atau luka yang berbahaya, atau semacam ancaman terhadap integritas psikologis seseorang. Dalam definisi lain, trauma adalah menghadapi atau merasakan sebuah kejadian atau serangkaian kejadian yang berbahaya,

⁴⁴ Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, Hal. 221.

baik bagi fisik maupun bagi psikologis seseorang, yang membuatnya tidak lagi merasa aman, menjadikannya merasa tak berdaya dan peka dalam menghadapi bahaya. Definisi yang berikutnya mengatakan bahwa trauma adalah kejadian yang sangat luar biasa yang melebihi batas daya tahan psikologis anda untuk menanggungnya.

Sehingga, berdasarkan pengertian di atas, akan dikatakan trauma apabila mengalami tiga hal berikut:

1. Merasa terancam bahaya, baik bahaya fisik maupun psikologis; baik ancaman tersebut nyata maupun hanya ada dalam pikiran.
2. Membuat tidak aman dan tak berdaya.
3. Merasa tidak sanggup menanggungnya.

b. Jenis-jenis Trauma

Secara umum trauma bisa dibedakan ke dalam tiga kelompok, yakni trauma fisik, trauma *post-cult*, dan trauma psikologis.

1. Trauma fisik

Trauma fisik adalah cedera fisik yang berbahaya bagi keselamatan akibat perubahan fisik, misalnya pengambilan ginjal, patah tulang, pendarahan hebat, putus tangan dan kaki, dan lain sebagainya. Trauma dalam pengertian ini digunakan secara terbatas dalam dunia medis dan relatif kurang dikenal oleh masyarakat umum.

Trauma fisik ada dua macam, yaitu:

- a) Trauma penetrasi, yakni tipe trauma berupa teririsnya kulit atau bagian tubuh lainnya oleh sebuah benda. Contohnya teriris pisau, terkena serpihan bom, tertembak peluru, tertusuk panah, dan lainnya.

b) Trauma tumpul, yakni tipe trauma yang disebabkan oleh objek-objek tumpul. Contohnya: terpukul kepalan tangan, tertabrak motor, dan terbentur.

2. Trauma *post-cult*

Trauma *post-cult* adalah persoalan emosional berat yang muncul ketika anggota kelompok pemujaan (*cults*) atau gerakan religius baru (misalnya aliran Taman Eden, aliran Ahmadiyah, dan lainnya) mengalami perasaan tidak terlibat atau terganggu.

3. Trauma psikologis

Trauma psikologis adalah cedera psikologis yang biasanya dihasilkan karena menghadapi peristiwa yang luar biasa menekan atau mengancam hidupnya. Ini adalah jenis trauma yang paling populer dan paling sering terjadi. Dan juga penderitanya paling banyak. Ketika mengatakan atau trauma, biasanya orang mengartikannya sebagai trauma psikologis ini.

c. Ciri-ciri Trauma

Menurut Kembaren (2014) gejala-gejala gangguan stres pasca trauma, antara lain:

- 1) *Re-experiencing* (seperti mengalami kembali), meliputi: terbayang-bayang selalu akan pengalaman traumatisnya, terganggu mimpi buruk akan pengalaman traumatisnya, seperti mengalami kembali peristiwa traumatisnya (*flash back*), dan merasakan ketegangan psikologis yang terus menerus bila terpapar kejadian yang mengingatkan akan pengalaman traumatisnya.
- 2) *Avoidance* (Penghindaran), meliputi: senantiasa berusaha untuk menghindari hal-hal yang mengingatkannya pada pengalaman traumatisnya,

amnesia psikogenik, hilang minat terhadap berbagai aktivitas, perilaku menarik diri, afek atau kehidupan emosi menumpul, dan takut memikirkan masa depan.

- 3) *Hyper-arousal* (Keterjagaan), meliputi: gangguan tidur, mudah marah dan tersinggung, sulit berkonsentrasi, gampang kaget dan kewaspadaan berlebihan. *d.* Gejala-gejala tambahan lainnya, meliputi: rasa berdosa dan menyalahkan diri, depresi, anxietas, marah, berduka, perilaku impulsif (*compulsive shopping, eating, changes in sexual behavior*), keluhan somatik kronis (sakit kepala, gangguan lambung), perilaku destruktif/menyakiti terhadap diri sendiri, dan perubahan kepribadian.⁴⁵

d. Mekanisme Terjadinya Trauma

Ada empat proses utama dalam mekanisme terjadinya trauma yaitu:

1. Adanya peristiwa
Peristiwa yang ditafsirkan tidak berbahaya tidak akan memicu trauma. Peristiwa yang ditafsirkan berbahaya dan tidak dapat ditanggulangi bisa memicu trauma.
2. Trauma
Trauma muncul ketika seseorang tidak dapat mengatasi peristiwa yang terjadi.
3. Respons stres terhadap peristiwa traumatik

⁴⁵Zahrotul Uyun, “Kekerasan Seksual Pada ANAK: Stres Pasca Trauma“, *Proceeding Seminar Nasional*, (online), (https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=proceeding+seminar+online+Selamatkan+Generasi+Bangsa+dengan+Membentuk+Karakter+Berbasis+Kearifan+Lokal&btnG=), diakses 25 Maret 2020).

Jika trauma terjadi, akan muncul respons stres sebagai bentuk adaptasi terhadap peristiwa traumatik yang dialami. Secara umum, respons yang muncul masih akan dianggap normal. Namun, apabila respons-respons ini tidak ditangani dengan baik, maka bisa menimbulkan gangguan yang disebut PTSD.

4. PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*)

Gangguan pascatrauma atau PTSD adalah gangguan sebenarnya dari trauma. Sesuai dengan namanya, PTSD sudah tidak normal. Biasanya, respons stres terhadap trauma akan disebut sebagai gangguan pascatrauma atau PTSD apabila tidak berhasil ditangani dengan baik setelah tiga bulan sejak kejadian traumatiknya.

4. BULLYING

a. Pengertian *Bullying*

Secara umum *bullying* adalah aktivitas sadar, disengaja dan yang bertujuan untuk melukai atau menanamkan ketakutan melalui ancaman lebih lanjut dan menciptakan teror.⁴⁶ *Bullying* adalah perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja terjadi berulang-ulang untuk menyerang seorang target atau korban yang lemah, mudah dihina dan tidak bisa membela diri sendiri.⁴⁷

⁴⁶ Barbara Coloroso, *Penindas, Tertindas, dan Penonton. Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU*, (Jakarta: Serambi, 2006) hal.51.

⁴⁷Sejiwa, *Bullying: Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak.*, (Jakarta: Grasindo, 2008) hal. 24.

Bullying juga didefinisikan sebagai kekerasan fisik dan psikologis jangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok, terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan dirinya dalam situasi di mana ada hasrat untuk melukai atau menakuti orang itu atau membuat dia tertekan.⁴⁸

Sedangkan menurut Sumardjono Padmomarto, *bullying* merupakan perilaku agresif yang berulang-ulang dilakukan melalui memaksakan ketakutan dan kekuasaan (*power*) pada korbannya. Termasuk perilaku *bullying* yaitu menggoda, menggosipkan, menjauhkan seseorang dari pergaulan sosial, memukul, menyerang dengan kata-kata yang keras dan menyerang secara jasmaniah.

Sehingga berdasarkan pengertian di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa *bullying* adalah aktivitas sadar yang bersifat agresif yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang secara sengaja dan berulang-ulang di mana orang tersebut memiliki hasrat untuk melukai atau menakuti orang lain dan membuat tertekan.

b. Ciri-ciri *Bullying*

Menurut Debord & Stephani (dalam Andi Priyatna: 2010) ciri-ciri *bullying* adalah sebagai berikut:

1. Anak yang menunjukkan agresivitas dalam mengharapakan sesuatu ataupun perhatian
2. Kurang memiliki empati dan sulit bertenggang rasa terhadap anak lain
3. Tidak ada rasa bersalah. Pelaku *bullying* sepenuhnya percaya bahwa korban

⁴⁸ Ibid, hal . 77.

memprovokasi munculnya aksi *bullying* tersebut.

4. Merasa diri lebih unggul. Mengharapkan kemenangan di setiap situasi
5. Memiliki orang tua dan orang terdekat yang menjadi model perilaku agresif
6. Memiliki jalan pikiran yang tidak realistis

Para orang tua dapat mengidentifikasi perilaku yang ditunjukkan oleh anak-anaknya apakah mereka telah menjadi pelaku *bullying* bagi teman-teman sebayanya karena anak yang sering melakukan *bullying* memiliki kecenderungan antara lain:

1. Anak cepat marah atau bahkan berdebat mengenai segala sesuatu yang mungkin tidak sesuai dengan kehendaknya. Hal ini menunjukkan bahwa anak tidak mendengarkan perintah orang tuanya (membantah).
2. Mengontrol atau mengendalikan situasi cepat dan memiliki kepercayaan diri, sehingga ingin menindas temannya yang lemah
3. Mudah marah dan akan menunjukkan kemarahannya kepada siapapun.
4. Sering memerintah teman sebayanya layaknya orang yang memiliki kekuasaan besar.
5. Jarang menunjukkan empati terhadap orang lain.
6. Pandai meyakinkan orang lain untuk mengikutinya.
7. Ingin selalu menang.
8. Bermain fisik secara kasar.

9. Sering menolak untuk bekerja sama⁴⁹

c. Bentuk-bentuk *Bullying*

Bullying dapat dikelompokkan menjadi tiga, diantaranya:

1. *Bullying* Fisik

Bullying fisik merupakan jenis *bullying* yang kasat mata. Semua orang bisa melihat *bullying* ini karena terjadi sentuhan fisik antara pelaku dan korbannya, contoh dari *bullying* fisik yakni menampar, memukul, menginjak kaki, menjegal, meludahi, memalak, melempar dengan barang, dan lain sebagainya.

2. *Bullying* Non Fisik

Bullying non fisik merupakan jenis *bullying* yang juga terlihat. Namun tidak terjadi sentuhan fisik secara langsung. *Bullying* non fisik dibagi menjadi dua, yakni:

a) *Bullying Verbal*

Contoh dari *bullying* verbal adalah menebarkan gosip, menertawakan, menyoraki, mengancam, mempermalukan, merendahkan, memberi nama panggilan yang jelek, mencela atau mengejek, memaki dan sebagainya.

b) *Bullying* Non Verbal

Contoh dari *bullying* non verbal adalah menunjukkan gerakan tangan, kaki atau anggota badan lain yang mengancam dan kasar.

3. *Bullying* Psikologis

Bullying psikologis merupakan bentuk *bullying* yang paling berbahaya karena tidak tertangkap

⁴⁹ Andi Prayitna, *Let's End Bullying*, (Jakarta: PT Elex Media Komputind, 2010), Hal. 3-5.

dengan mata atau telinga. Praktik *bullying* ini dilakukan secara diam-diam dan di luar pemantauan, seperti: mempermalukan, mengucilkan, memandang sinis.⁵⁰

d. Faktor Pendukung Terjadinya *Bullying*

Menurut Ariesto (2009), faktor-faktor penyebab terjadinya *bullying* antara lain:

1. Keluarga

Pelaku *bullying* seringkali berasal dari keluarga yang bermasalah: orang tua yang sering menghukum anaknya secara berlebihan, atau situasi rumah yang penuh stress, agresif, dan permusuhan. Anak akan mempelajari perilaku *bullying* ketika mengamati konflik-konflik yang terjadi pada orang tua mereka, dan kemudian menirunya terhadap teman-temannya. Jika tidak ada konsekuensi yang tegas dari lingkungan terhadap perilaku coba-cobanya itu, ia akan belajar bahwa “mereka yang memiliki kekuatan diperbolehkan untuk berperilaku agresif itu dapat meningkatkan status dan kekuasaan seseorang”. Dari sini anak akan mengembangkan perilaku *bullying*.

2. Sekolah

Pihak sekolah sering mengabaikan keberadaan *bullying* ini. Akibatnya, anak-anak sebagai pelaku *bullying* akan mendapatkan penguatan terhadap perilaku mereka untuk melakukan intimidasi terhadap anak lain. *Bullying* berkembang dengan pesat dalam lingkungan sekolah sering memberikan masukan

⁵⁰ Yayasan Semai Jiwa Amini (SEJIWA), *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*, (Jakarta: PT Grasindo, 2008), Hal. 2.

negatif pada siswanya, misalnya berupa hukuman yang tidak membangun sehingga tidak mengembangkan rasa menghargai dan menghormati antar sesama anggota sekolah

3. Faktor kelompok sebaya

Anak-anak ketika berinteraksi dalam sekolah dan dengan teman di sekitar rumah, kadang kala terdorong untuk melakukan *bullying*. Beberapa anak melakukan *bullying* dalam usaha untuk membuktikan bahwa mereka bisa masuk dalam kelompok tertentu, meskipun mereka sendiri merasa tidak nyaman dengan perilaku tersebut.

4. Kondisi lingkungan sosial

Kondisi lingkungan sosial dapat pula menjadi penyebab timbulnya perilaku *bullying*. Salah satu faktor lingkungan sosial yang menyebabkan tindakan *bullying* adalah kemiskinan. Mereka yang hidup dalam kemiskinan akan berbuat apa saja demi memenuhi kebutuhan hidupnya, sehingga tidak heran jika di lingkungan sekolah sering terjadi pemalakan antar siswanya.

