



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**TEORI RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR  
DALAM MENUMBUHKAN PIKIRAN  
POSITIVE THINKING SEORANG REMAJA DI  
BENDUL MERISI SURABAYA**

**SKRIPSI**

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

Oleh:

**Dzulfikar Anand Rais**

**NIM. B93216110**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
ISLAM**

**JURUSAN DAKWAH**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2020**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dzulfikar Anand Rais

NIM : B93216110

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Griya Timur Indah, Blok C6 No.7, Kelurahan  
Jatimulya, Kecamatan Tambun Selatan, Bekasi Timur.

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 16 Maret 2020

Yang Menyatakan,



**Dzulfikar Anand Rais**

**NIM. B93216110**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : DZULFIKAR ANAND RAIS  
NIM : B93216110  
PRODI : Bimbingan dan Konseling Islam  
JUDUL : Teori *Rational Emotive Behaviour* Dalam  
Menumbuhkan Pikiran *Positive Thinking*  
Seorang Remaja Di Bendul Merisi Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing  
untuk diujikan

Surabaya, 16 Maret 2020

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



**Drs. Abd. Basyid, MM**  
**NIP. 196009011990031002**

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

**Teori *Rational Emotive Behaviour* Dalam Menumbuhkan  
Pikiran *Positive Thinking* Seorang Remaja  
Di Bendul Merisi Surabaya**

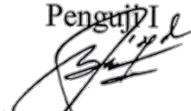
**SKRIPSI**

Disusun Oleh  
Dzulfikar Anand Rais  
B93216110

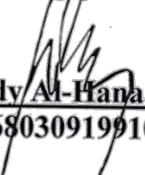
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu  
Pada tanggal 18 Maret 2020

Tim Penguji

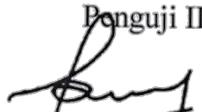
Penguji I

  
Drs. H. Abd Basyid, MM  
NIP.196009011990031002

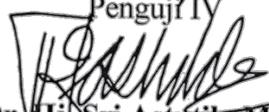
Penguji II

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

Penguji III

  
Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag  
NIP.196607042003021001

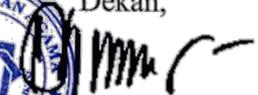
Penguji IV

  
Dr. Hj. Sri Astutik, M.St  
NIP.195902051986032004

Surabaya, 18 Maret 2020

Dekan,



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



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Dzulfikar Anand Rais  
NIM : B93216110  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : anandrais09@yahoo.co.id

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 :

Teori Rational Emotive Behaviour Dalam Menumbuhkan Pikiran Positive Thinking Seorang

Remaja Di Bendul Merisi Surabaya

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 04 Desember 2020

Penulis



(Dzulfikar Anand Rais)  
nama terang dan tanda tangan

## ABSTRAK

Dzulfikar Anand Rais (B93216110), Teori *Rational Emotive Behaviour* Dalam Menumbuhkan Pikiran *Positive Thinking* Seorang Remaja di Bendul Merisi Surabaya..

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses konseling Teori *Rational Emotive Behaviour* dalam menumbuhkan pikiran *positive thinking* seorang remaja di Bendul Merisi Surabaya?; (2) Bagaimana hasil konseling Teori *Rational Emotive Behaviour* dalam menumbuhkan pikiran *positive thinking* seorang remaja di Bendul Merisi Surabaya?

Untuk menjawab permasalahan tersebut, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa studi kasus seorang remaja yang selalu berfikiran *negative* di daerah Bendul Merisi Surabaya. Analisis menggunakan teknik wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan deskriptif komparatif, dengan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah proses konseling. Penelitian ini menggunakan teknik *self control* dalam penyembuhan.

Proses konseling Teori *Rational Emotive Behaviour* dengan teknik *self control* untuk menumbuhkan pikiran *positive*, dan mengurangi pikiran *negative* seorang remaja dilakukan oleh konselor dengan cara memberikan sebuah latihan atau kegiatan yang harus dilaksanakan. Selain itu konselor juga memberikan dorongan yang membuat diri konseli mampu merkonstruksikan pikiran *negative* yang sudah tertanam pada dirinya. Hal ini

dilakukan untuk memberi sebuah pemahaman kepada konseli bahwa tidak sepenuhnya teguran atau nasihat yang diberikan seseorang merupakan hal yang jelek bagi diri konseli. Dengan begitu konseli mampu perlahan untuk mengontrol diri dan mengkonstruksikan pikiran yang *negative* menjadi *positive*.

Hasil akhir dari proses konseling dengan teknik *self control* dalam penelitian ini cukup berhasil. Hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan yang terlihat pada diri konseli terhadap pengakuannya yang mengatakan dirinya mampu lebih bisa mengontrol diri, dan selalu mencoba menerima sebuah teguran atau nasihat dari seseorang itu adalah hal yang bisa membuat dirinya lebih menginstropeksi diri dan tidak berfikiran negative yang berujung pada rasa dendam pada dirinya. Selain itu konseli juga menunjukkan bahwa dirinya telah terlepasa dari sebutan siswi nakal disekolah dan menjadi sosok lebih ceria dari sebelumnya.

***Kata kunci:*** *Teori Rational Emotive Behaviour, Self Control, Positive Thinking*

## ABSTRACT

Dzulfikar Anand Rais (B93216110), Theory Rational Emotive Behavior in Growing Positive Thinking Thoughts of a Teenager in Bendul Merisi Surabaya ..

The focus of this study is (1) How is the process of Teori Rational Emotive Behaviour counseling in fostering positive thinking of a teenager in Bendul Merisi Surabaya ?; (2) What is the result of Teori Rational Emotive Behaviour counseling in fostering positive thinking of a teenager in Bendul Merisi Surabaya?

To answer this problem, researchers used qualitative research methods by analyzing the case study of a teenager who always has negative thoughts in the Bendul Merisi area of Surabaya. Analysis using interview and observation techniques. Data analysis uses comparative descriptive, comparing conditions before and after the counseling process. This study uses self control techniques in healing.

The process of Teori Rational Emotive Behaviour counseling with self control techniques to foster positive thoughts, and reduce the negative thoughts of a teenager is done by the counselor by providing an exercise or activity that must be carried out. In addition, the counselor also provides encouragement that makes the counselee able to reconstruct negative thoughts that have been embedded in him. This is done to give an understanding to the counselee that not entirely reprimands or advice given by someone is bad for the counselee. That way the counselee is able to slowly control himself and construct negative thoughts into positive.

The final results of the counseling process with self control techniques in this study were quite successful. This can be seen from the changes seen in the counselee towards his confession that says he is more able to control himself, and always try to accept a reprimand or advice from someone that is something that can make him more introspecting himself and not negative thoughts that lead to revenge on him. In addition the counselee also showed that he had escaped from the designation of naughty schoolgirls and became a more cheerful figure than before.

*Keywords: Rational Emotive Behavior, Self Control, Positive Thinking*

## المخلص

، العلاج السلوكي العاطفي العقلاني في تنمية (B93216110) ذو الفقار أناند رايس ، أفكار التفكير الإيجابي للمراهق في بندول ميرييسي. سورابايا

يركز هذا البحث على (1) كيف تتم عملية الاستشارة العقلانية للعلاج السلوكي العاطفي في تعزيز التفكير الإيجابي للمراهق في بندول ميرييسي. سورابايا؟ (2) كيف هي نتيجة المشورة العلاجية السلوكية العاطفية العقلانية في تعزيز التفكير الإيجابي للمراهق في بندول ميرييسي. سورابايا؟

للإجابة على هذه المشكلة ، استخدم الباحثون أساليب البحث النوعي من خلال تحليل دراسة حالة مراهق لديه دائمًا أفكار سلبية في منطقة بندول ميرييسي. سورابايا. التحليل باستخدام تقنيات المقابلة والملاحظة. يستخدم تحليل البيانات الوصفية المقارنة ، مقارنة الشروط قبل وبعد عملية الاستشارة. تستخدم هذه الدراسة تقنيات ضبط النفس في الشفاء.

يتم إجراء عملية الاستشارة العقلانية للعلاج السلوكي العاطفي باستخدام تقنيات التحكم في النفس لتعزيز الأفكار الإيجابية ، وتقليل الأفكار السلبية للمراهق من خلال تقديم التمرين أو النشاط الذي يجب القيام به. بالإضافة إلى ذلك ، يقدم المستشار أيضًا التشجيع الذي يجعل المستشار قادرًا على إعادة بناء الأفكار السلبية التي تم تضمينها فيه. يتم ذلك لإعطاء فهم للمستشار أن عدم التوبيخ أو النصيحة التي يقدمها شخص ما سيء للمستشار. وبهذه الطريقة يكون المستشار قادرًا على التحكم ببطء في نفسه وبناء أفكار سلبية في الإيجابية.

كانت النتائج النهائية لعملية الاستشارة مع تقنيات ضبط النفس في هذه الدراسة ناجحة للغاية. ويمكن رؤية ذلك من خلال التغييرات التي شوهدت في المستشار تجاه اعترافه الذي يقول إنه أكثر قدرة على التحكم في نفسه ، ويحاول دائمًا قبول التوبيخ أو النصيحة من شخص ما يمكن أن يجعله أكثر استبطانًا لنفسه وليس الأفكار السلبية التي تؤدي إلى الانتقام منه. بالإضافة إلى ذلك ، أظهر المحامي أنه هرب من تعيين تلميذات شقيات. وأصبح شخصية أكثر بهجة من ذي قبل.

الكلمات الرئيسية: العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني ، ضبط النفس ، التفكير الإيجابي

## DAFTAR ISI

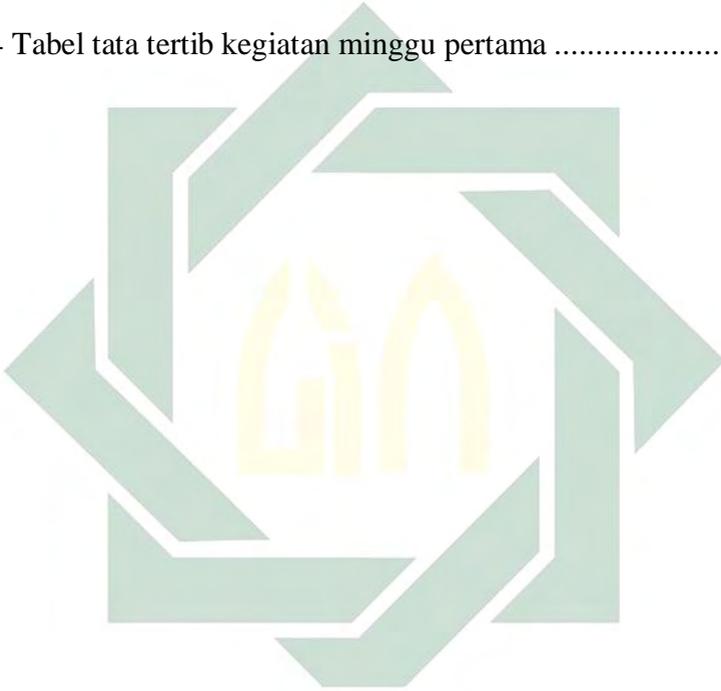
|   |      |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL.....  | i    |
| LEMBAR PERSETUJUAN .....  | ii   |
| LEMBAR PENGESAHAN .....   | iii  |
| MOTTO.....  | iv   |
| PERSEMBAHAN.....  | v    |
| PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....   | vi   |
| ABSTRAK .....   | vii  |
| KATA PENGANTAR .....  | xii  |
| DAFTAR ISI .....  | xiv  |
| DAFTAR TABEL.....   | vvii |
| BAB I: PENDAHULUAN .....  | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah .....   | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....  | 8    |
| C. Tujuan Penelitian.....   | 9    |
| D. Manfaat Penelitian.....  | 9    |
| E. Definisi Konsep.....   | 10   |
| 1. <i>Teori Rational Emotive Behaviour</i> .....  | 10   |
| 2. <i>Positive Thinking</i> .....   | 12   |
| F. Sistematika Pembahasan.....  | 12   |
| BAB II: TEORI <i>RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR</i><br>DALAM MENUMBUHKAN PIKIRAN<br><i>POSITIVE THINKING</i> SEORANG REMAJA<br>DI BENDUL MERISI SURABAYA..... | 15   |

