



**TERAPI KOGNITIF DENGAN TEKNIK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* UNTUK MENANGANI TRAUMA PADA
REMAJA PASCA PERCERAIAN DI SIDOARJO**

SKRIPSI

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

Oleh :

Ramadanti Karisma Sari

NIM. B93216093

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

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim...

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ramadanti Karisma Sari

NIM : B93216093

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Terapi Kognitif Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menangani Trauma Pada Remaja Pasca Perceraian Di Sidoarjo adalah benar merupakan karya 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, 09 Maret 2020

Yang Menyatakan



Ramadanti Karisma Sari

NIM. B93216093

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING


Skripsi ini disusun oleh :

Nama : Ramadanti Karisma Sari
NIM : B93216093
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Terapi Kognitif dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Menangani Trauma Pada Remaja Pasca Perceraian Di Sidoarjo.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 09 Maret 2020

Menyetujui
Dosen Pembimbing,



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**TERAPI KOGNITIF DENGAN TEKNIK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* UNTUK MENANGANI TRAUMA
PADA REMAJA PASCA PERCERAIAN DI SIDOARJO**

SKRIPSI

Disusun Oleh
Ramadanti Karisma Sari
B93216093

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 19 Maret 2020

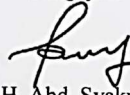
Tim Penguji

Penguji I



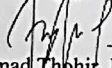
Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd
NIP. 197311212005011002

Penguji II



Dr. H. Abd. Syakur, Mg
NIP. 196607042003021001

Penguji III



Mohamad Thohir, M. Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji IV



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

Surabaya, 19 Maret 2020.

Dekan,



Dr. Abd. 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 : Ramadanti Karisma Sari
NIM : B93216093
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : Ramadantikarisma66@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 :

**TERAPI KOGNITIF DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK
MENANGANI TRAUMA PADA REMAJA PASCA PERCERAIAN DI SIDOARJO**

berserta 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, 24 Juni 2020

Penulis

The stamp is from Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, with ID number PDFAHF114281193 and a value of 000. It includes the text 'PERPUSTAKAAN UIN SUNAN AMPEL SURABAYA' and '000 IN MELUKA'.

(Ramadanti Karisma Sari)

ABSTRAK

Ramadanti Karisma Sari, NIM. B93216093, 2020. Terapi Kognitif Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menangani Trauma Pada Remaja Pasca Perceraian Di Sidoarjo.

Fokus penelitian adalah (1) Bagaimana proses terapi kognitif dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani trauma pada remaja pasca perceraian di Sidoarjo?, (2) Bagaimana hasil proses terapi kognitif dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani trauma pada remaja pasca perceraian di Sidoarjo?.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa deskriptif komperatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi lapangan. Dalam menganalisis trauma pasca perceraian data yang digunakan berupa hasil wawancara dan observasi. Dan proses penelitian, tahapan yang dilakukan pada penelitian ini adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan evaluasi atau *follow up*.

Permasalahan konseli adalah trauma pasca peceaiannya di usia yang sangat muda. Proses konseling dalam menyelesaikan masalah tersebut yaitu dengan menggunakan terapi kognitif dengan teknik *cognitive restructuring*, dengan cara menanggulangi pikiran dari konseli yang bertujuan menghapus atau mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional, menghilangkan trauma pada konseli terutama segala kecemasan dan ketakutan kepada hal yang belum tentu terjadi pada diri konseli. Dan hasilnya cukup berhasil, konseli mengaku sudah tidak memikirkan hal-hal negatif kembali dan berani menghadapi suatu permasalahan.

Kata kunci : *Cognitive Restructuring*, Trauma, Perceraian.

ABSTRACT

Ramadanti Karisma Sari, NIM. B93216093, 2020. Cognitive Therapy with Cognitive Restructuring Techniques to Manage Trauma in Post-Divorce Teens in Sidoarjo.

The focus of this research is (1) What is the process of cognitive therapy with cognitive restructuring techniques to deal with trauma in post-divorce adolescents in Sidoarjo?, (2) What is the result of the cognitive therapy process with cognitive restructuring techniques to deal with trauma in post-divorce teenagers in Sidoarjo ?.

To answer these problems, this study uses qualitative research methods with comparative descriptive analysis. This type of research is a field study. In analyzing post-divorce trauma data used in the form of interviews and observations. And the research process, the stages carried out in this study are the identification of problems, diagnosis, prognosis, treatment, and evaluation or follow up.

The problem of the counselee is post-divorce trauma at a very young age. The counseling process in resolving these problems is by using cognitive therapy with cognitive restructuring techniques, by tackling the thoughts of the counselee that aims to erase or change irrational thoughts into more rational thoughts, eliminate trauma to the counselee especially all anxiety and fear of things that do not necessarily occur in the counselee. And the results were quite successful, the counselee admitted that he had not thought about negative things again and dared to face a problem.

Keywords: Cognitive Restructuring, Trauma, Divorce.

المخلص

رامادانتي كاريسما ساري (B93216093) ، 2020, العلاج المعرفي بتقنيات إعادة الهيكلة الإدراكية لإدارة الصدمات لدى المراهقين بعد الطلاق في سيدوارجو. يركز هذا البحث على (1) ما هي عملية العلاج المعرفي بتقنيات إعادة الهيكلة المعرفية للتعامل مع الصدمة لدى المراهقين ما بعد الطلاق في سيدوارجو؟ ، (2) ما هي نتيجة عملية العلاج المعرفي مع تقنيات إعادة الهيكلة الإدراكية للتعامل مع الصدمة لدى المراهقين بعد الطلاق في سيدوارجو؟ للإجابة على هذه المشاكل ، تستخدم هذه الدراسة طرق البحث النوعي مع التحليل الوصفي المقارن. في تحليل الصدمة بعد الطلاق المستخدمة في المقابلات والملاحظات. وعملية البحث ، والمراحل التي نفذت في هذه الدراسة هي تحديد المشاكل والتشخيص والتشخيص والعلاج والتقييم والمتابعة. مشكلة المستشار هي الصدمة بعد طلاقه في سن مبكرة جدا. عملية الاستشارة في حل هذه المشاكل هي باستخدام العلاج المعرفي مع تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية ، من خلال معالجة أفكار المستشار الذي يهدف إلى محو أو تغيير الأفكار غير العقلانية إلى أفكار أكثر عقلانية ، والقضاء على الصدمة للمستشار خاصة كل القلق والخوف من الأشياء التي لا تحدث بالضرورة في المستشار. وكانت النتائج ناجحة للغاية ، واعترف المستشار أنه لم يفكر في الأشياء السلبية مرة أخرى وتجراً على مواجهة مشكلة.

الكلمات المفتاحية: إعادة الهيكلة المعرفية ، الصدمة ، الطلاق.

DAFTAR ISI

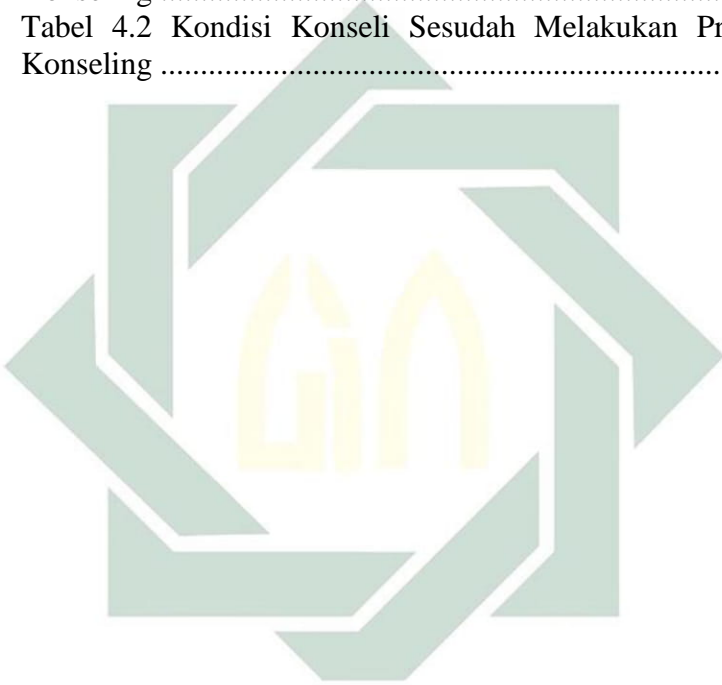
JUDUL PENELITIAN (SAMPUL)	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
المخلص	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Konsep	11
F. Sistematika Pembahasan	15
BAB II	17
KAJIAN TEORETIK	17
A. KERANGKA TEORETIK	17

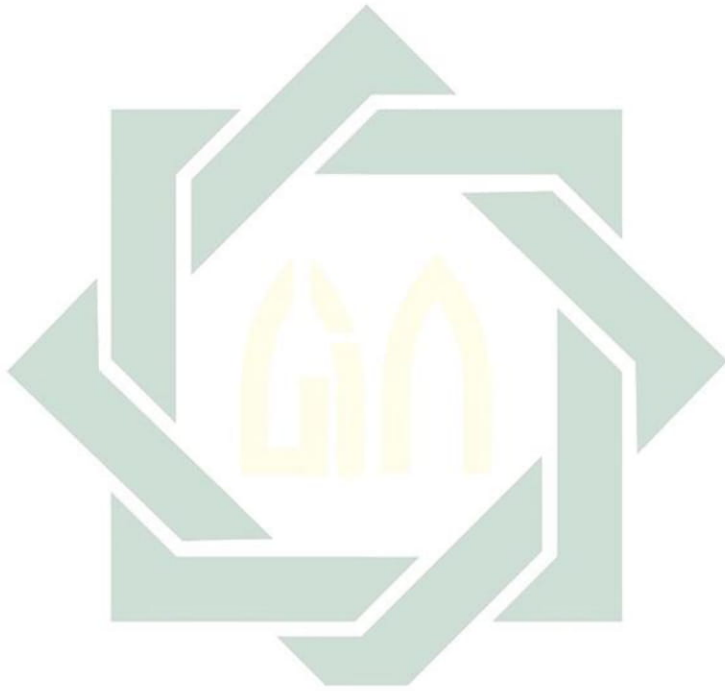
1. Terapi Kognitif	17
2. Teknik Cognitive Restructuring	29
3. Trauma.....	36
4. Perceraian	42
5. Perspektif Islam Terapi Kognitif Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Menangani Trauma Pada Remaja Pasca Perceraian Di Sidoarjo.....	49
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	52
BAB III	53
METODE PENELITIAN.....	53
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	53
B. Lokasi Penelitian.....	54
C. Jenis dan Sumber Data.....	54
D. Tahap-Tahap Penelitian	56
E. Teknik Pengumpulan Data.....	59
F. Teknik Validitas Data	61
G. Teknik Analisis Data.....	63
BAB IV	65
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	65
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	65
1. Deskripsi Konseli	65
2. Lokasi Penelitian	66
3. Deskripsi Masalah	66
4. Deskripsi Konselor	72
B. Penyajian Data	73

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Terapi Kognitif Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Menangani Trauma Pada Remaja Pasca Perceraian Di Sidoarjo.....	73
2. Hasil Dari Terapi Kognitif Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Menangani Trauma Pada Remaja Pasca Perceraian Di Sidoarjo.....	88
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	89
1. Perspektif Teoritis.....	89
2. Perspektif Keislaman.....	100
BAB V.....	104
PENUTUP.....	104
A. Simpulan.....	104
B. Saran dan Rekomendasi.....	105
C. Keterbatasan Penelitian.....	106
DAFTAR PUSTAKA.....	107
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Kondisi Konseli Sebelum Melakukan Proses Konseling	98
Tabel 4.2 Kondisi Konseli Sesudah Melakukan Proses Konseling	99





BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Membangun rumah tangga yang harmonis adalah impian setiap manusia terutama yang akan segera menikah dan yang baru saja menikah. Suatu rumah tangga baru tidak akan terjadi tanpa adanya pernikahan. Rumah tangga sendiri diartikan sebagai suatu tempat dimana seseorang menjalin hubungan dengan pasangan yang dinikahinya dan bersama-sama membangun suatu keluarga yang utuh. Rumah tangga yang islami didasari dengan pernikahan yang sesuai dengan ajaran agama islam dan memenuhi segala syarat pernikahan dan rukun nikah yang berlaku. Pernikahan adalah jalan menuju suatu rumah tangga dan pernikahan yang dilandasi oleh nilai-nilai ajaran agama islam yang tentunya akan membawa kemudahan dan berkah dalam mewujudkan suatu keluarga sakinah, mawaddah, dan warahmah. Allah SWT dan Rasulullah SAW memerintahkan umatnya untuk melakukan sunnahnya yaitu menikah dan berumah tangga agar memenuhi separuh iman dan mengharap Ridha Allah SWT.

Keluarga dalam dimensi hubungan darah merupakan suatu kesatuan sosial yang diikat oleh hubungan darah antara satu dengan yang lainnya. Berdasarkan dimensi hubungan darah ini, keluarga dapat dibedakan menjadi keluarga kecil dan keluarga besar. Sedangkan dalam dimensi sosial, keluarga

merupakan suatu kesatuan sosial yang diikat oleh adanya saling berhubungan atau interaksi dan saling mempengaruhi antara satu dengan lainnya.²

Pembentukan keluarga islami menurut pandangan islam memiliki tujuan yaitu adanya ketentraman dan kebahagiaan hidup berumah tangga dalam rangka mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat kelak nanti. Terbentuknya keluarga atau suatu rumah tangga melalui ikatan pernikahan yang sah dan islami dimaksudkan agar: nafsu seksual tersalurkan sebagaimana mestinya dan secara sehat jasmani dan rohani, alamiah maupun agamis, perasaan kasih sayang antara suami dan istri dapat tersalurkan secara sehat, naluri menjadi bapak seorang laki-laki dan naluri menjadi ibu dari seorang perempuan dapat tersalurkan secara sehat seperti memelihara dan memperoleh keturunan, kebutuhan laki-laki dan perempuan akan rasa aman, memperoleh dan memberi perlindungan dan kedamaian di suatu rumah tangga terwadahi dan tersalurkan secara sehat, pembentukan generasi mendatang akan terjamin pula secara sehat, baik kualitas maupun kuantitas.³

Dalam sebuah hubungan rumah tangga tentunya tidak selamanya berjalan dengan baik sesuai dengan keinginan kita. Salah satu akibat penghambat keluarga harmonis yang ditimbulkan dengan adanya konflik yaitu perceraian. Perceraian adalah putusnya ikatan lahir dan batin antara suami dan istri yang mengakibatkan berakhirnya hubungan keluarga (rumah tangga) antara suami dan istri tersebut, terdapat dalam

² Moh. Shochib, *Pola Asuh Orang Tua*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hlm 17.

³ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta : UII Press, 2001), hlm74.

pasal 38 Undang-Undang No.1 Tahun 1974 sebagai aturan hukum positif yang menunjukkan adanya.⁴

Alasan utama perceraian adalah ketidakharmonisan dalam hubungan rumah tangga. Namun, faktor penyusunannya sangat banyak. Menurut ahli psikologi Ajeng Raviando, M.Psi, komunikasi yang tidak efektif, mimpi, dan fakta pernikahan yang tidak sesuai, sampai terlalu banyak mengakses gawai, menjadi batu sandungan dalam pernikahan di era milenial atau modern ini. Faktor lainnya adalah ekonomi, di zaman sekarang ini terutama pada pasangan milenial, suami dan istri sama-sama bekerja sehingga tidak takut bercerai karena istri juga mandiri secara finansial.

Saat ini ada pergeseran nilai dalam memandang pernikahan, pernikahan dianggap seperti pacaran, kalau sudah tidak harmonis dan sudah tidak cocok sudah bubar selesai begitu saja. Padahal pernikahan tidak sesederhana dongeng yang pasti berakhir indah. Pernikahan yang langgeng butuh kerja keras dan kesabaran kedua belah pihak. Perhatian kecil juga penting, tidak hanya memberikan minum dan makan tapi juga memberi pujian dan menanyakan kabar saat sedang bekerja, terkesan sepele tapi itu penting. Ada lima bahasa cinta menurut Gary Chapman yakni: ada orang yang mementingkan afirmasi atau perilaku positif, mementingkan kebersamaan atau waktu yang berkualitas, menyukai hadiah atau kejutan, membantu atau meladeni, dan menyukai sentuhan dan belaian.

Di dalam rumah tangga suatu komunikasi sangatlah penting dan dibutuhkan antara suami dan istri. Jika ada masalah sekecil apapun masalah itu harus

⁴ Pasal 38 Undang-Undang No.1 Tahun 1974.

memberitahu satu sama lain. Jika tidak, akan memicu terjadinya perceraian. Karena dengan berkomunikasi membuat hubungan timbul rasa saling percaya, saling mengerti, tidak ada kebohongan, dan tidak ada hal yang disembunyikan. Namun jika dalam rumah tangga gagal menjalin suatu komunikasi, maka akan saling terjadi pertengkaran karena tidak saling percaya, tidak saling mengerti, banyaknya rahasia yang disembunyikan satu sama lain. Hal ini akan berujung pada perceraian jika kedua pihak kurang atau gagal menjalin komunikasi.⁵

Di samping itu, masalah lain yang dapat mengakibatkan terjadinya perceraian adalah tidak tercukupinya kebahagiaan lahir dan batin. Uang memang tidak bisa menjamin adanya keluarga bahagia. Namun uang merupakan kebutuhan pokok untuk memenuhi kebutuhan hidup. Faktor ekonomi masih menjadi penyebab paling dominan terjadinya perceraian pada masyarakat.

Seorang remaja perempuan berusia sekitar 22 tahun dijodohkan kedua orangtuanya ketika berusia 19 tahun dengan laki-laki yang lebih tua berpaut sekitar 5 tahun darinya yang sama sekali tidak dikenalnya. Awalnya remaja perempuan ini menolak karena setelah lulus Sekolah Menengah Atas ingin sekali melanjutkan mencari ilmu ke jenjang lebih tinggi dibangku perkuliahan, tetapi orangtuanya sangat tidak merestui keinginannya sehingga mau tidak mau remaja tersebut mengiyakan jodohnya demi baktinya kepada kedua orangtua yang sudah melahirkan dan merawatnya sejak kecil tersebut.

Setelah 2 bulan hidup bersama ternyata remaja perempuan ini hamil, kenapa bisa hamil sedangkan

⁵ Moh. Idris Ramulyo, *Hukum Perkawinan Islam*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1996), Hlm 152.

tidak ada saling suka diantara mereka berdua? Iya karena dia mengerti tanggung jawab seorang istri adalah melayani suami, kata dia seperti itu. Dia sangat taat pada agamanya sehingga tetap bertanggung jawab menjadi istri yang sholehah untuk suaminya. Meskipun dia sejak awal hidup bersama, sama sekali tidak diberi nafkah oleh suaminya padahal suaminya bekerja. Alhasil dia makan masih ikut kedua orangtua karena memang tinggal serumah, dan kebutuhan dia menggunakan uang hasil dari bekerja sendiri yang tidak banyak yakni, mempunyai *online shop* yang masih tidak jelas pemasukannya di setiap harinya, dan mengajar guru ngaji di tempat pendidikan Al-Qur'an daerah dekat rumahnya, terkadang juga dipanggil untuk les privat mengaji di rumah-rumah tetangganya sendiri.

Salah satu kewajiban seorang suami terhadap istrinya adalah memberikan nafkah. Nafkah disini bukan hanya nafkah lahir saja, tapi juga nafkah batin. Kewajiban inilah yang menyebabkan seorang laki-laki memiliki kelebihan dibandingkan dengan wanita.

Allah berfirman dalam Al-Qur'an surah An-Nisa' ayat 34 :

الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ

Artinya :

*“Kaum laki-laki itu adalah pemimpin bagi kaum wanita, oleh karena Allâh telah melebihkan sebagian mereka (laki-laki) atas sebagian yang lain (wanita), dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari harta mereka...”*⁶

⁶ Al-Qur'an, An-Nisa' : 34.

Ketika tahu istrinya hamil, suami tidak ingin sekamar atau serumah lagi dengan istrinya karena suami pikir istrinya tidak menginginkan seorang anak darinya. Beberapa bulan suaminya kembali kerumahnya sendiri tanpa alasan yang jelas sedikitpun. Istri sudah hamil besar sepertinya bayi mungil sudah ingin keluar, dan seketika itu ternyata suami kepergok selingkuh dengan wanita lain yang ternyata adalah teman kerjanya suami tersebut.

Tidak bisa dibayangkan betapa sakit hati remaja perempuan ini sehingga mengakibatkan trauma pada dirinya ketika bersusah payah menanggung beban itu sendiri, dan berusaha semaksimal mungkin bertahan demi bayinya yang sudah keluar dari perutnya itu. Menahan sakit perihnya melahirkan sendirian sedangkan suaminya berfoya-foya dengan selingkuhannya di restoran-restoran mewah, dan terlahirlah bayi perempuan yang sangat menggemaskan dan lucu.

Sudah setahun membesarkan bayi perempuan itu sendirian karena suami sudah tidak ingin kembali serumah lagi dengan istrinya entah malu karena sudah kepergok selingkuh atau apa, dan ternyata tidak hanya itu saja, suaminya mempunyai sangat banyak hutang padahal kerja juga tidak pernah absen. Ketika istri dirumah, ada tamu yang menagih hutang kepada dia yang ternyata menagih hutang suaminya tersebut.

Beberapa bulan kemudian semuanya terbongkar kalau laki-laki yang menjadi suaminya tersebut telah menggunakan ilmu hitam yang biasanya disebut pelet atau santet kepada keluarga perempuan ini, tapi sasarannya adalah kepada bapak dari remaja perempuan tersebut, karena dia tahu kelemahan remaja perempuan itu ada pada bapaknya. Entah dengan tujuan apa laki-laki ini menggunakan hal yang tidak wajar tersebut.