5. Tayangan televisi dan media cetak

Televisi dan media cetak membentuk pola perilaku *bullying* dari segi tayangan yang mereka tampilkan.⁵¹

⁵¹ Ela Zain Zakiyah, dkk, "Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan *Bullying*", *Jurnal Penelitian & PPM*, (online), jilid 4, no.2, (<http://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/14352>, diakses 25 November 2019).

e. Dampak Terjadinya *Bullying*

Menurut Sumardjono dampak buruk pada korban *bullying*, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Siswa menarik diri dari keluarga atau sekolah karena ingin menyendiri
2. Siswa menjadi pemalu
3. Gangguan pencernaan
4. Sakit kepala
5. Serangan panik
6. Gangguan pola tidur
7. Mimpi buruk⁵²

Dampak dari *bullying* yang paling jelas terlihat adalah terganggunya kesehatan fisik. Beberapa dampak fisik yang biasanya ditimbulkan *bullying* adalah sakit kepala, sakit tenggorokan, flu, batuk, bibir pecah-pecah dan sakit dada. Dampak lain yang kurang terlihat, namun berefek jangka panjang adalah menurunnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan penyesuaian sosial yang buruk.

Kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial juga muncul pada para korban. Mereka ingin pindah ke sekolah lain atau keluar dari sekolah itu dan walaupun mereka masih berada disekolah itu, mereka biasanya terganggu prestasi akademisnya atau sering sengaja tidak masuk sekolah. Dampak psikologis yang paling ekstrim adalah kemungkinan untuk timbulnya gangguan psikologis pada korban *bullying*, seperti rasa cemas berlebihan, selalu merasa takut, depresi, ingin bunuh

⁵² Sumardjono Padmomarto, *Konseling Remaja*, (Yogyakarta: Penerbit Ombak, 2014), Hal. 72

diri dan gejala-gejala gangguan stress pasca trauma (*post-traumatic stress disorder*).⁵³

5. **Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Mengurangi Trauma Akibat *Bullying***

Konseling islam adalah proses pemberian bantuan kepada individu untuk menanggulangi penyimpangan fitrah agama yang dimilikinya serta mengembangkannya dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadits agar sesuai dengan tuntunan dalam agama sehingga dapat tercipta hubungan yang baik dengan Allah, manusia, dan alam semesta.

Sedangkan *bullying* adalah aktivitas sadar yang bersifat agresif yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang secara sengaja dan berulang-ulang di mana orang tersebut memiliki hasrat untuk melukai atau menakuti orang lain dan membuat tertekan.

Bullying adalah salah satu tindakan yang sangat tidak dianjurkan dalam segala aspek kehidupan manusia. Agama islam melarang keras perbuatan yang merendahkan orang lain seperti yang telah dijelaskan oleh Allah SWT melalui firman-Nya yang terdapat dalam surat Al-Hujurat ayat 11:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُوْنُوْا
خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُوْنَ خَيْرًا مِّنْهُنَّ^ط

⁵³ Mita Yuliani, "Dampak Perilaku *Bullying* Pada 2 Siswa di SMP PANGUDI LUHUR 1 KLATEN Tahun Ajaran 2017/2018" (Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2007), Hal. 16-17.

وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ
 الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ ۚ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ
 الظَّالِمُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim”.⁵⁴

Banyak sekali kasus-kasus *bullying* yang sudah terjadi di Indonesia. Bahkan kita akan dengan mudah menemui kasus *bullying* di sekitar lingkungan kita. Baik itu *bullying* yang bersifat ringan atau berat sekalipun. Dampak dari perilaku *bullying* yang telah diperoleh, akan menimbulkan rasa trauma pada diri korban.

Kartono dan Gulo mendefinisikan trauma sebagai luka berat, yaitu pengalaman yang menyebabkan organisme mengalami kerusakan fisik maupun psikologis. Dalam pengertian lain trauma diartikan sebagai menghadapi atau merasakan sebuah kejadian yang berbahaya, baik bagi fisik maupun psikologis sehingga menjadikannya merasa tidak aman, tidak

⁵⁴ Al-Ustadz Muhammad Thalib, *Al-Qur'anul Karim Tarjamah Tafsiriyah* . (Solo: CV Qolam Mas, 2012), hal. 412.

berdaya dan peka dalam menghadapi bahaya. Trauma merupakan dampak dari sebuah peristiwa atau akibat dari pengalaman yang sebelumnya sangat mempengaruhi jiwa seseorang yang menimbulkan stress dan lama kelamaan stress akan semakin dalam, sehingga menimbulkan luka yang berkepanjangan dan ketika orang tersebut mengalami kejadian atau stimulus yang sama maka orang tersebut akan mengalami trauma dari peristiwa masa lalu.⁵⁵

Sedangkan *cognitive disputation* adalah salah satu teknik yang terdapat dalam konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Dimana dengan menggunakan teknik tersebut konselor akan mengubah pikiran irasional konseli sehingga menjadi pikiran rasional dengan konselor menentang pikiran-pikiran irasional konseli menggunakan pertanyaan-pertanyaan *dispute* logis, *reality testing*, dan *pragmatic disputation*. Sehingga diharapkan dengan adanya teknik ini, dapat berpengaruh terhadap trauma yang dialami konseli menjadi berkurang.

Dengan memberikan konseling islam teknik *cognitive disputation* maka konselor akan mengubah pikiran irasional konseli sehingga menjadi pikiran rasional dengan konselor menentang pikiran-pikiran irasional konseli menggunakan pertanyaan-pertanyaan *dispute* logis, *reality testing*, dan *pragmatic disputation*. Kemudian konselor juga memberikan motivasi-motivasi yang berprinsip pada ajaran Islam yakni agar konseli menerima keadaan yang sudah diberikan oleh Allah Swt kepada konseli dan tidak menghiraukan perkataan orang lain, karena apa yang ada pada diri konseli saat ini

⁵⁵ Achmanto Menduta, *Pemulihan Trauma*, (Yogyakarta: Panduan, 2010) hal.16.

merupakan ciptaan dari Allah Swt, sehingga apabila ada seseorang yang menghina atau mengolok-olok konseli maka sama saja orang tersebut telah menghina Allah Swt dan bagi orang yang menghina Allah Swt maka akan mendapatkan dosa. Serta meyakinkan konseli bahwa apapun yang sudah diberikan oleh Allah Swt maka suatu saat akan ada hikmahnya di balik itu semua sehingga konseli akan menerima kondisinya saat ini dan juga menjadi percaya diri dalam menghadapi lingkungan.

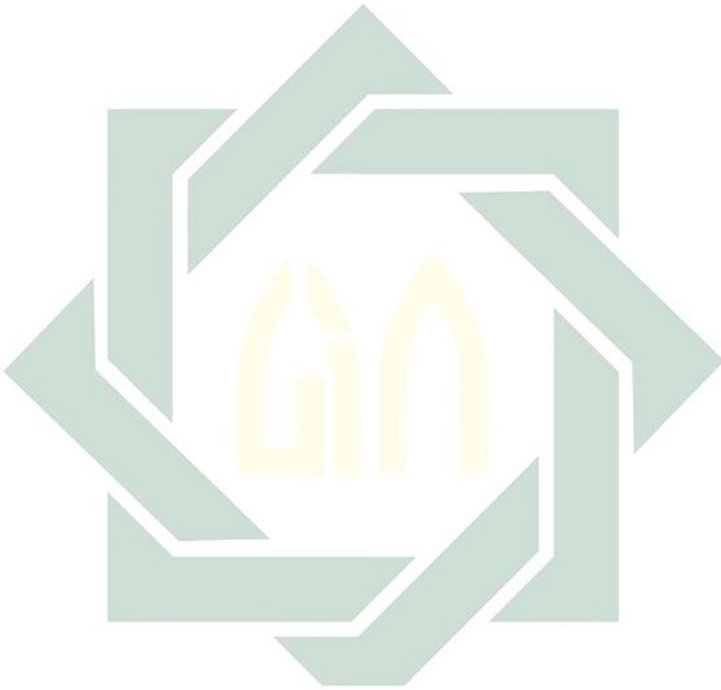
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ainun Jariyah (B03215002), *Konseling Islam Melalui Cognitive Behavior Therapy* untuk Menangani Trauma Seorang Anak Korban Pelecehan Seksual Fisik di Lembaga Perlindungan Anak Jawa Timur.
 Persamaan: Sama-sama meneliti tentang kasus trauma
 Perbedaan: penelitian tersebut menggunakan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), sedangkan saya menggunakan Teknik *Cognitive Disputation* yang terdapat dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)
2. Reni Eka Nikmatur Rohma (B93215113), *Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Gestalt* untuk Mengatasi Korban *Bullying* di SMP Muhammadiyah 11 Surabaya.
 Persamaan: sama-sama meneliti mengenai korban dari tindakan *bullying*
 Perbedaan: penelitian tersebut menggunakan teknik Gestalt sedangkan saya menggunakan teknik *Cognitive Disputation*.
3. Khoirul Anam (B73214025), *Cinema Therapy* untuk Mengurangi Rasa Trauma Kekerasan Fisik pada Seorang Remaja di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Persamaan: tujuan konseling sama-sama untuk mengurangi rasa trauma

Perbedaan: penelitian tersebut menggunakan teknik *cinema therapy*, sedangkan saya menggunakan teknik *cognitive disputation*.



BAB III

METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode Penelitian berasal dari dua kata yakni metode dan penelitian. Metode berasal dari bahasa Yunani “*Methodos*” yang berarti cara atau jalan.⁵⁶ Sedangkan makna dari penelitian merupakan sarana untuk pengembangan suatu ilmu melalui cara ilmiah yang bertujuan untuk mendapatkan data-data tertentu.⁵⁷

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah suatu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu problema dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan yang diteliti.⁵⁸ Peneliti memilih jenis penelitian kualitatif karena peneliti ingin mendapatkan data secara deskriptif dan terstruktur.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus (*case study*) adalah penelitian ilmiah yang meneliti suatu kasus atau fenomena yang terdapat dalam masyarakat yang dilakukan secara mendalam untuk mempelajari latar belakang, keadaan dan interaksi yang terjadi.⁵⁹

⁵⁶ Cholid Narbuko dan Ahmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), hal. 7.

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 2.

⁵⁸ Haris Herdiansah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal.9.

⁵⁹ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), hal.20.

2. Sasaran dan Lokasi

Subjek yang menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah seorang remaja yang berusia 20 tahun. Remaja tersebut mengalami trauma akibat *bullying* yang pernah dialaminya saat masih berada di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sedangkan lokasi penelitian ini bertempat di Dusun Jenisgelaran Desa Jenisgelaran Kec. Barendi Kab. Jombang.

3. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kualitatif, sehingga jenis data yang diperoleh adalah data non angka atau data yang diperoleh dalam bentuk kata melalui observasi dan wawancara yang peneliti lakukan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua jenis data yakni:

a. Data Primer

Data primer adalah data pokok penelitian yang berasal dari sumber pertama. Data yang diperoleh disini berupa hasil wawancara mengenai permasalahan yang dihadapi konseli serta hasil observasi yang telah peneliti lakukan mengenai keseharian konseli yang berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi konseli.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data pendukung untuk melengkapi data primer. Dimana data ini peneliti peroleh dengan melakukan wawancara kepada orang-orang disekitar konseli mengenai permasalahan yang dihadapi konseli, bagaimana keseharian konseli dalam bersosialisasi guna melengkapi data-data yang telah peneliti peroleh dari konseli sendiri.

2. Sumber Data

Sumber data adalah darimana informasi diperoleh guna melengkapi data yang diperlukan mengenai penelitian yang telah dilakukan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 2 jenis sumber data, yakni:

a. Data Primer

Sumber data primer diperoleh melalui data-data yang didapatkan secara langsung dari sumber pertama melalui wawancara dan juga observasi yang dilakukan. Dalam hal ini sumber data primer merupakan konseli sendiri.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder diperoleh melalui data-data yang didapatkan dari orang lain untuk melengkapi data yang telah didapatkan dari sumber pertama. Dalam hal ini sumber data sekunder merupakan orang-orang terdekat konseli.

4. Tahap-tahap Penelitian

Berikut adalah pemaparan dari tahap-tahap penelitian yang dilakukan oleh peneliti:

1. Tahap Pra-Lapangan

Dalam tahap pra-lapangan ini peneliti melakukan kegiatan:

a. Menyusun Rencana Penelitian

Dimana rencana penelitian yang peneliti maksud disini adalah proposal penelitian. Dalam proposal penelitian ini memuat rencana-rencana penelitian secara sederhana.

b. Menetapkan Lokasi Penelitian

Setelah peneliti mengamati fenomena-fenomena, baik fenomena yang ada di sekolah ataupun fenomena yang

terdapat di masyarakat. Kemudian peneliti menetapkan lokasi penelitian yakni seorang remaja yang bertempat tinggal di daerah Kecamatan Barend Kabupaten Jombang.

c. Perizinan

Mengurus surat-surat perizinan yang akan diperlukan untuk melakukan penelitian kepada pihak yang terkait dengan penelitian.

d. Menyusun Instrumen Penelitian

Dalam menyusun instrumen penelitian ini, peneliti melakukan kegiatan persiapan terkait dengan membuat daftar pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan saat wawancara kepada para informan, menyiapkan perlengkapan-perengkapan yang akan dibutuhkan seperti alat perekam suara, alat tulis, kamera serta instrumen-instrumen lain yang mendukung kelancaran penelitian.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Dalam tahap pekerjaan lapangan ini kegiatan peneliti meliputi pengumpulan data di lapangan dengan observasi-observasi, wawancara mendalam terhadap informan-informan agar diperoleh informasi seluas mungkin tentang konseli serta mengumpulkan data-data dokumentasi yang diperlukan, mencatat data-data selama peneliti melaksanakan penelitian di lapangan.

3. Tahap Penyajian & Analisis Data

Dalam tahap penyajian dan analisis data ini, peneliti menyajikan semua data-data yang sudah diperoleh melalui pengamatan-pengamatan terhadap konseli dan lingkungannya, wawancara yang telah dilakukan kepada

informan serta dokumentasi-dokumentasi yang diperoleh selama melakukan penelitian. Kemudian peneliti sajikan secara runtut agar mudah dibaca oleh peneliti sendiri maupun orang lain. Setelah semua data tersajikan secara runtut, kemudian peneliti analisis dan menarik kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah serta tujuan penelitian.