|  |           |
|--|-----------|
| A. Kajian Teoritik .....   | 15        |
| 1. Teori <i>Rational Emotive Behaviour</i> .....   | 15        |
| a. Pengertian REB .....  | 15        |
| b. Ciri-Ciri REB.....  | 17        |
| c. Tujuan REB .....  | 18        |
| d. Teknik-Teknik REB.....  | 19        |
| 2. <i>Poisitive Thinking</i> .....   | 21        |
| a. Pengertian <i>Positive Thnking</i> .....  | 21        |
| b. <i>Positive Thinking</i> Menurut Pandangan Islam. ....  | 23        |
| B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....  | 26        |
| <b>BAB III: METODE PENELITIAN .....</b>  | <b>30</b> |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....  | 30        |
| B. Sasaran dan Lokasi Penelitian.....  | 30        |
| C. Jenis dan Sumber Data.....  | 31        |
| D. Tahap-Tahap Penelitian .....  | 32        |
| E. Teknik Pengumpulan Data.....  | 36        |
| F. Teknik Analisis Data .....  | 38        |
| G. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data.....  | 40        |
| <b>BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>   | <b>44</b> |
| A. Gambaran Umum Subyek Penelitian .....   | 44        |
| 1. Konseli .....   | 44        |
| 2. Lokasi Penelitian .....   | 45        |
| 3. Masalah .....   | 48        |
| 4. Konselor.....   | 53        |
| B. Penyajian Data .....  | 53        |
| 1. Deskripsi Proses Konseling Teori <i>Rational Emotive Behaviour</i> Dalam Menumbuhkan Pikiran <i>Positive Thinking</i> Seorang Remaja di Bendul Merisi Surabaya..... | 53        |
| a. Identifikasi Masalah.....   | 55        |
| b. Diagnosis.....  | 58        |

|  |    |
|--|----|
| c. Prognosis .....   | 61 |
| d. <i>Treatment</i> .....  | 62 |
| e. Evaluasi .....  | 69 |
| 2. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling<br>Teori <i>Rational Emotive Behaviour</i> Dalam<br>Menumbuhkan Pikiran <i>Positive Thinking</i><br>Seorang Remaja di Bendul Merisi Surabaya..... | 70 |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian .....   | 71 |
| 1. Perspektif Teoritis.....  | 71 |
| a. Proses Pelaksanaan Konseling Teori<br><i>Rational Emotive Behaviour</i> Dalam<br>Menumbuhkan Pikiran <i>Positive Thinking</i><br>Seorang Remaja di Bendul Merisi Surabaya ..                  | 71 |
| b. Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Teori<br><i>Rational Emotive Behaviour</i> Dalam<br>Menumbuhkan Pikiran <i>Positive Thinking</i><br>Seorang Remaja di Bendul Merisi Surabaya ..             | 73 |
| 2. Perspektif Keislaman .....  | 79 |
| BAB V: PENUTUP .....   | 81 |
| A. Kesimpulan .....  | 81 |
| B. Saran .....   | 82 |
| C. Keterbatasan Penelitian .....   | 83 |
| DAFTAR PUSTAKA .....   | 84 |
| LAMPIRAN .....   | 87 |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| 4.1 Tabel kondisi konseli sebelum proses konseling ..... | 75 |
| 4.2 Tabel kondisi konseli setelah proses konseling ..... | 76 |
| 4.3 Tabel tata tertib kegiatan minggu pertama .....      | 77 |
| 4.4 Tabel tata tertib kegiatan minggu pertama .....      | 78 |



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memegang peran signifikan dalam proses pengajaran. Pendidikan dapat mengubah pandangan hidup, budaya dan perilaku manusia. Pendidikan juga berfungsi mengantarkan manusia menguk tabir kehidupan sekaligus menempatkan dirinya sebagai pelaku dalam setiap perubahan. Oleh karena itu peran guru terhadap siswa dalam lembaga pendidikan merupakan hal yang perlu diperhatikan.

Banyak sekali kasus yang kita dengar bahkan kita alami mengenai hal kekerasan guru terhadap siswanya, siswa antar siswa, bahkan siswa terhadap gurunya sendiri. Seperti seorang remaja SMP 13 Surabaya ia mengalami perubahan perilaku dan merasa kesal sehingga selalu berfikiran *negative* dengan salah satu gurunya. Berawal ketika siswa tersebut pernah ditegur dengan teguran yang sangat menyayat hati yakni dengan teguran "*kamu itu sudah tidak punya orangtua masih saja membuat kenakalan, udah jelek, seharusnya kamu sadar diri!*". Itu merupakan hal yang sangat miris yang seharusnya ucapan itu sepiantasnya tidak keluar dari mulut seorang guru. Dan sebenarnya remaja tersebut merasa tidak pernah melakukan hal kenakalan yang menurut ia keterlaluhan. Dan memang temannya pun mengatakan bahwa dia merupakan remaja yang baik.

Tahun pelajaran terus berganti, sekarang remaja tersebut sudah menduduki kelas 3 SMP, namun jalannya pendidikan remaja tersebut tidak semulus seperti saat ia pertama menduduki kelas 1 SMP. Disebabkan emotional remaja tersebut sudah tidak bisa dikontrol karena ia sangat jengkel dan kesal terhadap gurunya, bahkan dirinya enggan untuk bicara dengan guru tersebut dan hal ini berdampak pada sikap ia yang menjadi lebih malas dan selalu berpikiran *negative* dan suudzon tentang beliau sehingga jengkel dan kesal kepada guru tersebut disekolah.

Hubungan remaja tersebut dengan temannya dikelas ataupun disekolah dari kelas 1 sangat baik, periang namun semenjak ia menduduki kelas 3 SMP Remaja tersebut sedang mengalami perubahan emosional yang mudah berubah sehingga berdampak pada lingkungan sekitarnya seperti, sifatnya mulai berubah drastis, bahkan ia menjadi lebih sensitif perasaannya, pemarah, dan menjadi sangat malas saat diberikan tugas oleh guru. Dan beberapa kali mendapati ia memasuki keruangan BK bersama teman sahabat dekat lainnya. dan benar saja ia dipanggil karena guru yg sangat ia tidak suka memaksa memasuki ruangan BK dan ia terseret karena yang salah temannya bukan dirinya.

Menurut Chaplin dalam *Dictionary of psychology*, emosi adalah sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku. Chaplin membedakan emosi dengan perasaan, perasaan (*feelings*) adalah pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmaniah.

Pertumbuhan dan perkembangan emosi seperti juga pada tingkah laku lainnya ditentukan oleh pematangan dan proses belajar seorang bayi yang baru lahir dapat menangis tetapi ia harus mencapai ringkas kematangan tertentu untuk dapat tertawa setelah anak itu sudah besar maka ia akan belajar bahwa menangis dan tertawa digunakan untuk maksud-maksud tertentu atau untuk situasi tertentu.

Makin besar anak itu makin besar pula kemampuannya untuk belajar sehingga perkembangan emosinya makin rumit. Perkembangan emosi melalui proses kematangan hanya terjadi sampai usia satu tahun. Setelah itu perkembangan selanjutnya lebih banyak ditentukan oleh proses belajar.<sup>1</sup>

Dalam Islam dijelaskan bahwa perbuatan yang tidak baik dilakukan kepada siapapun yang bersifat merugikan orang lain merupakan perbuatan yang tidak baik, dan tidak sepatutnya dilakukan. Sebagaimana dijelaskan dalam Surat Luqman ayat 16, yang berbunyi:

يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ  
خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ  
فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَطِيفٌ خَبِيرٌ

Artinya: (*Luqman berkata*): "Hai anakku, sesungguhnya jika ada (sesuatu perbuatan) seberat biji sawi, dan berada dalam batu atau di langit atau di dalam bumi, niscaya Allah akan mendatangkannya

<sup>1</sup> Ahmadi Abu. *Psikologi Umum*. Rineka Cipta. Jakarta. 2003

(membalasinya). *Sesungguhnya Allah Maha Halus lagi Maha Mengetahui.*<sup>2</sup>

Ayat ini mengandung nasihat, untuk selalu berbuat hal baik, menghindari perbuatan buruk. Karena perbuatan apapun (baik buruk atau baik) itu walau kecil akan mendapat balasan. Karena Allah itu Maha Tahu dan Maha Adil. Jadi seorang itu harus waspada dalam mengerjakan suatu hal.

Konseling dengan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) sangat tepat digunakan pada kasus ini. Menurut Ellis, berpandangan bahwa REBT merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku. Rasional Emotif adalah teori yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti manusia bebas, berpikir, bernafas, dan berkehendak.<sup>3</sup>

Pembinaan siswa di sekolah dilaksanakan oleh seluruh unsur pendidikan di sekolah, orang tua, masyarakat, dan pemerintah. Pola tindakan siswa yang memiliki masalah di sekolah adalah sebagai berikut: seorang siswa memiliki masalah tentang kesulitan belajar di sekolah. Hal ini diketahui oleh guru kelasnya, kemudian guru kelas tersebut menginformasikannya kepada guru bimbingan dan konseling. Disinilah guru pembimbing berperan dalam mengetahui sebab-sebab

---

<sup>2</sup>Assalamah, *Al-Qur'an dan Terjemahnya (Transliterasi Arab-Latin)*.

(Semarang: CV. Asy Syifa', 2000), hal. 912

<sup>3</sup>Latipun, 2001. *Psikologi Konseling*, Malang. UMM Press. Hal 92

yang melatar belakangi permasalahan siswa tersebut. Guru pembimbing meneliti latar belakang permasalahan siswa melalui serangkaian wawancara dan informasi dari sejumlah sumber data.<sup>4</sup>

Jadi, konselor disini fungsinya adalah sebagai fasilitator, pembimbing, dan pendamping klien. Dalam perannya membantu klien mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapinya, sehingga klien dapat secara sadar dan mandiri mengembangkan atau meningkatkan potensi-potensi yang dimilikinya.

#### Ciri-Ciri *Teori Rational Emotive Behaviour*

Ciri-ciri tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.
- b. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan

---

<sup>4</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hal.96.

mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.

- c. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- d. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.<sup>5</sup>

Berpikir positif (*Tafkir al-Ijabiy*) adalah istilah yang tersusun dari dua kata: Berpikir dan Ijabiy. Berpikir (*Tafkir*) ditinjau dari sudut bahasa ( فکر - يفكر ) artinya berpikir mengenai suatu perkara, memikirkan suatu pikiran: mempergunakan akalny dalam suatu urusan, menetapkan sebagian yang dia ketahui agar dapat sampai pada sesuatu yang tidak diketahui. Positif (*Ijabiy*) dinisbatkan pada kata *ijabiyah* yaitu memelihara dengan pertimbangan akal sehat dalam memahami berbagai macam problematika.<sup>6</sup>

Ini merupakan cara jitu yang sempurna dalam menghadapi kehidupan yaitu memusatkan pikiran menuju sesuatu yang positif dalam kondisi bagaimanapun sebagai ganti dari memusatkan pikiran menuju sesuatu yang *negative*. Hal itu berarti bahwa kita berbaik sangka dengan diri kita sendiri, juga berbaik sangka kepada orang lain, kemudian kita

---

<sup>5</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, Ghalia Indonesia (Jakarta:1985) hal.89.

<sup>6</sup>Said, *Positif Thinking*, Solo: Qaula, 2010. Hlm. 16-17

membangun perilaku yang layak diteladani dalam kehidupan.

Jika ditinjau dari penggabungan kedua kata di atas, Viera Biffer memberikan definisi *Positive Thinking* dengan: mengambil manfaat dengan menggunakan akal kesadaran dengan penuh kerelaan dalam bentuk yang positif.<sup>7</sup>

Manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan struktur yang paling baik di antara makhluk Allah SWT yang lain. Struktur manusia terdiri dari unsur-unsur jasmani, rohani, nafs, dan iman.<sup>8</sup>

Kesempurnaan unsur manusia ini disebutkan dalam firman Allah SWT yang artinya :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: *sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*<sup>9</sup>

Salah satu potensi yang diberikan Allah SWT kepada makhluk-Nya ialah akal. Allah SWT menganugerahkan akal pikiran kepada manusia sebagai kunci untuk memperoleh petunjuk terhadap segala hal. Akal adalah utusan kebenaran, ia adalah kendaraan pengetahuan, serta pohon yang membuahkannya istiqomah dan konsistensi dalam kebenaran, karena itu, manusia baru bisa menjadi manusia kalau ada akalnya. Karena

---

<sup>7</sup> Ibid. hlm 18

<sup>8</sup> Sutoyo, Anwar, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, Semarang: CV. Cipta Prima Nusantara, 2007. hlm 66

<sup>9</sup> Assalamah, *Al-Qur'an dan Terjemahnya (Transliterasi Arab-Latin)*. (Semarang: CV. Asy Syifa', 2000), hal. 1401

akal jugalah yang menghalangi manusia terjerumus ke dalam dosa dan kesalahan, karena itulah maka ia dinamai oleh al-Qur'an 'aql (akal) yang secara harfiah berarti tali, yakni yang mengikat hawa nafsu manusia dan menghalanginya terjerumus ke dalam dosa, pelanggaran dan kesalahan.<sup>10</sup>

Salah satu akhlak mahmudah (terpuji) kepada Allah SWT adalah *khusnudzon* (berbaik sangka atau berpikir positif) kepada-Nya. Allah adalah Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Allah mengasihi seluruh makhluk-Nya.