Yang lebih kagetnya lagi ternyata bapak dari perempuan ini terkena ilmu hitam tersebut yang mengakibatkan bapak perempuan tersebut juga menggunakan bacaan-bacaan khusus untuk anaknya agar remaja perempuan ini mau dengan laki-laki pilihan bapaknya.

Trauma yang seperti ini dapat menimbulkan pemikiran buruk terhadap mantan suami, hal ini seringkali membuat banyak orang di luar sana memutuskan untuk tidak menikah lagi. Dimatanya semua laki-laki mempunyai peluang berbuat hal yang sama bahkan lebih buruk lagi, seperti kasus dari seorang remaja perempuan ini. Trauma akan perceraianyalah menjadi salah satu utama kenapa dia sering resah dan lalu meragu. Rasa trauma yang sedemikian masih melekat di benak pikiran dan relung hatinya, akibat dulu dia dikhianati lalu diabaikan begitu saja tanpa kejelasan atau alasan apapun kemudian ditelantarkan bersama satu anak perempuan pertamanya yang masih balita. Bahkan laki-laki tersebut tidak mau bertanggung jawab atas perceraianya yang mengakibatkan semua permasalahan perceraian di serahkan sepenuhnya kepada remaja perempuan ini.

Menurut Achmanto Mendatu, trauma adalah merasakan serangkaian kejadian yang berbahaya bagi fisik, psikologis yang membuatnya tidak lagi aman, terancam, takut. Sehingga menjadikan dirinya tidak berdaya dan pelan dalam menghadapi bahaya.⁷ Dari pengertian trauma yang sudah dijelaskan tersebut, dapat disimpulkan bahwa trauma adalah kondisi kerusakan jiwa atau mental seseorang yang mengalami peristiwa

⁷ Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma*, (Yogyakarta: Panduan, 2010), hlm 16.

yang tidak mengenakan, yang mengarah pada gangguan stres pasca trauma.

Untuk menangani trauma dalam penelitian ini peneliti menggunakan konseling dengan pendekatan kognitif, menurut Holden kognitif adalah pikiran, keyakinan, gambaran internal yang dimiliki manusia mengenai peristiwa-peristiwa di dalam kehidupannya. Beck dan Weishat mempunyai pandangan lain terhadap teori konseling kognitif yang berfokus pada proses mental dan pengaruhnya pada kesehatan mental beserta tingkah lakunya, landasan umum dari teori kognitif adalah sesuatu yang dipikirkan manusia sangat menentukan bagaimana mereka merasakan dan berperilakunya.⁸

Teori kognitif memiliki dua konotasi, yaitu dapat diartikan sama dengan istilah kognisi (*cognition*), dan juga sebagai pendekatan kognitif (*cognitive approach*) di dalam psikologi. Pertama, di dalam arti kognisi maka psikologi kognitif dipandang proses-proses mental atau aktivitas pikiran manusia, misalnya proses-proses persepsi, ingatan, bahasa, penalaran, dan pemecahan masalah. Kedua, sebagai suatu pendekatan maka psikologi kognitif dapat dipandang sebagai cara tertentu di dalam mendekati berbagai fenomena psikologi manusia, yang berbeda dengan pendekatan-pendekatan psikologi yang lain. Misalnya, psikologi behaviorisme menekankan pada aspek perilaku yang dapat diamati secara langsung, psikoanalisis menekankan pada aspek emosi yang terletak dibawah sadar, psikologi humanisme menekankan pada pertumbuhan pribadi dan hubungan antarpribadi, sedangkan pendekatan psikologi kognitif menekankan pada peran-peran

⁸ Crusitawa, *Konseling Dengan Pendekatan Kognitif*, Diakses dari <https://crusitawa.blogspot.com/2017/07/konseling-dengan-pendekatan-kognitif.html> , pada tanggal 18 Oktober 2019 pukul 21.29.

persepsi, pengetahuan, ingatan, dan proses-proses berpikir bagi perilaku manusia.⁹

Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *cognitive restructuring*. Teknik ini membutuhkan bantuan individu untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif. Teknik *cognitive restructuring* adalah teknik dalam konseling kognitif dimana konseli dilatih untuk memiliki persepsi baru dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang dihadapi. Cornier dan Nurius menyatakan bahwa *cognitive restructuring* berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat.¹⁰

Menurut peneliti, penggunaan terapi kognitif dengan teknik *cognitive restructuring* sangatlah cocok jika diterapkan pada konseli tersebut karena individu di dorong untuk mengingat dan melepaskan semua perasaan emosionalnya yang berhubungan dengan peristiwa yang membuat individu traumatik dan merencanakan pemulihan ingatan yang lebih baik di masa depan atau yang akan datang. Dan menggunakan teknik *cognitive restructuring* tersebut membantu individu mengubah sudut pandang atau pemikirannya yang semula negatif menjadi pemikiran yang lebih positif. Selain itu, peneliti juga menggunakan terapi murottal untuk membantu konseli menghadapi permasalahannya agar lebih tenang kembali.

⁹ Suharnan, *Psikologi Kognitif Edisi Revisi*, (Surabaya : Srikandi, 2005), hlm 1.

¹⁰ Crusitawa, *Konseling Dengan Pendekatan Kognitif*, Diakses dari <https://crusitawa.blogspot.com/2017/07/konseling-dengan-pendekatan-kognitif.html> , pada tanggal 18 Oktober 2019 pukul 21.35.

Dengan demikian, berdasarkan penjelasan di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul ***“Terapi Kognitif Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Menangani Trauma Pada Remaja Pasca Perceraian Di Sidoarjo”***

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana proses terapi kognitif dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani trauma pada remaja pasca perceraian di Sidoarjo?
2. Bagaimana hasil terapi kognitif dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani trauma pada remaja pasca perceraian di Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

1. Mendiskripsikan proses terapi kognitif dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani trauma pada remaja pasca perceraian di Sidoarjo.
2. Mengetahui hasil terapi kognitif dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani trauma pada remaja pasca perceraian di Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoretik
 - a. Penelitian ini diharapkan menjadi sumber referensi yang berguna bagi dunia pendidikan khususnya dan memperkaya dunia keilmuan yang sudah berkembang selama ini.
 - b. Penelitian ini diharapkan menjadi daftar pelengkap dari penelitian-penelitian terdahulu agar masalah yang diangkat lebih kaya dan penyelesaiannya lebih bervariasi.

2. Kegunaan Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan kepada siapa saja yang mengalami trauma pasca perceraian.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi keberanian kepada korban trauma perceraian untuk mengangkat dan menyelesaikan tindak trauma pasca perceraian yang dialami
- c. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi setiap elemen yang peduli pada korban trauma pasca perceraian

E. Definisi Konsep

1. Terapi Kognitif

Psikologi kognitif dapat didefinisikan sebagai suatu studi ilmiah mengenai proses-proses mental atau aktivitas pikiran (*the scientific of mental processess or activities*). Proses mental atau pikiran ini meliputi, bagaimana seseorang memperoleh informasi, bagaimana informasi itu kemudian direpresentasikan dan di transformasikan sebagai pengetahuan, bagaimana pengetahuan itu disimpan di dalam ingatan kemudian dimunculkan kembali, bagaimana pengetahuan itu digunakan seseorang untuk mengarahkan sikap-sikap dan perilaku-perilakunya. Dengan kata lain, psikologi kognitif memfokuskan studi-studinya pada bagaimana pikiran manusia memproses informasi sehingga menjadi pengetahuan yang di simpan di dalam ingatan, kemudian menggunakan pengetahuan itu di dalam melakukan tugas-tugas atau aktivitas-aktivitasnya. Oleh karena pengetahuan itu diperoleh melalui informasi yang di proses lebih

lanjut maka psikologi kognitif juga sering disebut psikologi pemrosesan informasi.¹¹

Kognisi sebagai proses mental atau pikiran merupakan sesuatu yang sangat penting dan mendasar bagi studi-studi psikologi manusia. Apa yang telah dilakukan seseorang tidak akan terlepas dari aspek-aspek misalnya persepsi, ingatan, pengetahuan, dan bahasa.

2. Teknik Cognitive Restructuring

Teknik *cognitive restructuring* menurut Ellis adalah memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan individu yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.¹²

Permasalahan yang di alami pada klien kemungkinan terbesar dapat terjadi karena faktor pemikiran dan keyakinannya. Klien hanya mempunyai sudut pandang dari pikiran-pikiran negatif seperti tidak mau untuk menikah lagi karena takut akan mendapat suami yang sama seperti mantan suaminya, akan di khianati lagi, diacuhkan, ditelantarkan dan kemudian ditinggalkan, dan yang lebih ditakutkannya adalah takut suaminya tidak bisa menerima keberadaan keluarganya dan anak perempuannya, dan juga trauma akan perjudohan.

Dalam kasus ini konseli menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang akan digunakan pada penelitian ini yakni dengan meyakinkan dan mengubah pikiran-pikiran negatif klien dengan

¹¹ Suharnan, *Psikologi Kognitif Edisi Revisi*, (Surabaya : Srikandi, 2005), hlm 2.

¹² Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya : UNESA University Press, 2005), hlm 47.

pemikiran yang lebih positif, jika klien mulai memikirkan hal-hal negatif tersebut yang mengakibatkan klien gugup tegang dan gemeteran seakan diingatkannya terulang memori yang dulu kembali lagi dihadapannya, sehingga untuk menenangkan keadaan tersebut konselor juga memberikan terapi murottal kepada klien, karena dengan memberikan terapi murottal klien merasa tenang dan perlahan-lahan tidak memikirkannya kembali. Seperti pada firman Allah SWT berikut:

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya :

“Dan kami turunkan dari Al-Qur’an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur’an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian.”¹³ (Al-Isra’:82)

3. Trauma

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, trauma adalah keadaan jiwa atau tingkah laku yang tidak normal sebagai akibat dari tekanan jiwa atau cedera jasmani.¹⁴ Sedangkan menurut Kartini Kartono dan Jenny Andari trauma adalah luka jiwa yang dialami seseorang yang disebabkan oleh suatu kejadian atau pengalaman yang menyedihkan atau melukai jiwanya.¹⁵

Dari penjelasan di atas bisa di simpulkan bahwa trauma adalah keadaan jiwa atau mental dengan

¹³ Al-Qur’an, Al-Isra : 82.

¹⁴ Kamus Besar Bahasa Indonesia V.

¹⁵ Kartono, Kartini dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 44.

tekanan emosional yang dialami seseorang yang terjadi akibat dari suatu peristiwa yang tidak menyenangkan dan melukai jiwa yang menyebabkan stres berlebihan.

Trauma yang dialami oleh konseli adalah jika bertemu dengan lawan jenis dia merasa gugup dan tidak siap menerima kenyataan untuk kedepannya lagi, tangannya gemeteran, jantungnya berdegup kencang, pikirannya sudah memikirkan hal-hal negatif yang pernah dia lalui dahulu bersama mantan suaminya dan takut akan terulang kembali kepada dirinya di masa yang akan datang.

4. Perceraian

Perceraian adalah suatu istilah yang digunakan untuk menegaskan terjadinya suatu peristiwa hukum berupa putusannya perkawinan antara suami dan istri, dengan alasan-alasan hukum, proses hukum tertentu dan akibat-akibat hukum tertentu, yang harus dinyatakan secara tegas di depan sidang pengadilan. Putusnya perkawinan antara suami dan istri berarti putusannya hubungan hukum perkawinan antara suami dan istri, sehingga keduanya tidak lagi berkedudukan sebagai suami dan istri dan tidak lagi menjalani kehidupan suami dan istri dalam suatu rumah tangga.¹⁶

Salah satu bentuk pemutusan hubungan ikatan antara suami dan istri karena sebab-sebab tertentu yang tidak memungkinkan lagi bagi suami dan istri meneruskan hidup berumah tangga disebut thalaq. Menurut ajaran islam, thalaq adalah perbuatan halal yang tidak disukai Allah SWT.¹⁷

¹⁶ M. Syaifuddin, dkk, *Hukum Perceraian*, (Jakarta : Sinar Grafika, 2013), hlm 18.

¹⁷ Sudarsono, *Hukum Perkawinan Nasional*, (Jakarta : PT. Rineka Cipta, 1994), hlm 128.

Dari penjelasan di atas perceraian adalah putusnya suatu hubungan antara suami dan istri dengan alasan yang sudah tidak bisa di selesaikan secara baik-baik kecuali dengan berpisah sebagai rumah tangga.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan yang digunakan untuk menyusun penelitian ini mencakup lima bab utama yang, diantaranya ialah :

Bab pertama adalah pendahuluan, pada bab ini berisi tentang pendahuluan yang menggambarkan permasalahan yang diuraikan dalam latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian, dan yang terakhir sistematika pembahasan.

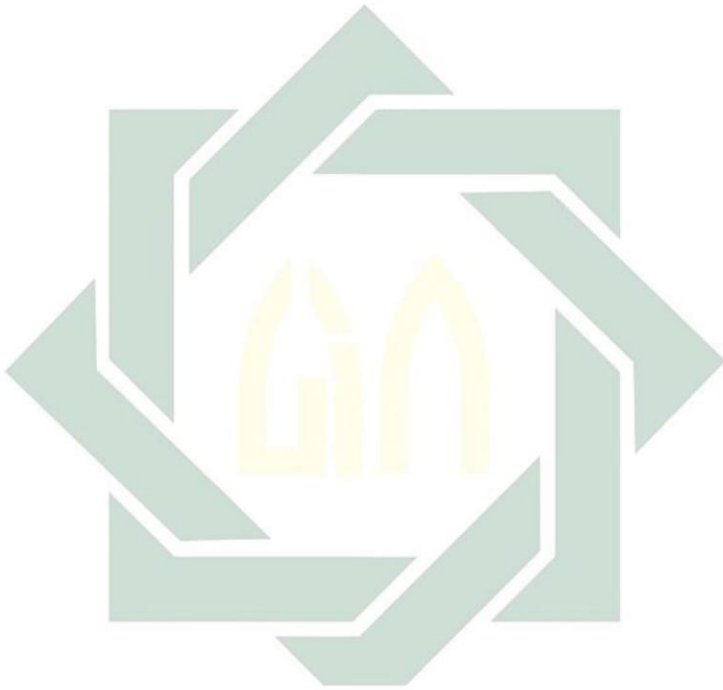
Bab kedua adalah tinjauan pustaka, yang berisikan tentang landasan teori yang yang mendasari penelitian. Diantaranya menguraikan beberapa penelitian terdahulu, kajian teoritis mengenai terapi kognitif, teknik *cognitive restructuring*, trauma, dan perceraian.

Bab ketiga berisi penyajian data yaitu tentang hasil penelitian yang telah dikumpulkan lalu dideskripsikan mengenai gambaran umum meliputi : lokasi penelitian, jenis sumber data dari konseli dan konselor, proses konseling, deskripsi konseli, deskripsi konselor, deskripsi permasalahan, hasil konseling dengan teknik *cognitive restructuring* untuk trauma pada remaja pasca perceraian

Bab keempat analisis data berisi tentang pemaparan analisa data meliputi : analisis penyebab trauma, analisis proses konseling, dan hasil konseling

dengan tekni *cognitive restructuring* untuk trauma pada remaja pasca perceraian.

Bab kelima yaitu penutup merupakan bab terakhir yang didalamnya berisikan tentang kesimpulan atau hasil dari penelitian ini, dan memuat saran pada penelitian ini.



BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. KERANGKA TEORETIK

1. Terapi Kognitif

a. Sejarah Kognitif

Kemunculan komputer terutama karena aktivitas-aktivitas komputer sepertinya mirip dalam berbagai segi dengan proses-proses kognitif ini adalah alasan terpenting bagi berkembangnya psikologi kognitif.

Membahas sejarah munculnya kognitif bermula pada tanggal 11 September 1956 pada saat diadakannya simposium di *Massachusetts Institute of Technology*. Peneliti banyak mempublikasikan buku dan artikel tentang ingatan, pemecahan masalah, perhatian dan bahasa. Para psikolog semakin kecewa dengan pandangan behaviorisme yang mendominasi psikologi di Amerika, oleh karena itu terlahirlah psikologi kognitif yang menjadi populer. Dan karena sulit menerangkan perilaku manusia yang kompleks hanya menggunakan konsep-konsep teori belajar behaviorisme seperti stimulus, *reinforcement* dan respon.¹⁸

¹⁸ Suryani, *Psikologi Kognitif*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2007), hlm 2.

Revolusi kognitif berkembang lebih lanjut pada tahun 1970-an, ditandai dengan fokus pada pendekatan komputasional atau pemecahan masalah dengan mengaplikasikan teknik yang digunakan dari ilmu komputer yang dipelopori oleh David Marr. Ilmu ini berkembang pesat dengan mencakup fungsi-fungsi kognitif, konsep “Struktur mental” kemudian digunakan secara luas dan hubungan antara fisiologi dan ilmu komputer mulai terbentuk. Sejak revolusi kognitif, psikologi kognitif di kuasai oleh moel pemrosesan informasi yang memandang pikiran sebagai suatu sistem pemrosesan simbolik berkapasitas terbatas yang memiliki fungsi umum.¹⁹

b. Pengertian Kognitif

Kognitif bisa diartikan sebagai studi tentang kognisi yakni, proses-proses mental yang mendasari perilaku manusia meliputi berbagai subdisiplin seperti persepsi, belajar, memori, dan menyelesaikan masalah.²⁰

Lain pula menurut Suryani bahwa kognitif ialah mempelajari bagaimana seseorang menerima bentuk-bentuk bervariasi, mengapa organisme mengingat fakta tetapi melupakan yang lain, apa yang terjadi dalam proses berfikir organisme ketika bermain catur atau ketika menyelesaikan sebuah masalah. Dan ada lagi definisi lain yang mudah dipahami dari pengertian kognitif yakni berkaitan dengan bagaimana caranya kita mendapatkan informasi-

¹⁹ Jonathan Ling, Jonathan Catling, *Psikologi Kognitif* (Jakarta : Erlangga, 2012), hlm 2.

²⁰ Jonathan Ling, Jonathan Catling, *Psikologi Kognitif* (Jakarta : Erlangga, 2012), hlm 2.

informasi mengenai dunia, bagaimana caranya informasi tersebut dapat kita presentasikan dan ditransformasikan sebagai pengetahuan, bagaimana caranya informasi disimpan, dan bagaimana caranya pula pengetahuan tersebut digunakan untuk mengarahkan perilaku dan perhatian seseorang.²¹

Kognitif adalah suatu wujud perkembangan teori kognisi mengenai proses berpikir. Hal tersebut dapat dipelajari dari definisi ahli psikologi kognitif, seperti berikut :

- 1) Menurut David Groome, psikologi kognitif merupakan psikologi yang mengkhususkan pada aspek pemahaman dan pengetahuan dalam mempelajari proses mental. Dengan kata lainnya, psikologi kognitif itu mempelajari bagaimana otak manusia memproses informasi.
- 2) Menurut Mark Ylvisaker, Mary Hibbard, dan Timothy Feeney, psikologi kognitif adalah cabang psikologi yang mempelajari proses mental, termasuk bagaimana orang berpikir, merasakan, mengingat, dan belajar.
- 3) Menurut Brown Carol, psikologi kognitif mencakup materi yang berhubungan dengan topik-topik, persepsi, memori, perhatian, berpikir, bahasa, dan membuat keputusan.

²¹ Suryani, *Psikologi Kognitif*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2007), hlm 1.

Pendapat-pendapat tersebut memiliki persamaan pada pandangan, yakni pentingnya mempelajari aspek proses mental manusia dalam konteks kehidupan sehari-hari, khususnya yang berkaitan dengan kebermanfaatannya. Fokus utama dari psikologi kognitif adalah bagaimana seseorang memperoleh, memproses, dan menyimpan informasi. Untuk menggunakan penelitian kognitif ada banyak penerapan praktis misalnya dengan cara meningkatkan daya ingat seseorang, ketepatan mengambil keputusan, dan struktur kurikulum pendidikan untuk meningkatkan pembelajaran.

Proses kognitif merupakan gabungan antara informasi yang diterima melalui indra tubuh manusia dengan informasi yang telah ada dalam ingatan jangka panjang yang bersifat variabel. Interaksi kedua informasi terjadi dalam memori kerja. Kemampuan pengolahan dibatasi oleh kapasitas memori dan faktor waktu. Sebagai akibat dari proses kognitif, tercipta tindakan yang terpilih, mencakup proses kognitif dan proses fisik berupa tindakan pasif, yakni berupa aktivitas yang telah biasa dilakukan sebelumnya.

Pengetahuan, sikap, keterampilan, dan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan yang dimiliki seseorang diperoleh melalui proses belajar. Belajar apa saja yang dipelajarinya, metode, pendekatan, dan strateginya, keberhasilannya tergantung kepada fungsi memori pembelajar tersebut. Para peneliti psikologi kognitif menemukan salah satu masalah yang menghambat dalam belajar disebabkan oleh masalah memori. Bahkan pribadi yang mempunyai kapasitas memori yang

normal sekalipun harus mengoptimalkan sumber daya memori secara efisien untuk mencapai hasil belajar yang optimal.²²

c. Tujuan Kognitif

Kognisi merupakan kegiatan mengetahui, memperoleh, mengorganisasikan dan menggunakan pengetahuan. Kognisi adalah sesuatu yang dilakukan oleh organisme, dan khususnya sesuatu yang dilakukan oleh orang. Manfaat dari teori-teori kognisi adalah pertama, kognisi merupakan satu porsi utama dalam psikologi manusia. Kedua, pandangan psikologi kognitif telah berpengaruh secara luas pada bidang-bidang psikologi lainnya, misalnya dalam psikologi sosial, psikologi pendidikan, psikologi konsumen, dan psikologi politik. Oleh karena itu satu apresiasi terhadap psikologi kognitif akan membantu memahami bidang psikologi lainnya, dan ketiga psikologi kognitif akan menggambarkan pengetahuan tentang cara bekerja pikiran dan bahkan kiat-kiat meningkatkan performa.²³

Beberapa alasan pokok mengapa seseorang perlu mempelajari psikologi kognitif. Pertama, kognisi sebagai proses mental atau pikiran merupakan sesuatu yang sangat penting dan mendasar bagi studi-studi psikologi manusia. Apa yang telah dilakukan seseorang tidak akan terlepas dari aspek-aspek misalnya persepsi, ingatan, pengetahuan, dan bahasa.