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data sangat penting guna mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut :

1. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.⁶⁰ Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan jalan mengadakan komunikasi dengan sumber data dengan dialog tanya jawab secara lisan baik langsung maupun tidak langsung.⁶¹

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara tak terstruktur sehingga dalam pelaksanaan wawancara peneliti hanya menggunakan pedoman wawancara secara garis besar saja terkait data apa yang dibutuhkan. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada informan merupakan pertanyaan yang bebas tanpa terikat oleh pertanyaan yang sudah disiapkan sebelumnya.

⁶⁰ Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2017), hal. 186.

⁶¹ Djumhur dan M. Suryo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. (Bandung: CV. Ilmu,1975), hal. 50.

Dalam wawancara ini peneliti menggali data dari konseli, dan data yang digali adalah data primer dari konseli langsung dan data sekunder dari orang terdekat konseli yakni orang tua dan juga teman dekat konseli. Setelah wawancara dilakukan, maka konseli mencatat semua hasil wawancara.

2. Observasi

Menurut Darlington observasi adalah cara yang sangat efektif untuk mengetahui apa yang dilakukan orang dalam konteks tertentu, pola rutinitas, pola interaksi dari kehidupan mereka sehari-hari.⁶² Observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Observasi merupakan pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi yaitu pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang diteliti.⁶³

Dalam penelitian ini, peneliti mengobservasi tentang bagaimana keseharian konseli dalam hal berinteraksi dengan orang lain baik itu di lingkungan rumah maupun saat konseli berada di luar lingkungan rumah.

3. Dokumentasi

Dokumen ialah setiap bahan tulisan ataupun film, lain dari record yang tidak dipersiapkan karena adanya permintaan seorang penyidik.⁶⁴

Dalam penelitian ini, dokumentasi yang digunakan peneliti berupa catatan langsung dari peneliti mengenai

⁶² Albi Anggita & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi : CV Jejak, 2018), hal. 110.

⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2012), hal.145.

⁶⁴ Albi Anggita & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi : CV Jejak, 2018), hal. 216.

pelaksanaan konseling yang digunakan peneliti sebagai catatan perkembangan konseli juga berisi tentang perilaku yang konseli munculkan selama pelaksanaan proses konseling.

Selain itu, peneliti juga menggunakan dokumentasi untuk memperoleh informasi mengenai gambaran lokasi penelitian yakni mengenai profil desa, letak geografis, serta data-data lain yang peneliti butuhkan untuk melengkapi data yang diperlukan.

6. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu peneliti melakukan pengecekan terhadap data-data yang sudah diperoleh sebelumnya. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar data-data yang diperoleh tersebut benar-benar dapat dipercaya sehingga terhindar dari kesalahan.

Dalam hal ini peneliti melakukan:

1. Perpanjangan Keikutsertaan

Keikutsertaan peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tidak dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan perpanjangan keikutsertaan peneliti di lokasi penelitian.⁶⁵ Dalam hal ini, peneliti berusaha untuk menggali informasi dengan ikut serta dengan informan untuk mendapatkan informasi apa yang dibutuhkan yang berkaitan dengan penelitian

2. Ketekunan pengamatan

Ketekunan pengamatan berarti melakukan pengamatan secara lebih mendalam dan cermat agar mendapatkan kepastian data yang dibutuhkan. Dalam hal

⁶⁵ Lexy J Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Rosda Karya, 2007), hal.127.

ini, peneliti dengan tekun mengamati perilaku-perilaku yang ditampilkan konseli selama proses konseling dan juga saat melakukan observasi terhadap konseli.

3. Triangulasi

Dengan triangulasi, peneliti dapat *me-reheck* atau mengecek kembali atau mengecek ulang temuannya dengan jalan membandingkannya dengan sumber, metode, dan teori. Cara yang bisa ditempuh adalah: (1) mengajukan berbagai macam variasi pertanyaan. (2) mengeceknya dengan berbagai sumber data. (3) memanfaatkan berbagai metode agar pengecekan kepercayaan data dapat dilakukan.⁶⁶ Dalam hal ini, peneliti membandingkan data-data yang peneliti peroleh dari pengamatan peneliti, dengan data-data yang diperoleh dari orang-orang disekitar konseli untuk mendapatkan kebenaran data.

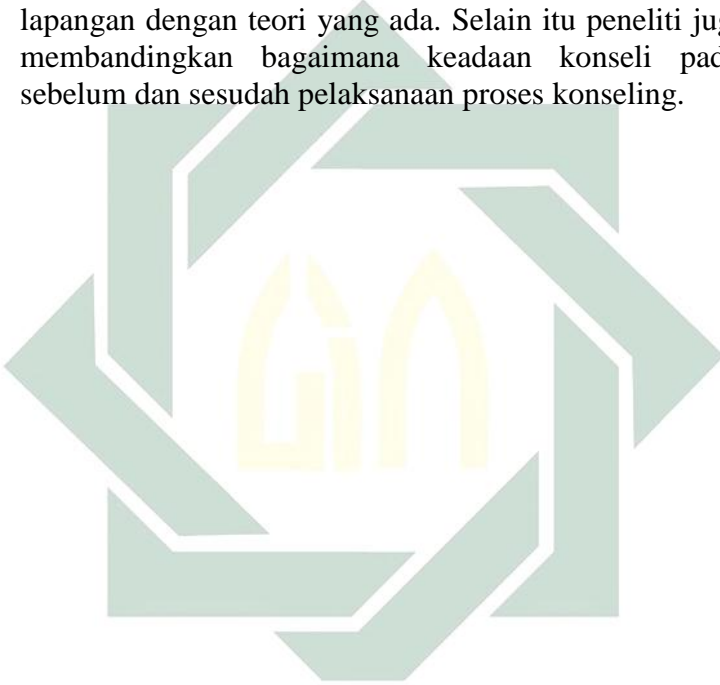
7. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif adalah manajemen data mentah atau yang belum terstruktur yang berasal dari data kuesioner kualitatif, wawancara kualitatif, observasi kualitatif, data sekunder, refleksi tertulis, dan catatan lapangan ke dalam unit-unit bermakna yang terstruktur menjadi satu kesatuan hasil penelitian. Analisis data dalam penelitian kualitatif berarti melakukan organisasi secara jelas, rinci, dan komprehensif data-data menjadi kesimpulan ringkas untuk menghasilkan teori induktif yang berdasarkan pada data.⁶⁷

⁶⁶ Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, (Jakarta : RajaGrafindo Persada, 2016), hal. 72.

⁶⁷ Fattah Hanurawan, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*, (Jakarta : RajaGrafindo Persada, 2016), hal. 124.

Setelah semua data yang dibutuhkan telah diperoleh, maka tahap selanjutnya yakni analisis data. Dalam penelitian kualitatif ini peneliti akan menggunakan analisis kasus *descriptive comparative* dimana dari data yang sudah diperoleh kemudian diolah kemudian dilakukan analisis data dengan membandingkan pelaksanaan konseling ketika di lapangan dengan teori yang ada. Selain itu peneliti juga akan membandingkan bagaimana keadaan konseli pada saat sebelum dan sesudah pelaksanaan proses konseling.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di tempat tinggal konseli yakni RT.02 RW.02 dusun Jenisgelaran desa Jenisgelaran. Desa tersebut merupakan desa yang terletak di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang. Desa ini terdiri dari tiga dusun diantaranya dusun Jenisgelaran, dusun Balekambang, dan dusun Ngadirejo dengan luas keseluruhan desa ini 582,0 Ha. Desa ini terletak \pm 6 Km dari pusat pemerintahan Kecamatan Bareng. Secara administratif desa Jenisgelaran memiliki batas-batas wilayah diantaranya sebagai berikut:

Tabel 4.1

Batas Wilayah Desa Jenisgelaran Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang

NO	Batas	Desa
1.	Utara	Desa Pulosari
2.	Selatan	Desa Ngampungan
3.	Barat	Desa Bareng
4.	Timur	Desa Wonosalam Kecamatan Wonosalam

Desa jenisgelaran terdiri dari 13 RT (Rukun Tetangga) dan 5 RW (Rukun Warga) dengan jumlah penduduk sebanyak 2.426 jiwa dengan rincian sebagai berikut:

- a. Berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.2
Jumlah Penduduk Desa Jenisgelaran
Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang
Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah Penduduk
1.	Perempuan	1.189 jiwa
2.	Laki-laki	1.237 jiwa
Total Jumlah Penduduk		2.426 jiwa

- b. Berdasarkan Usia

Tabel 4.3
Jumlah Penduduk Desa Jenisgelaran
Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang
Berdasarkan Usia

No.	Rentan Usia	Jumlah Penduduk
1.	<15 Tahun	412 Jiwa
2.	15-65 Tahun	1.771 Jiwa
3.	>65 Tahun	243 Jiwa
Total Jumlah Penduduk		2.426 Jiwa

Sumber data: Dokumentasi desa Jenisgelaran⁶⁸

⁶⁸ Dokumentasi Pemerintah Desa Jenisgelaran Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi konselor

Konselor adalah orang yang membantu konseli dalam kegiatan konseling untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi konseli. dalam penelitian ini, yang bertindak sebagai konselor merupakan peneliti sendiri. Berikut merupakan identitas konselor dalam penelitian ini:

1) Identitas Konselor

Nama : Dewi Frisca Nila Sari
 Tempat, tanggal lahir: Kediri, 27 Juli 1997
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Alamat :Desa Tertek Kec. Pare
 Kab. Kediri
 Agama : Islam
 Perguruan Tinggi : UIN Sunan Ampel
 Surabaya
 Program Studi
 Bimbingan dan
 Konseling Islam

2) Riwayat Pendidikan Konselor

- a) TK Aisyah I Tahun 2002-2004
- b) SD Negeri Tertek II 2004-2010
- c) MTs Negeri Jombang Kauman 2010-2013
- d) MA Negeri Kandangan 2013-2016

b. Deskripsi Konseli

Konseli adalah orang yang sedang menghadapi permasalahan yang perlu mendapatkan bantuan dari konselor dalam

menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Berikut merupakan data pribadi konseli:

1) Identitas Konseli

Nama: Zulfa (nama samaran)

Tempat tanggal lahir: Kediri, 17 Juni 2001

Alamat: Dusun Jenisgelaran RT/RW 02/02

Desa Jenisgelaran Bareng Jombang

Jenis kelamin: Perempuan

Agama: Islam

Nama ayah: Udin (nama samaran)

Umur: 62 Tahun

Alamat: Dusun Jenisgelaran RT/RW 02/02

Desa Jenisgelaran Bareng Jombang

Agama: Islam

Pekerjaan: Tukang kayu

Pendidikan terakhir: SD Kelas 4

Nama ibu: Siti (nama samaran)

Umur: 53

Alamat: Dusun Jenisgelaran RT/RW 02/02

Desa Jenisgelaran Bareng Jombang

Agama: Islam

Pekerjaan: Ibu Rumah Tangga

Pendidikan terakhir: SD⁶⁹

2) Latar Belakang Kepribadian

Peneliti telah mengenal lama konseli dari sebelum konseli lulus sekolah. Selama konselor mengenal konseli, menurut konselor konseli merupakan anak yang berkepribadian yang baik. Hal ini dilihat

⁶⁹ Wawancara bersama konseli pada tanggal 10 Januari 2020

konselor dari beberapa sikap konseli diantaranya, dengan sabar membantu junior dalam ekstrakurikuler drum band di sekolahnya, membantu orang lain yang membutuhkan bantuannya selama ia bisa membantu, melaksanakan tugas sesuai instruksi yang diberikan, mau berusaha ketika akan melakukan sesuatu. Hanya saja ia termasuk anak yang tertutup, hal tersebut dapat dilihat dari ketika ia memiliki masalah-masalah ia sangat jarang menceritakan kepada teman-temannya. Bahkan untuk masalah yang sedang ia hadapi saat ini yang merupakan tema dalam penelitian ini, teman-temannya pun tidak mengetahui. Bahkan peneliti sendiri pun yang sudah mengenal ia sebelumnya tidak mengetahui bahwa ia mempunyai masalah trauma akibat keterbatasan fisik yang ia alami. Begitupun juga orang tua konseli.