Kita adalah apa yang kita lakukan, dan kita melakukan apa yang kita pikirkan. Rasulullah SAW bersabda: *“Sesungguhnya setiap amal dilakukan dengan niat, dan setiap urusan bernilai sesuai niatnya”* [HR Bukhari, Muslim, Nasa'i, Abu Daud, Ibnu Majah, dan Ahmad]. Niat adalah apa yang ada dalam pikiran ketika kita akan melakukan suatu perbuatan.

Bila berpikir positif, perkataan dan tindakan akan positif, sebaliknya bila pikiran *negative* perkataan dan tindakan juga akan *negative*. Berpikir positif adalah berpikir tentang hal-hal yang baik dan berpikir *negative* adalah berpikir tentang hal-hal buruk. Pikiranlah yang menentukan apakah perkataan dan tindakan *positive* atau *negative*.

Dengan demikian, berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ***“Teori Rational Emotive Behaviour Dalam Menumbuhkan Pikiran Positive Thinking Seorang Remaja Di Bendul Merisi Surabaya”***.

## **B. Rumusan Masalah**

---

<sup>10</sup> Shihab, M. Quraish, *Dia Dimana-Mana: Tangan Tuhan Dibalik Setiap Fenomena*, Jakarta: Lentera Hati, 2004. Hlm. 135

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang didapat adalah,

1. Bagaimana proses Teori *Rational Emotive Behaviour* Dalam Menumbuhkan Pikiran *Positive Thinking* Seorang Remaja Di Bendul Merisi Surabaya?
2. Bagaimana hasil akhir Teori *Rational Emotive Behaviour* Dalam Menumbuhkan Pikiran *Positive Thinking* Seorang Remaja Di Bendul Merisi Surabaya?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapaun tujuan dari penelitian ini antara lain:

1. Mendeskripsikan proses terapi Teori *Rational Emotive Behaviour* Dalam Menumbuhkan Pikiran *Positive Thinking* Seorang Remaja.
2. Menjelaskan hasil akhir terapi Teori *Rational Emotive Behaviour* Dalam Menumbuhkan Pikiran *Positive Thinking* Seorang Remaja.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan menjadi pusat rujukan yang bermanfaat untuk dunia pendidikan pada umum dan khususnya.
  - b. Penelitian ini diharapkan memperkaya khazanah keilmuan yang sudah terdapat selama ini.
  - c. Penelitian ini diharapkan menjadi daftar pelengkap dari penelitian-penelitian terdahulu supaya masalah yang dipilih lebih beragam dan pemecahannya lebih bervariasi.
2. Secara Praktis

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

## E. Definisi Konsep

### 1. Teori *Rational Emotive Behaviour*

*Rational Emotive Behaviour* merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku. Rasional Emotif adalah teori yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti manusia bebas, berpikir, bernafas, dan berkehendak.

Tujuan Teori *Rational Emotive Behaviour* menurut Ellis, membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistic, yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.<sup>11</sup> Sedangkan Tujuan dari Teori

---

<sup>11</sup>Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), hal. 275.

*Rational Emotive Behaviour* menurut Mohammad Surya sebagai berikut:

- a. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- b. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- c. Untuk membangun *Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking, dan Self Acceptance* Klien.

Dengan demikian tujuan *Teori Rational Emotive Behaviour* adalah menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

*Teori Rational Emotive Behaviour* menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. teknik-teknik *Teori Rational Emotive Behaviour* sebagai berikut :

- a. Teknik-Teknik *Kognitif*  
Adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien.
- b. Teknik-Teknik *Emotif*  
Teknik-teknik emotif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi klien.
- c. Teknik-Teknik *Behaviouristik*  
Terapi Rasional Emotif banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku

*negative* klien, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis,

## 2. Menumbuhkan Pikiran *Positive Thinking*

Salah satu potensi yang diberikan Allah SWT kepada makhluk-Nya ialah akal. Allah SWT menganugerahkan akal pikiran kepada manusia sebagai kunci untuk memperoleh petunjuk terhadap segala hal. Sesuatu yang harus ditanamkan pada seorang remaja ini yakni dengan ber-*khusnudzon* (*berfikir positif*) baik itu dalam melakukan sesuatu, berperasangka, dll.

Cara ini merupakan cara jitu untuk si remaja agar emosionalnya lebih terkontrol. Karena sebagaimana bila berpikir positif, perkataan dan tindakan akan positif, sebaliknya bila pikiran *negative* perkataan dan tindakan juga akan *negative*. Berpikir positif adalah berpikir tentang hal-hal yang baik dan berpikir *negative* adalah berpikir tentang hal-hal buruk. Pikiranlah yang menentukan apakah perkataan dan tindakan positif atau *negative*.

## F. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian ini dibagi menjadi beberapa bab pokok pembahasan yang tersusun dari awal hingga akhir. Skripsi ini terdiri dari lima bab yang tersusun secara urut dan berkaitan satu sama lain. Berikut adalah susunan secara dalam pembahasan skripsi ini, yaitu:

Pada bab pertama, merupakan bagian yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian dan sistematikan penelitian.

Pada bab kedua, merupakan bagian yang berisi tentang kajian teoritik dan penelitian terdahulu yang relevan, dan dijadikan dasar dalam

menentukan langkah-langkah pengambilan data dan pemaparan tinjauan pustaka yang digunakan sebagai landasan penelitian dalam memahami serta menganalisa fenomena yang terjadi di lapangan. Yaitu:

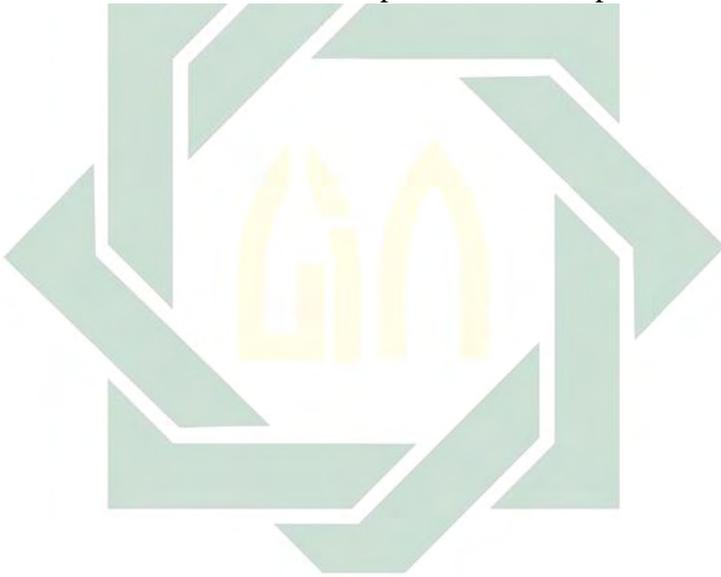
- (1) Teori *Rational Emotive Behaviour* yang meliputi pengertian teknik REBT, pengertian REBT, ciri-ciri REBT, tujuan REBT, teknik REBT.
- (2) *Positive Thinking* yang meliputi pengertian *positive thinking*, manfaat *positive thinking*, cara agar bisa menumbuhkan pikiran *positive thinking*,
- (3) Teori *Rational Emotive Behaviour* dalam menumbuhkan pikiran *positive thinking* seorang remaja yang meliputi fase – fase proses konseling dalam teknik Teori *Rational Emotive Behaviour*, serta tahap pelaksanaan teknik Teori *Rational Emotive Behaviour* yang berhubungan dengan masalah yang dialami remaja tersebut.

Pada bab ketiga berisikan pendekatan dan jenis penelitian, sasaran penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, teknik keabsahan data.

Pada bab keempat membahas tentang penyajian data tentang keterkaitannya Teori

*Rational Emotive Behaviour* terhadap remaja, meliputi kondisi remaja tersebut selalu berfikir buruk atau bisa disebut *negative thinking* di Bendul Merisi, Surabaya. Agar dapat di evaluasi, follow up serta analisis data.

Pada bab kelima merupakan bab terakhir yang berisi penutup yang didalamnya meliputi tentang kesimpulan berisikan inti dari pembahasan dan saran pada skripsi ini.



## BAB II

# TEORI RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR DALAM MENUMBUHKAN PIKIRAN POSITIVE THINKING SEORANG REMAJA DI BENDUL MERISI SURABAYA

### A. Kajian Teoritik

#### 1. Teori *Rational Emotive Behaviour*

##### a) Pengertian

Menurut Gerald Corey mengungkapkan bahwa terapi *rational emotive behaviour* merupakan pemecahan sebuah masalah yang berfokus pada aspek berfikir, menilai, memutuskan dan lebih berurusan pada dimensi pikiran dari pada dengan dimensi suatu perasaan<sup>12</sup>

Menurut WS. Winkel mengungkapkan bahwa Teori *Rational Emotive Behaviour* merupakan pendekatan yang menekankan kepada kebersamaan dan interaksi antara akal dan berfikir, berperilaku dan berperasaan.<sup>13</sup>

Selain itu, menurut Ellis berpandangan bahwa Teori *Rational Emotive Behaviour* merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku. Rasional emotif adalah teori yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang

---

<sup>12</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1998). Hal 240

<sup>13</sup> W.S Winkel, *Bimbingan dan Konseling Islam di Intitusi Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 1991), Hal 364

dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti manusia bebas, berpikir, bernafas, dan berkehendak.<sup>14</sup>

Dalam teori *rational emotive*, Ellis mengembangkan teori ini dengan menggunakan teknik ABC. Yang selanjutnya dikembangkan dan menambahkan D dan E untuk memenuhi perubahan dan hasil dari perubahan tersebut. Dalam teori *rational emotive*, teknik ABCDE memiliki arti dan penjelasan sebagai berikut:<sup>15</sup>

- 1) *Activating Event* (A), merupakan suatu peristiwa, fakta, sikap seseorang atau tingkah laku.
- 2) *Belief* (B), merupakan sebuah keyakinan individu dari suatu peristiwa (A). pada keyakinan individu ini dibagi menjadi dua, yaitu keyakinan rasional (*rational belief*), dan keyakinan irrasional (*Irrational Belief*). Dalam keyakinan irrasional disini maksudnya adalah keyakinan yang salah, emosional yang tidak teratur, dan terkadang tidak masuk akal. Keyakinan individu ini berawal pada diri individu.
- 3) *Consequence* (C), merupakan konsekuensi atau reaksi dari emosional seseorang, baik senang atau hambatan emosional yang dialami oleh individu. Konsekuensi emosional merupakan akibat

---

<sup>14</sup>Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang. UMM Press:2001.. Hal 92

<sup>15</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal 178

dari A lalu dilanjutkan dengan pengaruh *rational belief*, dan *irrational belief*.

- 4) *Disputing* (D), merupakan tindakan terapi yang menjadikan pikiran irrasional menjadi rasional. Ellis memamparkan, tentang bagaimana arahan pengubahan pikiran *Disputing*, lalu setelah itu muncul suatu pemikiran yang rasional. Terdapat beberapa strategi atau tahap yang bisa digunakan yakni, memberikan penjelasan, mengajak klien untuk beradu argumen, cerita atau humor, dan keterbukaan konselor tentang dirinya, menceritakan klien tentang diri konselor.
- 5) *Effective* (E) merupakan hasil akhir dari ABCD. Jika dalam ABCD proses berfikir secara rasional dan logis, maka hasilnya akan positive, dan begitupun juga sebaliknya.

**b) Ciri-Ciri Teori *Rational Emotive Behaviour***

Ciri-ciri tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- e. Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan

keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.

- f. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.
- g. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- h. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.<sup>16</sup>

**c) Tujuan Teori *Rational Emotive Behaviour***

Tujuan Teori *Rational Emotive Behaviour* menurut Ellis, membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistic, yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.<sup>17</sup> Sedangkan Tujuan dari Teori *Rational Emotive Behaviour* menurut Mohammad Surya sebagai berikut:

---

<sup>16</sup>Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, Ghalia Indonesia (Jakarta:1985) hal.89.