²² Wowo Sunaryo Kuswana, *Taksonomi Berpikir*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013), hlm 81.

²³ Suryani, *Psikologi Kognitif*, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2007), hlm 2.

Kedua, melalui prinsip-prinsip kognisi, seseorang dapat memproses informasi secara efisien dan terorganisasikan dengan baik. Hal ini sangat penting, karena mengingat dewasa ini sistem informasi telah dilakukan orang dengan teknologi yang canggih dan perkembangannya juga cenderung meluber.²⁴

Meningkatnya kecanggihan ilmu tentang otak dewasa ini, termasuk perkembangan teknologi-teknologi baru seperti pencitraan otak, memberikan kemungkinan bagi pemusatan pengetahuan psikologi dan neurofisikologi, dan munculnya disiplin-disiplin baru seperti ilmu kognitif dan neuropsikologi.²⁵

d. Ruang Lingkup Kognitif

Kognitif mengambil mengambil teori-teori dan tehnik-tehnik dari beberapa bidang penelitian, yakni :

1) Ilmu pengetahuan tentang otak.

Antara psikologi kognitif dan ilmu pengetahuan tentang otak memiliki hubungan yang sangat erat. Disatu pihak psikologi kognitif berusaha mencari penjelasan-penjelasan neurologis untuk menerangkan hasil-hasil penelitian dalam bidang psikologi kognitif. Dan di pihak lainnya ahli-ahli ilmu pengetahuan mengenai otak menggunakan psikologi kognitif untuk menjelaskan observasi-observasi yang dilakukan dalam laboratorium kedokteran.

2) Atensi (perhatian) dan keadaran.

²⁴ Suharnan, *Psikologi Kognitif Edisi Revisi*, (Surabaya : Srikandi, 2005), hlm 8.

²⁵ Jonathan Ling, Jonathan Catling, *Psikologi Kognitif* (Jakarta : Erlangga, 2012), hlm 2.

Atensi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu objek atau tugas yang lain. Atensi merupakan sarana yang digunakan untuk mengolah sejumlah informasi yang tersedia melalui indra, memori dan proses kognitif lainnya. Atensi ada kaitannya dengan kesadaran yaitu apakah atensi yang dilakukan secara sadar atau tidak oleh organisme. Secara umum perhatian dapat dibedakan menjadi dua yakni, perhatian terbagi dan perhatian selektif. Perhatian terbagi terjadi apabila seseorang harus membagi konsentrasi pikirannya ke dalam beberapa tugas sekaligus. Sementara itu, perhatian selektif terjadi apabila seseorang harus mengkonsentrasikan pikirannya terhadap salah satu dari dua tugas yang harus dikerjakan.

3) Ingatan (*memory*)

Persoalan mengenai ingatan sangat menarik untuk dikaji bersama, karena ingatan merupakan gudang informasi organisme dalam melakukan aktivitas. Bagaimana individu menggali informasi lalu menyimpan informasi dan bagaimana pula menemukan kembali informasi tersebut (proses memori). Selain itu ingatan juga sebagai bank informasi tidak selalu memberikan informasi berdasarkan fakta yang ditangkap oleh indra. Dan juga bisa terjadi pengurangan jumlah informasi karena kapasitas memori memiliki batasan (distorsi ingatan). Tidak hanya itu informasi yang telah disimpan individu tidak selalu dapat diingat kembali karena adanya informasi yang baru atau bahkan hilang karena tidak digunakan (lupa).

Ada dua jenis ingatan yang sudah banyak dikenal orang adalah ingatan jangka pendek dan ingatan jangka panjang. Ingatan jangka pendek adalah penyimpanan informasi di dalam ingatan untuk jangka waktu beberapa detik sampai satu menit. Sedangkan, ingatan jangka panjang adalah penyimpanan informasi di dalam ingatan untuk jangka waktu lebih dari satu menit sampai sepanjang hayat.

4) Pengetahuan dan *Imagery*

Pengetahuan adalah informasi yang terorganisasi atau terstruktur, dan merupakan bagian dari suatu sistem atau jaringan kerja dari informasi yang terstruktur. *Imajeri* sendiri adalah proses membayangkan kembali di dalam pikiran mengenai objek-objek atau peristiwa-peristiwa yang pernah dikenali atau dipersepsi.

5) Bahasa (*language*)

Bahasa merupakan kata-kata yang ditulis atau diucapkan melalui lisan. Untuk bahasa tertulis misalnya tulisan-tulisan pada buku, surat kabar dan majalah. Sedangkan bahasa lisan misalnya kata-kata dan kalimat yang diucapkan seseorang di dalam sebuah wawancara, diskusi, ketika berbicara dengan orang lain, memberikan ceramah agama atau berpidato.

6) *Problem solving* dan kreativitas

Pemecahan masalah adalah proses mencari dan menemukan jalan keluar terhadap suatu masalah atau kesulitan. Fungsi dari *problem solving* adalah untuk membantu menemukan hambatan-hambatan dan memecahkan hambatan tersebut. Dalam situasi individu dapat dengan baik memecahkan masalah dengan menggunakan pengetahuan yang kreatif.

Sedangkan, kreativitas adalah proses berpikir untuk menghasilkan gagasan-gagasan baru yang berguna bagi pemecahan suatu permasalahan.

7) Pengambilan keputusan dan penalaran

Setiap individu pasti pernah dihadapi dengan pengambilan keputusan yang terbaik. Untuk mengambil keputusan dari suatu pilihan pilihan diperlukan strategi-strategi yang menuntun individu untuk mengambil keputusan. Pembuatan keputusan sendiri adalah suatu proses ketika seseorang sedang dihadapkan di antara dua alternatif atau bisa lebih, menafsir frekuensi suatu kejadian, atau memprediksi situasi di depan berdasarkan informasi yang terbatas.

Sedangkan penalaran adalah sistem penarikan kesimpulan menurut aturan-aturan logika. Penalaran formal biasanya dibedakan menjadi dua macam, yakni penalaran induktif seperti sistem penarikan kesimpulan yang bermula dari hal-hal khusus menuju ke umum, dan penalaran deduktif yaitu sistem penarikan kesimpulan yang bermula dari hal umum menuju khusus.

8) Perkembangan kognitif

Mayoritas psikologi kognitif sepakat bahwa perubahan perkembangan merupakan hasil interaksi antara kematangan (*nature*) dan belajar (*nurture*). Perkembangan kognitif juga merupakan tahap-tahap perkembangan kognitif manusia mulai dari usia anak-anak sampai dewasa, mulai dari proses-proses berfikir secara konkret atau melibatkan konsep-konsep konkret

sampai dengan yang lebih tinggi yaitu konsep-konsep yang logis dan abstrak.

9) Intelegensi alami dan intelegensi buatan

Intelegensi alami adalah kemampuan memahami bahasa secara umum, mengikuti instruksi, mengubah deskripsi verbal ke dalam tindakan-tindakan nyata, dan berperilaku menurut aturan-aturan budaya sekitar. Sedangkan, intelegensi buatan adalah suatu program komputer yang memiliki kemampuan melakukan tugas-tugas kognitif sebagaimana manusia melakukannya, misalnya robot, dan berbagai permainan yang bersifat simulasi.

e. Aspek-Aspek Proses Kognitif

Tugas konselor adalah mengidentifikasi secara tepat jenis-jenis isi yang dikemukakan oleh klien dan mengidentifikasi alternatif-alternatif respons yang dapat dilakukan. Ada beberapa jenis respons yang bisa digunakan sebagai stimulus untuk menghasilkan isi khusus yang dinyatakan dalam komunikasi klien. Stimulus yang disampaikan itu dapat digunakan secara khusus untuk merespons isi kognitif dari komunikasi. Isi kognitif itu berupa ide-ide yang berhubungan dengan kejadian-kejadian, manusia, dan benda-benda.

Jenis respons yang dapat digunakan dari stimulus yang menghasilkan isi dari kognitif ialah :

- 1) Diam
- 2) Meminimalkan aktivitas verbal seperti kata-kata hmmm, iya, oh, dan sebagainya
- 3) Menyatakan kembali seluruh atau sebagian apa yang dikomunikasikan oleh klien

- 4) Melakukan probing, yaitu bertanya yang memerlukan jawaban lebih dari satu kata jawaban dari klien.²⁶

Dalam Taksonomi Bloom yang sudah direvisi oleh David R. Krathwohl di jurnal *Theory into Practice*, aspek kognitif dibedakan atas enam jenjang yang diurutkan sebagai berikut :

1) Mengingat (*Remembering*)

Mengingat merupakan proses kognitif paling rendah tingkatannya. Untuk mengkondisikan agar “mengingat” bisa menjadi bagian belajar bermakna, tugas mengingat hendaknya selalu dikaitkan dengan aspek pengetahuan yang lebih luas dan bukan sebagai suatu yang lepas dan terisolasi. Kategori ini mencakup dua macam proses kognitif yaitu mengenali (*recognizing*) dan mengingat. Setelah asesmen individu harus mengingat dengan cara mengetahui yaitu mengutip, menjelaskan, menggambar, menyebutkan, membilang, mengidentifikasi, memasangkan, menandai, dan menamai.

2) Memahami (*Understanding*).

Pemahaman menuntut individu menunjukkan bahwa mereka telah mempunyai pengertian yang memadai untuk mengorganisasikan dan menyusun materi-materi yang telah diketahui. Individu harus memilih fakta-fakta yang cocok untuk menjawab pertanyaan. Jawaban dari individu tidak sekedar

²⁶ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2006), hlm 89.

mengingat kembali informasi, namun harus menunjukkan pengertian terhadap materi yang diketahuinya. Memahami juga bisa diartikan seperti menafsirkan, meringkas, mengklasifikasikan, membandingkan, menjelaskan, dan membeberkan.

3) Menerapkan (*Applying*).

Penerapan mencakup penggunaan suatu prosedur guna menyelesaikan masalah atau mengerjakan tugas. Oleh karena itu, mengaplikasikan berkaitan erat dengan pengetahuan prosedural. Namun tidak berarti bahwa kategori ini hanya sesuai untuk pengetahuan prosedural saja. Kategori ini mencakup dua macam proses kognitif yaitu menjalankan dan mengimplementasikan. Kata operasionalnya individu melaksanakan, menggunakan, menjalankan, melakukan, mempraktekkan, memilih, menyusun, memulai, menyelesaikan, dan mendeteksi.

4) Menganalisis (*Analyzing*).

Analisis menguraikan suatu permasalahan atau obyek ke unsur-unsurnya dan menentukan bagaimana saling keterkaitan antar unsur-unsur tersebut. Individu menguraikan, membandingkan, mengorganisir, menyusun ulang, mengubah struktur, mengkerangkakan, menyusun outline, mengintegrasikan, membedakan, menyamakan, membandingkan, dan mengintegrasikan.

5) Mengevaluasi (*Evaluating*).

Mengevaluasi membuat suatu pertimbangan berdasarkan kriteria dan standar yang ada. Ada dua macam proses kognitif yang tercakup dalam kategori ini adalah memeriksa dan mengkritik.

Individu menyusun hipotesis, mengkritik, memprediksi, menilai, menguji, membenarkan, menyalahkan.

6) Mencipta (*Creating*).

Membuat atau menciptakan adalah menggabungkan beberapa unsur menjadi suatu bentuk kesatuan. Ada tiga macam proses kognitif yang tergolong dalam kategori ini yaitu membuat, merencanakan, dan memproduksi. Konselor membantu konseli untuk merancang, membangun, merencanakan, memproduksi, menemukan, membaharui, menyempurnakan, memperkuat, memperindah, dan menggubahnya.

“Adapun teori kognitif pada penelitian ini yaitu kognitif merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan fikiran yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek yang ada dalam kognitif antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli untuk belajar mengenali dan mengubah kesalahan yang lalu dalam aspek kognitif.”

2. Teknik Cognitive Restructuring

a. Pengertian *Cognitive Restructuring*

Strategi untuk mengenali pikiran maladaptif dan menggantinya dengan pikiran yang adaptif ini sering disebut penstrukturan ulang kognitif atau *cognitive restructuring*. Setiap bentuk kegiatan manusia dalam kehidupan sehari-hari tidak dapat dipisahkan dari konsep memori.

Individu yang mengalami gangguan berat pada memori akan mengalami kesulitan dalam mengode, menyimpan, dan mengambil kembali informasi, sehingga kelangsungan hidupnya sangat bergantung pada bantuan orang lain. Demikian juga bagi seseorang yang mengalami gangguan ringan pada memori, dalam kegiatan sehari-hari dia menghadapi tantangan.

Belajar dalam prespektif psikologi kognitif merupakan suatu rangkaian menggunakan langkah-langkah kognisi melalui pengodean (*coding*). Penyimpanan (*storing*), perolehan kembali (*retrieving*), dan pemindahan informasi (*transferring information*).

Model pemrosesan informasi mengenai pengetahuan yang diterima disimpan pada pendaftar sensor. Kemudian, pengetahuan yang baru diterima tersebut dibandingkan dengan pengetahuan yang lebih dahulu tersedia. Pengetahuan yang telah tersedia tersebut dapat diperbaiki, ditambah, disesuaikan, dan digabungkan dengan pengetahuan yang baru.

Selanjutnya, pengetahuan tersebut dipindahkan sebagai ingatan jangka pendek, dan jika pengetahuan itu dianggap penting, ia akan dipindahkan kepada ingatan yang jangka panjang. Terdapat tiga perbedaan fungsi memori yaitu, kapasitas, durasi, dan proses kontrol atau pengendalian berjalannya informasi di dalam atau antara penyimpanan.

Konsep psikologi kognitif yang terkait dengan persoalan memori terus mengalami perkembangan melalui berbagai penelitian dan pendekatannya. Secara empiris terjadi

perdebatan di antara ahli mengenai skema memori kerja yang berhubungan antara memori jangka panjang dan memori jangka pendek.²⁷

b. Asumsi-Asumsi *Cognitive Restructuring*

Terapi kognitif memiliki dua asumsi teoritis yakni, yang pertama individu menginterpretasikan dan bereaksi terhadap kejadian-kejadian dengan membentuk kognisi-kognisi, harapan, sikap, dan keyakinan berdasarkan pemahaman tentang pentingnya kejadian-kejadian tersebut. Yang kedua, kognisi yang cacat atau maladaptif dapat menyebabkan gangguan perilaku dan emosi.

Dari asumsi ini tampak bahwa fokus dari psikoterapinya adalah mengubah kognisi klien. Jika dinyatakan dengan singkat, para terapi kognitif yakin bahwa kekeliruan berpikir adalah penyebab masalah emosi dan perilaku, sebab itu fokus utama pendekatan kognitif bagi terapi adalah membantu klien menyadari dan mengubah kekeliruan pikirannya. Strategi untuk mengenali pikiran maladaptif dan menggantinya dengan pikiran yang adaptif ini sering disebut penstrukturan ulang kognitif atau *cognitive restructuring*.

Psikoterapis yang dikenal sebagai pendiri terapi kognitif, Albert Ellis menganggap pernyataan diri seperti irasional, bagaimanapun kita tidak mengacau, setiap detik, atau selalu bertindak bodoh setiap menit,

²⁷ Wowo Sunaryo Kuswana, *Taksonomi Berpikir*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013), hlm 84.

dan anda tentunya pernah melakukan hal-hal dengan benar, bahkan lebih banyak daripada yang tidak kita lakukan dengan benar. Ellis yakin bahwa pikiran-pikiran irasional seperti ini dapat menyebabkan kesedihan, kecemasan, kemarahan atau emosi lainnya yang mengganggu. Pendekatannya bagi terapi kalau begitu adalah membantu klien untuk mengidentifikasi keyakinan atau pikiran tidak masuk akal itu dan menggantinya dengan pernyataan diri yang lebih masuk akal.²⁸

c. Langkah-Langkah *Cognitive Restructuring*

Cormier Cormier mengungkapkan bahwa tahapan *Cognitive Restructuring* terdiri dari enam bagian, yaitu:

1) Rasional

Dalam *Cognitive Restructuring*, rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, khususnya pernyataan diri negatif atau pikiran negatif dapat menyebabkan tekanan emosional. Rasional dapat juga berisi penjelasan tentang tujuan terapi, gambaran singkat tentang prosedur yang akan dilaksanakan dan pembahasan tentang pikiran diri positif dan negatif.

2) Identifikasi Pikiran Konseli dalam Situasi Masalah

Pada tahap selanjutnya adalah melakukan suatu analisis terhadap pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan ketakutan atau kecemasan.

²⁸ Garry Martin dan Joseph Pear, *Modifikasi Perilaku*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2015), hlm 746.

Tahap ini berisikan tiga kegiatan sebagai berikut:

- a) Mengidentifikasi pikiran konseli dalam situasi masalah yang dihadapinya. Pada waktu wawancara, konselor bertanya kepada konseli dalam situasi yang membuatnya menderita dan tertekan ketika sebelum, selama dan sesudah situasi berlangsung. Pemberian contoh oleh konselor membantu konseli untuk mendeskripsikan situasi yang dihadapinya.
 - b) Jika konseli telah mengenali pikiran negatifnya yang mengganggu, selanjutnya konselor menjelaskan bahwa pikiran-pikiran tersebut saling berkaitan dengan situasi yang dihadapi dengan emosi yang dialami.
 - c) Pemodelan pikiran oleh konseli. Konselor meminta konseli mengidentifikasi situasi dan pikiran diluar wawancara konseling dalam bentuk tugas rumah. Dengan menggunakan data tersebut, konseli dapat menetapkan manakah pikiran yang negatif dan manakan pikiran yang positif. Konselor dapat pula meminta konseli untuk memisahkan antara dua tipe pernyataan diri dan mengenali mengapa satu pikirannya negatif dan yang lain positif.
- 3) Pengenalan dan Latihan *Coping Thought*
Pada tahap ini, pemindahan fokus dari pikiran konseli yang merusak diri menuju pikiran yang meningkatkan diri. Pikiran yang tidak merusak diri disebut sebagai pikiran yang

menanggulangi (*coping thought*: ct) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement*: cs) atau instruksi diri menanggulangi (*coping self instruction*: csi). Pengenalan dan pelatihan cs mendukung keberhasilan seluruh tahapan *Cognitive Restructuring*. Tahapan ini meliputi beberapa langkah antara lain:

- a) Penjelasan dan pemberian contoh cs. Konselor menjelaskan maksud cs dengan jelas. Dalam penjelasan ini konselor dapat memberikan contoh cs sehingga konseli dapat membedakan dengan jelas antara cs dengan pikiran menyalahkan diri.
 - b) Pembuatan contoh oleh konseli. Setelah memberikan penjelasan, konselor meminta konseli memikirkan cs, konselor juga perlu mendorong konseli untuk memilih cs yang paling natural atau wajar.
 - c) Konseli mempraktekkan cs. Dengan menggunakan cs yang telah ditemukan, konselor meminta konseli untuk memverbalisasikannya. Latihan ini membantu mengurangi beberapa perasaan kaku konseli dan dapat meningkatkan keyakinan bahwa ia mampu membuat “pernyataan diri” yang berbeda.
- 4) Pindah dari Pikiran Negatif ke *Coping Thought*
Setelah mengidentifikasi pikiran negatif dan mempraktekkan cs alternatif, selanjutnya konselor melatih konseli untuk pindah dari pikiran negatif ke cs. Kegiatan ini terdiri dari dua prosedur yaitu: pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor, latihan peralihan pikiran oleh konseli.

- 5) **Pengenalan dan Latihan Penguatan Positif**
Tahap selanjutnya konselor mengajarkan konseli cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Kegiatan ini dapat dilakukan dengan cara konselor memberikan contoh dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif.
- 6) **Tugas Rumah dan Tindak Lanjut**
Tugas rumah adalah memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan cs pada situasi yang sebenarnya.²⁹ Dan menindaklanjuti atau follow up perkembangan konseli ketika diberi tugas rumah.

“Adapun peneliti dalam menggunakan teknik *cognitive restructuring* terhadap permasalahan trauma pasca perceraian adalah menstrukturkan atau menata kembali fikiran-fikirannya dan strategi konseling untuk membantu konseli mengenal dan mengetahui pikiran-pikiran negatif yang ada pada dirinya dan berhubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya. Dan menggantinya atau menghentikannya pikiran-pikiran negatif tersebut dengan pikiran-pikiran yang lebih positif, sehingga bisa berfikir secara rasional dan logis dengan tujuan untuk lebih meningkatkan diri individu.”

²⁹ Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi & Intervensi Konseling*, (Surabaya : UNESA University Press, 2005), hlm 48.

“Selaras dengan itu peneliti juga memberikan terapi murottal untuk membantu individu agar lebih tenang menyelesaikan permasalahannya, murottal adalah lantunan ayat-ayat suci Al-Qur’an yang dilagukan oleh seorang qori’ atau pembaca Al-Qur’an, direkam dan diperdengarkan dengan tempo yang lambat serta harmonis menyejukkan pikiran dan hati.”