3) Latar Belakang Pendidikan

Konseli merupakan anak yang cukup pandai dalam bidang akademis. Hal tersebut terbukti dari prestasi-prestasi konseli selama di SMP dan SMA masuk peringkat 5, bahkan juga pernah pada peringkat 2. Salah satu pelajaran yang menjadi favorit dia adalah matematika. Ketika penelitian ini dilakukan, konseli sedang mengikuti kursus menjahit.⁷⁰

⁷⁰ Informasi didapat pada tanggal 20 Desember 2019

4) Latar Belakang Keluarga

Konseli merupakan anak tunggal. Konseli saat ini tinggal bersama orang tua asuhnya yang sudah mengasuh ia sejak berumur 7 bulan. Hal tersebut dikarenakan orang tua asuh konseli tidak mempunyai anak. Orang tua kandung dan orang tua asuh konseli merupakan saudara dekat. Dengan orang tua kandung konseli ia mengatakan bahwa ia tidak terlalu dekat, bahkan ia hanya bertemu dengan orang tua kandung konseli ketika ia ada keperluan dan juga pada saat hari raya.⁷¹

5) Latar Belakang Ekonomi

Dari segi ekonomi, konseli berasal dari keluarga kalangan menengah kebawah. Hal ini dapat dilihat dari rumah konseli yang sangat sederhana. Ayah konseli yang bersekolah sampai kelas 4 SD saja, beliau bekerja sebagai tukang kayu. Sedangkan ibu konseli adalah seorang ibu rumah tangga. Penghasilan keluarga konseli dirasa cukup untuk membiayai keperluan sehari-hari, apalagi ayah konseli sudah tidak mengeluarkan biaya sekolah dikarenakan konseli sudah lulus sekolah, sedangkan kursus menjahit yang diikuti konseli tidak dipungut biaya sama sekali karna merupakan program dari pemerintah.⁷²

⁷¹ Informasi didapat pada tanggal 20 Desember 2019

⁷² Informasi didapat pada tanggal 20 Desember 2019

6) Latar Belakang Lingkungan

Dengan keterbatasan fisik yang dimiliki oleh konseli, konseli berada di lingkungan yang normal, baik di lingkungan rumah maupun di lingkungan sekolah konseli. di lingkungan rumah konseli, belum terdapat anak yang memiliki keterbatasan fisik. Begitupun lingkungan sekolah, dari konseli masuk TK samapi dengan SMA konseli masuk di sekolah yang normal pada umumnya. Di lingkungan rumah, konseli merasa sudah diterima dan tidak ada masalah dengan orang-orang yang berada di lingkungan rumahnya. Sedangkan saat berada di lingkungan sekolah terutama dimulai waktu smp, banyak dari teman-teman konseli yang menjauhi.⁷³

7) Latar Belakang Sosial

Dalam hal berinteraksi dengan orang lain, menurut konselor konseli merupakan individu yang sangat sulit untuk berinteraksi. Terutama kepada orang-orang yang baru ia kenal yang pada dasarnya belum mengetahui keterbatasan konseli saat berbicara. Konseli lebih memilih diam. Namun berbeda saat berada di lingkungan rumah, konseli merasa tidak ada masalah dalam hal interaksi karena menurut konseli mereka sudah mengetahui keterbatasan konseli dari lama. Dengan teman-teman

⁷³ Informasi didapat pada tanggal 20 Desember 2019

konseli saat di rumah pun ia berinteraksi dengan normal tanpa ada masalah.⁷⁴

3. Deskripsi Masalah Konseli

Zulfa (nama samaran) merupakan seorang remaja yang berasal dari desa Jenisgelaran Kecamatan Barend kabupaten Jombang. Saat ini ia berusia 19 tahun dan sedang mengikuti kursus menjahit setelah ia lulus dari Madrasah Aliyah. Zulfa memiliki keterbatasan fisik dalam berbicara sejak lahir. Sehingga hal tersebut membuat ia minder saat bersama teman-temannya yang tidak mempunyai keterbatasan fisik seperti yang ia alami. Saat berbicara ia tidak bisa melafalkal kata-kata dengan sempurna seperti orang-orang pada umumnya. Sehingga orang yang menjadi lawan bicaranya apabila tidak terbiasa berbicara dengan konseli harus sangat memperhatikan apa yang dikatakan konseli agar mengerti apa yang dikatakan konseli. Bahkan tidak jarang pula lawan bicaranya meminta konseli untuk mengulangi perkataan konseli.

Akibat keterbatasan fisik yang ia miliki, ia sering mendapatkan *bullying* dari teman-temannya. Ia selalu menjadi bahan olok-olok teman-temannya ketika di sekolah menengah pertama. Ia sering dihina bahwa ia tidak bisa berbicara. Bahkan saat proses belajar mengajar di dalam kelas sedang dimulai ia pernah menjadi bahan tertawaan dari teman-temannya. Konseli pernah mendapat giliran membaca di dalam kelas. Pada saat sang guru menyuruh konseli untuk membaca, dalam hati konseli ada rasa khawatir kalau ia akan ditertawakan. Namun ia tetap membaca karena itu merupakan perintah dari gurunya. Baru saja ia

⁷⁴ Observasi konselor dan hasil wawancara pada tanggal 20 Desember 2019

membaca beberapa kalimat dan berhenti, tiba-tiba teman-teman sekelasnya secara bersamaan mentertawakan konseli. Bahkan sang guru yang menyuruhnya membaca pun juga ikut tertawa. Apa yang dilakukan teman-temannya dan guru tersebut membuat konseli sakit hati sehingga ia menangis dalam kelas tersebut. Akibat perlakuan yang tidak menyenangkan yang ia terima dari teman-temannya dan juga peristiwa yang terjadi di dalam kelas tersebut akhirnya meimbulkan bekas dalam ingatan konseli dan menimbulkan rasa sakit hati. Hal tersebut sangat berdampak pada kehidupan konseli selanjutnya, terutama dalam hal berinteraksi dengan orang lain yang masih belum mengetahui keterbatasan fisik yang dimiliki konseli.

Perlakuan yang tidak menyenangkan tersebut juga ia terima saat mulai memasuki sekolah menengah atas. Pertama kali masuk sekolah menengah atas, konseli tidak mempunyai teman. Teman satu sekolah yang ia kenal juga tidak mau berteman dengan konseli. Pada saat konselor bertanya apakah sebabnya konseli tidak mempunyai teman saat berada di sekolah menengah atas, kemudian konseli menjawab bahwa memang konseli sendiri yang tidak berani untuk menyapa pertama kali karena ada rasa khawatir dalam hati konseli ia akan mengalami kejadian traumatisnya kembali. Sehingga konseli lebih memilih menghindari hal tersebut dengan konseli memutuskan untuk diam saja. Bahkan apabila ada pertanyaan di kelas yang ia tidak paham ia lebih memilih untuk diam daripada mengacungkan tangan untuk bertanya di dalam kelas tersebut.

Hal tersebut juga terjadi pada saat konseli lulus dan mengikuti kursus di tempat menjahit. Ia juga

mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman barunya. Pada saat perkenalan ia juga ditertawakan meskipun hanya dengan tawaan kecil. Konseli merasa bahwa ia sedang ditertawakan oleh temannya tersebut. Alasan konseli mengatakan hal tersebut adalah pada saat teman konseli tersebut tertawa, ia sedang melihat konseli. Sehingga konseli yakin bahwa ia sedang ditertawakan. Hal tersebut membuat konseli sakit hati, sehingga konseli saat berada di kelas kursus lebih memilih banyak diam daripada ia harus berbicara meskipun ada hal yang ia tidak jelas. Ia lebih memilih diam dan tidak bertanya karena ia khawatir jika ia bertanya di depan kelas, ia akan ditertawakan kembali.

Setiap kali konseli berada di suatu lingkungan, terutama lingkungan yang baru ia selalu takut untuk berbicara. Hal tersebut disebabkan karena ia selalu terbayang-bayang akan pengalamannya yang membuatnya trauma sehingga menyebabkan tidak adanya rasa percaya diri dalam diri konseli. Selain itu, akibat konseli yang selalu dihadapkan pada kejadian yang mengingatkan pada kejadian yang membuatnya trauma konseli merasakan ketegangan karena selalu terbayang-bayang kejadian yang pernah ia alami dan merasa seperti mengalami kembali kejadian trauma tersebut. Konseli merasa takut akan ditertawakan kembali seperti apa yang pernah konseli alami sebelumnya. Sehingga hal tersebut menyebabkan konseli lebih memilih menghindari hal-hal yang menyebabkan ia mengingat kejadian traumanya yakni dilakukan konseli dengan menarik diri dari lingkungannya. Ia merasa bahwa jika ia akan mengalami kembali peristiwa yang membuatnya trauma, sehingga membuatnya lebih memilih

menghindari peristiwa yang memicu kembali pengalaman yang pernah ia alami dahulu.

Keyakinan irrasional yang muncul dalam pikirannya adalah disebabkan karena pengalaman-pengalaman konseli di masa lalu sehingga membentuk keyakinan irrasional pada konseli. Dari semua peristiwa yang konseli alami sangat berdampak pada kehidupan konseli selanjutnya. Konseli mempunyai keyakinan bahwa, apabila ia bertemu kemudian berbicara dengan orang lain yang baru mengenal konseli dan tidak mengetahui keterbatasan fisik yang dimiliki konseli, konseli akan mengalami kembali kejadian yang membuatnya trauma yang melukai hati konseli. Sehingga dampak buruk pada kehidupan konseli selanjutnya adalah terhambatnya aktivitas sehari-hari konseli dalam hal berinteraksi dengan orang lain.⁷⁵

8. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Mengurangi Trauma Akibat *Bullying* Remaja di Barend Jombang

Berikut adalah deskripsi proses pelaksanaan konseling islam yang telah dilakukan:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan upaya untuk memahami jenis, karakteristik atau masalah yang dihadapi konseli. Langkah ini bermaksud untuk mengenal gejala-gejala yang tampak. Identifikasi masalah merupakan tahapan pembuka dalam proses konseling, untuk mengungkap masalah konseli. Salah satu cara untuk

⁷⁵ Hasil penelitian di lapangan pada tanggal 20 Desember 2019

memudahkan seseorang mengungkapkan atau menyatakan masalah adalah dengan mengetahui secara jelas masalah yang dihadapi.⁷⁶

Dalam hal ini, identifikasi masalah dilakukan pada saat peneliti pertama kali melakukan konseling dengan konseli. Identifikasi masalah dalam penelitian ini dilakukan dengan cara wawancara dan observasi kepada narasumber-narasumber. Berikut adalah data-data yang diperoleh dari berbagai sumber:

1) Data yang bersumber dari konseli

Data yang diperoleh dari konseli sendiri adalah konseli mengatakan bahwa ia sangat trauma dengan *bullying* yang ia alami. Ia mendapatkan *bullying* dari teman-temannya disebabkan karena keterbatasan fisik yang ia alami sejak lahir. Saat berbicara ia tidak bisa melafalkal kata-kata dengan sempurna seperti orang-orang pada umumnya. Sehingga orang yang menjadi lawan bicaranya apabila tidak terbiasa berbicara dengan konseli harus sangat memperhatikan apa yang dikatakan konseli agar mengerti apa yang dikatakan konseli. Bahkan tidak jarang pula lawan bicaranya meminta konseli untuk mengulangi perkataan konseli. Konseli mengatakan bahwa ia sering diolok-olok teman-temannya dan mengatakan bahwa konseli tidak bisa berbicara dengan benar. Konseli juga mengatakan bahwa ia pernah menjadi bahan tertawaan teman-teman satu kelasnya pada

⁷⁶ Anas Salahuddin, *Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Pustaka Setia, 2010), hal. 95.

saat pembelajaran sedang berlangsung. Sehingga akibat dari peristiwa tersebut konseli merasa sakit hati, konseli juga mengatakan tidak akan melupakan peristiwa tersebut. Konseli juga mengatakan bahwa perlakuan tidak menyenangkan juga terus ia terima di setiap lingkungan konseli. Sehingga menurut konseli lebih baik ia diam daripada ia harus menerima perlakuan tidak menyenangkan dari orang-orang disekitarnya. Terutama kepada orang yang belum mengenal atau mengetahui keterbatasan fisiknya, konseli mengatakan ia tidak berani mengajak untuk berbicara karena ia merasa takut akan ditertawakan seperti pengalaman yang ia dapat sebelumnya. Konseli selalu terbayang-bayang akan pengalamannya yang membuatnya trauma sehingga menyebabkan tidak adanya rasa percaya diri dalam diri konseli. Selain itu, akibat konseli yang selalu dihadapkan pada kejadian yang mengingatkan pada kejadian yang membuatnya trauma konseli merasakan ketegangan karena selalu terbayang-bayang kejadian yang pernah ia alami dan merasa seperti mengalami kembali kejadian trauma tersebut. Konseli merasa takut akan ditertawakan kembali seperti apa yang pernah konseli alami sebelumnya. Sehingga hal tersebut menyebabkan konseli lebih memilih menghindari hal-hal yang menyebabkan ia mengingat kejadian traumanya yakni dilakukan konseli dengan menarik diri dari lingkungannya. Ia merasa bahwa jika ia akan

mengalami kembali peristiwa yang membuatnya trauma, sehingga membuatnya lebih memilih menghindari peristiwa yang memicu kembali pengalaman yang pernah ia alami dahulu..⁷⁷

- 2) Data yang bersumber dari beberapa teman konseli

Dalam hal ini peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa teman konseli, yakni teman konseli yang berinisial E, U, M yang merupakan teman satu kegiatan ekstrakurikuler drum band di sekolah konseli. Konselor melakukan wawancara dengan teman-teman konseli tersebut mengenai bagaimana pendapat mereka mengenai konseli saat pertama kali bertemu dengan konseli serta bagaimana konseli berinteraksi dengan teman-temannya.