<sup>17</sup>Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), hal. 275.

- 1) Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- 2) Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- 3) Untuk membangun *Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking*, dan *Self Acceptance* Klien.

Dengan demikian tujuan Teori *Rational Emotive Behaviour* adalah menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (seperti benci, rasa bersalah, cemas, dan marah) serta mendidik klien agar menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

**d) Teknik-Teknik Teori *Rational Emotive Behaviour***

Teori *Rational Emotive Behaviour* menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. teknik-teknik Teori *Rational Emotive Behaviour* sebagai berikut :

- 1) Teknik-Teknik Kognitif  
Merupakan teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien.
- 2) Teknik-Teknik Emotif  
Teknik-teknik emotif merupakan teknik yang digunakan untuk mengubah emosi klien.
- 3) Teknik-Teknik *Behaviouristik*

Terapi Rasional Emotif banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif klien, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis,

Wilis mengemukakan ada beberapa teknik dalam pendekatan Teori *Rational Emotive Behaviour*, yaitu:

- 1) *Sosiodrama*, merupakan sandiwara yang singkat untuk menjelaskan tentang masalah – masalah kehidupan social.
- 2) *Modelling*, dalam menggunakan teknik ini konseling dapat mengamati seseorang yang menjadikan modelnya untuk berperilaku lalu diperkuat dengan mengikuti contoh sang model.
- 3) *Reinforcement*, dalam teknik ini digunakan untuk mendorong konseli ke arah perilaku yang rasional serta logis, dengan jalan memberikan sebuah pujian verbal (reward) atau punishment (hukuman). Teknik ini juga dimaksudkan untuk membongkar sistem serta keyakinan yang irrasional pada konseli da akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan.
- 4) *Dispute Cognitive*, merupakan teknik yang digunakan untuk merubah sebuah keyakinan yang irrasional konseli dengan melalui *philosophical, persuasion. Didactic, presentation, socratic, dialogue, vicarious experiences* serta berbagai ekpresi verbal lainnya.

- 5) *Self control*, dalam teknik ini konseli diajarkan bagaimana cara mengendalikan diri serta menahan atau mereda emosi.

## 2. Positive Thinking

### a) Pengertian *Positive Thinking*

Berpikir positif merupakan langkah awal dalam membuat perubahan. El-Qudsy mengatakan bahwa berpikir positif diawali dengan sebuah keyakinan diri. Keyakinan ini berarti keyakinan bahwa kita mampu dan kita bisa. Dengan kata lain, jika kita melihat diri kita akan sukses, maka kita akan sukses. Begitu juga sebaliknya, jika kita berpikir akan gagal, maka kita juga akan gagal.<sup>18</sup>

Menurut Winda Adelia “berpikir positif adalah pikiran yang dapat membangun dan memperkuat kepribadian atau karakter”. Ini juga berarti bahwa dengan berpikir positif, seseorang bisa menjadi pribadi yang matang, serta lebih berani dalam menghadapi tantangan.<sup>19</sup>

Sedangkan Sisca Wardoyo mengemukakan bahwa “berpikir positif adalah berpikir, menduga dan berharap hanya yang baik tentang suatu keadaan atau tentang seseorang”. Pernyataan diatas sependapat oleh Tiem Dosen kewirausahaan (2012) yang menyatakan bahwa “berpikir positif adalah

---

<sup>18</sup> El-Qudsy, Irfan. *Keajaiban Berpikir Positif*. Yogyakarta. (Media Baca:2010). Hlm.45

<sup>19</sup> Adelia, Winda. *Kehebatan Berpikir Positif*. Yogyakarta: (Sinar Keroja:2011). Hlm. 68

kebiasaan untuk memandang segala sesuatu dari sudut baiknya”.<sup>20</sup>

Berpikir positif merupakan satu kesatuan yang terdiri dari tiga komponen, yaitu muatan pikiran, penggunaan pikiran dan pengawasan pikiran. Berpikir positif merupakan suatu pemikiran yang membawa langkah seseorang menuju kesuksesan dalam hidupnya. Karena segala sesuatu yang dilakukan dengan berpikir positif akan menghasilkan hal yang positif juga.

Pemikiran positif didefinisikan sebagai istilah umum untuk suatu sikap keseluruhan yang tercermin dalam pemikiran, perasaan, perilaku, dan berbicara yang dapat menunjang keberhasilan. Menurut Awalya, pikiran yang *positive* melibatkan proses pemasukan pikiran kata – kata, dan gambaran – gambaran yang konstruktif yang pada akhirnya dapat menghadirkan kesehatan, kebahagiaan, suka cita, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan.<sup>21</sup>

Berpikir *positive* mampu membangun perkembangan bagi pikiran seseorang. Menurut Naseem dan Khalid, bahwa berpikir *positive* melihat sebuah situasi dari sisi yang baik, membuat seseorang lebih konstruktif dan kreatif. Apabila pikiran dan sikap seseorang dibimbing ke arah *positive*. Maka bukan tidak mungkin lagi seseorang individu akan menjadi

---

<sup>20</sup> Wardoyo, Sisca. *Dahsyatnya Berpikir Positif*. Yogyakarta: (Manika Books:2010). Hlm. 4

<sup>21</sup> Awalya, *Pengembangan Pribadi Konselor*. Yogyakarta. (Deepublish:2013)

berani tampil beda. Apapun yang dilihat akan menghasilkan gagasan – gagasan *positive* yang akan menjang rasa percaya dirinya.<sup>22</sup>

Dalam kepercayaan diri individu akan marasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, sehingga mampu menyelesaikan masalah karena tahu apa yang dibutuhkan dalam hidupnya, serta mempunyai sikap *positive* yang didasari keyakinan akan kemampuannya. Menurut Widjaja, dalam hidup sangat diperlukan kepercayaan terhadap diri sendiri agar bisa melewati tantangan, berani mengambil resiko, tidak takut gagal, berani berpendapat, bisa berfikir realistis, dan bisa menghargai orang lain.<sup>23</sup>

**b) Positive Thinking Menurut Pandangan Islam**

Berpikir positif (Tafkir al-Ijabiy) adalah istilah yang tersusun dari dua kata: Berpikir dan Ijabiy. Berpikir (Tafkir) ditinjau dari sudut bahasa (فكر - يفكر - فكري) artinya berpikir mengenai suatu perkara, memikirkan suatu pikiran: mempergunakan akalnya dalam suatu urusan, menetapkan sebagian yang dia ketahui agar dapat sampai pada sesuatu yang tidak diketahui. Positif (Ijabiy) dinisbatkan pada kata ijabiyah yaitu memelihara dengan pertimbangan

---

<sup>22</sup> Naseem, Zarghuna & Khalid Ruhi. *Positive Thinking in Coping with Stress and Health outcomes: Literature Review. Journal of Research and Reflections in Education*. 2010. Hlm.3

<sup>23</sup> Widjaja, H. *Berani Tampil Beda dan Percaya diri (Tutorial Lengkap Tampil Beda dan Percaya Diri di Segala Situasi)*. Yogyakarta. (Araska:2009).

akal sehat dalam memahami berbagai macam problematika.<sup>24</sup>

Berfikir positif merupakan cara jitu yang sempurna dalam menghadapi kehidupan yaitu memusatkan pikiran menuju sesuatu yang positif dalam kondisi bagaimanapun sebagai ganti dari memusatkan pikiran menuju sesuatu yang negatif. Hal itu berarti bahwa kita baik sangka dengan diri kita sendiri, juga baik sangka kepada orang lain, kemudian kita membangun perilaku yang layak diteladani dalam kehidupan.

Jika ditinjau dari penggabungan kedua kata di atas, Viera Biffer memberikan definisi *Positive Thinking* dengan: mengambil manfaat dengan menggunakan akal kesadaran dengan penuh kerelaan dalam bentuk yang positif.<sup>25</sup>

Manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan struktur yang paling baik di antara makhluk Allah SWT yang lain. Struktur manusia terdiri dari unsur-unsur jasmani, rohani, nafs, dan iman.<sup>26</sup>

Kesempurnaan unsur manusia ini disebutkan dalam firman Allah SWT yang artinya :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَفْوِيمٍ

<sup>24</sup> Said, *Positif Thinking*, Solo: Qaula, 2010. Hlm. 16-17

<sup>25</sup> Ibid. hlm 18

<sup>26</sup> Sutoyo, Anwar, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, Semarang: CV. Cipta Prima Nusantara, 2007.hlm 66

Artinya: *sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*<sup>27</sup>

Salah satu potensi yang diberikan Allah SWT kepada makhluk-Nya ialah akal. Allah SWT menganugerahkan akal pikiran kepada manusia sebagai kunci untuk memperoleh petunjuk terhadap segala hal. Akal adalah utusan kebenaran, ia adalah kendaraan pengetahuan, serta pohon yang membuahkannya istiqomah dan konsistensi dalam kebenaran, karena itu, manusia baru bisa menjadi manusia kalau ada akalnya. Karena akal jugalah yang menghalangi manusia terjerumus ke dalam dosa dan kesalahan, karena itulah maka ia dinamai oleh al-Qur'an 'aql (akal) yang secara harfiah berarti tali, yakni yang mengikat hawa nafsu manusia dan menghalanginya terjerumus ke dalam dosa, pelanggaran dan kesalahan.<sup>28</sup>

Salah satu akhlak mahmudah (terpuji) kepada Allah SWT adalah *khusnudzon* (berbaik sangka atau berpikir positif) kepada-Nya. Allah adalah Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Allah mengasihani seluruh makhluk-Nya.

kita adalah apa yang kita lakukan, dan kita melakukan apa yang kita pikirkan. Rasulullah SAW bersabda: *“Sesungguhnya setiap amal dilakukan dengan niat, dan setiap*

---

<sup>27</sup> Assalamah, *Al-Qur'an dan Terjemahnya (Transliterasi Arab-Latin)*. (Semarang: CV. Asy Syifa', 2000), hal. 772

<sup>28</sup> Shihab, M. Quraish, *Dia Dimana-Mana: Tangan Tuhan Dibalik Setiap Fenomena*, Jakarta: Lentera Hati, 2004. Hlm. 135

*urusan bernilai sesuai niatnya”* [HR Bukhari, Muslim, Nasa’i, Abu Daud, Ibnu Majah, dan Ahmad]. Niat adalah apa yang ada dalam pikiran ketika kita akan melakukan suatu perbuatan.

Bila berpikir positif, perkataan dan tindakan akan positif, sebaliknya bila pikiran negatif perkataan dan tindakan juga akan negatif. Berpikir positif adalah berpikir tentang hal-hal yang baik dan berpikir negatif adalah berpikir tentang hal-hal buruk. Pikiranlah yang menentukan apakah perkataan dan tindakan positif atau negatif.

Dengan demikian, berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Teori Rational Emotive Behaviour Dalam Menumbuhkan Pikiran Positive Thinking Seorang Remaja Di Bendul Merisi Surabaya”**.

## **B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

### **1. Bimbingan Konseling Islam Dengan Teori Rational Emotive Behaviour Dalam Mengatasi Kesenjangan Komunikasi Seorang Adik Terhadap Kakak Di Desa Kemamang Balen Bojonegoro.**

Nama : Asmaul Husna  
 NIM : B73211075  
 Prodi/Fakultas : Bimbingan dan Konseling  
 Islam/Dakwah dan Komunikasi  
 UIN Sunan Ampel Surabaya  
 Tahun : 2015

Persamaan dan perbedaan: Persamaan penelitian ini sama-sama menggunakan Teori Rational Emotive

Behaviour dalam menyelesaikan masalah. Perbedaan dari penelitian ini adalah penyebab masalahnya. Penelitian ini bermasalah pada sikap kesal siswi sehingga selalu berpikiran jelek/suudzon terhadap guru sekolahnya, sedangkan penelitian diatas akibat iri terhadap kakaknya yang lebih diperhatikan oleh orangtuanya.

**2. Konsep Pemikiran Irrasional Albert Ellis Dalam Teori Teori Rational Emotive Behaviour Menurut Perspektif Islam. Skripsi. UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh.**

Nama : Rizki Mah Bengi  
 NIM : 421307158  
 Prodi/Fakultas : Bimbingan dan Konseling Islam/Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
 Tahun : 2018

Persamaan dan Perbedaan: Persamaan penelitian ini sama-sama membahas tentang pemikiran yang berawal irrasional diubah menjadi rasional/*positive thinking*. Perbedaan dari penelitian ini adalah penelitian ini menggunakan objek siswi disekolah, sedangkan penelitian diatas menggunakan objek Albert Ellis seorang tokoh ahli yang membahas pemikiran irrasional dan rasional.