3. Trauma

a. Pengertian Trauma

Menurut Kartini Kartono, trauma atau kejadian traumatis adalah luka jiwa yang dialami seseorang, disebabkan oleh satu pengalaman yang sangat menyedihkan atau melukai jiwanya. Sehingga karena pengalaman tersebut hidupnya sejak saat kejadian-kejadian itu berubah secara radikal, yaitu mendapatkan satu insight atau pengetahuan baru, serta mengalami proses penaikan atau makin menurunnya tingkat kehidupannya. Pengalaman traumatis tadi dapat bersifat jasmaniah, umpamanya berupa kecelakaan berat, cedera fisik atau batin dan menjadi cacat secara mental.

Bisa juga berupa pengalaman yang bersifat psikologis, antara lain berupa peristiwa yang sangat mengerikan, sehingga menimbulkan kepiluan hati, shock jiwa, keputus-asaan, dan lain-lain. Yang memiliki tanda-tanda pada konseli seperti ketakutan, kecemasan yang berlebihan, badan panas dingin, tangan atau kaki tiba-tiba mengalami tremor gemeteran menggigil, jantung yang

berdegup kencang tidak seperti normal biasanya, seketika emosi yang kurang stabil.

Trauma (luka jiwa atau psikis), pengalaman hidup yang dahsyat itu berperan penting dalam kehidupan seseorang, sebab merupakan kejadian baru yang luar biasa dan mengejutkan. Sehingga dapat merobek-robek ketenangan batin dan keseimbangan jiwanya.

Trauma tersebut kemudian secara drastis memberikan arah hidup yang lain, dan satu harapan baru. Misalnya, kerugian dalam satu usaha, krisis dalam hubungan dengan seseorang yang dicintainya, meninggalnya seorang kekasih, umpamanya dapat menyebabkan perubahan-perubahan radikal dalam perkembangan hidup seorang dengan cepat dan definitif atau sudah pasti. Dinamik dari situasi sedemikian ini begitu besarnya, sehingga dengan cepat dan secara total berubah pula sikap mental orang yang bersangkutan.

Selanjutnya terapi penyembuhan klien yang mengalami trauma tersebut harus dilakukan juga secara cepat dan radikal. Dinamika dari pengalaman pahit tersebut tidak diberi kesempatan untuk melekat dan menjadi satu kekuatan yang otonom, sehingga dapat mencekam jiwa seseorang. Pada umumnya cara yang cepat dan radikal akan membuahkan hasil yang baik. Jika kita membiarkan kenangan traumatis tersebut berlangsung sehari, seminggu, sebulan ataupun lebih lama lagi, maka peristiwa trauma tersebut akan sempat mengendap dan melekat. Tidak adanya usaha untuk menghilangkan dalam waktu

cepat, akan merupakan keterlambatan untuk menolong penderita yang bersangkutan, dan memperlama atau memperlambat proses penyembuhannya.

Kejadian-kejadian traumatis tersebut memberikan pola yang mendominasi kepribadian seseorang, sehingga dengan mendadak menyebabkan satu reorganisasi terhadap sikap hidupnya, sekalipun juga mengeluarkan diri orang yang bersangkutan dari kader pengalaman yang lama. Terjadilah kemudian satu garis hidup baru, yang memberikan perspektif hidup baru baginya.

Krisis-krisis dan peristiwa-peristiwa besar itu memiliki pengaruh fungsional yang menentukan dan menumbuhkan satu dinamik emosional yang instens kuat, yang sifatnya baru, dan terlepas dari pengalaman-pengalaman yang mendahului. Artinya, ada terjadi suatu kepatahan atau loncatan dalam perkembangan hidup seseorang dan terdapat satu titik permulaan yang baru dalam sejarah hidupnya. Sehingga membuat karakter hidupnya berubah sama sekali, dan muncullah bentuk-bentuk penyesuaian baru untuk menanggapi tahap kehidupan yang baru tadi.

Dinamika dari otonom fungsional itu sedemikian dominannya, sehingga kerap kali menguasai bahkan menggeser segenap pola hidup yang mendahuluinya. Bahkan terkadang bisa mengakibatkan munculnya macam-macam gangguan kejiwaan.³⁰

³⁰ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, (Bandung : Mandar Maju, 2000), hlm 44.

b. Macam-Macam Trauma

Trauma memiliki berbagai macam bentuk kejadiannya. Menurut Achmanto Mendatu, trauma dibagi menjadi tiga macam, yakni :

1) Trauma fisik, trauma yang diakibatkan pengalaman yang langsung mengenai fisik. Dalam trauma fisik, dibagi menjadi dua trauma, yaitu : a) trauma penetrasi adalah tipe trauma berupa teririsnya kulit dan bagian tubuh lainnya yang terkena benda. Misalnya, tertembak, tersabet pedang, tergores pisau atau kaca, dan lainnya. b) Trauma tumpul adalah trauma yang disebabkan oleh benda-benda tumpul, seperti terhantam genggam tangan, tertabrak kendaraan, terpukul tongkat, dan lain sebagainya.

2) Trauma Post-Cult, adalah persoalan dari emosional berat yang muncul dan dialami oleh suatu anggota kelompok (cults) atau gerakan keagamaan baru. Seperti, aliran Taman Eden, aliran Satanik, aliran Joniyah, dan lainnya. perasaan yang timbul adalah mereka merasa tidak terlibat atau tidak tergabung.

3) Trauma psikologis, adalah luka atau cedera psikologis atau kejiwaan yang biasanya disebabkan oleh peristiwa yang menekan dan mengancam kehidupannya.³¹

c. Ciri-ciri Trauma

Trauma memiliki ciri khas tertentu bagi seseorang yang sedang mengalami trauma

³¹ Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma* (Yogyakarta : Panduan, 2010), hlm 11.

yang sering ditampakkan jika kejadian masa lalu yang membuatnya trauma teringat kembali dalam ingatannya. Ciri-ciri trauma pada umumnya sering terlihat adalah reaksi terkejut yang terlalu berlebihan. Semisal, ada seorang trauma pada orang yang dulunya pernah melakukan kejahatan pada dirinya. Ketika seorang yang trauma tersebut bertemu dengan dengan orang yang sudah pernah melakukan kejahatan pada dirinya, maka reaksi pertama yang terlihat adalah terkejut yang berlebihan atau ketakutan. Menurut Dadang Hawari ciri-ciri trauma adalah sebagai berikut :

- 1) Adanya stres berat yang dapat menyebabkan penderitaan menderitanya.
- 2) Penghayatan yang terjadi kembali dari trauma, seperti ingatan yang dominan muncul dari peristiwa penyebab trauma, mimpi-mimpi yang sering muncul saat tidur dari peristiwa tersebut, dan perilaku aneh yang tampak seperti penyebab trauma itu seolah-olah terjadi kembali.
- 3) Tergerusnya respon kepada dunia luar. Hubungan sosial dengan dunia luar menjadi berkurang bahkan terputus. Hal tersebut ditunjukkan dengan berkurangnya minat terhadap aktivitas yang berarti, perasaan terasing dari orang lain, dan efek depresif, seperti murung, sedih, putus asa.
- 4) Waspada, reaksi terhadap sesuatu yang berlebihan, khususnya reaksi terkejut.

- 5) Gangguan tidur, biasanya disertai mimpi-mimpi buruk yang berhubungan dengan kejadian trauma.
- 6) Daya ingat dan sukar konsentrasi.
- 7) Penghindaran diri dari aktivitas yang terkait dengan kejadian trauma.³²

d. Faktor Penyebab Trauma

Faktor-faktor penyebab trauma terbagi menjadi dua bagian, yaitu:

1) Faktor Internal

Secara sederhana, trauma dirumuskan sebagai gangguan kejiwaan akibat ketidakmampuan seseorang mengatasi persoalan hidup yang harus dijalaninya, sehingga yang bersangkutan bertingkah secara kurang wajar. Berikut ini penyebab yang mendasari timbulnya trauma pada diri seseorang:

- a) Kepribadian yang lemah dan kurangnya percaya diri sehingga menyebabkan yang bersangkutan merasa rendah diri.
- b) Terjadi konflik sosial budaya akibat adanya norma yang berbeda antara dirinya dengan lingkungan masyarakat.
- c) Pemahaman yang salah sehingga memberikan reaksi berlebihan terhadap kehidupan sosial dan juga sebaliknya terlalu rendah. Proses-proses yang diambil oleh seseorang dalam menghadapi kekalutan mental, sehingga mendorongnya ke arah positif.

³² Dadang Hawari, *Alqur'an Ilmu Kedokteran dan Jiwa dan Kesehatan Mental*, (Jakarta : PT. Dana Bhakti, 1998), hlm 107.

2) Faktor Eksternal (Fisik)

Adapun faktor eksternal tersebut yaitu:

a) Faktor orangtua dalam bersosialisasi dalam kehidupann keluarga, terjadinya penganiayaan yang menjadikan luka atau trauma fisik.

b) Kejahatan atau perbuatan yang tidak bertanggungjawab yang mengakibatkan trauma fisik dalam bentuk luka pada badan dan organ pada tubuh korban.

“Adapun trauma yang dibahas dalam penelitian ini adalah trauma tersebut dialami seorang remaja akibat perceraian di usia mudanya. Trauma ini menimbulkan luka jiwa atau psikologisnya dan mempengaruhi cara berpikirnya, dan juga emosinya. Seakan-akan ada stimulus yang membuat klien merasakan peristiwa traumatiknya kembali terulang, sehingga mengganggu fikiran, emosi tidak stabil menjadi panik, perasaan yang tidak terkontrol, dan menimbulkan persepsi-persepsi negatif pada diri klien.”

4. Perceraian

Keluarga merupakan sistem sosial yang alamiah, berfungsi untuk membentuk komunikasi, aturan-aturan, dan negoisasi di antara para anggotanya. Ketiga fungsi keluarga ini mempunyai sejumlah implikasi terhadap perkembangan dan keberadaan para anggotanya. Keluarga melakukan suatu pola interaksi yang diulang-ulang melalui partisipasi seluruh anggotanya. Strategi-strategi konseling keluarga terutama membantu terpeliharanya hubungan-hubungan keluarga, juga dituntut untuk memodifikasi pola-pola transaksi

dalam memenuhi kebutuhan anggota keluarga yang sedang mengalami perubahan.

Satu cara untuk memahami individu-individu dan keluarga mereka, yaitu dengan cara meneliti perkembangan mereka lewat siklus kehidupan keluarga. Berkesinambungan dan perubahan merupakan ciri dari kehidupan berkeluarga, sistem keluarga itu mengalami perkembangan setiap waktunya, perkembangan keluarga pada umumnya terjadi secara teratur dan bertahap. Apabila terjadi kemandegan dalam keluarga, hal itu akan mengganggu sistem keluarga.

Dalam berkeluarga, laki-laki dan perempuan dibedakan dengan perbedaan harapan peranan, tujuan, pengalaman, dan kesempatan. Perbedaan jenis kelamin ini, kelak mempengaruhi interaksi suami dan istri. Banyaknya perempuan yang memasuki dunia kerja akhir-akhir ini mempengaruhi juga tradisi peran laki-laki dan perempuan mengenai tanggung jawab rumah tangga dan kerja diluar rumah.³³

a. Pengertian Perceraian

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kata “cerai” berarti (kata kerja) pisah, putus hubungan sebagai suami dan istri, talak. Dan kata “perceraian” artinya (kata benda) perpisahan, perihal bercerai antara suami istri, perpecahan. Ada juga kata “bercerai” mengandung arti (kata kerja) tidak bercampur, tidak bersatu lagi, berhenti berlaki-bini.³⁴

³³ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2006), hlm 100.

³⁴ Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua.

Dalam istilah “perceraian terdapat pada pasal 38 UU No.1 tahun 1974 yang memuat ketentuan tidak diwajibkan bahwa “perkawinan dapat putus karena kematian, perceraian, dan atas putusan pengadilan. Jadi istilah perceraian secara yuridis yang artinya putusnya perkawinan, yang mengakibatkan putusnya hubungan sebagai suami istri atau berhenti berlaki-bini atau suami istri. Adapun yang dimaksud dengan perkawinan menurut pasal 1 UU No.1 tahun 1974 adalah ikatan lahir batin antara seorang laki-laki dengan seorang perempuan sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Jadi bisa disimpulkan bahwa perceraian adalah putusnya ikatan lahir batin antara suami dan istri yang mengakibatkan berakhirnya hubungan keluarga atau rumah tangga antara suami dan istri tersebut.

Perceraian dalam istilah fiqih disebut dengan “talak” yang artinya membuka ikatan, membatalkan perjanjian. Dalam istilah fiqih perceraian juga sering disebut dengan “furqah” yang berarti “bercerai”, yakni lawan dari berkumpul. Selanjutnya dari kedua istilah tersebut digunakan oleh para ahli fiqih sebagai satu istilah yang artinya “perceraian suami istri”.

Talak dalam istilah fiqih mempunyai arti yang umum, yakni segala macam bentuk perceraian, baik yang dijatuhkan oleh suami, yang ditetapkan oleh hakim, maupun perceraian yang jatuh dengan sendirinya atau perceraian karena meninggalnya suami atau istri. Kemudian, talak juga berarti yang khusus, yaitu perceraian yang dijatuhkan oleh pihak suami.

Khulu' atau cerai gugat dalam istilah islam dikenal dengan "talak tebus" yang artinya talak yang diucapkan oleh suami dengan pembayaran dari pihak istri kepada suami. Cerai gugat juga terjadi sebab adanya kemauan atau keinginan dari pihak istri, dengan alasan perkawinannya tidak dapat dipertahankan lagi. Cerai gugat bisa terjadi jika ada keinginan untuk bercerai datangnya dari pihak istri, karena ia benci kepada suaminya.

Selanjutnya, menurut Soemiyati menjelaskan bahwa perceraian walaupun diperbolehkan, tetapi agama islam tetap memandang bahwa perceraian adalah sesuatu yang bertentangan dengan asas-asas hukum islam sebagaimana ditegaskan oleh Nabi Muhammad SAW dalam hadist yang diriwayatkan oleh Abu Daud dan dinyatakan shohih oleh Al-Hakim, yakni : "Yang halal yang paling dibenci oleh Allah ialah perceraian".

b. Bentuk-Bentuk Perceraian

Bentuk-bentuk perceraian yang mengakibatkan putusnya perkawinan yang diatur dalam hukum islam, yang dapat menjadi alasan-alasan hukum perceraianya dan bermuara pada cerai talak dan cerai gugat dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Talak. Secara harfiah, talak artinya lepas dan bebas. Dihubungkannya kata talak dalam arti kata ini dengan putusnya perkawinan, karena antara suami dan istri sudah lepas hubungannya atau masing-masing sudah bebas. Sepakat para ahli fiqih bahwa sahnya seorang suami menjatuhkan talak ialah telah dewasa atau baligh dan atas kehendak sendiri, bukan karena terpaksa atau ada paksaan dari pihak ketiga. dan dalam menjatuhkan talak suami tersebut harus dalam keadaan berakal sehat.

2) Syiqaq. Konflik antara suami dan istri itu ada beberapa sebab dan macamnya. Sebelum konflik membuat suami mengalami keputusan berpisah yang berupa thalaq, maka konflik-konflik tersebut dinamakan syiqaq. Menurut Soemiyai, syiqaq itu memiliki arti perselisihan atau menurut istilah fiqih berarti perselisihan suami istri yang diselesaikan dua orang hakam, satu orang dari pihak suami dan satu orang lagi dari pihak istri.

3) Khulu'. Menurut Abdul Ghofur Anshori menjelaskan bahwa khulu' yang terdiri dari lafadz kha-la-'a secara etimologi artinya menanggalkan atau membuka pakaian. Dihubungkannya kata khulu' dengan perkawinan adalah karena dalam Al-Qur'an surah Al-Baqoroh ayat 187, disebutkan suami itu sebagai pakaian bagi istrinya dan istri itu merupakan pakaian bagi suaminya. Penggunaan kata khulu' untuk putusnya perkawinan, sebab istri sebagai pakaian bagi suaminya berusaha melepaskan pakaiannya itu dari suaminya. Dalam kitab fikih khulu' diartikan dengan putus perkawinan dengan menggunakan uang tebusan, atau ganti rugi.

4) Fasakh. Menurut Sajuti Thalib fasakh adalah suatu lembaga pemutusan hubungan perkawinan karena tertipu atau karena tidak mengetahui sebelum perkawinan bahwa istri yang telah dinikahnya itu ada cacat celanya. Salah satu hadist Rasul yang membolehkan seorang wanita yang sudah dinikahi baru diketahui bahwa dia tidak sekufu atau tidak sederajat dengan suaminya.

5) Fahisah. Menurut Al-Qur'an surah An-Nisa' ayat 15 fahisah ialah perempuan yang melakukan perbuatan keji atau buruk yang memalukan keluarga seperti perbuatan mesum, seksual, homo,

lesbian, dan sejenisnya. Apabila terjadi peristiwa itu, maka suami dapat bertindak mendatangkan empat orang saksi laki-laki yang adil yang memberikan kesaksian tentang perbuatan itu, apabila terbukti benar, maka kurunglah wanita itu dalam rumah sampai mereka menemui ajalnya.

6) Ta'lik talak. Menurut Sudarsono ta'lik talak adalah suatu penggantungan terjadinya jatuhnya talak terhadap peristiwa tertentu sesuai dengan perjanjian yang telah dibuat sebelumnya antara suami dan istri. Ta'lik talak ini diadakan dengan tujuan untuk melindungi kepentingan si istri supaya tidak dianiaya oleh suami.

7) Ila'. Menurut Sudarsono ila' adalah suatu bentuk perceraian sebagai akibat dari sumpah suami yang menyatakan bahwa suami tidak akan menggauli istri. Apabila suami telah bersumpah tidak akan menggauli istrinya, maka suami dibeli kesempatan dalam jangka waktu empat bulan untuk memikirkan dua pilihan yang sangat penting dan mendasar sebagai alternatif bagi suami untuk rujuk dengan istri atau menalak istrinya.

8) Zhihar. Zhihar adalah prosedur talak, yang hampir sama dengan ila'. Zhihar berarti seorang suami yang bersumpah bahwa istrinya itu baginya sama dengan punggung istrinya. Ibarat seperti ini erat kaitannya dengan kebiasaan masyarakat Arab, apabila masyarakat Arab marah, maka ibaratnya tadi sering terucap. Apabila ini terjadi berarti suami tidak akan menggauli istrinya.

9) Li'an. Menurut Abdul Ghofur Anshori menjelaskan bahwa li'an adalah lafadz dalam bahasa Arab yang berasal dari akar kata laa-'a-na yang secara harfiah berarti saling melaknat.

Definisi lainnya adalah sumpah suami yang menuduh istrinya berbuat zina, sedangkan dia tidak mampu mendatangkan empat orang saksi.

10) Murtad (Riddah). Menurut Moh. Idris Ramulyo, apabila salah seorang dari suami dan istri keluar dari agama islam atau murtad, maka putuslah hubungan perkawinan mereka. Dasar hukumnya bias diambil I'tibar dari Al-Quer'an Surah Al-Baqarah ayat 221, yang melarang menikah baik laki-laki dengan wanita maupun sebaliknya wanita dengan laki-laki yang tidak beragama islam.³⁵

c. Macam-Macam Alasan Perceraian

Perceraian harus disertai dengan alasan-alasan hokum sebagaimana ditentukan dalam pasal 39 ayat 2 UU No.1 tahun 1974 yang telah dijabarkan dalam pasal 19 PP No.9 tahun 1975, yakni :

- 1) Salah satu pihak berbuat zina atau menjadi pemabuk, penjudi, pematat, dan lain sebagainya yang susah disembuhkan atau dirubah.
- 2) Salah satu pihak meninggalkan pihak lain selama dua tahun berturut-turut tanpa adanya izin pihak lain dan tanpa adanya alasan yang jelas, sah atau karena hal lain di luar kemampuannya.
- 3) Salah satu pihak mendapat hukuman penjara selama lima tahun atau hukuman lainnya yang lebih berat setelah perkawinan berlangsung.
- 4) Salah satu pihak melakukan kekejaman atau penganiayaan berat yang membahayakan pihak lain, atau biasa disebut dengan KDRT.

³⁵ M. Syaifuddin, dkk, *Hukum Perceraian*, (Jakarta : Sinar Grafika, 2013), hlm 117.

5) Salah satu pihak mendapat cacat badan atau penyakit dengan akibat tidak bisa menjalankan kewajibannya sebagai suami istri pada umumnya.

6) Antara suami dan istri terus menerus terjadi pertengkaran, perselisihan, dan tidak ada harapan lagi untuk hidup rukun dalam berumah tangga.³⁶

“Adapun perceraian yang dimaksud dalam penelitian ini adalah walaupun perceraian itu keputusan bersama dianggap sebagai jalan yang baik, namun perceraian tetap menimbulkan dampak buruk bagi suami dan istri. Perceraian tidak hanya mengakibatkan kerugian material namun juga kerugian mental yang besar bagi setiap individu. Kemudian, dampak terburuk ialah hubungan personal dan kekeluargaan, yang sudah umum seperti hilangnya hubungan baik antar individu ditandai dengan persaingan, perseteraan, dan upaya saling menjelekkkan diantara mantan suami dan istri, dan paling parahnya jika terjadi adanya permusuhan antar keluarga.”

5. Perspektif Islam Terapi Kognitif Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menangani Trauma Pada Remaja Pasca Perceraian Di Sidoarjo

Pada umumnya, semua manusia menginginkan kehidupan yang bahagia, tentram dan tenang. Berusaha untuk menghindari hal-hal yang menyakitkan dan merugikan baik untuk diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan atau masyarakat. Namun, kenyataannya ada sebagian masyarakat

³⁶ M. Syaifuddin, dkk, *Hukum Perceraian*, (Jakarta : Sinar Grafika, 2013), hlm 181.

kita yang belum beruntung dan masih merasakan berbagai penderitaan.