Dari hasil wawancara yang dilakukan, didapatkan data bahwa konseli termasuk anak yang pendiam, hal tersebut merupakan kesan teman-teman konseli saat pertama kali bertemu konseli. Hal tersebut juga terlihat dari konseli yang tidak pernah mengajak bicara temannya terlebih dahulu. Konseli selalu menunggu untuk diajak berbicara, jawaban konseli pun hanya singkat apabila ditanya oleh teman-temannya. Salah satu teman konseli mengatakan bahwa pada saat dilakukan kegiatan masa orientasi keanggotaan dalam ekstrakurikuler tersebut, konseli memilih menghindar dari teman-

⁷⁷ Informasi didapat pada tanggal 20 Desember 2019

temannya agar ia tidak diminta untuk memperkenalkan diri di depan anggota baru yang merupakan adik kelas. Hal tersebut juga terjadi saat masa orientasi keanggotaan tahun berikutnya. Namun setelah berjalannya waktu konseli mulai akrab dengan teman-temannya. Dan teman-temannya pun sudah terbiasa dengan keterbatasan fisik konseli dalam hal berbicara bahkan tidak memperlakukan hal tersebut. Salah satu junior konseli mengatakan bahwa meskipun konseli mempunyai keterbatasan fisik, namun menurutnya konseli merupakan anak yang baik. Hal tersebut terbukti saat konseli yang mau mengajari anggota baru materi-materi baru dalam ekstrakurikuler tersebut dengan sabar.⁷⁸

3) Data yang bersumber dari orang tua konseli

Dari hasil wawancara didapatkan data bahwa orang tua asuh (sudah mengasuh konseli semenjak bayi) tidak mengetahui bahwa anaknya mempunyai permasalahan seperti yang telah peneliti sampaikan kepada beliau. Menurut orang tua konseli, konseli memang bukan tipe anak yang suka bercerita tentang permasalahan yang dihadapi. Sehingga orang tua konseli tidak mengetahui sama sekali apa yang dialami konseli sampai saat ini. Hanya saja konseli pernah bercerita saat di sekolah menengah pertama ia pernah menjadi bahan tertawaan teman-teman satu kelasnya. Menurut orang tua konseli, konseli

⁷⁸ Informasi didapat pada tanggal 27 Desember 2019

tidak ada masalah dalam hal berinteraksi dengan orang-orang disekitar rumah konseli. Baik itu di lingkungan tempat konseli mengaji, teman-teman SD konseli yang hampir semuanya merupakan tetangga konseli dan merupakan teman dari kecil mereka berkomunikasi seperti biasa.⁷⁹

b. Diagnosis

Setelah tahapan identifikasi masalah, maka tahap yang selanjutnya adalah diagnosis. Diagnosis adalah tahap yang digunakan untuk menetapkan masalah yang dihadapi klien beserta dengan latar belakangnya.⁸⁰

Dari hasil wawancara dan juga observasi yang telah dilakukan kepada narasumber yakni konseli sendiri, orang tua konseli, juga beberapa teman konseli dapat dikatakan bahwa konseli mengalami trauma akibat peristiwa yang pernah ia alami. Hal ini terlihat dari kondisi konseli sebagai berikut:

- 1) Akibat peristiwa yang ia alami pada saat berada di sekolah menengah pertama, juga perlakuan tidak menyenangkan yang ia terima selama ini sehingga memunculkan rasa trauma dalam diri konseli. konseli selalu terbayang-bayang akan pengalaman traumatisnya.
- 2) Konseli merasakan ketegangan terutama pada saat akan berbicara di depan orang banyak karena selalu terbayang-bayang kejadian yang

⁷⁹ Hasil wawancara dengan orang tua konseli pada tanggal 29 Desember 2019

⁸⁰ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta: Grafindo Persada, 2013), hal. 304.

pernah ia alami dan merasa seperti mengalami kembali kejadian trauma tersebut..

- 3) Konseli lebih memilih menghindari hal-hal yang menyebabkan ia mengingat kejadian traumanya. Penghindaran yang dilakukan konseli yakni dalam bentuk konselilebih memilih banyak diam ketika berada di lingkungannya, serta menghindari suatu peristiwa yang bisa memicu ia akan mengalami kembali kejadian traumatisnya.

Tabel 4.4
Gejala yang muncul pada diri konseli

No.	Gejala	
1.	<i>Re-experiencing</i> (seperti mengalami kembali)	Terbayang-bayang pengalaman traumatisnya
		Tegang
2.	Avoidance Symtoms (Gejala Penghindaran)	Menghindari hal yang mengingatkan pada kejadian trauma.
3.	<i>Hyper-arousal</i> (Keterjagaan)	-

Berdasarkan data yang telah diperoleh, dapat dikatakan bahwa konseli mengalami trauma akibat peristiwa *bullying* yang pernah ia alami sebelumnya. Hal tersebut dapat dilihat dari keadaan konseli yang selalu terbayang-bayang

akan pengalaman traumatisnya sehingga menyebabkan tidak adanya rasa percaya diri dalam diri konseli. Selain itu, akibat konseli yang selalu dihadapkan pada kejadian yang mengingatkan pada kejadian yang membuatnya trauma konseli merasakan ketegangan karena selalu terbayang-bayang kejadian yang pernah ia alami dan merasa seperti mengalami kembali kejadian trauma tersebut. Konseli merasa takut akan ditertawakan kembali seperti apa yang pernah konseli alami sebelumnya. Sehingga hal tersebut menyebabkan konseli lebih memilih menghindari hal-hal yang menyebabkan ia mengingat kejadian traumanya yakni dilakukan konseli dengan menarik diri dari lingkungannya. Ia merasa bahwa jika ia akan mengalami kembali peristiwa yang membuatnya trauma, sehingga membuatnya lebih memilih menghindari peristiwa yang memicu kembali pengalaman yang pernah ia alami dahulu.

Faktor yang menyebabkan konseli tidak bisa menjalankan aktivitas sehari-hari dengan percaya diri adalah pengalaman tidak menyenangkan yang konseli terima pada saat di sekolah menengah pertama yang membekas di ingatan konseli juga perlakuan-perlakuan tidak menyenangkan yang terus konseli terima dari orang-orang di sekelilingnya sehingga membuat konseli memiliki keyakinan bahwa ia akan mengalami kembali kejadian yang membuatnya trauma akibat keterbatasan fisik yang ia alami.

c. Prognosis

Setelah adanya tahapan identifikasi masalah dan juga diagnosis, maka tahapan

selanjutnya yakni prognosis. Prognosis adalah langkah yang dilakukan untuk memperkirakan apakah masalah yang dialami konseli serta menentukan pemecahan dari masalah yang dihadapi konseli.⁸¹ Dalam hal ini konselor mulai menetapkan jenis terapi yang diberikan kepada konseli yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi konseli sehingga permasalahan pun dapat terselesaikan.

Jenis terapi yang diberikan kepada konseli yang mengalami trauma akibat *bullying* yang pernah dialami konseli adalah konseling islam dengan teknik *cognitive disputation*. Setelah adanya penerapan teknik *cognitive disputation* diharapkan konseli dapat menghilangkan pikiran irrasionalnya. Selain itu konseling islam yang diberikan kepada konseli bertujuan agar konseli menerima keadaan yang sudah diberikan Allah SWT. Selain itu juga diharapkan agar konseli menyadari bahwa apa yang sudah diberikan Allah kepadanya suatu saat akan ada hikmahnya sehingga konseli bisa menerima kondisinya dan percaya diri dalam menghadapi lingkungan.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap prognosis ini adalah sebagai berikut:

- 1) Konselor terlebih dahulu menunjukkan bahwa pikiran dari konseli tidak logis dan irrasional.
- 2) Konselor memberikan pemahaman tentang pikiran irrasional konseli dan meyakinkan konseli bahwa konseli mampu merubah pikiran irrasional tersebut.

⁸¹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, hal. 304.

- 3) Konselor membantu mengembangkan pikiran rasional konseli
- 4) Konselor meminta konseli untuk terus berlatih mengembangkan pikiran rasional tersebut.

d. *Treatment (Terapi)*

Setelah konselor menetapkan jenis terapi apa yang diberikan kepada permasalahan yang dihadapi konseli, maka tahap selanjutnya yakni pelaksanaan terapi atau *treatment*. *Treatment* adalah upaya untuk melaksanakan perbaikan atau penyuluhan atas masalah yang dihadapi konseli.⁸² Pertemuan pertama dengan konseli dilaksanakan pada tanggal 20 Desember 2019. Dalam pertemuan tersebut konselor meminta konseli untuk menceritakan permasalahan yang dihadapi konseli sehingga konselor bisa mendapatkan informasi-informasi mengenai bagaimana konseli selama ini.⁸³ Selanjutnya, pada pertemuan kedua yakni pada tanggal 30 Desember 2019, konselor mulai melakukan disput terhadap pikiran konseli dengan memberikan pertanyaan disput. Pertanyaan-pertanyaan yang diberikan konselor merupakan pertanyaan yang sesuai dengan informasi yang didapat konselor pada pertemuan pertama. Berikut ini merupakan tahapan proses terapi yang dilakukan dalam menangani permasalahan trauma akibat *bullying* yang dialami konseli:

⁸² Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta: Grafindo Persada, 2013), hal. 304.

⁸³ Lihat verbatim wawancara pertemuan pertama

- 1) Konselor terlebih dahulu menunjukkan bahwa pikiran dari konseli tidak logis dan irrasional.

Pertemuan selanjutnya dilaksanakan pada tanggal 30 Desember 2019. Pada tahap inilah konselor melakukan disput pikiran irasional konseli. Hal tersebut dilakukan konselor dengan cara memberikan pertanyaan disput kepada konseli sebagai upaya konselor dalam menunjukkan pikiran konseli yang tidak logis dan irasional. Berikut merupakan pertanyaan disput yang diberikan oleh konselor:

Tabel 4.5
Treatment / Terapi

Konselor / Konseli	Percakapan	Jenis pertanyaan disput
Ko	Aku tanya kekurangan zulfa di berbicara sehingga membuat rasa khawatir dan gelisah waktu kamu akan mulai berbicara terutama kalau berbicara dengan orang-orang yang	

	belum tahu. kamu takut kalau nanti ditertawakan?	
Ki	Bener mbak (mengangguk)	
Ko	Benar nggak kalau semua orang yang baru kamu jumpai mereka mentertawakan kamu? semua dan selalu ya..	<i>Dispute logis</i>
Ki	Enggak sih (sambil tertawa kecil)	
Ko	Ketika kamu punya keyakinan seperti itu perasaan kamu gimana?	<i>Pragmatic disputation</i>
Ki	Nggak enak banget mbak, kan jadi takut terus khawatir sedih (nada bicara rendah)	
Ko	Berharga nggak keyakinan itu buat zulfa pertahankan	<i>Pragmatic disputation</i>

Ki	(menggeleng-geleng)	
Ko	Inget kertas yang kita nulis siapa saja orang-orang di sekitar kamu yang menerima dan tidak? lebih banyak yang mana (konselor tersenyum)	
Ki	(senyum kecil) Iya lebih banyak yang peduli sama aku mbak tapi aku lebih menanggapi mereka yang nggak suka sama aku	
Ko	Dampaknya ke kamu jadinya?	<i>Pragmatic disputation</i>
Ki	Ya nggak baik juga karna aku menanggapi, coba kalo aku lebih menganggap yang peduli	

	sama aku dan support ya jadi baik juga	
Ko	Bermanfaatkah mereka yang nggak menerima kita	<i>Pragmatic disputation</i>
Ki	Enggak lah mbak (jawaban konseli tegas)	
Ko	Kan kamu lebih pintar dari temanmu yang <i>membully</i> kamu waktu smp, Aliyah masuk 5 besar terus, lebih cepat menguasai pelajaran matematika daripada temanmu yang lain yang mengabaikan kamu. tapi kamu merasa rendah diri karna keterbatasan kamu?	
Ki	Bener banget	

	mbak	
Ko	Kalau misalkan zulfa terus berpikir rendah diri terus padahal punya sesuatu yang lebih daripada mereka, dampaknya bagaimana?	<i>Pragmatic disputation</i>
Ki	Yaa (diam sambil terlihat sedang berpikir) aku merasa nggak bisa terus, padahal sebenarnya aku bias	
Ko	Banyak yang suka bilang bisa karena terbiasa, tahu karna mencoba, tidak tahu karena tidak pernah mencoba. Nah gimana jadinya kalau kamu tidak	<i>Reality Testing</i>

	mencoba?	
Ki	Ya nggak tau kalau misalkan ternyata saya bisa	
Ko	Ini ada beberapa pertanyaan, sama sih kayak yang aku tanyakan ke zulfa barusan tinggal jawab (konselor memberikan kertas)	
Ki	(konselor mulai menulis)	
Ko	Trus dari jawaban yang tadi zufla buat kalimat, sambil tak bantu buatnya. Nulis banyak nggak papa yaa (konselor sambil tertawa)	
Ki	Nggak papa laa, lama nggak nulis-nulis aku mbak	
Ko	(konselor	

	menunggu)	
Ki	Ini sudah mbak	
Ko	Coba zulfa baca lagi	
Ki	(selesai membaca) (konseli hanya diam dan mengangguk- angguk)	

Selain memberikan pertanyaan disput dalam bentuk lisan, konseli juga memberikan pertanyaan disput dalam bentuk tulisan yang sama seperti pertanyaan disput yang diberikan secara lisan. Hal ini dimaksudkan agar dapat digunakan konseli untuk berlatih sendiri nantinya. Berikut merupakan salinan pertanyaan yang konselor berikan dalam bentuk tulisan beserta jawaban dari konseli:⁸⁴

a) Keterbatasan fisik yang kamu miliki, sehingga membuat kamu menjadi khawatir dan takut jika kamu akan ditertawakan kembali seperti pengalaman-pengalaman kamu sebelumnya.

(1) Benarkah kalau "semua" orang2 yang baru kamu jumpai selalu mengejek/atau mentertawakan atau merendahkan kamu ketika berbicara?
Jawab: Tidak semua

⁸⁴ Lihat lampiran soal konseli

(2) Selama kamu meyakini hal tersebut, akan bagaimana perasaan kamu?

Jawab: Sedih, tidak enak, khawatir

(3) Berhargakah keyakinan itu untuk terus dipertahankan?

Jawab: Sangat tidak berharga

b) Waktu sesi pertemuan yang sebelumnya kita sudah mengidentifikasi orang-orang di lingkungan kamu selama ini yakni siapa saja yang lebih peduli dan menerima serta siapa saja yang tidak menerima. Hasilnya ternyata lebih banyak yang positif dan negatif. Lalu kita menyimbolkan positif dengan lingkaran besar dan negatif dengan lingkaran kecil. Bayangkan kemudian bandingkan.

(1) Ternyata selama ini kamu lebih fokus kepada yang negatif. Dampaknya di keseharianmu bagaimana?

Jawab: Jadi ikut tidak baik dampaknya, tidak nyaman

(2) Bermanfaatkah orang2 yang negatif yang jumlahnya tidak seberapa jika dibandingkan dengan yang positif yang jumlahnya lebih banyak?