**3. Kelompok Di Posko Pengungsian Kurus Wanita Kristen (Kwk) Berastagi Kab, Karo. Skripsi. Universitas Negeri Medan.**

Nama : Sari Bernadetta Lumban Gaol  
 NIM : 1101151022  
 Prodi/Fakultas : Bimbingan dan Konseling/Psikologi Pendidika dan Bimbingan Universitas Negeri Medan

Tahun : 2015

Persamaan dan perbedaan: Persamaan penelitian ini sama-sama membahas bagaimana menghidupkan/menumbuhkan berfikir positif kepada pelaku. Perbedaan penelitian ini penelitian ini menggunakan Metode Kualitatif, sedangkan penelitian diatas menggunakan Metode Kuantitatif.

**4. Rational Emotive Bevioral Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pasca Perceraian Di Kampung Asyasyakirin, Bintulu, Sarawak.**

Nama : Afif Bin Ali

NIM : B43212058

Prodi/Fakultas : Bimbingan dan  
Konseling/Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Ampel Surabaya

Tahun : 2019

Persamaan dan perbedaan. Persamaan penelitian ini sama-sama menggunakan rational emotive behaviour dalam mengatasi klien. Perbedaan penelitian ini berada pada permasalahan yang dialami klien. Penelitian ini membahas tentang meningkatkan berfikiran positive sedangkan penelitian diatas membahas meningkatakan rasa percaya diri.

**5. Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Rational Emotive Behaviour Untuk Meningkatkan Self Confidence Pada Siswa Introvert Di Sma Khadijah Surabaya**

Nama : Dewi Mitha Mauliddhah  
Hanum

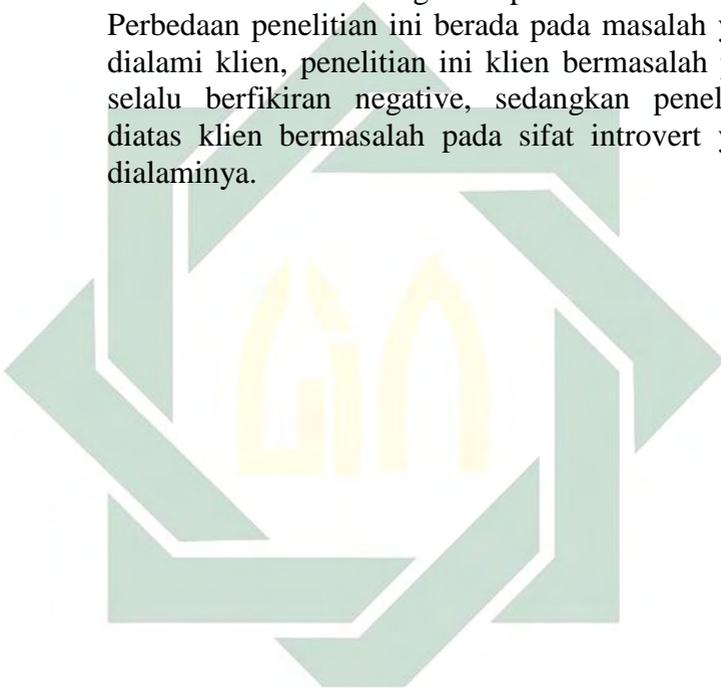
NIM : B03215009

Prodi/Fakultas : Bimbingan dan  
Konseling/Dakwah dan

Komunikasi UIN Sunan Ampel  
Surabaya

Tahun : 2019

Persamaan dan perbedaan. Persamaan penelitian ini sama-sama menggunakan rational emotive behaviour dalam mengatasi permasalahan klien. Perbedaan penelitian ini berada pada masalah yang dialami klien, penelitian ini klien bermasalah pada selalu berfikiran negative, sedangkan penelitian diatas klien bermasalah pada sifat introvert yang dialaminya.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode atau metodologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari proses berpikir, analisis berpikir, serta cara mengambil kesimpulan yang tepat, dilengkapi dengan penelitian dan observasi.<sup>29</sup> Penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan metode penelitian kualitatif di mana peneliti langsung mengamati dan berperan serta dalam penelitian di lingkungan tertentu. 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 penuh.

Dalam menangani kasus individu yang selalu berfikir *negative*, hasil setelah proses konseling dengan menggunakan metodologi ini memerlukan hasil yang realistis. Dengan metode kualitatif keperluan tersebut akan terpenuhi.<sup>30</sup>

#### B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Sasaran dalam penelitian ini adalah seorang remaja di Bendul Merisi Surabaya yang mengalami perubahan emosi yang sangat signifikan diakibatkan dia sering dimarahi oleh guru di sekolahnya. Pada akhirnya seorang remaja tersebut selalu berfikirian

---

<sup>29</sup> Sapari Imam Asy'ari. *Suatu Petunjuk Praktis Metode Penelitian*. (Surabaya: Usaha Nasional, 1981)

<sup>30</sup> Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2014, hlm.175.

*negative* kepada guru tersebut dan merasa jengkel terhadapnya. Kemudian remaja tersebut akan menjadi konseli dalam penelitian ini. Sedangkan yang menjadi konselor adalah Dzulfikar Anand Rais, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya. Lokasi penelitian ini bertempat di Bendul Merisi, Surabaya.

### C. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

#### 1. Data Primer

Data Primer adalah data inti dari penelitian ini dan diambil dari sumber utama dari lapangan.<sup>31</sup> Data yang didapat berupa tulisan dari hasil wawancara selama proses konseling berjalan. Selama proses konseling dalam wawancara, kosnelor mendapatkan berbagai info mengenai remaja tersebut mengenai penyebab ia sikapnya berubah dan selalu berfikiran *negative* pada gurunya. Karena remaja ini selalu mendapati dirinya selalu disalahkan bahkan di hokum oleh gurunya hingga gurunya mengeluarkan kata-kata yang sebaiknya tidak dikatakan kepada seorang siswa di sekolahnya. Sehingga perlu adanya menumbuhkan pikiran *positive* pada remaja tersebut.

#### 2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna

---

<sup>31</sup> H.M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*, (Jakarta:Kencana Prenada Media Group, 2013), hal. 128.

melengkapi data primer.<sup>32</sup> Diperoleh dari pengembangan masalah yang dialami remaja, yakni selalu berfikiran *negative*.

Untuk mendapatkan keterangan dan informasi, penelitian diperoleh harus mendapatkan informasi dari sumber data. Sumber data merupakan suatu subjek dari mana data diperoleh. Dalam hal ini poin yang mendukung dalam masalah remaja yang selalu berfikiran *negative* pada gurunya, dan harus menumbuhkan pikiran *positive* yang bertujuan agar remaja tersebut mampu mengkonstruksikan pola pikirnya bahwasannya tidak sebaiknya selalu berfikiran *negative* pada gurunya, karena akan menimbulkan rasa emosi dan bahkan benci yang berkelanjutan.

#### 1) Sumber Data Primer

Sumber data yang diperoleh peneliti langsung dari konseli, dimana peneliti memperoleh data dari remaja sedang mengalami perubahan sikap dan emosional yang diakibatkan karena dirinya selalu dimarahin oleh gurunya sehingga ia selalu berfikiran *negative* pada gurunya.

#### 2) Sumber Data Sekunder

Sumber data yang menjadi data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari teman dekat konseli yang sudah dekat lama dan sering berinteraksi dengan konseli. Dan teman dekat konseli juga merasakan apa yang dialami oleh konseli .

### **D. Tahap - Tahap Penelitian**

Dalam penelitian ini terdapat

---

<sup>32</sup> Berhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hal. 128.

## 1. Tahap Pralapangan

### 2) Menyusun rancangan penelitian

Pada tahap yang pertama ini peneliti harus mengetahui dan memahami berbagai metode dan teknik penelitian. Metode dan teknik penelitian disusun menjadi sebuah rancangan penelitian.

### 3) Memilih lapangan penelitian

Memilih lapangan penelitian diarahkan oleh teori substantif yang dirumuskan dalam bentuk hipotesis kerja walaupun sifatnya masih tentative.

### 4) Mengurus perizinan

Peneliti harus mengetahui siapa saja yang berwenang memberikan izin bagi pelaksanaan penelitian. Selain itu peneliti harus memperhatikan tentang syarat yang diperlukan seperti: (1) surat tugas, (2) surat izin instansi, (3) identitas diri dan (4) perlengkapan penelitian.

### 5) Menjajaki dan menilai lapangan

Tahap ini merupakan tahap orientasi lapangan. Sebelum menjajaki lapangan, baiknya peneliti telah mengetahui sejarah, tokoh-tokoh adat, kebiasaan-kebiasaan dan lain-lain. Tujuan dari penjajakan lapangan adalah agar peneliti dapat mengenal segala unsur lingkungan sosial, fisik, dan keadaan alam. Apabila sudah mengenalnya peneliti dapat mempersiapkan diri, fisik, mental dan keadaan alam.

### 6) Memilih dan memanfaatkan informan

Informan adalah orang yang memberikan informasi mengenai situasi dan

kondisi latar penelitian. Kegunaan informan bagi peneliti adalah agar supaya penelitian cepat terselesaikan. Dalam penelitian ini, yang menjadi informan bisa jadi adalah keluarga konseli, dan teman-teman konseli.

7) Menyiapkan perlengkapan penelitian

Peneliti hendaknya menyiapkan mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan seperti alat tulis untuk mencatat, buku untuk menyimpan data, alat rekaman, perizinan dan lain-lain.

8) Persoalan etika penelitian

Penelitian kualitatif memiliki salah satu ciri yaitu orang sebagai alat atau instrument. Persoalan etika akan timbul apabila peneliti tidak menghormati, tidak mematuhi dan tidak mengindahkan nilai-nilai masyarakat tempat penelitian yang dilakukan. Dalam menghadapi persoalan etika, peneliti hendaknya mempersiapkan diri baik secara fisik maupun mental. Secara fisik baiknya memahami: (a) kepustakaan, (b) orang atau kenalan yang berasal dari latar belakang tersebut, (c) orientasi latar penelitian.<sup>33</sup>

3. Tahap proses lapangan

1) Memahami penelitian dan persiapan diri

a) Pembahasan latar penelitian dan persiapan diri

Peneliti harus memahami latar penelitian untuk bisa masuk ke tahap pekerjaan lapangan. Selain itu peneliti harus mempersiapkan fisik

---

<sup>33</sup> *Ibid.* Hal. 127

dan mental, serta etika sebelum memasuki tahap ini.

b) Memasuki lapangan

Peneliti harus totalitas dalam penelitian saat memasuki lapangan dan menyesuaikan dengan membangun keakraban melihat kebiasaan sekitar dan mempelajari bahasa. Untuk selama proses dilapangan peneliti harus focus dan jangan sampai terlalu senang yang mungkin bias mengakibatkan lupa akan tujuan awal penelitiannya dilapangan.<sup>34</sup>

c) Berperan serta mengambil data

Peneliti harus berperan serta saat penelitian dilapangan dan keikutsertaan peneliti dilapangan dibatasi oleh beberapa hal yaitu tenaga peneliti, waktu peneliti, dan tentunya juga biaya dari penelitian. Dan peneliti harus membuat catatan pada saat mengamati, wawancara, menyaksikan kejadian tersebut.

4. Tahap analisis data

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan menggunakan teknik pengumpulan data dengan jalan bekerja dengan data, mengorganiskan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada

---

<sup>34</sup> Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* Edisi Revisi, hal. 142.

orang lain. Analisis data kualitatif menurut Seiddel, yakni:<sup>35</sup>

- 1) Mencatat yang menghasilkan catatan lapangan, diberi kode agar sumber datanya dapat tetap ditelusuri
- 2) Mengumpulkan, memilah-milah, mengklasifikasi, menginfestasikan, membuat ikhtisar, dan membuat indeksnya.
- 3) Berpikir, dengan jalan membuat agar kategori data itu mempunyai makna, mencari dan mengemukakan pola dan hubungan-hubungan dan membuat temuan-temuan umum.

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Mendapatkan data dari sumber penelitian maka ada beberapa teknik pengumpulan data yang sesuai yaitu:

#### **1. Pengamatan**

Observasi merupakan pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi yaitu pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang diteliti<sup>36</sup>

Teknik observasi ini diklasifikasikan menurut tiga cara:

Pertama, pengamat bertindak sebagai partisipan atau observasi partisipatif yaitu peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari

---

<sup>35</sup> *Ibid*, Hal 148

<sup>36</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 145.

orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber penelitian. Sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, dan ikut merasakan suka dukanya, dengan observasi partisipan ini maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam, dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang nampak.