Apabila penderitaan ini terus menerus menimpa seseorang, maka seseorang tersebut akan merasakan kecemasan, ketakutan, dan kesakitan yang amat mendalam. Kondisi ini dalam istilah psikologi dinamakan trauma. Trauma ini sangat penting untuk disembuhkan, kalau tidak maka seseorang akan terus menerus menderita, lumpuh, dan tidak berdaya. Padahal manusia adalah makhluk yang memiliki potensi dan sangat potensial untuk dikembangkan ke arah yang lebih baik sehingga manusia dapat mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat nantinya.³⁷

Konseling keluarga struktural dilengkapi untuk transaksi sehari-hari dan memberikan prioritas tinggi terhadap tindakan daripada wawasan atau pemahaman. Seluruh perilaku termasuk gejala-gejala yang ditunjukkan pasien dipandang dalam konteks struktur keluarga. Permulaaan keluarga memberikan teknik pengamatan sederhana terhadap bentuk-bentuk transaksi keluarga. Intervensi-intervensi Minuchin tersebut adalah aktif, kuno, penuh perhitungan, berupaya untuk mengubah kekakuan, atau tidak melaksanakan struktur. Dengan kerjasama keluarga dan keramahan, dia memperoleh pemahaman tentang masalah-masalah keluarga, membantu mereka mengubah susunan keluarga yang tidak berfungsi dan menatanya kembali organisasi keluarga tersebut. Enactments adalah menyuruh keluarga menunjukkan situasi-

³⁷ Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2017), hlm 68.

situasi konflik khusus dalam sesi konseling, dan reframing adalah menjelaskan kembali suatu masalah sebagai suatu fungsi dari struktur keluarga tersebut, yaitu teknik-teknik terapeutik yang sering digunakan. Teknik-teknik tersebut membawa perubahan struktur keluarga, tujuan akhir konseling adalah menyusun kembali aturan-aturan transaksi keluarga dengan mengembangkan lebih tepat lagi batas-batas diantara sub-subsistem dan memperkuat aturan hierarki atau susunan keluarga.³⁸

Kemudian Allah SWT menyatakan dalam Al-Qur'an bahwa Ia tidak akan merubah keadaan suatu kaum melainkan kaum itu merubah keadaannya sendiri. Yang dimaksud dengan keadaan adalah pikiran, pikiran yang menentukan arah langkah kita. Ketika pikirannya baik maka langkah yang diambil akan baik pula, begitupun sebaliknya. Maka ketika kita menginginkan atau merubah keadaan menjadi baik, kita harus merubah pikiran kita terlebih dahulu. seperti firman Allah SWT berikut ini :

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّن بَيْن يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ ﴿١٠٠﴾

Artinya :

“Baginya manusia ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah SWT. Sesungguhnya Allah SWT tidak

³⁸ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2006), hlm 106.

mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah SWT menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia."³⁹ (QS. Ar-Ra'd 13: 11)

Treatment dengan menggunakan pendekatan kognitif pada teknik *cognitive restructuring* ini mengajarkan individu untuk berpikir secara lebih adaptif, dengan mengubah disfungsi kognitif mereka mengenai dunia dan diri mereka sendiri. Treatment dengan pendekatan ini dapat mengambil berbagai macam tindakan, semua bentuk treatment berasumsi bahwa depresi, kecemasan, emosi negative berkembang dari pikiran maladaptive. Oleh sebab itu, treatment kognitif berupaya untuk merubah pola pikir yang membuat individu seperti terjebak di dalam pola pikir yang salah.

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Pendekatan *Client Centered* Untuk Mengatasi Trauma Pada Wanita Pasca Perceraian

Nama : Nova Nur Firdaus

NIM : 133400298

Prodi / Fakultas : Bimbingan dan Konseling Islam / Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Tahun : 2017

Persamaan dan perbedaan : Persamaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian diatas adalah sama-sama menyelesaikan masalah yakni mengatasi trauma pada wanita pasca

³⁹ Al-Qur'an, Ar-Ra'd : 11.

perceraian. Perbedaan penelitian ini adalah pada pendekatan terapi yang digunakan untuk menyelesaikan masalah. Di penelitian ini menggunakan terapi *client centered*, sedangkan penelitian di atas menggunakan terapi kognitif. Dan juga menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

2. Terapi HipnoQur'an Sebagai Upaya Mengurangi Trauma Perceraian Seorang Single Parent Di Prapen Surabaya.

Nama : Ramadhani

NIM : B53215057

Prodi / Fakultas : Bimbingan dan Konseling Islam / Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Tahun : 2019

Persamaan dan perbedaan : Persamaan penelitian ini dengan penelitian di atas adalah sama-sama menangani masalah tentang trauma perceraian seorang *single parent*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian di atas adalah pada pendekatan terapi yang digunakan untuk menyelesaikan masalah. Di penelitian ini menggunakan terapi hipnoqur'an, sedangkan penelitian di atas menggunakan terapi kognitif. Perbedaan lainnya, peneliti menambahkan sentuhan teknik *cognitive restructuring* dalam menjalankan terapi kognitif.

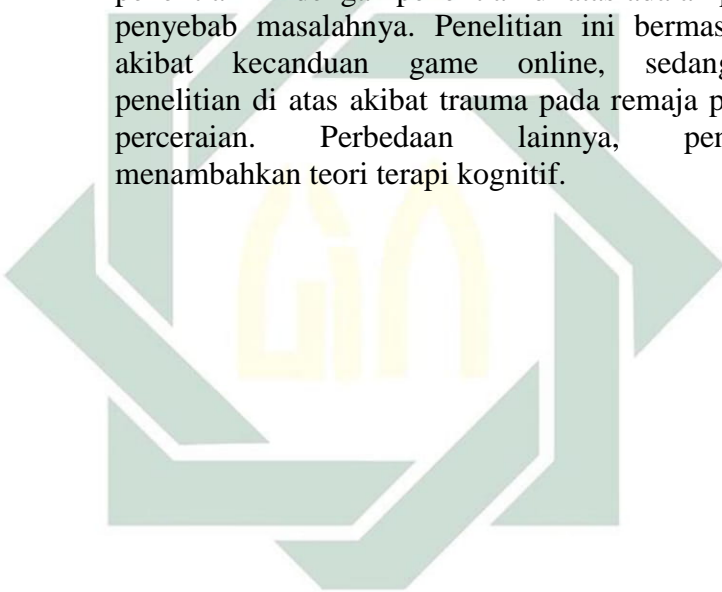
3. Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Strategi Restrukturing Kognitif Untuk Mengatasi Mahasiswa Uin Sunan Ampel Yang Kecanduan Game Online.

Nama : Mohammad Badrus Efendi

NIM : B73214068

Prodi / Fakultas : Bimbingan dan Konseling Islam
/ Fakultas dakwah dan Komunikasi Universitas
Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Tahun : 2019

Persamaan dan perbedaan : Persamaan penelitian ini dengan penelitian di atas adalah sama-sama menggunakan pendekatan teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani sebuah kasus. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian di atas adalah pada penyebab masalahnya. Penelitian ini bermasalah akibat kecanduan game online, sedangkan penelitian di atas akibat trauma pada remaja pasca perceraian. Perbedaan lainnya, peneliti menambahkan teori terapi kognitif.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode atau metodologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari proses berfikir, analisis berfikir, serta cara mengambil kesimpulan yang tepat, dilengkapi dengan penelitian dan observasi.⁴⁰ Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif, karena prosedur penelitian akan menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati dan penelitian ini mengarah pada latar dan individu secara holistik/penuh.⁴¹

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa deskriptif komperatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan apa-apa yang saat ini, di dalamnya terdapat upaya mendeskripsikan, mencatat, analisis dan menginterpretasikan kondisi-kondisi yang sekarang ini terjadi atau ada. Dengan kata lain penelitian deskriptif bertujuan untuk memperoleh informasi-informasi mengenai keadaan saat ini, dan melihat kaitan antara variabel-variabel yang ada.⁴² Alasan lain penulis

⁴⁰ Sapari Imam Asy'ari, *Suatu Petunjuk Praktis Metode Penelitian*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1981)

⁴¹ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hlm 4.

⁴² Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1995), Hlm 26.

menggunakan metode penelitian ini adalah metode ini lebih berorientasi pada proses. Dalam menangani kasus trauma pasca perceraian, hasil setelah proses konseling yang menggunakan metodologi ini memerlukan hasil yang realistis dinamis. Dengan metode kualitatif keperluan tersebut dapat terpenuhi.

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi lapangan. Studi lapangan sendiri adalah salah satu jenis penelitian dalam metode penelitian kualitatif, di mana peneliti langsung mengamati dan berperan serta dalam penelitian di lingkungan tertentu. Pengamatan mengoptimalkan kemampuan peneliti dari segi motif, kepercayaan, perhatian, perilaku tak sadar, kebiasaan, dan sebagainya.⁴³

B. Lokasi Penelitian

Sasaran dalam penelitian ini adalah seorang remaja perempuan berusia 21 tahun yang mengalami trauma pasca perceraian, karena masih berusia muda dan sudah mengalami suatu kejadian menyedihkan dalam pernikahannya yang berakhir dengan perceraian, kemudian akan menjadi konseli dari penelitian ini. Sedangkan yang bertindak sebagai konselor adalah Ramadanti Karisma Sari, mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Adapun lokasi penelitian ini bertempat di daerah Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo Provinsi Jawa Timur.

C. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh dalam bentuk kata verbal atau deskripsi

⁴³ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hlm 175.

bukan dalam bentuk angka. Adapun jenis data dalam penelitian ini adalah :

a. Data primer

Data primer adalah data dari penelitian yang di dapatkan secara langsung dari sumber pertama maksudnya adalah diperoleh dari sumber aslinya.⁴⁴ Sumber data yang diambil dari penelitian ini berupa teks wawancara sebab data tersebut diperoleh langsung dari responden.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data dari penelitian yang di dapatkan berdasarkan informasi secara tidak langsung. Data sekunder ini lebih rendah nilainya daripada data primer, karena data sekunder mengandung kemungkinan distrorsi berupa pengubahan, pengurangan, penambahan dari sumber data baik di sengaja maupun tidak sengaja.⁴⁵ Sumber data ini di peroleh dari hasil mengamati dan mendengar, data sekunder dari penelitian ini menggunakan informan lain yaitu teman dekat dari konseli.

Data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi :

a. Data primer

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah konseli yang trauma pasca perceraian karena di usianya yang masih muda menginginkan pendidikan yang lebih tinggi lagi, konseli

⁴⁴ Irfan Tamwifi, *Metodologi Penelitian*, (Surabaya : UINSA Press, 2014), hlm 220.

⁴⁵ Irfan Tamwifi, *Metodologi Penelitian*, (Surabaya : UINSA Press, 2014), hlm 220.

korbankan masa mudanya dengan menikah yang berujung dengan perceraian. Pikirannya kacau. Mengalami kecemasan, tidak dapat mengontrol emosinya.

b. Data sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah teman dekat konseli sendiri yang sering mendengarkan secara langsung ketika konseli bercerita tentang permasalahan perceraianya tersebut.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Pada penelitian ini, terdapat tiga tahapan yaitu tahap pra-lapangan, tahap pekerjaan lapangan, dan tahap analisis data.

a. Tahap Pra-Lapangan

Pada tahap awal ini ada enam tahap yang harus dilakukan dan ditambah satu tahapan yang harus dipahami, diantaranya adalah :

1) Menyusun rancangan penelitian

Sebelum melakukan suatu penelitian, peneliti harus sudah merencanakan terlebih dahulu teknik apa sajakah yang akan digunakan.

2) Memilih lapangan penelitian

Setelah menyusun dan merencanakan suatu penelitian, baiknya harus mengetahui atau memilih lapangan atau tempat yang mau di teliti untuk bahan penelitian. Penelitian tidak hanya duduk saja, penelitian juga harus menjajaki lapangan untuk mendapatkan kesesuaian peneliti dengan kenyataan yang ada di lapangan.

3) Mengurus perizinan

Peneliti harus paham siapa saja yang berwenang memberikan izin pelaksanaan penelitian. Jika secara formal, yang berwenang

memberikan izin ialah kepala pemerintah setempat seperti, kepala daerah, bupati, camat, RT dan RW.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan izin yang sifatnya tidak terlalu formal seperti membawa persyaratan yang di perlukan, persyaratannya yaitu surat tugas, surat izin instansi, identitas diri seperti KTP, KTM, foto, dan lain sebagainya.

4) Menjajaki dan menilai penelitian

Penjajakan dan penilaian lapangan akan terlaksana dengan baik jika berusaha mengenal segala unsur lingkungan sosial, fisik, dan keadaan alam dengan mempersiapkan diri, mental maupun fisik, serta menyiapkan perlengkapan yang diperlukan.

5) Memilih dan memanfaatkan informan

Informan adalah teman-teman dekat dan sanak saudara dari konseli yang ada pada lingkungannya. Yang dimaksud dengan informan sendiri adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Informan berguna untuk membantu peneliti agar secepatnya dan tetap seteliti mungkin dapat membenamkan diri dalam konteks setempat.

6) Menyiapkan perlengkapan penelitian

Sebelum terjun ke lapangan untuk meneliti suatu penelitian, hendaknya membawa dan menyiapkan perlengkapan dan segala alat yang dibutuhkan agar penelitian berjalan sesuai dengan rencana.

7) Persoalan etika penelitian

Peneliti hendaknya mempersoalkan tentang etika penelitian, maka baiknya peneliti mempersiapkan

diri baik secara mental, psikologis maupun secara fisik. Jika saling menghormati, menghargai, mematuhi, memahami nilai-nilai masyarakat dan pribadi konseli tidak akan menimbulkan persoalan pada etika penelitian.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahapan pekerjaan lapangan dibagi menjadi tiga bagian, yaitu :

1) Memahami latar penelitian dan persiapan diri sebelum turun ke lapangan, peneliti perlu memahami latar penelitian dan persiapan dirinya, baik secara fisik maupun secara mental. Dan yang perlu dipersiapkan seperti memahami pembatasan latar belakang konseli, penampilan peneliti, mengenali hubungan dengan konseli, dan waktu.

2) Memasuki lapangan

Ketika sudah mencapai memasuki lapangan, disini peneliti diharuskan untuk membina hubungan sampai akrab agar memudahkan mendapatkan informasi. Peneliti perlu dianjurkan mempunyai buku catatan khusus agar tidak terlalu bingung jika bahasa konseli kurang dipahami, dan peneliti juga harus merasakan langsung apa yang diteliti.

3) Berperan serta sambil mengumpulkan data

Pada tahap ini, peneliti hendaknya menjadwalkan topik kegiatan apa saja yang harus diikuti. Peneliti juga mempunyai catatan lapangan seperti sewaktu mengadakan wawancara, pengamatan, atau menyaksikan suatu kejadian tertentu. Biasanya berisikan dalam bentuk kata-kata kunci, singkatan, pokok-pokok utama saja.

c. Tahap Analisis Data

Analisis data sendiri adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data,

mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistesisikannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang di dapat diceritakan kepada orang lain.⁴⁶

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data secara valid, penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu :

a. Observasi

Observasi atau pengamatan digunakan dalam rangka mengumpulkan data dalam suatu penelitian, merupakan hasil perbuatan jiwa secara aktif dan penuh perhatian untuk menyadari adanya sesuatu rangsangan tertentu yang diinginkan atau suatu studi yang disengaja dan sistematis tentang keadaan atau fenomena sosial dan gejala-gejala psikis dengan jalan mengamati dan mencatat. Yang dilakukan waktu pengamatan adalah mengamati gejala-gejala sosial dalam kategori yang tepat, mengamati berkali-kali dan mencatat segera dengan memakai alat bantu seperti alat pencatat, formulir dan alat mekanik. Dalam pelaksanaannya digunakan alat bantu seperti checklist, skala penilaian atau alat mekanik seperti tape recorder dan lainnya.⁴⁷

Sederhananya observasi dapat dijelaskan untuk teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan

⁴⁶ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 248.

⁴⁷ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1995), hlm 63.

melakukan pengamatan secara langsung terhadap subyek penelitian. Nasution (1988) berpendapat observasi memiliki beberapa manfaat :

- 1) Memahami konteks data secara menyeluruh.
- 2) Memperoleh pengalaman secara langsung.
- 3) Melihat hal-hal yang kurang didapat atau diamati oleh orang lain.
- 4) Menemukan hal-hal yang tidak terungkap dalam angket dan wawancara.
- 5) Mengungkapkan hal-hal yang ada di luar persepsi responden.
- 6) Memperoleh kesan-kesan terhadap obyek yang di teliti secara personal.⁴⁸

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.⁴⁹ wawancara juga teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mendapatkan keterangan-keterangan lisan melalui bercakap-cakap dan berhadapan muka dengan orang yang dapat memberikan keterangan pada sipeneliti.⁵⁰

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara tak terstruktur, karena setiap responden akan mengemukakan pendapatnya sesuai keinginan, kepentingan, dan pengetahuan mereka sendiri.

⁴⁸ Irfan Tamwif, *Metodologi Penelitian*, (Surabaya : UINSA Press, 2014), hlm 229.

⁴⁹ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hlm 186.

⁵⁰ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1995), hlm 64.

Yang dimaksud dengan wawancara tidak terstruktur adalah pertanyaan yang diajukan oleh peneliti kepada responden tidak dilakukan secara berurutan atau lebih bersifat pertanyaan terbuka. Hal ini bertujuan agar peneliti dapat memperoleh gambaran yang mendalam tentang hal-hal penting yang harus diperhatikan di dalam mengumpulkan data sehingga nantinya dapat digunakan untuk memformulasikan isu-isu pokok yang perlu digali lebih lanjut dalam pengumpulan data selanjutnya. Konsentrasi utama dalam melakukan wawancara tidak terstruktur ini adalah pendapat dari responden.⁵¹

F. Teknik Validitas Data

Teknik validitas data sama dengan teknik keabsahan data yang memiliki tujuan utama yaitu untuk mendapatkan kepercayaan akan kebenaran dari hasil penelitian ini. Data yang sudah terkumpul merupakan modal awal yang sangat berharga dalam sebuah penelitian, dari data yang terkumpul akan dilakukan analisis yang selanjutnya dipakai sebagai bahan masukan untuk penarikan kesimpulan. Yang dimaksud dengan keabsahan data adalah bahwa setiap keadaan harus memenuhi mendemostrasikan nilai yang benar.⁵²

Berikut ini teknik pemeriksaan keabsahan data :

a. Perpanjangan keikutsertaan

Perpanjangan keikutsertaan berarti peneliti harus berlama-lama dan berkelanjutan berada di lapangan bersama responden agar mengumpulkan data

⁵¹ M.Suparmoko, *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta : BPFE-Yogyakarta, 2007), hlm 69.

⁵² Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hlm 320.

hingga tercapai. Perpanjangan keikutsertaan juga bertujuan untuk membangun kepercayaan peneliti terhadap diri sendiri dan terhadap subyek peneliti karena merupakan alat untuk mencegah usaha coba-coba dari pihak subyek.⁵³

b. Ketekunan pengamatan

Ketekunan pengamatan berarti memusatkan diri pada ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau kasus yang sedang ditangani secara rinci. Peneliti harus bisa menelaahnya secara rinci sampai pada suatu titik sehingga pada pemeriksaan tahap awal tampak salah satu atau seluruh faktor yang ditelaah sudah dipahami.

c. Triangulasi

Yang dimaksud dengan triangulasi adalah suatu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data itu.

Triangulasi berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai sudut pandang. Peneliti dapat memeriksa kembali temuannya dengan jalan membandingkannya dengan berbagai sumber data, metode, dan teori. Melakukannya dengan mengajukan berbagai macam pertanyaan yang bervariasi, memeriksa kembali dengan sumber data, memanfaatkan berbagai metode agar

⁵³ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung : PT.Remaja Rosdakarya, 2014), hlm 329.

pengecekan kepercayaan data dapat dilakukan.⁵⁴ Jadi maksudnya, pengumpulan data yang diperoleh pada pertemuan pertama dan kedua tersebut nantinya akan dibandingkan dan di cek kembali.

d. Pengecekan anggota

Pengecekan anggota dilakukan pada mereka yang terlibat dalam kasus tersebut, dengan mempersoalkan sesuatu yang telah dibangun dalam bangunan setengah jadi yang berupa data, kategori analisis, penafsiran, atau laporan penelitian dan kesimpulan.

Pengecekan anggota dapat dilakukan secara formal maupun secara tidak formal. Kesempatan ketika pengecekan anggota dapat dilakukan setiap hari pada waktu peneliti bergaul dengan para subyeknya, terhadap penelitian ini hasil tanggapan seseorang yang terlibat ataupun yang paham dengan permasalahannya dimintakan tanggapan dari orang lainnya pula.

G. Teknik Analisis Data

Menurut Miles dan Huberman bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan dengan cara interaktif dan berlangsung secara terus menerus hingga tuntas. Teknik analisis data diantaranya adalah *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing / verification*.

a. Reduksi data

Mereduksi data sama dengan merangkum, memilah hal-hal yang pokok, memfokuskan permasalahan pada hal yang penting, mencari tema intinya dan

⁵⁴ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hlm 332.

membuang yang tidak perlu.⁵⁵ Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan banyak data dan harus memfokuskan permasalahan konseling yang trauma pasca perceraian.

b. Penyajian data (*Data display*)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplay data. Dalam penelitian ini penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk teks naratif, uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori. Dengan mendisplay data, maka akan memudahkan peneliti memahami untuk melanjutkan ke langkah selanjutnya.

c. *Conclusion drawing / verification*

Langkah terakhir dalam analisis data adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Namun, kesimpulan pada tahap ini hanya bersifat sementara, karena bisa saja menemukan bukti-bukti yang kurang kuat pada tahap pengumpulan data berikutnya. Kesimpulan pada penelitian ini diharapkan merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada.⁵⁶ Hasil kesimpulan atau temuan peneliti dalam konseling menangani trauma pasca perceraian.

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Alfabeta, 2018), hlm 338.