Jawab: Tidak bermanfaat sama sekali

(3) Jika kamu mengabaikan yang negatif, dan lebih fokus pada yang positif, apa yang akan kamu dapat?

Jawab: ikut baik, dan nyaman karna tidak peduli yang tidak suka

- c) Kamu mempunyai sesuatu yang tidak dimiliki orang lain. Misalnya, waktu di smp kamu kamu lebih pintar dari teman-temanmu yang lain, di waktu SMA kamu kamu lebih cepat memahami mapel matematika daripada teman-temanmu yang mengabaikan kamu, peringkat kamu diatas mereka, selama di SMA kamu selalu masuk peringkat 5 besar.

(1) Benar/tidak. Jika selama ini kamu rendah diri karna keterbatasan yang kamu miliki?

Jawab: Benar sekali

(2) Jika benar, apa yang akan terjadi atau dampaknya jika kamu terus berkeyakinan atau berpikiran demikian?

Jawab: Saya merasa tidak bisa apa-apa terus padahal saya bisa

- d) Pertemuan sebelumnya kamu cerita, di smp kamu di *bully* selama 2 tahun sampai di kelas 3 menurut kamu *bully* tersebut berkurang (ada proses). Waktu awal masuk SMA, kamu bercerita bahwa kamu minder dan tidak memiliki teman, sampai akhirnya kamu bisa akrab dengan teman-teman mu, bernyanyi bersama (ada proses). Begitu juga dengan ekstrakurikuler yang kamu ikuti pada saat awal masuk kamu minder, sampai akhirnya ekstrakurikuler tersebut benar-

benar berkesan menurut kamu (Ada proses).

(1) Jika tidak melawan kekhawatiran atau ketakutan itu, akahkah jadi bisa?

Jawab: Tidak bisa

(2) Apa yang terjadi kalau kamu tidak mencoba terus?

Jawab: Saya tidak akan tau kalau saya bisa

(3) Kalau tidak dicoba, apakah PROSES itu bisa dimulai?

Jawab: tidak bisa

Setelah pertanyaan tersebut dijawab oleh konseli, selanjutnya konselor meminta konseli untuk membuat kalimat dari hasil pertanyaan dan jawaban dari konseli. Berikut hasilnya:⁸⁵

- Ada yang tidak mengejek atau mentertawakan saya.
- Keyakinan saya tidak berharga untuk dipertahankan
- Perasaan saya selalu sedih dan tidak enak karna keyakinan saya
- Selama saya menanggapi mereka yang tidak suka memberikan dampak yang tidak baik bagi saya
- Mereka yang tidak menerima saya tidak memberikan manfaat bagi saya
- Saya akan lebih nyaman karna tidak mempedulikan yang tidak suka
- Saya selama ini merasa rendah diri.

⁸⁵ Lihat lampiran oleh konseli

- Jika saya merasa rendah diri terus-menerus saya akan merasa tidak bisa apa-apa padahal saya bisa
- Saya tidak akan bisa jika saya tidak melawan kekhawatiran saya
- Jika saya tidak pernah mencoba, maka saya tidak akan tau kalau saya bisa
- Kalau tidak bisa, prosesnya tidak akan dimulai

(2) Konselor memberikan pemahaman tentang pikiran irrasional konseli dan meyakinkan konseli bahwa konseli mampu merubah pikiran irrasional tersebut.

Setelah konselor menunjukkan pikiran irrasional konseli, selanjutnya konselor memberikan pemahaman kepada konseli mengenai pikiran irrasional konseli. Dalam hal ini konselor berusaha untuk memberikan pemahaman kepada konseli bahwa apa yang menjadi keyakinan konseli yang merupakan akibat dari apa yang dialami oleh konseli selama ini merupakan keyakinan irrasional serta bagaimana pikiran konseli menjadi irrasional. Selain itu konselor juga memberikan pemahaman kepada konseli bahwa apa yang menjadi keyakinan konseli selama ini memberikan dampak yang tidak baik bagi konseli dalam menghadapi lingkungan. Sehingga tidak seharusnya bagi konseli untuk mempertahankan pikiran tersebut. Sebaliknya jika konseli mampu mengubah pikiran irrasional menjadi pikiran rasional maka konseli akan mampu

menghadapi lingkungan dengan lebih percaya diri karena trauma yang selama ini dirasakan konseli berkurang. Selain itu konselor juga memberikan pemahaman kepada konseli dengan mengacu pada ajaran yang terdapat dalam agama Islam mengenai apa yang sudah diberikan Allah dalam diri konseli agar konseli lebih memahami hal tersebut dari segi agama dan konseli lebih yakin bahwa hal tersebut memang tidak baik untuk dipertahankan. Sehingga konseli lebih yakin untuk mengubah pikiran tersebut sehingga dapat berdampak lebih baik pada kehidupan konseli dalam menghadapi lingkungan.

Tabel 4.6
Treatment / Terapi

Konselor (Ko) / Konseli (Ki)	Percakapan
Ki	Iya mbak, lebih baik aku loh diam daripada nanti aku sakit hati atau tersinggung
Ko	Tapi pada kenyataannya masih banyak kan yang peduli sama kamu ternyata? (konselor tersenyum)
Ki	(konseli mengganggu sambil tersenyum)
Ko	Wajar kok kalau misal ada yang tidak suka dengan kita. kan kita nggak bisa menyenangkan hati semua orang kan.

Ki	(konseli tetap memperhatikan konselor)
Ko	Eh kamu yang nyiptain siapa se? (tertawa)
Ki	Ya Allah dong mbak kok tanya (konseli tertawa kecil)
Ko	Nah apa yang ada di zula juga pemberian Allah kan berarti
Ki	Iya
Ko	Kalau allah menghina apa yang ada di kamu berarti orang tersebut menghina siapa?
Ki	Ya berarti sama aja menghina Allah dong mbak
Ko	Dosa yang nanggung?
Ki	Ya mereka sendiri
Ko	Pernah nggak kamu mengambil hikmah dari keterbatasan yang kamu miliki?
Ki	Pernah mbak. sempet aku berfikir alhamdulillah aku terhindar dari pacaran-pacaran
Ko	Nah.. ada hikmahnya kan? alhamdulillah.. contoh mengambil hikmah sederhana misalkan kamu kena sakit perut, hikmah yang bisa diambil kan setelah itu kita jadi lebih memperhatikan apa yang kita makan, jadi hati-hati ketika memilih makanan, akhirnya sehat kan jadi terhindar dari sakit-sakit yang karna penyebab makanan yang sembarangan?

Ki	Bener-bener (menguuk-angguk)
Ko	Hal sekecil itu ada hikmahnya lo ternyata.. nah apalagi hal yang besar.. tergantung kita mau atau tidak mengambil hikmahnya. nah begitu juga dengan apa yang sudah diberikan Allah, ada hikmahnya kan

(3) Konselor membantu mengembangkan pikiran rasional konseli.

Setelah konselor memberikan pemahaman kepada konseli, langkah selanjutnya yakni konselor membantu konseli untuk mengembangkan pikiran konseli yang dilakukan pada masing-masing pernyataan disput. Yang dimaksud dengan mengembangkan pikiran konseli di sini adalah konseli melihat beberapa aspek misalnya konseli memikirkan dampaknya, hal apa yang akan diperoleh akibat dari pikiran tersebut, manfaat apa yang akan didapatkan apabila ia berpikir rasional serta aspek-aspek yang lain. Pengembangan pikiran konseli disini dimaksudkan agar konseli bisa menghindari pikiran-pikiran irrasional konseli sehingga konseli bisa menciptakan pikiran rasional. Dalam membantu mengembangkan pikiran konseli, terlebih dahulu konselor mencontohkan agar konseli tidak kesulitan mengembangkan pikiran konseli sendiri. Pada awal percobaan konseli terlihat belum mampu mengembangkan pikirannya. Namun setelah beberapa kali

konseli mencontohkan, terlihat peningkatan hingga konseli mampu mengembangkan pikirannya sendiri.

Tabel 4.7
Treatment / Terapi

Konselor / Konseli	Percakapan
Ko	Tak kasih contoh fa, yang kamu tulis tadi yang buat kalimat, nah misalkan kalimat “ada yang tidak mengejek saya atau mentertawakan saya” Nah kamu mengembangkannya gini di pikiran kamu, “tidak semua orang mentertawakan atau aku lo, banyak yang menerima dan mensupport”. coba deh kamu fa
Ki	Contohin lagi deh mbak (konseli sedikit bingung)
Ko	Misalkan yang kedua “keyakinan saya tidak berharga untuk dipertahankan” Nah kamu mengembangkannya gini misalnya, kalau nanti aku mempertahankan keyakinan ini dampaknya tidak baik, aku jadi tidak percaya diri” gitu misalnya. ayok coba deh, coba di kalimat ketiga
Ki	(diam) perasaan saya tidak sedih kalau saya tidak mempunyai seperti ini

Ko	Lainnya coba, terserah kamu
Ki	Mereka yang tidak menerima saya tidak ada manfaat buat saya jadi saya tidak perlu menganggap mereka
Ko	Lagi
Ki	Jika saya tidak mencoba maka saya tidak akan tahu, jadi saya harus mencoba
Ko	Nahh paham nggak maksud aku?
Ki	Lumayan sih mbak (mengangguk-angguk)
Ko	Jadi setiap kalimat ini kayak dipikirkan gitu terus
Ki	Iya mbak

- (4) Konselor meminta konseli untuk terus berlatih mengembangkan pikiran rasional tersebut.

Setelah konseli mampu mengembangkan pikiran konseli agar konseli terhindar dari pikiran irrasional, langkah selanjutnya yakni konselor meminta konseli untuk melatih sendiri untuk melatih sendiri melakukan disput terhadap pikiran irrasionalnya sendiri seperti disput yang telah diberikan konselor. prosedur latihan yang diberikan konselor yakni setiap hari konseli harus membaca kalimat disput yang telah dibuat konseli pada tahap pertama kemudian konseli meresapinya. Konselor berharap konseli dapat disput terhadap pikiran irrasionalnya ketika konseli terbayang-bayang akan

pengalam atau peristiwa yang mengingtkannya pada kejadian traumatisnya, pada saat konseli merasakan ketegangan karena seperti mengalami kembali kejadian traumatisnya, serta ketika konseli ingin melakukan perilaku penghindaran ketika dihadapkan pada situasi yang sama yang mengingtkannya pada kejadian traumatisnya. Konseli menerima permintaan konselor. Namun konselor melihat ada sedikit keraguan dalam diri konseli. Hal tersebut terlihat dari konseli terdiam sejenak sebelum meng-iya kan permintaan konseli. Pada saat meng-iya kan permintaan konselor, konseli menjawab sambil tersenyum dan berusaha menyemangati diri konselor sendiri

Tabel 4.8
Treatment / Terapi

Ko	Nah nanti kamu latihan terus, nah ketika kamu kembali menghadapi masalah yang kamu alami sekarang, kan kamu takut nah kamu bisa melawan pikiranmu yang takut tadi
Ki	Caranya?
Ko	Lembaran yang kamu tulis tadi, nah itu kamu baca terus setiap hari. setiap kalimat e nanti kamu kayak meresapi trus mengembangkan, kayak contoh tadi loo
Ki	Oh paham aku mbak.
Ko	Setelah ini ikut diklat kan?
Ki	Iya, cuman satu minggu kok mbak.

	habis itu jeda, trus baru kerja
Ko	Nah terapkan disput itu, kan lingkungan diklat itu lingkungan baru buat kamu, misal kamu takut lagi mau ngomong sama orang-orang baru, terapkan yang sudah kamu baca tadi. siap ya latihan trus menerapkan? mulai besok kamu bisa
Ki	Oke mbak.
Ko	Kita ketemu pas kamu pulang diklat ya
Ki	(mengangguk)

Konselor tetap mengontrol konseli selama konseli melatih diri yakni konselor meminta untuk membaca kalimat disput yang telah dibuat konseli pada tahap pertama. Hal ini dimaksudkan agar konseli tidak mudah lupa akan pernyataan-pernyataan disput. Dalam hal ini konselor menanyakan setiap hari terhitung mulai tanggal 31 Desember 2019.

Tabel 4.9
Pengecekan terhadap konseli

No	Tanggal	Pelaksanaan	
		Ya	Tidak
1.	31 Desember 2020	✓	
2.	1 Januari 2020	✓	
3.	2 Januari 2020	✓	
4.	3 Januari 2020	✓	

5.	4 Januari 2020	✓	
6.	5 Januari 2020	✓	
7.	6 Januari 2020	✓	
8.	7 Januari 2020	✓	
9.	8 Januari 2020	✓	
10.	9 Januari 2020	✓	

Dalam hal penerapan disput akan pikiran irrasional konseli, konselor menyarankan konseli untuk menerapkan pernyataan disput yang ia baca setiap harinya yakni pada pelatihan menjahit yang akan diikuti konseli nantinya.

Pertemuan berikutnya dilaksanakan pada tanggal 10 januari 2020 yakni setelah konseli selesai mengikuti pelatihan menjahit. Dalam pertemuan tersebut konselor menanyakan apakah konseli sudah pernahkah menerapkan. Konseli mengatakan bahwa ia pernah menerapkan disput kognitif tersebut ketika ia mengikuti pelatihan menjahit. Hal tersebut dikarenakan lingkungan pelatihan tersebut adalah lingkungan baru bagi konseli dengan orang-orang yang baru mengenal konseli dan belum mengetahui keterbatasan fisik konseli.

Tabel 4.10
Penerapan Disput oleh konseli

Konselor / Konseli	Percakapan	Keterangan
Ko	Kapan nyampek rumah fa?	