Kedua, observasi dapat dilakukan secara terus terang yaitu peneliti dalam melakukan pengumpulan data menyatakan terus terang kepada sumber data, bahwa ia sedang melakukan penelitian. Jadi mereka yang diteliti mengetahui sejak awal sampai akhir tentang aktivitas peneliti.

Ketiga, observasi yang menyangkut latar penelitian dan dalam penelitian ini digunakan teknik observasi yang mana pengamat bertindak sebagai partisipan.

## 2. Wawancara (*Interview*)

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan jalan mengadakan komunikasi dengan sumber data melalui dialog tanya jawab secara lisan baik langsung maupun tidak langsung.<sup>37</sup>

Wawancara ini dilakukan pada subjek menggunakan wawancara terstruktur, yaitu digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data telah

---

<sup>37</sup> Djumhur & M. Suryo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (Bandung: CV. Ilmu, 1975), hal. 50.

mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh.

Dalam kasus yang dialami konseli ini bersifat sedikit sensitive yang dimana dapat membuat konseli sedih, dan membuat konseli harus menyesuaikan diri. Agar kasus ini peneliti mencoba menciptakan suasana rileks agar konseli dapat merasakan kenyamanan saat wawancara. Selain pada konseli tentunya peneliti juga mewawancarai teman dekat konseli.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Data hasil penelitian yang telah dikumpulkan sepenuhnya dianalisis secara kualitatif. Dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi), dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh.<sup>38</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik yaitu *data reduction* (reduksi data), *data display* (penyajian data), *conclusion drawing/verification*. Berikut adalah penjelasannya:

##### a) Reduksi data (*data reduction*)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti

---

<sup>38</sup> Ibid. Hal. 333

dan rinci. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, fokus pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya lalu membuang data yang tidak perlu atau tidak penting. Dalam mereduksi data, setiap peneliti akan dipandu oleh tujuan yang akan dicapai. Tujuan utama dari penelitian kualitatif adalah pada temuan. Oleh karena itu apabila peneliti dalam melakukan penelitian menemukan segala sesuatu yang dipandang asing, tidak dikenal, belum memiliki pola, justru itulah yang harus dijadikan perhatian peneliti dalam melakukan reduksi data.

b) Penyajian data (*data display*)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya. Menurut Miles dan Huberman yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Dalam hal ini peneliti akan menyajikan data dari hasil konseling berupa teks atau naratif.

c) *Conclusion drawing / verification*

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak

ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap kesimpulan berikutnya. Tetapi apabila bukti yang valid dan konsisten pada peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.<sup>39</sup>

### G. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Keabsahan data bertujuan untuk memperoleh tingkat kepercayaan atas kebenaran dari hasil penelitian. Maksud dari keabsahan data adalah setiap keadaan harus bisa mendemonstrasikan nilai yang tepat dan benar.<sup>40</sup> Dan terdapat beberapa teknik untuk memeriksa keabsahan data, yaitu:

#### a. Perpanjangan Keikutsertaan

Maksudnya adalah peneliti keikutsertaan peneliti berlangsung lama dan tentunya berkelanjutan. Tujuan memperpanjang keikutsertaan yaitu untuk mengumpulkan data sebanyak – banyaknya dikarenakan penelitian kualitatif memiliki waktu yang relatif lama dan bersamaan dengan informan dilapangan.<sup>41</sup>

Dalam perpanjangan keikutsertaan juga dapat memperkecil tingkat kesalahan dalam beberapa konteks. Seperti, meminimalisir prosentasi kesalahan, dapat mengkompensasikan pengaruh dari beberapa kejadian yang terjadi tidak biasanya atau dengan katan lain pengaruh sesaat.<sup>42</sup>

<sup>39</sup> *Ibid.* Hal 345

<sup>40</sup> Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, hal. 320.

<sup>41</sup> Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Kencana Pradana, 2012), hal. 262.

<sup>42</sup> Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, hal. 327.

b. Ketekunan Pengamatan

Dalam hal ini agar mendapatkan hasil pengamatan yang teliti dan terperinci dan orientasinya tidak diragukan lagi keabsahan datanya, maka peneliti harus lebih tekun dalam melaksanakan pengamatan. Ketekunan ini bertujuan untuk menemukan ciri dan unsur dalam situasi yang relevan dengan persoalan sedang dicari dan memusatkan diri pada hal tersebut secara rinci. Semakin peneliti mendalami ketekunan dalam pengamatan maka keabsahan data semakin meningkat.<sup>43</sup>

c. Triangulasi

Triangulasi merupakan teknik yang dimana digunakan untuk memeriksa keabsahan data. Dalam pemeriksaan ini memanfaatkan sesuatu yang terdapat pada luar lingkungan penelitian. Hal ini digunakan untuk membandingkan data dengan data yang diluar. Denzin mengatakan, terdapat empat macam dalam melakukan triangulasi untuk memeriksa data dengan menggunakan metode, teori, sumber, dan penyidik.

a. Triangulasi dengan sumber

Yaitu dengan membandingkan serta memeriksa nilai kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui alat dan waktu yang berbeda.<sup>44</sup> Maksud dari alat dan waktu yang berbeda adalah ketika peneliti mendapatkan data di hari pertama dan hari kedua, maka dari kedua hari tersebut lalu

---

<sup>43</sup> Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, hal. 264.

<sup>44</sup> Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, hal. 330.

dibandingkan dan dicek kembali. Lalu alat yang digunakan terdiri dari dua yaitu pengamatan dan wawancara. Data yang diperoleh dari pengamatan dan wawancara ini, akan dicek dan dibandingkan.

b. Triangulasi dengan metode

Terdapat dua strategi dalam melakukan triangulasi, hal ini dikemukakan oleh Patton. Metode pertama yaitu dengan mengecek kepercayaan dari hasil temuan peneliti dengan cara beberapa teknik pengumpulan data. Metode kedua mengecek nilai kepercayaan dari beberapa sumber data dengan metode<sup>45</sup>

c. Pengecekan Anggota

Dalam teknik ini peneliti sangat berperan penting untuk memeriksa kepercayaan informasi serta melakukan pengecekan terhadap data yang sudah didapat dari pemberi data, apakah data yang didapat sudah memenuhi kebenaran.

Dalam pengecekan anggota dapat dilakukan dengan beragam cara mengikuti keadaan penelitinya. Dalam pengecekan anggota ini memerlukan banyak waktu dan dapat dengan waktu formal maupun tidak formal. Dan peneliti dapat berinteraksi dengan para subyeknya kapan saja.<sup>46</sup> Peneliti dapat melakukan pengecekan kepada subyek penelitiannya agar mendapatkan keabsahan data dalam penelitian.

---

<sup>45</sup> Ibid. 331.

<sup>46</sup> Ibid. 335.

d. Uraian Rinci

Dalam hal ini peneliti dituntut untuk melakukan uraian secara terperinci dan holistik dan mampu menggambarkan konteks tempat diadakannya penelitian. Dan peneliti harus lebih teliti dan lebih cermat dalam melakukan hal ini. Peneliti menggunakan teknik ini guna untuk menjelaskan hasil pada saat proses konseling berjalan secara rinci dan untuk mencapai keabsahan data.<sup>47</sup>

e. Auditing

Auditing digunakan untuk memeriksa kepastian data, baik meriksa prosesnya ataupun hasil dalam temuan.<sup>48</sup> Dalam hal ini, teknik ini digunakan untuk memeriksa selama proses dan juga hasil konseling kepada remaja yang selalu berfikiran *negative*.

---

<sup>47</sup> Ibid. 338.

<sup>48</sup> Ibid. 338

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

##### 1. Konseli

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memegang peran signifikan dalam proses pengajaran. Pendidikan dapat mengubah pandangan hidup, budaya dan perilaku manusia. Pendidikan juga berfungsi mengantar manusia menguak tabir kehidupan sekaligus menempatkan dirinya sebagai pelaku dalam setiap perubahan. Oleh karena itu peran guru terhadap siswa dalam lembaga pendidikan merupakan hal yang perlu diperhatikan.

Banyak sekali kasus yang kita dengar bahkan kita alami mengenai hal kekerasan guru terhadap siswanya, siswa antar siswa, bahkan siswa terhadap gurunya sendiri. Seperti seorang remaja SMP 13 Surabaya ia mengalami kesenjangan perilaku dan merasa kesal sehingga selalu berfikir negatif dengan salah satu gurunya. Berawal ketika siswa tersebut pernah ditegur dengan teguran yang sangat menyayat hati yakni dengan teguran "*kamu itu sudah tidak punya orangtua masih saja membuat kenakalan, udah jelek, seharusnya kamu sadar diri!*". Itu merupakan hal yang sangat miris yang seharusnya ucapan itu sepiantasnya tidak keluar dari mulut seorang guru. Dan sebenarnya remaja tersebut merasa tidak pernah melakukan hal kenakalan yang menurut ia keterlaluhan. Dan

memang temannya pun mengatakan bahwa dia merupakan remaja yang baik.

Tahun pelajaran terus berganti, sekarang remaja tersebut sudah menduduki kelas 3 SMP, namun jalannya pendidikan remaja tersebut tidak semulus seperti saat ia pertama menduduki kelas 1 SMP. Disebabkan emotional remaja tersebut sudah tidak bisa dikontrol karena ia sangat jengkel dan kesal terhadap gurunya, bahkan dirinya enggan untuk bicara dengan guru tersebut dan hal ini berdampak pada sikap ia yang menjadi lebih malas dan selalu berpikiran negatif dan suudzon tentang beliau sehingga jengkel dan kesal kepada guru tersebut disekolah.

Hubungan remaja tersebut dengan temannya dikelas ataupun disekolah dari kelas 1 sangat baik, periang namun semenjak ia menduduki kelas 3 SMP Remaja tersebut sedang mengalami perubahan emosional yang mudah berubah sehingga berdampak pada lingkungan sekitarnya seperti, sifatnya mulai berubah drastis, bahkan ia menjadi lebih sensitif perasaannya, pemarah, dan menjadi sangat malas saat diberikan tugas oleh guru. Dan beberapa kali mendapati ia memasuki keruangan BK bersama teman sahabat dekat lainnya. dan benar saja ia dipanggil karena guru yg sangat ia tidak suka memaksa memasuki ruangan BK dan ia terseret karena yang salah temannya bukan dirinya.

## **2. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian ini bertempat di Sekolah Menengah Pertama, Bendul Merisi kota Surabaya.

Bendul Merisi Jaya adalah salah satu tempat atau wilayah di Kecamatan Wonocolo Surabaya.

Batas wilayah Bendul Merisi Jaya menurut arah angin terbagi menjadi 4 bagian di antaranya barat, utara, timur dan selatan dimana berbatasan dengan beberapa wilayah lain disekitarnya, yaitu :

| BATAS DESA      |                     |
|-----------------|---------------------|
| Sebelah Barat   | Kelurahan jagir     |
| Sebelah Timur   | Kelurahan Sidosermo |
| Sebelah Selatan | Kelurahan Margorejo |
| Sebelah Utara   | Kelurahan Jagir     |

Berdasarkan dari letak ketinggian, Bendul Meris Jaya terletak pada 5m di atas permukaan air laut. Sehingga sesuai dengan iklim tropis yang sama dengan kebanyakan wilayah Indonesia yaitu, musim kemarau yang biasanya terjadi antara bulan April sampai dengan Oktober dan musim hujan yang biasanya terjadi antara bulan November sampai dengan bulan Maret.

#### a) Kondisi Demografis

Berdasarkan dari data yang telah ada di kantor Kelurahan Bendul Merisi, jumlah penduduk yang tinggal dan menetap di Bendul Merisi Kecamatan Wonocolo, Surabaya adalah 17.714 orang dengan perincian seperti dalam table berikut:

Tabel . Jumlah Penduduk berdasarkan jenis kelamin di Bendul Merisi, Kecamatan Wonocolo, Surabaya.

| No. | Jenis Kelamin | Jumlah |
|-----|---------------|--------|
|-----|---------------|--------|

|    |           |       |
|----|-----------|-------|
| 1. | Laki-laki | 8.834 |
| 2. | Perempuan | 8.880 |

b) Kondisi Ekonomi

Kerjasam dan partisipasi yang terjalin dengan baik akan menghasilkan kesejahteraan dalam suatu kehidupan bermasyarakat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari baik dari segi kebutuhan primer maupun sekunder dengan cara bekerja sesuai dengan kemampuan yang dimiliki setiap masyarakat. Mayoritas masyarakat yang tinggal dan menetap sebagai penduduk Bendul Merisi Jaya, Kecamatan Wonocolo, Surabaya. Sebagian besar bekerja sebagai karyawan swasta untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, namun ada pula yang bekerja sebagai Pedagang, Pegawai Negeri Sipil dan Pertukangan.