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Alfabeta, 2018), hlm 345.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Konseli

Pada umumnya konseli atau yang bisa disebut dengan klien ini adalah seorang individu yang sedang membutuhkan dorongan atau motivasi untuk menyelesaikan suatu masalah. Adapun data seorang individu yang menjadikonseli dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Nama : Maimunah (samaran)

Alamat : Waru Sidoarjo

Tempat, Tanggal Lahir : Sidoarjo, 04 Juni 1997

Agama : Islam

Status : Ibu Rumah Tangga (Janda)

Jenis Kelamin : Perempuan

Konseli pada penelitian ini merupakan anak pertama dari empat bersaudara. Dia mempunyai satu adik laki-laki yang baru saja menyelesaikan pendidikan sekolah menengah atas dan dua adik perempuan yang masih berada di bangku sekolah dasar. Ayah dan ibu klien ini bekerja sebagai wirausaha yaitu berjualan ayam di pasar setiap pagi hari. Hubungan klien dengan keluarganya sangat harmonis. Tetapi tidak dengan ayah klien tidak sebegitu baik apalagi semenjak ada permasalahan di hubungan klien dengan suaminya yang berakhir dengan perceraian.

Konseli merupakan remaja yang tergolong cerdas, sejak kecil hingga sekolah jenjang menengah atas selalu mendapat peringkat atau juara paling tinggi sendiri. Sampai lulus sekolah menengah atas pun dia ingin sekali melanjutkan sekolah ke jenjang yang lebih tinggi lagi yakni kuliah.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini berada di rumah yang bisa dibbilang cukup besar untuk tinggal kedua orangtuanya, kedua adiknya, dan juga remaja tersebut beserta anaknya. Kebetulan adik laki-laknya sedang melanjutkan ke jenjang perkuliahan di pondoknya dulu. Rumah ini berada di Desa Kedungrejo Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo, daerah ini berada di pertengahan antara kota Sidoarjo dan kota Surabaya. Lokasi ini juga strategis dari tempat-tempat yang penting, seperti stasiun kereta api, terminal bus Bungurasih, rumah sakit, mall Citto, sekolah, dan universitas. Untuk menuju ke lokasi penelitian, masuk melalui gang dan melewati jalan yang sempit tidak terlalu lebar cukup untuk dilewati satu mobil saja.

3. Deskripsi Masalah

Konseli pada penelitian ini adalah seorang remaja perempuan berusia 22 tahun yang berada di Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo. Sebut saja Maimunah, tentu saja itu bukan nama asli melainkan nama samaran yang saya berikan agar maimunah tetap merasa nyaman. Remaja perempuan ini mengalami traumatik sejak ditinggal suaminya yang berakhir dengan perceraian di usia yang cukup masih dibbilang muda untuk mendapatkan gelar janda di kehidupannya. Tidak

hanya mendapatkan gelar janda, remaja ini juga ditinggal suaminya dalam keadaan memiliki satu anak perempuan yang masih berusia 1 tahun setengah saat ini.

Usia pernikahan mereka juga cukup sangat muda hanya bertahan 2 tahun mereka menjalin menjadi sepasang suami istri yang sah. Dan sekarang hidup sendiri-sendiri seperti semula dirumah masing-masing seperti pada awalnya, yang berbeda hanya saja ada bayi kecil yang siap untuk perlahan berkembang membantu ibunya seorang diri.

Awal mula terjadinya perceraian disebabkan karena ketidakharmonisan atau tidak adanya saling komunikasi antar keduanya, karena memang mereka berdua menikah atas dasar paksaan bukan suka sama suka, mereka berdua dijodohkan oleh kedua orangtua mereka masing-masing. Awalnya remaja perempuan ini menolak karena setelah lulus sekolah menengah atas dia sangat berkeinginan melanjutkan sekolah ke jenjang yang lebih tinggi di suatu universitas di daerah Sidoarjo, tetapi tidak ada restu dari kedua orangtua melainkan harus menikah dengan lelaki pilihan bapaknya tersebut. Mau tidak mau dia harus menuruti permintaan orangtua karena dia paham betul ridho Allah terletak pada ridho orangtua, dan dia sangat tidak ingin menjadi anak yang durhaka membangkang kepada kedua orangtuanya.

Dari awal menikah atas dasar paksaan tersebut, remaja perempuan ini sama sekali tidak pernah diberi nafkah dari suaminya baik nafkah lahir maupun nafkah batin. Dan dia tidak menuntut pula kepada suaminya karena dia berfikir suaminya

faham akan kewajibannya sebagai suami, karena suami adalah lulusan pondok pesantren mulai kecil hingga dewasa kini yang notabennya pasti faham tentang agama, dan sudah sangat jelas ada dalam Al-Qur'an kewajiban suami kepada istri salah satunya adalah memberi nafkah lahir dan batin. Mulai menikah sah menjadi istri seseorang hingga saat ini, maimunah masih bergantung kepada orangtuanya karena memang tidak diberi nafkah oleh suaminya yang berkerja sebagai wirausaha tersebut. Untuk tambahan kebutuhan sehari-hari dan lainnya maimunah juga berkerja, dia hanya mengandalkan bisnis online shopnya yang tidak jelas penghasilan perbulannya, kadang ramai dan kadang pula sepi. Maimunah juga mengajar ngaji disuatu lembaga didaerah rumahnya, dan saat ini sedang ada tawaran-tawaran privat mengaji atau bimbingan belajar, tetapi hanya satu atau dua saja yang dia ambil karena dia masih harus menjaga buah hati tercintanya yang masih kecil itu.

Ketika awal usia kehamilan maimunah, suami tiba-tiba saja tidak ingin sekamar lagi bersama istrinya dan perlahan-lahan meninggalkan rumah yang bersama istrinya lalu pulang kembali ke rumahnya sendiri. Kata maimunah suami sempat berfikir kalau maimunah tidak menginginkan anak bersama suaminya tersebut dan merasa kecewa ketika dia hamil. Padahal nasi sudah menjadi bubur kalau sudah terlanjur menikah dan sudah menunaikan sunnah Rosulullah kemudian alhamdulillah diberi rezeki anak oleh Allah ya mau bagaimana lagi, kita semua tidak bisa menolak atau menghentikan takdir Allah begitu saja bukan.

Lambat laun hingga usia kehamilan sudah menginjak sembilan bulan dan waktunya proses

melahirkan, suami maimunah tidak berada disamping maimunah untuk menemani proses melahirkan tersebut, sampai adzan berkumandang pertama di telinga bayi perempuan yang sangat menggemaskan itu adalah bapak kandung maimunah bukan suaminya sendiri. Tidak lama kemudian maimunah dikejutkan dengan berita bahwa suaminya berselingkuh bermain wanita dengan teman kerjanya sendiri. Awalnya maimunah tidak sengaja melihat status whatsApp suaminya yang sedang update status foto berdua bersama wanita lain yang ternyata teman kerja suaminya tersebut. Pertama dikira maimunah suaminya hanya iseng atau sejenisnya, ternyata lama kelamaan ketika terpantau status tersebut selalu dengan wanita yang sama dan tidak hanya sekedar bercandaan saja tetapi juga berfoya-foya menghabiskan uang di restoran-restoran mewah seperti sedang makan malam berdua saja, foto berdua di dalam mobil yang terlihat cukup mesrah.⁵⁷

Maimunah sempat terdiam dan selalu sabar melihat kelakuan suaminya seperti itu. Tidak lama dari kejadian tersebut maimunah benar-benar dikejutkan kembali dengan adanya berita bahwa dulu awal perjudohan, suami maimunah tersebut menggunakan ilmu hitam atau biasa disebut dengan pelet untuk menarik hati agar maimunah mencintai dan menginginkan hidup bersama suaminya tersebut. Tetapi maimunah tidak merasakan apa-apa seakan pelet tersebut tidak bisa terkena langsung kepada maimunah, karena maimunah

⁵⁷ Data didapat pada hari sabtu, 28 September 2019 pukul 10.15 WIB

mensetujui perjodohan tersebut atas dasar berbakti kepada orangtua yang telah melahirkan dan mendidik maimunah sejak kecil hingga remaja seperti itu, bukan karena memang tiba-tiba suka dan cinta langsung kepada suaminya.

Suami maimunah tahu jika ilmu hitam atau pelet tersebut tidak bisa terkena ke maimunah, karena tidak ada reaksi atau hasil dari ilmu hitam tersebut yang seharusnya berakibat ada perbedaan mulai dari perilaku, pikiran, dan terkadang tanpa sadar tindakan tidak sejalan dengan pikiram, yang ditujukan suami maimunah adalah agar maimunah menjadi suka, cinta dan patuh pada suaminya tersebut tetapi tidak mempan karena pada diri maimunah tidak ada perubahan yang terlihat, dan alhasil diarahkan kepada bapak maimunah karena suami maimunah faham benar kalau kelemahan maimunah terletak pada bapaknya. Dan benar pelet tersebut mengenai bapaknya maimunah sehingga bapak maimunah benar-benar berubah menjadi seorang yang keras kepala jika kemauannya tidak segera dituruti, ada saja kejadian yang bapak maimunah lakukan yang misalnya kabur dari rumah, tidak mau berkerja lagi, hilang tanpa kabar entah kemana perginya, dan itu dilakukan tidak beberapa hari melainkan sudah berminggu-minggu.

Sampai bapak maimunah juga berputus asa yang mengakibatkan bapak maimunah juga menggunakan cara yang tidak benar yakni dengan menggunakan pelet atau ilmu hitam juga agar maimunah suka dan cinta terhadap lelaki pilihanya tersebut. Untuk kesekian kalinya maimunah sangat terkejut dan merasa gagal dalam hidupnya, karena anggota keluarganya sendiri atau orang yang paling dia sayangi bisa tega melakukan hal sekeji itu

terhadap anak kandungnya sendiri. Hari demi hari dia lalui sendirian dengan merawat bayinya seorang diri dengan luka batin yang sangat mendalam yang mengakibatkan maimunah mengalami trauma.

Dua bulan maimunah mengurung diri di rumahnya tidak masuk mengaji, les privat dan vakum dari bisnis onlinenya. Dia benar-benar terpuruk dengan keadaan seperti itu, suasana keluarga dirumah benar-benar sangat hening seakan semuanya sangat asing, tidak ada tegur sapa atau bercandaan lagi dikeluarga tersebut sangat dingin tidak sehangat yang dulu, jika maimunah melihat atau tidak sengaja bertemu bapaknya, hati maimunah sangat luar biasa sakitnya selalu membayangkan kejadian yang sudah bapaknya lakukan terhadapnya, dia selalu meneteskan airmatanya.⁵⁸

Dengan seiring berjalannya waktu, maimunah perlahan-lahan sudah tidak mengurung diri tetapi ketika keluar rumah dan tidak sengaja melihat lawan jenis, seketika itu berdegup kencang dadanya, keringat dingin dan pikirannya langsung memikirkan hal-hal negatif yang dulu pernah suaminya alami terhadap maimunah tersebut membuat maimunah termenung dan tiba-tiba gugup, takut dan cemas begitu saja.

Hari demi hari dia lalui seperti itu, hingga dia tidak kuat lagi tentang hubungan pernikahan tersebut, dan akhirnya maimunah menginginkan cerai kepada suaminya. Butuh waktu cukup lama untuk menunggu persetujuan dari pihak suaminya tersebut karena suami sudah tidak peduli tentang

⁵⁸ Data didapat pada hari rabu, 02 Oktober 2019 pukul 11.00 WIB

hubungan dan keberadaan maimunah ini, hingga suami menyetujui dan dia sendiri yang memutuskan untuk bertanggung jawab untuk mengurus semua perceraianya itu. Bulan demi bulan ternyata omongan suami hanyalah sebuah buih-buih air, dia meninggalkan kewajibannya mengurus perceraianya begitu saja. Sampai maimunah muak dan dia sendiri yang akhirnya turun tangan untuk mengurus semua perceraianya, tanpa terkecuali biaya yang tidak cukup murah itu semua yang mengurus maimunah, hingga akhirnya sah ketuk palu telah selesai.

4. Deskripsi Konselor

Pada dasarnya konselor adalah seseorang yang ahli dalam menunjukkan, mengarahkan, mengatur, menentukan, atau mengemudikan suatu masalah atau memecahkan suatu masalah seseorang agar mencapai kehidupan yang lebih baik lagi.

Sejalan dengan itu, konselor mempunyai tugas utama yakni membantu menyadarkan diri konseli untuk mendapatkan pikiran-pikiran yang rasional agar dapat membantu dirinya dalam menyelesaikan masalahnya dengan baik. Adapun data konselor pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Nama : Ramadanti Karisma Sari
 Tempat, Tanggal Lahir : Sidoarjo, 08 Januari 1998
 Agama : Islam
 Status : Mahasiswi
 Semester : VIII

Dalam perkuliahan konselor telah mengikuti beberapa praktek yang diadakan oleh pihak program studi Bimbingan Konseling Islam. Pada praktek tersebut konselor diajarkan pelatihan tentang cara menangani permasalahan yang

dihadapi oleh klien. Adapun pengalaman-pengalaman konselor yang didapat selama berada dibangku perkuliahan yaitu, praktik pengalaman kerja lapangan (PPL) yang dilaksanakan di SMP Al-Falah Deltasari Sidoarjo dan di rumah sakit Islam Jemursari Surabaya. Dan ada pula kegiatan yang diadakan oleh pihak kampus yakni KKN atau kuliah kerja nyata, dan konselor mendapat kesempatan bertugas di kota Magetan. Konselor dituntut untuk beradaptasi secara langsung untuk menangani suatu permasalahan yang ada di daerah tersebut.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Terapi Kognitif Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menangani Trauma Pada Remaja Pasca Perceraian Di Sidoarjo

Dalam penelitian ini, deskripsi proses pelaksanaan terapi kognitif dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani trauma pada remaja pasca perceraian di Sidoarjo yang dilakukan oleh konselor dengan konseli sesuai dengan kesepakatan yakni kurang lebih tiga bulan lamanya, dengan jadwal yang sudah disesuaikan oleh konselor terhadap konseli. Adapun teknis waktu pelaksanaannya juga sesuai dengan diskusi antara konselor dan konseli yaitu paling lama sekitar 40 hingga 60 menit, bahkan bisa lebih.

Proses konseling pada penelitian ini terjalin cukup sangat akrab karena konselor dengan mudah membangun hubungan konseling yang cukup baik karena memang konselor dan konseli itu sebaya. Adapun tempat pelaksanaan proses konseling yang

dilakukan konselor dengan konseli adalah di rumah konseli sendiri. Karena proses konseling membutuhkan tempat yang nyaman dan aman untuk konseli, jadi konselor melakukan home visit kepada konseli. Kemudian konselor menerapkan proses konseling tersebut di antaranya sebagai berikut :

a. Identifikasi Masalah

Dalam identifikasi masalah ini adalah suatu langkah untuk mengetahui gejala-gejala yang tampak dan permasalahan yang di alami oleh konseli, konselor mengulas tentang permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli secara mendalam dan mendetail. Konselor melakukan observasi dan wawancara langsung kepada konseli, dan juga wawancara langsung terhadap orang terdekat konseli, yaitu teman dekat konseli.

Adapun data sumber-sumber dari konseli dan teman dekat konseli tersebut memberikan dan menjelaskan data dan informasi sebagai berikut :

1) Data yang bersumber dari konseli

Identifikasi dilakukan secara langsung terhadap konseli yaitu sebagai subjek pertama dari penelitian ini. Selain trauma yang dialami pada konseli, juga ada gangguan kecemasan, hilang kepercayaan terhadap seseorang, sensitif atau emosional tidak stabil. Setelah mengalami trauma pasca perceraian tersebut konseli juga merasa cemas akan sesuatu, misalnya cemas dan takut ketika menyandang gelar sebagai janda pada usia masih cukup muda, dapat dikatakan konseli masih belum siap akan berganti status menjadi janda.

Konseli juga cemas jika menemui seseorang laki-laki yang belum sama sekali dia kenal, pikirannya sudah terbayang-bayang kalau nantinya hal yang dahulu akan terulang kembali kepada dirinya padahal belum tentu juga kalau laki-laki tersebut mendekati konseli dengan maksud yang berbeda, konseli berfikir semua laki-laki yang baru dijumpai yang belum sama sekali dia kenal itu sama semua mempunyai kebiasaan yang sama seperti mantan suaminya yang dulu itu.

Konseli juga mulai susah untuk percaya atas perkataan orang lain yang ada di sekitarnya kecuali yang benar-benar dekat dengan konseli atau yang sudah dia percaya, misalnya diberi tahu ada berita terbaru tentang ini itu, diberi janji sesuatu yang melibatkan dia atau tidak, dan lain sebagainya. Dia hanya menganggap semua perkataan itu hanya sekilas lewat di dalam telinganya seperti masuk dari telinga kanan langsung keluar ke telinga kiri, sama sekali tidak dicerna dan menganggap semua omongan itu kosong sebelum dia melihat sendiri ada bukti yang benar-benar nyata yang dia ketahui dengan sendirinya. Karena di lingkungannya atau di sekelilingnya bahkan orang terdekatnya pun sudah mengkhianati hati konseli, merasa bahwa mereka sudah membohongi atau menipu konseli. Oleh sebab itu konseli susah untuk mempercayai perkataan seseorang.

Jika konseli berada dalam lingkungan yang baru atau sudah berani beradaptasi dengan sekitarnya, tiba-tiba membahas atau

membicarakan hal-hal yang berbau kehidupan keluarga yang lengkap dan harmonis, konseli merasa terlalu sensitif ada rasa sedikit iri untuk menginginkan keluarga yang baik-baik saja sebelum lelaki tersebut datang begitu saja merusak dan mengacak-acak kehidupan dia yang sedang baik-baik saja. Emosionalnya mulai tidak stabil naik turun dan merasa dia sudah gagal untuk membangun dan mempertahankan keluarga kecilnya. Belum lagi jika bapak konseli yang selalu menyudutkan atau memojokkan konseli kalau semua masalah itu salah konseli, seketika itu emosi konseli benar-benar tidak terkontrol pernah berfikir hingga ingin rasanya untuk pergi jauh dari rumahnya atau kabur.

Sifat konseli yang tidak mempercayai orang dan emosi tidak stabil ini juga karena orangtuanya yang kurang adanya perhatian dan pengertian lebih kepada konseli, namun menuntut terlalu banyak dari konseli harus menuruti semua kemauan orangtuanya terutama bapak konseli ini. Jika diibaratkan konseli ini sama saja dengan boneka hidup, yang ingin bebas melakukan apa saja sesuai kemauan diri sendiri tapi terhalang oleh baterai yang ada di tangan pemilik boneka tersebut, konseli ingin bebas melakukan semua keinginan dan kemauan dari hati yang paling dalam tetapi takut durhaka kepada kedua orangtuanya yang sudah merawat dia sejak dalam kandungan.⁵⁹

⁵⁹ Hasil wawancara dengan konseli pada hari sabtu, 09 November 2019 pukul 12.30 WIB

2) Data yang bersumber dari teman dekat konseli

Sebut saja Sisil (nama samaran), data wawancara yang konselor wawancara pada teman dekat konseli adalah sama dengan yang dikatakan oleh konseli, sisil beranggapan bahwa hidup maimunah sangatlah berat, sudah memotong cita-cita yang sangat dia inginkan demi menikahi laki-laki yang sudah dipilihkan oleh ayahnya tersebut. Dan berakhir dengan tangisan yang susah untuk diberhentikan dan tidak akan kembali masa-masa sebelum laki-laki itu datang dikehidupan konseli.

Menjadi ayah sekaligus ibu untuk merawat dan membesarkan anak perempuan dengan kerja keras sendiri tidaklah mudah, apalagi dengan usia yang masih terbilang cukup sangat muda, yang notabennya seumuran dengan kita itu masih bergulat dan disibukkan oleh tugas kuliah dan skripsi tetapi dia disibukkan dengan merawat anak perempuan yang masih panjang masa depannya. Sangat sulit diterima untuk mendadak mendapat gelar janda pada usia yang masih muda tersebut, terkadang maimunah menguatkan dirinya sendiri dengan menjadikan anaknya itu adalah adiknya sendiri.

Perubahan konseli yang dulu dengan sekarang sudah sangat tampak ketika konseli menikah dengan laki-laki pilihan ayahnya tersebut, konseli lebih tertutup dan sering melamun seorang diri, ketika melamun dan

ditanya ada apa, konseli sering sekali menjawab tidak ada apa-apa. Padahal sisil tau betul dia sedang tidak baik-baik saja bahkan selalu kacau pikirannya. Kalau tidak dipaksa agar ingin cerita dia benar-benar tidak ingin menceritakannya.

Menurut sisil teman dekatnya, konseli sudah terkena gangguan trauma sejak dia akan dinikahkan dengan pilihan ayahnya bukan pilihannya sendiri, dulu waktu konseli masih di pondok, dia sempat bercerita kalau ada laki-laki yang dia cintai dan laki-laki tersebut juga mencintainya dan tak lama laki-laki tersebut akan meminta kerumah konseli, tapi nahas sebelum kejadian tersebut laki-laki itu kecelakaan yang mengakibatkan hingga meninggal dunia. Mulai saat itu pula konseli sangat terpukul dan takut untuk mengenal laki-laki lainnya. maka dari itu tidak kaget, kalau konseli susah mencintai laki-laki yang dipikirkan oleh ayahnya tersebut. “Karena memang dia takut untuk memulai suatu hubungan dengan laki-laki. Belum juga derita atas tekanan-tekanan yang diberikan oleh kedua orangtuanya itu sangat membuat dia terpuruk karena keluarganya sendiri saja kurang adanya perhatian dengannya.” Ucap kata teman dekat konseli.⁶⁰

b. Diagnosis

Setelah melaksanakan identifikasi masalah terhadap konseli, maka konselor melakukan diagnosis dari permasalahan

⁶⁰ Hasil wawancara dengan teman dekat konseli pada hari minggu, 10 November 2019 pukul 13.10 WIB

konseli berdasarkan data yang sudah ada diidentifikasi masalah. Konselor menetapkan masalah utama pada konseli adalah trauma, namun permasalahan utama ini melahirkan masalah-masalah lainnya seperti gangguan kecemasan, tidak percaya perkataan orang lain, sensitif atau emosi tidak stabil. Berikut hasil diagnosis dari konselor :

1) Konseli trauma pasca perceraian

Memang permasalahan sejak awal bercerita, konseli mengalami trauma pasca perceraian, banyak faktor-faktor yang membuat konseli mengalami trauma misalnya, trauma ketika bertemu laki-laki yang belum sama sekali dia kenal, trauma akan perjudohan, trauma di khianati oleh orang-orang terdekat yang ada di sekelilingnya. Trauma tersebut mengakibatkan ingatan konseli selalu membayangkan yang negatif atau yang buruk-buruk saja untuk ke depan nantinya.