Ki	Kemarin sore mbak sekitar jam 4 an mungkin
Ko	Gimana diklat menjahit mu, lancar?
Ki	Alhamdulillah, ada ujian segala mbak ternyata
Ko	Terus-terus?
Ki	Ya alhamdulillah lancar mbk. trus habis itu aku siap-siap pulkam
Ko	Gimana waktu diklat sudah pernah menerapkan?
Ki	Udah dong mbk
Ko	Gimana-gimana?
Ki	Aku 2 kali mbak aku nerapkan. Awal sempet grogi kayak biasane mbak tapi alhamdulillah mbak mereka ramah-ramah ternyata,, aku nggak nerima kayak perlakuan semacam aku dikucilkan, mereka juga nggak mempermasalahka

	n kekurangan ku	
Ko	Nah kalau nggak ada masalah kaamu nerapkan waktu apa?	
Ki	Waktu di kelas pas materi, waktu itu beberapa penjelasan aku nggak jelas kan, nah aku berpikir aku perlu Tanya	
Ko	Trus perasaan kamu gimana fa waktu kamu ingin tanya?	
Ki	Lumayan khawatir gitu nanti aku diketawain kayak dulu-dulu, deg-degan, nanti kalau diketawain gimana,	Konseli masih terbayang-bayang akan kejadian traumatisnya
Ko	Gimana waktu itu kamu berpikirnya?	
Ki	Kalau aku nggak tanya tentang materi yang aku nggak jelas nanti kalau ada ujian ya aku kesulitan mbak.—Akhirnya aku tanya dan alhamdulillah	<i>Disputing</i> yang dilakukan oleh konseli sendiri (<i>Pragmatic disputation</i>)

	ternyata aku bisa dan responnya orang sekitar ya nggak gimana-gimana menurut ku (konseli-berkata sambil tersenyum)	
Ko	Langsung PD tanya?	
Ki	Ya enggak mbak, tapi lebih mendingan daripada aku yang sebelum-sebelumnya	Keterangan konseli yang menunjukkan bahwa gejala trauma yang dialaminya telah berkurang
Ko	Trus yang kedua?	
Ki	Kalau yang waktu di kasih tau gimana ujiannya. dan penjelasannya nggak terlalu jelas, trus berpikir ya aku harus Tanya	
Ko	Pas kamu mau tanya, gimana kamu mikirnya?	
Ki	Waktu itu aku berpikir, aku sudah pernah dan aku bias. Kalau aku nggak tanya gimana nanti	<i>Disputing</i> yang dilakukan oleh konseli sendiri (<i>Reality</i>

	ujianku.	<i>Testing dan Pragmatic disputation)</i>
Ko	Tetep ada rasa takut sama khawatir kalau akan ditertawakan	
Ki	Tetep mbak tapi sedikit, tapi aku lega aku bisa nyoba dan berhasil (konseli memegang dada sambil tersenyum)	Keterangan konseli yang menunjukkan bahwa konseli masih terbayang pengalaman traumatisnya tetapi sudah berkurang)

Pada tanggal 11 Januari 2020 konselor dan konseli bertemu kembali. Pertemuan dilaksanakan pada saat konselor dan konseli sama-sama sedang mengunjungi ekstrakurikuler yang sama yang dulu pernah diikuti sewaktu berada di sekolah menengah atas yakni ekstrakurikuler drum band. Dalam pertemuan tersebut konselor meminta konseli untuk berkenalan dengan anggota baru yang masih di kelas 10, konseli terlihat kaget. setelah konselor meyakinkan kemudian konseli bersedia.

Tabel 4.11
Perkembangan Konseli

Konselor / Konseli	Percakapan	Keterangan
Ko	Nyampek dari tadi?	
Ki	Lumayan sih mbak	
Ko	Kita ke anak CG yok	
Ki	Ngapain mbak?	
Ko	Mereka kan anggota baru, kelas 10. kamu kenalan dong	
Ki	(ekspresi konseli langsung kaget) nggak perlu lah mbak	
Ko	Perlu dong. kamu belum pernah kan kenalan-kenalan di depan anggota baru?	
Ki	Hehehe iya seh mbak. Tapi bingung mbak mau ngomong apaan	
Ko	Ya kenalkan nama kamu, angkatan tahun berapa, pengalaman main di <i>event</i> apa saja. ya terserah mau ngomong apa	
Ki	Harus banget ya mbak (konseli tertawa)	
Ko	Iya dong. kan belum	

	pernah. Harus nyoba	
Ki	iya wes mbak. semangat semangat berubah. latihan	Konseli tidak melakukan penghindaran ketika konseli dihadapkan pada peristiwa yang sama seperti pengalaman yang membuatnya trauma

e. *Follow Up*

Setelah konselor memberikan *treatment* kepada konseli, langkah selanjutnya yakni konselor melakukan *follow up*. *Follow up* merupakan langkah yang dilakukan oleh konselor dalam menyelesaikan terapi yang telah diberikan. Dalam hal ini konselor membuat kesepakatan dengan konseli bahwa konseli akan selalu melawan pikiran irrasionalnya. Selain itu konselor juga memberikan semangat melalui telepon saat konseli akan diberangkatkan ke tempat yang akan menjadi tempat kerja konseli setelah konseli mengikuti pelatihan menjahit. Serta mengingatkan konseli agar konseli terus menerapkan disput terhadap pikiran irrasionalnya agar trauma akibat peristiwa masa lalu terus berkurang sehingga

konseli bisa lebih nyaman dan percaya diri dalam menghadapi lingkungan.

2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Mengurangi Trauma Akibat *Bullying* Remaja di Barend Jombang

Berdasarkan proses konseling yang telah dilakukan oleh konselor bersama konseli, didapatkan hasil bahwa cukup berpengaruh terhadap perubahan konseli dalam mengurangi trauma konseli. Proses konseling yang telah dilakukan membawa dampak positif bagi diri konseli. Hal ini terlihat dari berkurangnya bayang-bayang konseli akan peristiwa atau kejadian traumatisnya, serta rasa tegang yang ia rasakan ketika ia merasa seperti mengalami kembali kejadian traumatisnya juga berkurang, konselor juga melihat konseli sudah tidak lagi melakukan penghindaran ketika ia dihadapkan pada situasi yang sama seperti pengalaman traumatisnya.

Untuk mengetahui perubahan yang dialami konseli, konselor kembali melihat proses-proses konseling yang telah dilakukan serta observasi terhadap konseli. Berikut merupakan perubahan dalam diri konseli sehingga dapat dikatakan bahwa trauma yang dialami oleh konseli telah berkurang:

Tabel 4.12
Hasil Perubahan Konseli

No	Gejala	Berkurang	
		Ya	Tidak
1.	<i>Re-experiencing</i> (seperti Terbayang-bayang akan	✓	

	mengalami kembali)	pengalaman traumatisnya		
		Ketegangan psikologis	✓	
2.	Avoidance Symtoms (Gejala Penghindaran)	Penghindaran akan hal yang mengingatkan pada pengalaman trauma.	✓	
3.	<i>Hyper-arousal</i> (Keterjagaan)	-	-	-

Selain itu konselor juga melakukan wawancara dengan junior konseli yang telah mengenal konseli sebelumnya terkait perubahan konseli. Dalam wawancara tersebut didapatkan informasi bahwa menurut teman konseli tersebut konseli menjadi lebih baik dalam hal berbicara jika di depan teman-temannya. Serta konseli menjadi lebih berani berbicara di depan junior konseli.⁸⁶

9. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teoritis

a. Analisis Proses Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Mengurangi Trauma Akibat *Bullying* Remaja di Barend Jombang

⁸⁶ lihat verbatim wawancara pada lampiran wawancara terkait perubahan konseli

Berdasarkan data-data yang sudah dikumpulkan peneliti dari berbagai sumber barulah peneliti melakukan analisis data. Dalam hal ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif yakni peneliti membandingkan pelaksanaan konseling ketika di lapangan dengan teori yang ada. Selain itu peneliti juga akan membandingkan bagaimana keadaan konseli pada saat sebelum dan sesudah pelaksanaan proses konseling.

Tahapan konseling yang telah dilakukan oleh konselor telah sesuai dengan tahapan-tahapan konseling yang ada dalam teori. Tahapan-tahapan konseling tersebut meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan *follow up*. Berikut merupakan deskripsi tahapan-tahapan proses konseling:

Tabel 4.13
Analisis Proses Tahapan Konseling

No	Teori	Lapangan
1.	Identifikasi Masalah Tahap ini adalah tahap untuk melakukan penggalan data melalui wawancara serta observasi terkait dengan permasalahan yang dihadapi	Dalam hal ini konselor melakukan pengumpulan data dengan melakukan observasi dan wawancara dengan konseli secara langsung dengan orang tua konseli juga kepada teman-teman konseli kemudian mengidentifikasi permasalahan konseli. Data yang didapatkan yakni bahwa konseli ketika ingin berkomunikasi dengan

	<p>konseli untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan dari berbagai sumber agar dapat diketahui masalah yang dihadapi konseli dan gejala yang tampak pada diri konseli.</p>	<p>orang lain terutama orang-orang baru konseli selalu terbayang-bayang akan pengalaman traumatisnya, ketegangan yang ia rasakan karena seperti mengalami kembali situasi yang sama seperti pengalaman traumatisnya, serta penghindaran yang ia lakukan ketika ia dihadapkan pada situasi yang sama seperti pengalaman traumatisnya. --merasa khawatir, takut, dan cemas. Hal tersebut disebabkan karena konseli pernah mengalami kejadian bahwa konseli pernah menjadi bahan tertawaan teman-teman satu kelasnya pada saat konseli mendapat giliran membaca di dalam kelas. Karena konseli mempunyai keterbatasan fisik dalam berbicara yakni ia tidak bisa melafalkan kata-kata dengan jelas sehingga teman-teman satu kelasnya mentertawakan konseli secara serempak. Konseli juga merasa sakit hati dengan perlakuan yang tidak menyenangkan yang</p>
--	--	---

		<p>ia terima dari sebagian orang disekitar konseli akibat keterbatasan fisik yang dimiliki konseli. Sehingga membuat konseli memilih melakukan penghindaran agar terhindar dari peristiwa yang sama seperti pengalaman traumatisnya yakni dengan konseli lebih memilih diam dan tidak berbicara meskipun ia perlu perbicara daripada ia harus mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan seperti pengalaman-pengalaman konseli sebelumnya.</p>
2.	<p>Diagnosis Menetapkan masalah yang dihadapi klien beserta dengan latar belakangnya.</p>	<p>Setelah dilakukannya proses identifikasi masalah, maka selanjutnya konselor melakukan diagnosis yakni menetapkan permasalahan yang dihadapi konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan bahwa konselor mengalami trauma akibat peristiwa masa lalu yang dialami konselor sehingga berdampak bagi kehidupan konseli sehari-hari yakni munculnya pikiran atau</p>

		keyakinan irrasional pada konseli. Sehingga berdampak tidak baik pada diri konseli dalam menghadapi lingkungan.
3.	Prognosis Menentukan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi konseli	Dalam hal ini konselor memberikan bantuan yakni konseling islam menggunakan teknik <i>cognitive disputation</i> untuk mengurangi trauma yang dialami oleh konseli sehingga konseli bisa menghadapi lingkungan dengan lebih percaya diri. Tahap prognosis ini mempunyai langkah-langkah sebagai berikut ini: 1) Konselor terlebih dahulu menunjukkan bahwa pikiran dari konseli tidak logis dan irrasional. 2) Konselor memberikan pemahaman tentang pikiran irrasional konseli dan meyakinkan konseli bahwa konseli mampu merubah pikiran irrasional tersebut. 3) Konselor membantu mengembangkan pikiran rasional konseli

		4) Konselor meminta konseli untuk terus berlatih mengembangkan pikiran rasional tersebut.
4.	<i>Treatment</i> Melaksanakan pemberian terapi atas masalah yang dihadapi konseli.	<p>1) Konselor terlebih dahulu menunjukkan bahwa pikiran dari konseli tidak logis dan irrasional. Konselor menunjukkan kepada konseli bahwa pikiran konseli merupakan pikiran irrasional dengan memberikan konseli pertanyaan disput agar konseli mengetahui pikiran irrasionalnya. Serta konselor juga meyakinkan konseli bahwa keyakinan tersebut tidak sesuai dengan fakta yang sudah diidentifikasi sebelumnya oleh konseli bersama konselor.</p> <p>2) Konselor memberikan pemahaman tentang pikiran irrasional</p>

		<p>konseli dan meyakinkan konseli bahwa konseli mampu merubah pikiran irrasional tersebut.</p> <p>Konselor memberikan pemahaman kepada konseli bahwa apa yang menjadi keyakinan konseli yang merupakan akibat dari apa yang dialami oleh konseli selama ini merupakan keyakinan irrasional serta bagaimana pikiran konseli menjadi irrasional. Konselor juga memberikan pemahaman kepada konseli bahwa apa yang menjadi keyakinan konseli selama ini memberikan dampak yang tidak baik bagi konseli dalam menghadapi lingkungan. Sehingga tidak seharusnya bagi konseli untuk mempertahankan</p>
--	--	---

		<p>pikiran tersebut. konselor juga memberikan pemahaman kepada konseli dengan mengacu pada ajaran yang terdapat dalam agama Islam mengenai apa yang sudah diberikan Allah dalam diri konseli agar konseli lebih memahami hal tersebut dari segi agama dan konseli lebih yakin bahwa hal tersebut memang tidak baik untuk dipertahankan. Sehingga konseli lebih yakin untuk mengubah pikiran tersebut sehingga dapat berdampak lebih baik pada kehidupan konseli dalam menghadapi lingkungan.</p> <p>3) Konselor membantu mengembangkan pikiran rasional konseli Konselor membantu konseli untuk</p>
--	--	--