Keterampilan masyarakat pada umumnya merupakan keterampilan yang menurun dari orang tuanya, apabila orang tuanya sudah lama terjun dalam perdagangan atau bekerja sebagai pedagang maka tidak menutup kemungkinan anaknya akan sama seperti orang tuanya menjadi pedagang juga. Namun juga ada beberapa masyarakat atau penduduk dating dari luar kota, kemudian menetap atau berdomisili di wilayah Surabaya.

Dalam penelitian ini sebenarnya konseli bertempat tinggal di Bendul Merisi, namun konseli Oleh karena itu peneliti lebih sering bertemu dengan konseli pada sekolahnya di Jemursari. Sekolah ini berada di Jl. Jemursari, Kel. Jemurwonosari, Kec. Wonocolo, Kota Surabaya. Daerah ini berada di pusat keramaian anak sekolahan dan para mahasiswa. Dan lokasi ini dekat sekali dengan Kantor Kecamatan Wonocolo, sehingga terlihat sekali ketika melintasi sekolah tersebut sangat ramai. Dan lokasi ini sangat strategis dari tempat-tempat penting, seperti perumahan pertamina, rumah sakit, sekolah, dan universitas. Untuk sampai ke lokasi penelitian ini, ikuti saja jalan raya jemursari, lalu belok kiri setelah melewati Rumah Sakit Islam Jemursari yang berada di sebelah kiri, lurus saja mengikuti jalan sampai bertemu pereempatan langsung belok kanan memasuki jalan jemursari 2, dan lokasinya berada disamping kantor Kecamatan Wonocolo.

### **3. Masalah**

Remaja perempuan yang menjadi konseli dalam penelitian ini memang terlihat seperti remaja perempuan lainnya, ceria saat bersama temannya, main bersama, dll. Namun, dibalik itu semua sebenarnya ia memiliki dan memendam perasaan sakit pada dirinya, dan memiliki cerita hidup yang cukup keras untuk dilewati bagi remaja seusia dirinya. Sebut saja Risa, sudah pastinya bukan nama asli konseli – Risa adalah anak perempuan dari 3 bersaudara. Ia memiliki kakak laki-laki yang menduduki bangku Sekolah Menengah Kejuruan, dan adiknya menduduki bangku Sekolah Dasar. Konseli kini tinggal bersama keluarga kecilnya,

ibu, kakak, dan adik di sebuah kontrakan yang terletak di Bendul Merisi. Karena ayahnya telah lama meninggal ketika konseli menduduki bangku Sekolah Dasar. Ibu Risa berprofesi sebagai penjaga kantin di SD, SMP, dan SMA sehingga membuat risa kurang mendapatkan rasa kasih sayang oleh ibunya sejak ayahnya tiada. Kini dirinya tumbuh menjadi remaja yang sudah terbiasa tidak mendapatkan kehangatan dari ibunya, sehingga membuat ia mudah sekali mood dalam dirinya berubah dalam sekejap karena pengaruh dari lingkungannya.

Pertumbuhan fisik Risa tentunya sama layaknya anak perempuan pada umumnya, anak perempuan yang lugu, memiliki paras menarik, serta rambut terurai panjang. Begitu juga perkembangan psikis dalam jiwa remaja pada umumnya. Namun, jika lebih teliti lagi dengan 'indra perasa psikologi' maka akan terungkap perkembangan kejiwaannya mengalami perbedaan yang signifikan akibat reaksi masalah yang terjadi dalam hidupnya. Perkembangan kejiwaan yang dimaksud bukan berarti dianggap gangguan kejiwaan atau semacam berorientasi pada 'kegilaan', melainkan lebih mengarah pada perilaku Risa yang selalu mudah berubah, sifat ia menjadi sedikit mudah memberontak dan terkadang tertekan pada suatu keadaan, sehingga ia di cap jelek oleh guru yang bernama Bu Endah.

Berbicara mengenai alasan Risa di cap jelek oleh Bu Endah, berawal ketika Risa menduduki bangku Sekolah Menengah Pertama. Risa menjadi anak remaja yang dikenal dengan gerombolan gengnya sejak kelas 8. Ia selalu ceria pada saat berkumpul

dengan gengnya, karena ia merasa lebih lepas dan bahagia ketika bersama temannya. Namun dampak negative pun muncul ketika Bu Endah selalu memarahi Risa dan gengnya tanpa alasan, mungkin bisa saja Bu Endah memarahi mereka karena mereka pernah bandel pada saat disekolah atau berisik pada saat pelajar. Dan hal itu sangatlah wajar dalam masa pertumbuhan seorang remaja yang dimana sedang perkembangan fisik dan mental.

Bu Endah merupakan guru Seni Budaya yang dikenal dengan kegalakannya karena memang jika ada siswanya yang sedikit saja melakukan kesalahan, maka pasti akan di cap jelek oleh Bu Endah, bahkan sampai di hina. Hal ini yang sepatutnya itu tidak baik di ucapkan dari mulut seorang guru dihadapan siswanya. Dalam kasus inilah mulai timbul rasa kejengkelan Risa kepada guru tersebut. Dalam masalah ini Risa sempat mengutarakan sesuatu pada proses konseling berlangsung ‘kenakalan yang dilakukan oleh siswa disekolah, sebaiknya dihadapi dengan sabar dan tentunya berusaha untuk menasehati bukan menyalahkan yang berujung pada penghinaan yang keluar dari mulut seorang guru’. Karena menurut Risa itu membuat ia merasa sakit hati dan jengkel kepada guru tersebut.<sup>49</sup>

Risa kini menduduki bangku kelas 9, yang tentunya secara psikisnya pasti akan berubah.dan mulai mencoba dalam mengekspresikan dirinya disekolah. Namun disisi lain Risa juga mengatakan bahwa dirinya tidak begitu dekat dengan kakaknya, bahkan dengan ibunya sendiri. Risa menjelaskan bahwa

---

<sup>49</sup> Data didapat pada hari Jum’at, 17 Januari pukul 13:53 WIB

sikap ibunya selalu cuek dan tidak peduli dengan dirinya, semua sifat ibunya berubah ketika sang ayah sudah tiada, masa masa itu sudah ia lalui hingga saat ini. Risa mengungkapkan bahwasannya dirinya pernah menerima kekerasan baik secara psikis maupun fisik, kekerasan yang ia pernah alami salah satunya pernah dipukul dengan benda keras seperti raket badminton dan pipa besi, dan juga dirinya pernah dilarang main keluar oleh ibunya, padahal dirinya ingin sekali bermain keluar dengan temannya, namun dirinya dibentak sehingga Risa kesal dan mengunci diri dalam kamarnya hingga kurang lebih dua hari. Ia menahan lapar dan haus, namun ibunya juga tidak peduli dengan tingkah Risa, seakan Risa baik baik saja. Risa hanya bermodalkan air putih saja untuk menahan rasa laparnya di dalam kamar hingga memasuki hari kedua. Pada saat hari ke dua, ibunya menyuruh kakak paling tua untuk memanggil Risa untuk segera makan, tetapi Risa mencoba untuk tidak peduli karena bukan ibunya lah yang memanggil dirinya untuk segera makan. Menjelang beberapa saat akhirnya Risa keluar dari kamar dan menghampiri makanan yang sudah disiapkan, tiba tiba ibunya mengatakan “sana makan, ibu tidak peduli kamu mau makan apa nggak, yang penting sudah ibu siapkan” dengan nada cuek dan tinggi. Risa tentunya kaget dengan dan tidak menyangka dengan kalimat yang keluar dari mulut ibunya, sontak membuat dirinya kesal dan berfikir suatu saat pasti membalas perbuatan ibunya dan dirinya pun semakin tidak peduli dengan ibunya sendiri. Dorongan itulah yang membuat Risa semakin selalu berfikir negative terhadap ibunya maupun

kesiapapun dan yang akhirnya ia selalu cepat menyimpulkan dan menjadikan tumpukan rasa dendam pada hatinya, karena sudah lama ia mendapati kekerasan fisik maupun psikis dari ibunya dan mendapati kekerasan psikis terhadap gurunya di sekolah. Padahal dirinya ingin sekali ibunya menyayangi dirinya layaknya teman-teman lainnya, mengerti isi curhatan pada dirinya ketika sepulang sekolah.<sup>50</sup>

Risa besar dan tumbuh di antara lingkungan yang membuat dirinya bingung dan sedikit tertekan yang pada akhirnya, dalam diri Risa ketika dirinya mendapati kekerasan fisik ataupun psikis dari seseorang, ia pasti akan langsung terbentuk pola pikir untuk segera membalas suatu saat nanti ataupun menjadi pendendam yang menjadikan dirinya tidak peduli pada pelaku. Pada saat disekolah Risa dan teman gengnya menjadi sosok yang paling bandel oleh adik-adik kelasnya, dan membuat Risa semakin menikmati dengan hal itu dan semakin menjadi-jadi kenakalan yang ia lakukan disekolah. Salah satu contoh kenakalan yang paling sering dilakukan yaitu bolos pelajaran, dan bolos sekolah. Hal itu sudah menjadi hal biasa bagi dirinya dan gengnya, karena dalam dirinya sudah terbentuk perasaan hati yang keras dan tidak peduli dengan dampak dampak negatif ketika ia bolos pelajaran dan bolos sekolah. Tidak disangka Risa dan gengnya dipanggil dalam ruangan BK karena mereka ketahuan bolos dan bersembunyi dalam kamar mandi sekolah. Dan tidak terduga Risa ketahuan oleh guru yang ia tidak sukai yaitu Bu

---

<sup>50</sup> Hasil wawancara dengan konseli pada hari Jum'at, 24 Januari Pukul 14:34 WIB

Endah. Langsung saja Bu Endah menghabisi Risa dengan gengnya dengan kalimat-kalimat yang memojokkan mereka sehingga mereka hanya bisa terdiam dan merenung. Tak disangka Bu Endah lebih tertarik untuk mengomentari Risa dengan penuh kalimat-kalimat negatif yang siap untuk dilontarkan pada dirinya. “Kamu lagi.. kamu lagi. Kamu tidak ada bosannya ya masuk BK, kamu sudah jelek, anak yatim, tapi nakal disekolah”. Ucapan Bu Endah dengan nada kesal.

#### 4. **Konselor**

Konselor yang akan meneliti, menangani serta memberi terapi pada penelitian ini adalah Dzulfikar Anand Rais. Ia merupakan salah satu mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh peneliti guna memenuhi tugas akhir dalam memperoleh gelar strata pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam.

### **B. Penyajian Data**

#### **1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Menumbuhkan Pikiran Positive Thinking Seorang Remaja di Bendul Merisi Surabaya.**

Dalam hal ini, konselor melaksanakan serta melakukan proses konseling sesuai dengan proses konseling pada saat di lokasi. Pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh konselor kepada konseli kurang lebih memakan waktu 3 bulan, dengan pertemuan yang disesuaikan dengan jadwal konseli. Dalam penjadwalan pertemuan dengan konseli, konselor memiliki kendala sehingga proses

konseling memakan waktu 3 bulan lamanya. Kendala yang didapati salah satunya adalah menyesuaikan jadwal dan menyepakati hari untuk bertemu, karena konseli jarang sekali memegang hp dan setiap pulang sekolah konseli harus segera pulang kerumahnya. Ketika bertemu konseli, konselor menjelaskan kesepakatan dalam sebelum melaksanakan proses konseling. Salah satunya adalah waktu. Waktu pelaksanaan proses konseling paling lama memakan waktu sekitar 30 sampai 60 menit dan bahkan bisa lebih dari waktu yang disepakati, sesuai porsi pada tiap-tiap sesi yang dibutuhkan.