2) Konseli mengalami gangguan kecemasan atau takut

Ada begitu banyak hal yang membuat konseli mengalami kecemasan dan ketakutan misalnya, konseli cemas dengan statusnya yang menjanda sejak usia dini atau masih bisa dibilang muda, takut akan nantinya dia tidak bisa merawat anak perempuannya seorang diri, tidak bisa menjadi ayah sekaligus ibu yang baik untuk anaknya, takut jika dia didekati laki-laki yang ternyata

nantinya akan berujung sama seperti mantan suaminya, takut jika nanti semua laki-laki tidak dapat menerima dia dengan apa adanya terutama menerima anak perempuannya dan keluarganya. Padahal fikiran-fikiran buruk itu belum tentu terjadi di ke depan nantinya.

3) Konseli tidak percaya dengan orang lain

Sulit untuk mempercayai setiap perkataan orang lain kecuali perkataan orang yang benar-benar dia percaya sendiri. Karena memang sejak awal dia merasa sudah ditipu oleh mantan suaminya tersebut hingga cerainya pun konseli merasa dibohongi seperti berselingkuh dengan wanita lain. Tidak itu saja, konseli juga dibohongi dan dikhianati oleh bapaknya kandunginya sendiri. Karena itu konseli susah untuk percaya lagi terhadap orang lain.

4) Konseli sering sensitif atau emosi tidak stabil

Emosi tidak stabil atau sensitif, konseli sering sekali mengalaminya. Bagaimana tidak, sampai detik ini juga konseli sering dipojokkan terus menerus oleh bapaknya sendiri, seakan awal mula semua kejadian ini adalah kesalahan konseli. Takdir yang diberikan Allah kepada keluarga mereka seperti itu karena ulah dari konseli. Seketika itu konseli sangat depresi dan sering emosinya naik turun tidak stabil. Kadang tidak hanya itu saja, ketika konseli berada disuatu perkumpulan yang sedang

membahas keluarga yang rukun dan baik-baik saja, konseli merasa sensitif dan iri hati.

Dari diagnosis yang konselor dapatkan, konseli mempunyai akar dari permasalahannya selain trauma. Setelah cerai dari mantan suaminya, konseli lebih tertutup daripada dulunya, lebih sering melamun, takut untuk bertemu laki-laki yang tidak dia kenal sama sekali. Sikap yang seperti itulah yang menjadikan konseli merasa cemas dan takut, tidak percaya orang lain, emosi tidak stabil.

c. Prognosis

Dari hasil diagnosis menurut konselor, tahap selanjutnya adalah prognosis. Dalam langkah ini dilakukan untuk memperkirakan apakah permasalahan yang sudah di tetapkan pada diagnosis masih mungkin diatasi dan menentukan berbagai alternatif pemecahan permasalahannya. Hal ini konselor menentukan jenis terapi dan teknik apa yang sesuai dengan permasalahan konseli agar proses konseling berjalan dengan lancar.

Dengan permasalahan yang sudah dijelaskan, yakni konseli trauma pasca perceraianya, merasa cemas dan takut dengan sesuatu yang belum terjadi, tidak dapat percaya orang lain lagi, sensitif atau emosional. Maka konselor memilih menggunakan terapi kognitif dan juga menggunakan bantuan dengan teknik *cognitive restructuring*.

Cognitive restructuring, teknik ini digunakan untuk membantu konseli yang pusat permasalahan ada pada kognisi. Dengan

menggunakan strategi *cognitive restructuring*, irasional atau keyakinan negatif dan pikiran konseli akan dihapuskan dan digantikan oleh pikiran dan keyakinan positif atau rasional.

d. Treatment

Pada tahap ini, konselor membantu konseli memberikan treatment yang sekiranya cocok untuk menangani permasalahannya, treatment yang digunakan oleh konselor yaitu dengan menggunakan terapi kognitif dengan teknik *cognitive restructuring*, yang bertujuan menghapus atau mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional, menghilangkan trauma pada konseli terutama segala kecemasan dan ketakutan kepada hal yang belum tentu terjadi pada diri konseli.

Adapun langkah-langkah strategi *cognitive restructuring* yang direncanakan dalam terapi kognitif ini adalah sebagai berikut :

1) Rasional

Dalam *cognitive restructuring*, konselor menggunakan rasional untuk memperkuat keyakinan bahwa pengaruh pernyataan diri yang positif dan rasional ataupun pernyataan diri yang negatif dan irasional itu berpengaruh terhadap kenyataan atau perilaku dan juga terhadap emosi konseli.

Konselor memberikan pengertian terapi ini mempunyai tujuan untuk mengubah pikiran negatif ke pikiran yang positif, misalnya pikiran negatif tersebut adalah “tidak ada laki-laki yang bakal mau kepada dia karena dia sudah janda dan mempunyai anak satu, semua laki-laki itu kejam seperti yang dilakukan

mantan suaminya ke dia” dan diubah menjadi pikiran positif misalnya “ini semua sudah kehendak Allah, Allah pasti menggantikan laki-laki yang lebih baik untuk aku nantinya, semua laki-laki itu tidak sama”. Untuk itu konselor meyakinkan konseli bahwa pikiran pada diri konseli yang menyatakan ketidak siapan untuk mendapatkan gelar janda di usia muda tersebut tidaklah kesalahan dirinya sendiri. Bukan termasuk alasan, menjadi janda tidak mengenal usia bahkan ada yang lebih muda ketika ada seorang remaja yang masih duduk dibangku sekolah menengah atas yang sedang hamil diluar nikah dan laki-lakinya bertanggung jawab sampai bayi itu lahir saja, ketika sudah lahir laki-laki tersebut ingin berpisah tidak ingin melanjutkan membangun keluarga kecilnya, bukankah remaja perempuan tersebut juga termasuk menjadi janda.

Mengganti pikiran yang negatif tersebut dengan pikiran yang lebih positif, lebih banyak-banyak bersyukur dan berpikir kalau semuanya akan baik-baik saja seperti sedia kala, karena konseli seperti ini juga bukan kemauan diri sendiri melainkan sudah kehendak yang Kuasa di atas sana.

2) Identifikasi pikiran konseli dan situasi problem

Pada tahap mengidentifikasi pikiran konseli ini ada tiga kegiatan sebagai berikut :

- a) Ketika setelah konselor menanyakan tentang situasi yang membuat konseli tertekan dan hal-hal yang konseli

pikirkan ketika sebelum, selama, dan sesudah situasi tersebut berlangsung. Saat konseli melakukan apa yang dia inginkan tetapi khawatir dengan hal-hal buruk akan terjadi jika dia melakukannya, seperti ketika ingin mengatakan tidak atau menolak dari perkataan bapaknya tersebut. Juga berpikiran yang tidak-tidak seperti jika ada laki-laki yang belum dikenalnya sama sekali tersebut akan menyakiti, mengkhianati dan membohongi seperti manta suaminya yang lalu.

- b) Kemudian konselor mengarahkan dan memberikan contoh kepada konseli jika pikiran yang negatif tersebut ada hubungannya dengan emosinya yang muncul. Seperti jika ada laki-laki yang belum saya kenal sama sekali itu saya berpikir tidak akan disakiti, karena hakikatnya semua laki-laki itu tidak sama, maka saya akan menjadi tenang dan terbiasa menjalaninya.
- c) Kemudian konselor meminta kepada konseli untuk memilah-milah atau menemukan pikiran-pikirannya diluar sesi konseling nantinya dengan mencatatnya sebagai tugas rumah. Jika konseli sudah mencatat hasil data pikirannya tersebut, maka konselor dan konseli akan mudah menetapkan manakah pikiran yang positif untuk meningkatkan diri dan manakah yang pikiran negatif merusak diri. Barulah konseli menyatakan pikiran yang selalu

muncul adalah kecemasan terhadap hal-hal yang belum terjadi, sehingga membuatnya tidak bisa bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri.

3) Pengenalan dan *coping thought*

Pada tahap ini, memfokuskan pemindahan pikiran konseli yang merusak diri menjadi pikiran yang meningkatkan diri. *Coping thought* sendiri berarti menanggulangi pikiran yang meningkatkan diri atau pikiran yang tidak merusak diri sendiri.

Memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada konseli tentang *coping thought*, lalu memberi contoh seperti, ketika bertemu laki-laki yang belum sama sekali konseli kenal, selalu meyakinkan diri sendiri bahwa tidak semua laki-laki itu sama seperti mantan suaminya yang dulu, semua laki-laki itu tidak akan menyakiti, mengkhianati dan lain sebagainya, maka konseli harus bersikap tenang dan semuanya akan berjalan sebagai semestinya.

Mencari *coping thought* setiap konseli merasa tertekan, lalu mengulang-ulangi terus-menerus perkataan yang meningkatkan dirinya tersebut.

4) Pindah dari pikiran negatif ke *coping thought*

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktekannya, lalu konselor melatih konseli untuk berpindah dari pikiran-pikiran negatif ke pikiran-pikiran positif. Sebagaimana contohnya, ketika konseli takut untuk menolak perkataan bapaknya

karena khawatir nantinya akan terjadi hal buruk, coba dipikirkan untuk kedepannya yang terbaik untuk dirinya sendiri bukan kebaikan untuk bapaknya sendiri, karena semua ini tetap konseli yang menjalani kehidupannya bukan bapaknya tersebut, pelan-pelan dibicarakan yang baik ke bapaknya bahwa konseli juga mempunyai keinginan yang sangat ingin konseli capai.

Kemudian pikiran-pikiran negatif terhadap laki-laki yang belum konseli kenal, takut jika nantinya laki-laki tersebut akan menyakitinya karena dipikirkannya terlekat bahwa semua laki-laki itu sama saja seperti mantan suaminya, maka pindahkan pikiran tersebut menjadi bahwa semua laki-laki itu mempunyai pribadi masing-masing yang berbeda-beda, tidak semuanya sama seperti mantan suaminya, lalu bersikaplah tenang agar semuanya lancar dan baik-baik saja.

5) Pengenalan dan latihan penguatan positif

Tahap selanjutnya konselor memberikan penguatan-penguatan positif kepada konseli seperti, semua yang dilakukan konseli sudah baik dan benar tidak ada yang salah karena konseli sudah bersikap jujur dan tenang ketika menghadapi segala apapun, lanjutkan dan teruskan maka semuanya akan selalu baik-baik saja kedepannya. Banggalah terhadap diri sendiri dan selalu mengucapkan alhamdulillah terimakasih kepada diri sendiri yang sudah berjuang melawan pikiran-pikiran negatif dan bersyukur atas segalanya.

6) Tugas rumah dan tindak lanjut

Tahap terakhir pada langkah-langkah *cognitive restructuring* adalah memberikan tugas rumah kepada konseli dan tidak lupa untuk melakukan *follow up*.

Konseli diberi tugas rumah untuk dapat melaksanakan atau mempraktekkan *coping thought* dalam situasi kenyataannya dan sebenarnya. Mengumpulkan pemikiran-pemikiran negative dan dibandingkan dengan pemikiran-pemikiran positif. Tidak lupa konselor untuk selalu memantau dan *follow up* kegiatan konseli setelah melakukan konseling.⁶¹

e. **Evaluasi**

Dalam langkah selanjutnya yaitu tahap evaluasi, evaluasi tersebut untuk mengetahui keberhasilan proses konseling yang telah dilaksanakan, konselor melakukan pengamatan terhadap konseli apakah ada perubahan atau tidak pada diri konseli setelah melakukan proses konseling.

Sampai saat ini, proses konseling terapi kognitif dengan *cognitive restructuring* terhadap konseli yang mengalami trauma pasca perceraian yang disebabkan oleh pola pikir remaja perempuan ini cukup berpengaruh terjadi adanya perubahan pada pola pikir dan diri konseli. Yang awalnya konseli tertutup ketika ditanya, sekarang cukup lantang untuk menjawab yang ada pada pikirannya.

Konseli juga bercerita bahwa pernah berpapasan dengan laki-laki yang belum dia

⁶¹ Data didapat pada hari sabtu, 18 Januari 2020 pukul 10.30 WIB

kenal dan mengobrol sebentar sedikit menanyakan sesuatu, konseli cukup tenang tidak ada pikiran-pikiran negatif yang menghantui pikirannya seperti dulu itu meski masih jantung berdegup kencang, tetapi sudah tidak gemeteran atau berkeringat dingin lagi.

Permasalahan orangtuanya terutama bapaknya, konseli sudah perlahan-lahan memberikan pengertian yang terbaik untuk konseli sendiri dan juga bapaknya, jadi tidak ada lagi pertikaian atau ketakutan konseli berpikiran untuk melawan orangtua.

2. Hasil Dari Terapi Kognitif Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menangani Trauma Pada Remaja Pasca Perceraian Di Sidoarjo

Berdasarkan terapi yang telah diberikan kepada konselor untuk konseli yakni terapi kognitif dengan teknik *cognitive restructuring* tersebut dengan melalui banyak langkah-langkah atau tahapan, untuk menangani trauma pada remaja pasca perceraian di Sidoarjo ini cukup berhasil. Proses konseling yang telah dilalui konselor dengan konseli berdampak positif, karena konseli mengakui bahwa ada perubahan dalam diri konseli sendiri dan mampu bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri.

Konseli memang orang yang cukup terbuka, dengan kejadian yang telah menyimpannya akhir-akhir ini, menjadikan konseli menjadi pribadi yang tertutup dan berbicara seadanya saja. Namun, dengan menjalani proses konseling tersebut sama saja seperti mensugesti dirinya sendiri bahwa semuanya akan baik-baik saja meskipun tidak

semua sesuai dengan apa yang dia inginkan. Tetapi konseli sudah mulai kembali seperti orang yang dulu, menjadi pribadi yang terbuka dan ceplas ceplos meskipun masih ada batas privasinya.

Konseli juga mengaku bahwa dia sudah tenang dan jarang melamun memikirkan hal-hal negatif yang belum nantinya akan terjadi pada dirinya, karena konseli sudah paham apa yang dia pikirkan itu nanti jadinya akan berpengaruh pada perilaku dan kepribadian diri konseli sendiri di masa yang akan datang. Seperti memikirkan semua laki-laki itu sama saja yang akhirnya akan menyakiti dirinya yang membuat konseli tidak ingin menikah kembali karena takut kedepannya berujung dengan hal yang sama. Perubahan tersebut kini sudah nampak misalnya konseli sudah berani jika bertemu atau berpapasan dengan lawan jenisnya, perubahan-perubahan tersebut akan masih tetap dipantau oleh konselor melihat sejauh mana perkembangan pada diri konseli yang sedikit demi sedikit emosinya mulai terkontrol.

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

1. Perspektif Teoritis

Dalam penelitian ini, analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah analisis deskriptif komparatif. Maksud analisisnya yaitu menyelidiki pelaksanaan konseling yang sebenarnya dengan membandingkan kondisi konseli sebelum melaksanakan proses konseling dan sesudah melaksanakan proses konseling. hasilnya akan tampak nantinya, apakah proses konseling berpengaruh pada perubahan konseli atau tidak. Berikut ini merupakan analisis data tentang proses

pelaksanaan serta hasil akhir pelaksanaan terapi kognitif dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani trauma pada remaja pasca perceraian.

a. Proses Pelaksanaan Terapi Kognitif Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menangani Trauma Pada Remaja Pasca Perceraian Di Sidoarjo

Berdasarkan penyajian data konseli yang telah terkumpul, dalam proses konseling terapi kognitif dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani trauma pada remaja pasca perceraian. Adapun langkah-langkah yang telah dilaksanakan oleh konselor adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau terapi, dan evaluasi atau *follow up*. Analisis tersebut menggunakan analisis data deskriptif komparatif sebagaimana metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif, maka peneliti membandingkan data yang ada di lapangan dengan teori.

Berikut adalah langkah-langkah proses konseling dari tahap awal hingga tahap akhir. Tahap pertama adalah identifikasi masalah, sebelum mengidentifikasi masalah peneliti atau disebut dengan konselor terlebih dahulu mencari dan mengumpulkan data informasi dari beberapa informan. Data yang dikumpulkan tidak hanya dari konseli saja melainkan mendapatkan informasi dari teman dekat konseli yang sudah mengetahui konseli sejak lama. Tidak lupa konselor membangun hubungan yang akrab dan nyaman agar konselor mendapatkan data yang valid dan meluas. Setelah mendapatkan data, konselor

mengidentifikasi gejala-gejala atau faktor-faktor yang terjadi di dalam permasalahan pada konseli

Pada langkah yang kedua, setelah peneliti melakukan identifikasi masalah mengumpulkan data-data informasi, peneliti mendapatkan beberapa permasalahan yang dialami oleh klien, kemudian peneliti menetapkan jenis masalah pada klien. Dalam hal ini, peneliti dalam tahapan diagnosis. Berdasarkan identifikasi masalah, konseli memiliki permasalahan yang utama yakni trauma pasca perceraian, trauma akan menemui laki-laki yang tidak sama sekali dia kenal, dan trauma akan menikah lagi. Selain itu konseli juga mengalami gangguan kecemasan, tidak percaya kepada orang lain, dan sering sensitif atau emosi yang tidak stabil.

Kemudian langkah ketiga, setelah peneliti mampu menetapkan jenis masalah pada klien, maka tahap selanjutnya adalah merencanakan dan menetapkan terapi dan teknik apa yang pantas untuk permasalahan yang dialami oleh klien atau yang biasa disebut dengan prognosis. Untuk permasalahan utama yakni trauma yang dihadapi oleh klien, peneliti menemukan kesesuaian antara masalah pada klien dengan terapi yang dipilih oleh peneliti, yakni menetapkan untuk menggunakan terapi kognitif dengan teknik *cognitive restructuring*. Karena pusat permasalahannya terletak pada kognisi atau pemikiran klien sendiri, tidak merubah tingkah lakunya. maka dari itu

peneliti memilih terapi kognitif dan diperkuat dengan teknik *cognitive restructuring*.

Pada langkah keempat adalah proses pemberian terapi atau *treatment* oleh konselor terhadap konseli untuk memecahkan masalahnya. Tidak lupa konselor memberikan pengertian kepada konseli yang dimaksud dengan kognitif dan teknik *cognitive restructuring* tersebut, yakni menstrukturkan atau menata kembali pemikiran-pemikiran sesuai dengan jalan awalnya dulu. Agar tidak lebih membebani konseli, karena pusat masalah ada di pemikiran dan keyakinan pada diri konseli itu sendiri.

Permasalahan utama adalah trauma tetapi melahirkan masalah-masalah lainnya yang jelas terlihat pada diri konseli, yakni gangguan kecemasan, tidak mudah percaya orang lain, dan sering sensitif atau emosi tidak stabil. Trauma yang dialami seperti takut ketika bertemu dengan lawan jenis yang belum ia kenali, dan takut tidak ingin menikah lagi. Dalam hal ini, konselor memberikan *treatment* kepada konseli bahwa ditata kembali sudut pandang dari konseli ketika melihat lawan jenis dan hal apa yang ditakuti yang mengakibatkan tidak ingin menikah lagi, “tidak semua laki-laki itu sama seperti apa yang mbak bayangkan, apalagi mbak membayangkannya dilebih-lebihkan seperti semua laki-laki itu kejam seperti mantan suami mbak yang akhirnya mengkhianati dan meninggalkan mbak begitu saja, setiap ucapan adalah doa mbak, sebelum berucap pasti kita berpikir terlebih dahulu, kalau pikiran mbak

saja sudah menuju ke hal-hal yang negatif itu sama saja mbak mendoakan dan mensugesti diri sendiri kalau laki-laki bakalan sama memperlakukan mbak seperti itu” ucap konselor kepada konseli. Kenyataannya memang pikiran pada diri konseli selalu berpikir ke hal-hal yang buruk saja atau bisa dikatakan selalu su’udzon, konseli selalu memikirkan hal-hal negatif tentang setiap orang yang ada di sekelilingnya, sehingga konseli merasa terpuruk dan merasa terpojokkan sendiri.

Akhirnya konseli melakukan beberapa tahap terapi, seperti membayangkan hal-hal negatif dan hal-hal positif dalam satu waktu tertentu, dan mengumpulkannya menjadi satu sehingga konseli mengerti sebab akibat dari berpikir sebelum mengetahui suatu hal yang belum terjadi, hal itu terus menerus dilakukannya sehingga konseli tidak memikirkan hal-hal negatif saja, dan mulai perlahan memberanikan diri dengan lawan jenis. Dengan begitu, perlahan-lahan konseli merubah sudut pandanganya terhadap setiap laki-laki dan trauma yang konseli alami dapat hilang.