		<p>mengembangkan pikiran konseli yang dilakukan pada masing-masing pernyataan disput.</p> <p>4) Konselor meminta konseli untuk terus berlatih mengembangkan pikiran rasional tersebut.</p> <p>Konselor meminta konseli untuk melatih sendiri untuk melatih sendiri melakukan disput terhadap pikiran irrasionalnya sendiri. Prosedur latihan yang diberikan konselor dan sudah disepakati bersama konseli yakni setiap hari sebelum konseli memulai aktivitas, konseli membaca kembali hasil pengembangan pikiran yang telah ia tuliskan. Hal ini dilakukan konselor dimaksudkan agar konseli tidak mudah lupa. Kemudian apabila konseli dihadapkan pada apa</p>
--	--	---

		yang menjadi permasalahan konseli saat ini konseli mulai menerapkan disput kognitif tersebut.
5.	<i>Follow Up</i> Langkah yang dilakukan oleh konselor dalam menyelesaikan terapi yang telah diberikan.	Dalam konselor membuat kesepakatan dengan konseli bahwa konseli akan selalu melawan pikiran irrasionalnya. Selain itu konselor juga memberikan semangat melalui telepon saat konseli akan diberangkatkan ke tempat yang akan menjadi tempat kerja konseli setelah konseli mengikuti pelatihan menjahit. Serta mengingatkan konseli agar konseli terus menerapkan disput terhadap pikiran irrasionalnya agar trauma akibat peristiwa masa lalu terus berkurang sehingga konseli bisa lebih nyaman dan percaya diri dalam menghadapi lingkungan

b. Analisis Hasil Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Mengurangi Trauma Akibat *Bullying* Remaja di Bareng Jombang

Berikut merupakan analisis hasil penelitian yang dilakukan terhadap seorang remaja di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang. Dalam hal ini peneliti akan menyajikan tabel gejala yang muncul pada diri konseli pada saat sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling:

Tabel 4.14
Keadaan Konseli Saat Sebelum dan Sesudah Konseling

No.	Gejala	
1.	<i>Re-experiencing</i> (seperti mengalami kembali)	Terbayang-bayang pengalaman traumatisnya Tegang
2.	Avoidance Symtoms (Gejala Penghindaran)	Menghindari hal yang mengingatkan pada kejadian trauma.
3.	<i>Hyper-arousal</i> (Keterjagaan)	-

No	Gejala		Berkurang	
			Ya	Tidak
1.	<i>Re-experiencing</i> (seperti	Terbayang-bayang akan pengalaman	✓	

	mengalami kembali)	traumatisnya		
		Ketegangan psikologis	✓	
2.	Avoidance Syntoms (Gejala Penghindaran)	Penghindaran akan hal yang mengingatkan pada pengalaman trauma.	✓	
3.	<i>Hyper-arousal</i> (Keterjagaan)	-	-	-

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat perubahan pada diri konseli setelah dilakukannya konseling. Hal tersebut dirasakan sendiri oleh konseli. Dalam hal ini juga dapat dibuktikan dari keadaan konseli yang berkurangnya bayang-bayang konseli akan peristiwa atau kejadian traumatisnya, serta rasa tegang yang ia rasakan ketika ia merasa seperti mengalami kembali kejadian traumatisnya juga berkurang, konselor juga melihat konseli sudah tidak lagi melakukan penghindaran ketika ia dihadapkan pada situasi yang sama seperti pengalaman traumatisnya. Perubahan pada diri konseli juga disampaikan oleh teman konseli, menurut teman konseli terdapat kemajuan pada diri konseli yakni sudah mulai berani berbicara di depan umum meskipun agak terbata. Hal ini berbeda dengan keadaan konseli dulu pada saat masih mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yakni

yang tidak pernah mau berbicara di depan teman-teman anggota ekstrakurikuler.⁸⁷

2. Perspektif Keislaman

Dalam penelitian ini konselor menggunakan metode konseling islam dengan teknik *cognitive disputation*. Dalam proses konseling, konselor memasukkan nilai-nilai ajaran agama islam dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konselor. Dalam hal ini konseli mengalami *bullying* dikarenakan keterbatasan fisik yang ada pada diri konseli. Agama islam melarang keras perbuatan yang merendahkan orang lain seperti yang telah dijelaskan oleh Allah SWT melalui firman-Nya yang terdapat dalam surat Al-Hujurat ayat 11:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا يَسْخَرُوْا قَوْمًا مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ اَنْ
يَكُوْنُوْا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ اَنْ يَكُنَّ
خَيْرًا مِّنْهُنَّ ۗ وَلَا تَلْمِزُوْا اَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوْا بِاللُّغُوْبِ
بِئْسَ الْاَسْمُ الْفُسُوْقُ بَعْدَ الْاِيْمٰنِ ۗ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ
فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الظَّالِمُوْنَ ۙ ۱۱

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan

⁸⁷ Lihat verbatim wawancara pada lampiran wawancara perubahan konseli

merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim”.⁸⁸ Akibat dari *bullying* yang diterima konseli memunculkan trauma sehingga mempengaruhi konseli dalam menghadapi lingkungannya.

Dalam hal ini, nilai ajaran agama yang dimasukkan dalam proses konseling yakni, bahwa yang menciptakan konseli beserta keterbatasan fisik yang ada pada diri konseli adalah Allah SWT. Barang siapa yang menghina konseli, maka sama halnya orang tersebut menghina Allah dan akan mendapatkan dosa. Selain itu konselor juga menganjurkan kepada konseli agar konseli menerima apa yang sudah diberikan Allah kepada diri konseli, karena apa yang diberikan Allah akan ada hikmahnya suatu saat nanti. Hal ini dimaksudkan agar konseli menerima kondisinya saat ini dan agar konseli menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi lingkungan.

⁸⁸ Al-Ustadz Muhammad Thalib, *Al-Qur'anul Karim Tarjamah Tafsiriyah* . (Solo: CV Qolam Mas, 2012), hal. 412.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan proses konseling yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Proses konseling islam dengan teknik *cognitive disputation* untuk mengurangi trauma akibat *bullying* remaja di Bareng Jombang ini yang pertama yakni tahap identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, serta *follow up*. Konselor menggunakan konseling islam dengan menggunakan teknik *cognitive disputation* dalam menangani permasalahan yang dihadapi konseli. Adapun tahapan yang dilakukan yakni yang pertama Konselor terlebih dahulu menunjukkan bahwa pikiran dari konseli tidak logis dan irrasional kemudian memberikan pemahaman tentang pikiran irrasional konseli dan meyakinkan konseli bahwa konseli mampu merubah pikiran irrasional tersebut kemudian konselor juga membantu mengembangkan pikiran rasional konseli dan menganjurkan konseli untuk terus berlatih mengembangkan pikiran rasional konseli
- 2) Hasil dari pelaksanaan konseling islam dengan teknik *cognitive disputation* untuk mengurangi trauma akibat *bullying* remaja di Bareng Jombang ini cukup berpengaruh terhadap perubahan pada diri konseli menjadi lebih baik lagi. Konseli mampu melakukan disput kognitif terhadap pikiran

irrasional konseli sehingga konseli mengalami perubahan lebih baik lagi dalam menghadapi lingkungan konseli. Hal ini terlihat dari perubahan yang dialami konseli yakni perasaan konseli yang seperti mengalami kembali kejadian traumatisnya menjadi berkurang, konseli sudah jarang terbayang-bayang akan pengalaman traumatisnya. Sehingga rasa tegang yang ia rasakan ketika dihadapkan pada peristiwa yang mengingatkannya akan kejadian trauma pun juga berkurang. Ia pun juga sudah tidak melakukan penghindaran ketika ia dihadapkan pada situasi yang sama yang mengingatkannya pada pengalaman traumatisnya. Konseli juga perlahan untuk mencoba tidak menarik diri dari lingkungannya.

B. Saran dan Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini belum sempurna, sehingga diperlukan kritik dan saran bagi peneliti agar dijadikan sebagai perbaikan untuk kedepannya. Berikut merupakan saran dari peneliti:

1. Bagi konselor

Peneliti menyadari betul bahwa penelitian ini belum sempurna, oleh karena itu alangkah baiknya jika penelitian kedepannya untuk lebih disempurnakan lagi. Lebih baik lagi jika dalam hal ini konselor menambahkan ilmu pengetahuan dengan menambahkan lebih banyak lagi referensi agar mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.

2. Bagi konseli

Pengalaman masa lalu memang dapat memunculkan trauma tersendiri. Namun apabila trauma tersebut tidak segera di atasi maka akan

dapat mengganggu dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Alangkah baiknya jika konseli dalam hal ini menerima kondisi saat ini karena yang diberikan Allah SWT pasti mengandung hikmah di dalamnya.

3. Bagi pembaca

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan apabila di masa mendatang diperlukan.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam hal ini, peneliti telah mengusahakan dan memaksimalkan dalam menjalankan penelitian sesuai dengan panduan. Namun tidak bisa dipungkiri bahwa ada beberapa hal yang dirasa kurang terkait proses total penelitian skripsi ini. Berikut merupakan beberapa hal yang dirasa peneliti kurang dalam proses penelitian:

1. Dalam hal ini terdapat keterbatasan waktu dalam bertemu dengan konseli. Hal ini disebabkan karena konseli baru saja menyelesaikan kursus menjahit. Setelah itu konseli akan menjalani pelatihan sebelum akhirnya dia akan bekerja.
2. Keterbatasan konseli dalam memahami apa yang dikatakan konselor dalam hal bahasa. Sehingga konselor harus memberikan pemahaman dengan kalimat yang sederhana agar konseli dapat dengan mudah memahami.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen. 2000. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Ciputat Press.
- A, Hallen. 2000. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Ciputat Press.
- Amin, Samsul Munir. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Anggita, Albi & Johan Setiawan. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi : CV Jejak.
- Arifin, H.M. *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan Konseling dan Penyuluhan Agama*. Jakarta: Golden Terahu Press.
- Astuti, Ponny Retno. 2008. *Meredam Bullying 3 Cara Efektif Meredam KPA (Kekerasan Pada Anak)*. Jakarta: Grasindo.
- Bungin, Burhan. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Coloroso, Barbara. 2006. *Penindas, Tertindas, dan Penonton. Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU*. Jakarta: Serambi.
- Davidson, Gerald C, dkk. 2006. *Psikologi Abnormal Edisi ke-9*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Djumhur dan M. Suryo. 1975. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Bandung: CV. Ilmu
- Faqih, Aunur Rahim. 2010. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Jogjakarta: UII Press.

- Hanurawan, Fattah. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta : RajaGrafindo Persada.
- Hatta, Kusmawati. 2016. *Trauma dan Pemulihannya Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*. Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press.
- Herdiansah, Haris. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hikmawati, Fenti. 2015. *Bimbingan dan Konseling Perspektif Islam*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kartono, Kartini dan Jenny Andari. 1998. *Hygiene Mental dan Kesatan Mental Dalam Islam*. Bandung: Mandar maju.
- Komalasari, Gantina dan Eka Wahyuni. *Teori dan Teknik Konseling*
- Latipun. *Psikologi Konseling*. 2003. Malang: UMM Press.
- Lubis, Syaiful Akhyar. 2007. *Konseling Islami*. Yogyakarta: Elsaq Press.
- Mendatu, Achmanto. 2010. *Pemulihan Trauma: Strategi Penyembuhan Trauma Untuk Diri Sendiri, Anak dan Orang Lain di Sekitar Anda*. Yogyakarta: Panduan.
- Musnamar, Tohari. 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII PRESS.
- Moleong, Lexy J. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

- Narbuko, Cholid dan Ahmadi. 1997. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Novi Fitriani, dkk, “Penerapan Teknik *Dispute Cognitive* dalam REBT untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa“, *Jurnal Bimbingan Konseling*, (online), jilid 5, no.1, diakses pada 25 November 2019 dari (<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1651/1299>)
- Padmomarto, Sumardjono. 2014. *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Prayitna, Andi. 2010. *Let's End Bullying*. Jakarta: PT Elex Media Komputind.
- Retno Astuti, Ponny. 2008. *3 Cara Meredam Bullying*. Jakarta: PT. Gramedia Widasarana Indonesia, (2008)
- Salahuddin, Anas. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.
- Salmivalli, Christina. 2010. *Bullying and The Peer Group*. Aggression and Violent Behaviour vol.15
- Sejiwa. 2008. *Bullying: Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta: Grasindo.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Surya, Mohammad. 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy.

- Srifianti, “Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Terhadap Penurunan *Generalized Anxiety Disorder* (GAD)“, *Jurnal Psikologi*, (online), Vol. 15 , no.2, diakses pada 25 November 2019). dari <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/scientica/article/view/2311>,
- Thalib, Al-Ustadz Muhammad. 2012. *Al-Qur'anul Karim Tarjamah Tafsiriyah*. Solo: CV Qolam Mas.
- Thohirin, H. *Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Tohirin. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. Jakarta : RajaGrafindo Persada.
- Winkel dan Sri Hastuti. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Winkel, W.S. 1989. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*. Jakarta: Gramedia.
- Sholikhah, Fitriatun, “Efektivitas Pendekatan REBT untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Anak Sekolah Dasar di SDN Jumeneng, Sumberdadi, Mlati Sleman“, *Jurnal Hisbah*, (online), jilid 13, no.2, diakses pada 25 November 2019 dari <http://ejournal.uinsuka.ac.id/dakwah/hisbah/article/view/1075/947>
- Ela Zain Zakiyah, dkk, “Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan *Bullying*“, *Jurnal Penelitian & PPM*, (online), jilid 4, no.2, diakses pada 25 November 2019

dari

(<http://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/14352>,

Mita Yuliani, “Dampak Perilaku *Bullying* Pada 2 Siswa di SMP PANGUDI LUHUR 1 KLATEN Tahun Ajaran 2017/2018” (Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2007), Hal. 16-17