Kemudian masalah kecemasan itu sendiri juga karena pikiran konseli yang kurang bisa tenang jika menghadapi suatu masalah apapun itu, terutama kejadian yang belum terjadi sudah dipikirkan terlebih dahulu tetapi dengan pikiran-pikiran negatif, yang menjadikan semua perilaku dan pikirannya sudah mengarahkan ke dalam hal negatif

tersebut. “Lebih senang membayangkan hal-hal negatif atau hal-hal positif mbak, coba deh dibayangkan, kalau hal-hal positif membuat pikiran dan hati kita tenang kenapa harus selalu ada pikiran-pikiran negatif yang belum tentu itu akan terjadi yang membuat hati kita selalu cemas, takut dan was-was akan keadaan kita sendiri”. Ketika konseli memikirkan hal tersebut yang membuat pikiran cemas dan takut, konseli langsung mendengarkan murottal terapi Al-Qur’an yang ada di handphone dan beberapa nasyid yang membuat hati dan pikiran kembali tenang dengan sendirinya, yang paling utama konseli sangat menyukai surah Al-Insan, maka dari itu konseli langsung mendengarkannya lalu surah-surah yang lainnya.

Dan juga permasalahan susah untuk mempercayai orang lain karena merasa sudah dikhianati dan dibohongi oleh orang terdekatnya. “Tidak baik menyalahkan keadaan yang sudah terjadi mbak, bapaknya mbak sangat sayang kepada mbak hanya saja caranya saja yang kurang benar, dan bapaknya mbak sudah mulai canggung untuk meminta maaf atas semua kesalahannya, maklumi saja dan tetap bangga mempunyai kedua orangtua yang masih perhatian, tetap fokus untuk membantu orangtua agar nanti hati mereka bakalan luluh dengan sendirinya”. Selanjutnya masalah karena konseli menjadi sensitif dan emosinya kurang stabil. “Tidak apa-apa mbak, semua sudah ada jalannya masing-masing. Ingin seperti orang-orang yang harmonis bahagia dengan keluarganya itu boleh hal yang

wajar, tapi jangan sampai minder atau iri putus asa tetap fokus dengan apa yang sudah kita miliki selalu bersyukur, fokus bekerja membantu ibu dan mengurus adik kecil. Allah adalah penulis dan pembuat skenario terbaik mbak percaya sama jalan takdir Allah itu indah. Roda tidak selamanya dibawah mbak, pasti akan diatas berputar dengan seiringnya waktu. Ada pelangi setelah hujan, Allah akan mengganti kesedihan mbak dengan kebahagiaan yang luar biasa, Allah akan mengganti laki-laki yang bertanggung yang lebih baik untuk mbak nantinya ”

Tahapan yang terakhir yakni evaluasi, konselor melakukan *follow up* terhadap proses konseling dan beberapa tahap terapi yang selama ini sudah dipraktikkan. Evaluasi proses konseling terapi kognitif dengan teknik *cognitive restructuring* menghasilkan cukup baik, menunjukkan hasil perubahan pola pikir dan sudut pandang yang lebih rasional. Jika konseli terus menerus dapat berpikiran positif dan bersikap bodo amat terhadap perbincangan orang-orang, maka hal ini akan berhasil membawa perubahan untuk hidup lebih tenang tanpa memikirkan yang belum jelas terjadi. Konseli tetap dalam dampingan konselor, agar mengetahui perubahan-perubahan lainnya.

b. Hasil Akhir Pelaksanaan Terapi Kognitif Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menangani Trauma Pada Remaja Pasca Perceraian Di Sidoarjo

Hasil akhir pelaksanaan konseling akan jelas terlihat apabila semua tahapan proses

konseling dapat dilalui dengan benar dan lancar. Dalam penelitian ini, proses konseling dengan menggunakan terapi kognitif dengan teknik *cognitive restructuring* dapat memberi perubahan terhadap diri konseli.

Dari hasil observasi dan wawancara langsung dengan konseli dan teman dekat konseli, dapat diketahui konseli mengalami perubahan. Pada pertemuan terakhir, konseli menceritakan perbedaan antara dulu dengan sekarang, dulu awal sebelum diberikan terapi konseli cemas dan selalu tidak tenang jika bersosialisasi keluar rumah, terutama dengan laki-laki. Tetapi sekarang sudah ada peningkatan, konseli merasa tenang dan tidak memikirkan hal-hal yang seharusnya tidak konseli pikirkan. Teman dekat konseli juga ikut merasakannya, dulu konseli berubah lebih tertutup suka melamun dan terlihat sangat sedih, sekarang konseli kembali seperti seorang yang memang dia kenal, sosok yang periang dan terbuka.

Berikut penjelasan permasalahan yang dialami konseli yang menjadi sumber analisis peneliti:

1) Trauma pasca perceraian

Trauma yang dialami oleh konseli adalah setelah terjadinya perceraian pada usia muda, trauma merupakan salah satu luka psikologis yang sangat berbahaya terutama pada remaja, karena dapat menurunkan daya intelektual, emosional, dan perilaku. Trauma yang terjadi pada konseli adalah tidak ingin menikah lagi padahal usianya masih

cukup muda untuk memulai suatu hal yang baik lagi. Bayangan konseli selalu memikirkan kalau dia akan menikah lagi dan mendapatkan laki-laki yang sama seperti mantan suaminya dulu yang sangat tidak bertanggung jawab sama sekali.

2) Gangguan kecemasan

Ketika mengalami trauma, konseli sering mengalami gangguan kecemasan pula. Cemas tidak ingin memulai hal dari awal lagi, cemas dan takut jika laki-laki tersebut tidak bisa menerima dirinya yang sudah berstatus janda dan mempunyai anak satu, dan takut tidak bisa menerima keluarganya. Karena hubungan pernikahan itu bukan menyatukan suami dan istri melainkan juga menyatukan kedua keluarga antara keluarga suami dan juga keluarga istri.

3) Tidak percaya orang lain

Kepercayaan konseli terhadap siapapun mulai menurun, semenjak konseli dibohongi oleh bapak kandungnya sendiri, dan juga dikhianati oleh mantan suaminya tersebut. Karena merasa seperti anak bocah kecil yang terus dipermainkan oleh orang terdekatnya, sehingga konseli susah untuk mempercayai orang lain kecuali orang yang sudah dia kenal paham sejak dulu. Bahkan terkadang bersama orang terdekatnya pun konseli masih kurang percaya, yang membuat konseli tertutup

jarang cerita seperti dulu lagi. Jadi konseli berpikir rahasia dia aman jika dia membungkam mulut dan memendamnya sendiri.

4) Sensitif atau emosi tidak stabil

Sensitif dalam hal ini adalah jika konseli mendengar perkataan orang lain yang kurang mengenakan terhadap konseli, tiba-tiba emosi tidak terkontrol tetapi hanya menangis saja yang bisa konseli lakukan jika terjadi hal seperti itu, karena memang konseli mempunyai sifat berkecil hati, apa saja yang terlintas disekitar konseli selalu dipikir dan diambil pusing. Pernah pula konseli selalu dipojokkan oleh bapaknya sendiri merasa semua kesalahan dan takdir yang buruk ini akibat dari konseli, padahal konseli sudah menuruti semua kemauan orangtuanya, hingga harus memutus cita-citanya demi untuk membahagiakan kedua orangtuanya.

Tabel 4.1

Kondisi konseli sebelum melakukan proses konseli

No	Kondisi konseli sebelum proses konseling	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1.	Membayangkan kejadian pasca perceraian	√		
2.	Merasa cemas	√		
3.	Sulit mempercayai orang lain	√		
4.	Merasa sensitif / emosional	√		

Kondisi konseli ketika masih awal pertemuan memperlihatkan bahwa konseli dalam keadaan trauma dan mengakibatkan banyak permasalahan lainnya. Ketika konseli melaksanakan proses konseling dan konselor melakukan follow up pada hari sabtu, tanggal 22 Februari 2020 kondisi konseli sudah menunjukkan perubahan ke arah yang lebih baik. Konseli bercerita bahwa dia sudah mencoba mengubah sudut pandangnya ke setiap laki-laki, dan sudah mulai mengontrol pikirannya agar tidak berpikir negatif lagi, jika dia mulai memikirkan hal yang negatif langsung dia menyadarkan diri bahwa masih ada pikiran yang lebih positif agar dia kembali tenang.

Tabel 4.2

Kondisi konseli sesudah melakukan proses konseling

No.	Kondisi konseli sebelum proses konseling	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
1.	Membayangkan kejadian pasca perceraian			√
2.	Merasa cemas			√
3.	Sulit mempercayai orang lain			√
4.	Merasa sensitif / emosional		√	

Kedua tabel diatas adalah perbandingan kondisi konseli antara sebelum melaksanakan proses konseling dengan sesudah melaksanakan proses konseling. Empat pertanyaan yang sama dengan permasalahan konseli mengalami adanya perubahan. Sebelum proses konseling, konseli sering membayangkan akan kejadian pasca perceraianya. Setelah menerima proses konseling, konseli tidak pernah membayangkan akan kejadian pasca perceraianya, meskipun masih sedikit terbayang tetapi sudah tidak mengganggu pikirannya untuk memikirkan hal negatif. Kemudian konseli sering merasa cemas, ketika sesudah menerima proses konseling, konseli tidak pernah merasa cemas kembali.

Selanjutnya konseli sering sekali sulit mempercayai orang lain yang ada di sekitarnya, setelah menerima proses konseling, konseli tidak pernah atau sudah dapat mempercayai orang lain tapi belum sepenuhnya. Lalu konseli juga sering merasa sensitif atau emosi tidak stabil, setelah menerima proses konseling, konseli kadang-kadang masih sensitif dan emosinya sedikit mulai stabil kembali ketika mendengar perkataan orang lain.⁶²

2. Perspektif Keislaman

Hasil dari penelitian ini, terdapat perubahan dari pola pikir yang negatif menjadi pola pikir yang positif. “Astaghfirullah, kenapa saya selama ini

⁶² Data didapat pada hari sabtu, 22 Februari 2020 pukul 15.20 WIB

berpikiran yang tidak-tidak terhadap semuanya, padahal ketika saya melawan pikiran-pikiran negatif tersebut dan mendapatkan pikiran positif, hati saya tetap tenang seperti keangkat beban-beban saya”, ucap konseli sembari meminta maaf kepada Allah. Temuan dari penelitian ini adalah berkurangnya memikirkan hal-hal negatif, berkurangnya memikirkan sesuatu yang belum terjadi, berkurangnya rasa cemas, berkurangnya sensitif atau emosi yang sudah cukup membaik. “Mengubah su’udzon menjadi khusnudzon, mengubah insecure menjadi bersyukur. Cobalah seperti itu mbak inshaAllah kita selalu bahagia meskipun banyak cobaan didepan sana nantinya, ingat Allah itu adil kepada umatnya”. Ucap konselor ketika memberikan *treatment*.

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا ﴿٤﴾

Artinya :

“Barangsiapa yang bertaqwa kepada Allah niscaya dia akan menjadikan baginya kemudahan dalam (semua) urusannya.”⁶³ (Qs.At-Thalaq:4)

Dari berbagai hasil penelitian ilmiah telah menunjukkan bahwa Al-Qur’an dapat dijadikan sebagai suatu penyembuh atau suatu penawar dalam mengatasi berbagai masalah hati manusia. Oleh sebab itu konselor tidak hanya memberikan terapi kognitif saja, tetapi dari teknik *cognitive restructuring* tersebut diimbuhkan dengan terapi murottal di dalamnya, selain memperkuat pikiran-pikiran positif, konseli juga diberikan terapi

⁶³ Al-Qur’an, At-Thalaq : 4.

murottal untuk menenangkan batin dan jiwa konseli.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya :

*“Dan janganlah kamu merasa lemah, dan jangan pula bersedih hati, sebab kamu paling tinggi derajatnya, jika kamu orang yang beriman.”*⁶⁴ (Qs. Al-Imran : 139)

Dijelaskan bahwa Allah telah memberi semangat motivasi untuk kaumnya yang merasa tertindas, bahwa dia adalah orang yang tinggi derajatnya jika dia benar-benar beriman. Allah tidak akan memberi cobaan dan ujian diluar batas kemampuan umatnya.

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً

Artinya : *“Katakanlah Muhammad, bagi segenap orang-orang yang beriman Al-Qur’an menjadi petunjuk juga obat.”*⁶⁵ (Qs. Fushillat : 44)

Maksud dari ayat diatas adalah Al-Qur’an terdapat energi, yang dengan izin Allah SWT mampu memberikan kesembuhan penyakit yang diderita oleh manusia. Ketika konseli sedang dihadapi masalah yang membuat hatinya kacau, konseli disarankan untuk selalu mendengarkan murottal dan kalau bias melantunkannya sendiri. Surat Al-Qur’an yang sering didengar oleh konseli adalah al-insan Karena baginya itu adalah surat yang paling menyejukkan ketika didengar. Konseli juga sering mendengarkan lagu-lagu sholawatan

⁶⁴ Al-Qur’an, Al-Imran : 139.

⁶⁵ Al-Qur’an, Fushillat : 44.

dan nasyid agar hatinya yang gundah gelisah menjadi lebih tenang seakan semua masalah sudah dipasrahkan kepada Allah SWT.

“Berupaya untuk selalu mengikhlaskan segala sesuatu yang sudah menjadi kehendak dari Allah SWT, ikhlas, saling memaafkan, dan meminta maaf adalah salah satu kunci agar hati dan fikiran kita tetap positif dan tidak memikirkan hal-hal negatif kembali”.



BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

berdasarkan penelitian yang telah dilalui dalam proses konseling yang berjudul Terapi Kognitif dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Menangani Trauma Pada Remaja Pasca Perceraian di Sidoarjo, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Proses pelaksanaan konseling terapi kognitif dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani trauma pasca perceraian dilaksanakan dalam tahapan-tahapan yang ada pada proses konseling. Tahapan yang pertama adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* atau pemberian terapi, dan evaluasi atau *follow up*. Konselor memilih menggunakan terapi kognitif dan juga menggunakan bantuan dengan teknik *cognitive restructuring*.
2. Hasil akhir pelaksanaan proses konseling pada penelitian terapi kognitif dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menangani trauma pada remaja pasca perceraian di Sidoarjo tersebut dengan melalui banyak langkah-langkah dan tahapan-tahapan ini cukup berhasil. Proses konseling yang telah dilalui konselor dengan konseli berdampak positif, karena konseli mengakui bahwa ada perubahan dalam

diri konseli sendiri dan mampu bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri.

B. Saran dan Rekomendasi

1. Bagi Konselor

Konselor diharapkan menambah dan meningkatkan wawasan dan pengetahuan tentang teori teknik konseling, agar menangani konseli dapat semaksimal mungkin dan berjalan dengan baik dan lancar.

2. Bagi Konseli

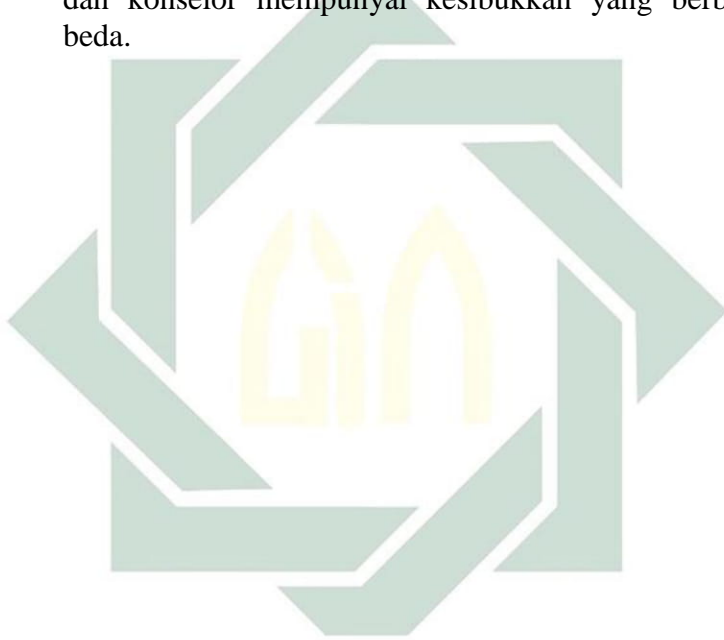
Diharapkan untuk konseli agar mampu dan terbiasa selalu berpikir positif atau rasional dan melawan pikiran-pikiran negatif atau irasional yang kadang tiba-tiba muncul. Belajar untuk bersikap bodo amat terhadap sesuatu atau seseorang yang selalu membicarakan konseli dan kadang belum tentu membicarakan untuk konseli. Selalu tetap bersyukur karena konseli pernah kecewa, pernah terjatuh, pernah kehilangan, setidaknya konseli telah belajar caranya memaafkan, caranya untuk bangkit, dan caranya mengikhlaskan.

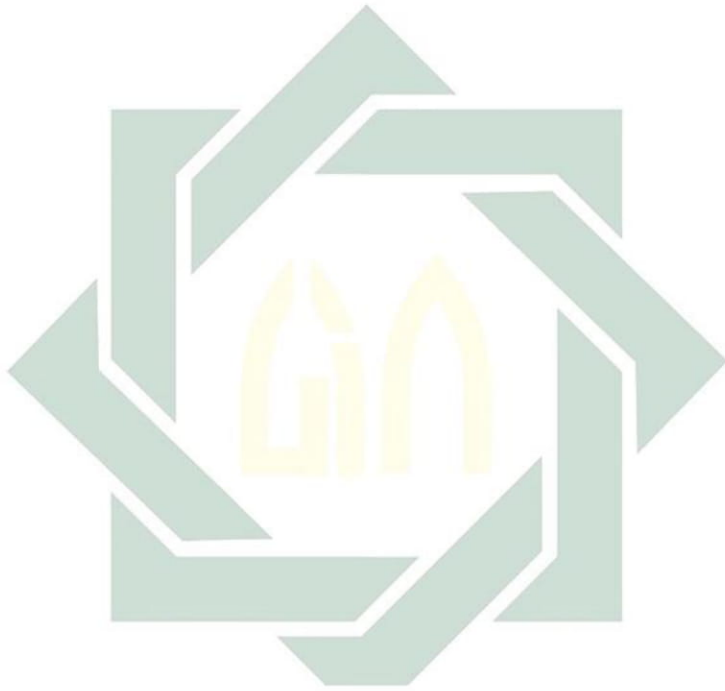
3. Bagi Pembaca

Bijaklah dalam membaca, ambillah yang positif dan belajarlah dari yang negatif, karena sesungguhnya guru terbaik dan yang mendewasakan kita adalah pengalaman. Dan janganlah kita menuruti dan tidak percaya diri karena perkataan orang lain, karena hidup kita yang menjalani dan yang tau hanya kita, bukan orang lain tersebut. Kita hidup karena keinginan dan kemauan kita sendiri bukan karena perkataan orang lain.

C. Keterbatasan Penelitian

Hambatan yang dialami oleh konselor ketika melakukan proses konseling adalah karena lokasi penelitian berada dirumah konseli, maka sesi konseling sering terganggu dengan anak konseli yang lagi aktif-aktifnya ingin selalu mengajak bermain bersama. Dan juga penetapan jadwal proses konseling karena konseli dan konselor mempunyai kesibukkan yang berbeda-beda.





DAFTAR PUSTAKA

- Asy'ari Sapari Imam, *Suatu Petunjuk Praktis Metode Penelitian*, Surabaya: Usaha Nasional, 1981.
- Crusitawa, *Konseling Dengan Pendekatan Kognitif*, Diakses dari <https://crusitawa.blogspot.com/2017/07/konseling-dengan-pendekatan-kognitif.html> , pada tanggal 18 Oktober 2019 pukul 21.29.
- Faqih Aunur Rahim, *Bimbingan Konseling Dalam Islam*, Yogyakarta : UII Press, 2001.
- Hawari Dadang, *Alqur'an Ilmu Kedokteran dan Jiwa dan Kesehatan Mental*, Jakarta : PT. Dana Bhakti, 1998.
- Kartono, Kartini dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental*, Bandung: Mandar Maju, 1989.
- Kartono Kartini, *Hygiene Mental*, Bandung : Mandar Maju, 2000.
- Kuswana Wowo Sunaryo, *Taksonomi Berpikir*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013.
- Ling Jonathan, Catling Jonathan, *Psikologi Kognitif* , Jakarta : Erlangga, 2012.
- Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Bumi Aksara : Jakarta, 1995.
- Martin Garry dan Pear Joseph, *Modifikasi Perilaku*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2015.
- Mendatu Achmanto, *Pemulihan Trauma*, Yogyakarta: Panduan, 2010.

- Moleong Lexi J, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2014.
- M. Syaifuddin, dkk, *Hukum Perceraian*, Jakarta : Sinar Grafika, 2013.
- Nurihsan Achmad Juntika, *Bimbingan & Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung : PT. Refika Aditama, 2006.
- Nurihsan Achmad Juntika, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, Bandung : PT. Refika Aditama, 2017.
- Nursalim. M, dkk, *Strategi Konseling*, Surabaya : UNESA University Press, 2005.
- Ramulyo M Idris, *Hukum Perkawinan Islam*, Jakarta : Bumi Aksara, 1996.
- Shochib. M, *Pola Asuh Orang Tua*, Jakarta: Rineka Cipta, 1998.
- Sudarsono, *Hukum Perkawinan Nasioanal*, Jakarta : PT. Rineka Cipta, 1994.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung : Alfabeta, 2018.
- Suharnan, *Psikologi Kognitif Edisi Revisi*, Surabaya : Srikandi, 2005.
- Suparmoko. M, *Metode Penelitian Praktis*, Yogyakarta : BPFE-Yogyakarta, 2007.
- Suryani, *Psikologi Kognitif*, Surabaya : Dakwah Digital Press, 2007.
- Syaifuddin. M, dkk, *Hukum Perceraian*, Jakarta : Sinar Grafika, 2013.

Tamwif Irfan, *Metodologi Penelitian*, Surabaya :
UINSA Press, 2014.