Pelaksanaan proses konseling bertempat di mini coffee shop didepan sekolah konseli. Mini coffee shop yang terbilang ramai pada saat sore hingga malam hari ini selalu menjadi tempat berkumpul ria dengan teman-teman baik anak sekolahan maupun mahasiswa. hal ini karena konseli meminta agar proses konseling tidak dilakukan di rumah, karena tidak mau ibunya mengetahui dan mengantisipasi hal yang tidak diinginkan. Konseli adalah seorang siswi dan masih menduduki bangku Sekolah Menengah Pertama yang pastinya konseli memiliki kegiatan di sekolah dari hari senin hingga jum'at. Karena konseli juga memiliki kesibukan, maka proses konseling selalu disesuaikan dengan jadwal kelonggaran konseli pada saat sepulang sekolah. Dari kegiatan tersebut, maka konselor melakukan proses konseling kepada konsel. Dan proses konseling tersebut berjalan diantaranya sebagai berikut:

### a. Identifikasi Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dilakukan konselor saat berlangsung dan setelah proses konseling terjadi adalah konseli ini sudah hidup dan besar di lingkungan yang membuat dirinya takut dan bingung, baik lingkungan keluarga ataupun sosial. Berawal dari ia mendapati kekerasan fisik dan psikis dari ibunya semenjak ayahnya sudah tiada, dilanjut dengan kekerasan psikis yang ia terima dari seorang gurunya disekolah. Jika dilihat dari kacamata psikologis, seharusnya di masa konseli ini mendapatkan kehangatan dari orang tuanya yang dimana orang tuanya menjadi wadah untuk menerima segala curahatan hati anak-anaknya. Namun hal itu tidak berlaku pada Risa, ketika ia mendapati kekerasan psikis yang melukai hatinya, ia hanya bisa memendam dan menyimpan sendiri luka itu. Karena tidak mungkin ia menceritakan kepada ibunya dirumah.

Keseharian konseli pada saat sekolah sama seperti layaknya siswa-siswi sekolah pada umumnya. Tetapi dibalik itu semua ia menyimpan segala pengalaman pahit yang membuat dirinya kejebak dan di cap sebagai siswi nakal. Ia memiliki beberapa teman yang dekat dengan dirinya, yang juga mengetahui permasalahannya ini. Beberapa temannya ini mengatakan bahwa memang benar ia selalu jadi target oleh guru yang bernama Bu Endah, karena memang sudah lama Bu Endah selalu memarahi siswa-siswinya yang sudah di cap nakal disekolah, bahkan terkadang Bu Enda

pernah memarahi siswa-siswinya tanpa alasan yang jelas.

Konseli juga sangat kesal dan jengkel dengan perbuatan gurunya terhadap dirinya, dan pada akhirnya membuat dirinya semakin memiliki pola pikir yang berujung pada balas dendam dan selalu berfikir negative dan tidak mau menerima nasehat dari gurunya disekolah terutama Bu Endah, bahkan nasihat dari Ibunya sendiri. Selanjutnya pola pikir negative ini semakin terbentuk dan terbiasa pada diri konseli. Sehingga pada akhirnya konseli lebih berani dan berontak disekolah ketika bersama gengnya. Namun, hal ini tidak menjadi halangan pada proses konseling. Setelah pertemuan pertama berlangsung, konseli menghubungi konselor dan mengatakan bahwa sbeenarnya banyak yang ingin ia bicarakan, dan ingin diungkapkan tetapi bingung kepada siapa ia bisa mengungkapkan itu semua. Lalu, konseor mengatakan bahwa hal itu adalah hal yang wajar dan pasti terjadi pada setiap seseorang, tetapi itu semua bisa dibenahi saat proses konseling selanjutnya. Akhirnya, pada pertemuan kedua, konseli lebih banyak mengungkapkan se semua yang terkait dengan dirinya dan permasalahannya.

Sikapnya yang sedikit takut dan gugup ini membuat suasana sedikit kurang berjalan lancar karena konseli kurang lepas dalam mengungkapkan permasalahannya. Konselor memfokuskan dengan menciptakan suasana yang lebih nyaman dengan cara meyakinkan dengan kerahasiaan serta mencari tempat yang mendukung dan jauh dari keramaian yang bertempatdi Mini Coffee Shop. Selain

memfokuskan dan meyakinkan konseli, konselor juga berusaha membantu menciptakan rasa percaya diri konseli. Ketidakpercayaan diri ia tunjukkan pada saat proses wawancara berlangsung, terkadang konseli lebih sering mendunduk karena tidak berani menatap mata konselor, dan selalu mengalihkan pandangannya pada ruang titik yang ada di ruangan. Selain itu, ia bercerita memang kalau dirinya tidak berani dan tidak percaya diri dan sering gemetar pada saat berbicara di depan kelas.<sup>51</sup>

Proses untuk mengidentifikasi masalah dan mendapatkan informasi pada diri konseli cukup mudah. Memang pada awalnya, konseli ingin sekali mengungkapkan segala permasalahan dan segala yang mengganggu pada dirinya dan ingin sekali menunjukkan bahwa dirinya bukan siswi yang nakal dan bisa menjadi kebanggaan di keluarganya. Hanya dengan mengiring beberapa pertanyaan serta fokus dan mendalami permasalahannya, maka konseli akan menveritakan semua informasi yang berkaitan dengan dirinya. Dan bahkan, pada pertemuan kedua dan ketiga, hubungan dan *trust* mulau sudah terbangun antara konselor dengan konseli, sehingga memudahkan proses konseling itu berlangsung. Konselor selalu menanyakan kabar dan perkembangan pada diri konseli setiap selesai sesi proses konseling.

---

<sup>51</sup> Hasil wawancara dengan konseli pada hari Jum'at, 7 Febuari 2020 pukul 13.53 WIB

**b. Diagnosis**

Hasil mengidentifikasi masalah yang telah didapat melalui informasi konseli, konselor mendiagnosis terdapat beberapa permasalahan yang dialami konseli. Akar dari permasalahannya adalah kekerasan psikis dan fisik yang ia dapat dari sejak kecil hingga sekarang, tetapi masalah itu bercabang 2 membentuk cabang baru permasalahan lainnya. Berikut adalah diagnosis dari konselor

- 1) Konseli sudah mengalami kekerasan psikis dan fisik sejak kecil

Kekerasan psikis dan fisik sudah dialami pada diri konseli sejak ia ditinggal almarhum ayahnya. Pada saat itu konseli masih berumur 4 tahun, dan menduduki bangku Taman Kanak-kanak. Ketika konseli menduduki bangku Sekolah Dasar, ia sudah mulai merasakan kekerasan psikis dan fisik pada diri konseli oleh ibunya sendiri. Hal ini membuat konseli tidak nyaman, dan bahkan membuat ia sering menangis karena perilaku ibunya terhadapnya. Tentunya perilaku kekerasan yang dialami pada diri konseli tidak hanya berasal dari dalam kerluarganya, namun kekerasan psikis pun juga dirasakan oleh konseli pada saat disekolah. Kekerasan yang ia terima yaitu ucapan kalimat yang keluar di mulut guru kepada diri konseli, berupa hinaan terhadap dirinya, dan tentunya membuat dirinya sakit hati dan tidak terima di hina oleh gurunya. Sehingga dirinya sudah terbiasa

menerima kekerasan psikis dan fisik baik dalam keluarga maupun dunia luar.

- 2) Konseli menyimpulkan sesuatu terlalu cepat

Konseli ini sangat mudah menyimpulkan sesuatu terlalu cepat yang membuat dirinya mudah tersulut api amarah pada dalam dirinya. Seperti pada saat ia dirumah, dan ingin keluar rumah sekedar main dengan teman ataupun kerja kelompok dengan teman sekolah, terkadang ibunya tidak memberikan izin kepada konseli tanpa alasan. Bahkan secara tiba tiba ibu konseli marah diikuti dengan sebuah pukulan kepada diri konseli. Padahal ibunya melarang karena khawatir jika konseli pergi keluar pasti sampai malam. Konseli mencoba memohon dan meyakinkan pada ibunya., namun semua itu sia-sia, dan membuat konseli kesal, jengkel dan amarah denga perilaku ibunya, sehingga membuat dia dirinya sempat berfikir "*ketika aku besar nanti, pasti akan aku balas perbuatan ibuku kepadaku*".

- 3) Konseli memiliki sifat pendendam  
Sifat pendendam yang dimiliki konseli ini tidak permanen, melainkan hanya kondisi tertentu. Kondisi yang membuat diri konseli menjadi sosok pendendam yaitu pada saat diri konseli merasa terancam, merasa terpojok, merasa dirinya di hina, sehingga pada akhirnya

yang ada didalam pikirannya adalah membalas dendam agar hasratnya terlampiaskan.<sup>52</sup> Konseli sebenarnya tidak akan menjadi sosok pendedam, jika ia tidak merasa terancam, dan di hina.

4) Konseli terbiasa dengan sebutan siswi nakal

Hal yang membuat konseli mulai terbiasa dengan sebutan siswi nakal adalah perbuatan kekerasan baik psikis dan fisik yang konseli terima sudah lama ia rasakan dari sejak ia kecil, sehingga konseli merasa nyaman dengan perbuatan yang sekiranya nakal pada saat disekolah. Salah satu contohnya adalah bolos pada saat pelajaran berlangsung, membuat kebisingan pada saat pelajaran. Sehingga membuat diri konseli terjebak dalam sebutan itu dan ingin lepas dari sebutan itu.

Dari diagnosis yang didapatkan konselor, konseli mengalami perkembangan masalah dari masalah utamanya yaitu, kekerasan psikis dan fisik yang sudah ia terima pada saat ia masih kecil. Setelah kekerasan psikis dan fisik yang ia terima cukup lama dan berkelanjutan, membuat diri konseli mudah menyimpulkan bahwa ia merasa terancam dan seakan dirinya merupakan sosok yang banyak masalah, dan dirinya pun tidak pernah merasakan kasih sayang dari

---

<sup>52</sup> Hasil wawancara dengan konseli pada Jum'at, 7 febuari 2020 pukul 15:19 WIB

lingkungannya bahkan dari ibunya. Perilaku yang seperti itulah yang membuat dirinya menjadi sosok yang mudah marah, kesal, dan dan bahkan menjadi pendendam. Semua itu berlangsung lama dan berkelanjutan hingga dirinya menduduki bangku Sekolah Menengah Pertama sehingga disekolah pun dirinya di cap siswi nakal bersama teman gengnya, dan konseli pun terjebak dengan sebutan itu.

**c. Prognosis**

Berdasarkan data dan kesimpulan yang diagnosis oleh konselor kepada konseli, maka konselor menetapkan tindakan yang cocok untuk memberi bantuan pada konseli yaitu, dengan menggunakan teknik *Self Control* dalam pendekatan Teori *Rational Emotive Behaviour*. Konselor merasa dengan menggunakan teknik *Self Control* dapat membantu merubah dan menumbuhkan pola pikir *poisitive thinking* pada diri konseli, setidaknya mampu meminimalisir pikiran negative konseli yang berdampak pada diri konseli menjadi sosok yang tidak berfikir jangka panjang, dan mudah menyimpulkan suatu tindakan dengan cepat, sehingga menjadi suatu dorongan bahwa dirinya merasa terancam, dan di hina. Pada akhirnya konseli pun memiliki hasrat tidak bisa menerima dan segera membalas dendam. Hal ini yang menjadi langkah konselor menggunakan teknik *Self Control* dalam pendekatan Teori *Rational Emotive Behaviour* untuk membantu pada diri konseli.

*Self Control* yang diberikan berupa latihan bagaimana cara mengendalikan diri serta menahan atau mereda dorongan hasrat emosi pada diri konseli. Menstruktur kembali pikiran-pikiran konseli yang sejauh ini cenderung menjadi pendorong utama, adalah langkah awal yang harus dilakukan konselor terhadap konseli. Konselor memberikan latihan berupa kebiasaan konseli yang harus lebih diperhatikan dan diawasi dengan sebuah tata tertib yang dibuat oleh konselor kepada konseli, yang dimana konseli harus mengikuti arahan yang harus dipatuhi konseli selama satu minggu. beberapa tata tertib yang dibuat berupa kebiasaan yang dulu lebih dominan negative, diubah menjadi kebiasaan yang positive, baik pada saat di sekolah maupun dirumah. Seiring berjalannya waktu, perlahan latihan-latihan ini dapat diterima oleh konseli dan perlahan merasakan perubahan pada dirinya lebih mampu mengendalikan diri, dan mampu berfikir dengan jernih sebelum bertindak.

#### **d. *Treatment* (Terapi)**

Pada tahap ini, konselor sudah memilih teknik *Self Control* yang berakar dari Teori *Rational Emotive Behaviour* bertujuan untuk mengubah pola pikir konseli yang tidak rasional menjadi rasional, dan juga mampu membantu konseli untuk lebih berfikir positive terhadap situasi apapun yang diterima, lalu dicerna dengan baik, sehingga mampu menjadikan dirinya pribadi yang baik dan selalu berfikir *positive*. Karena dasar ilmu yang digeluti konselor adalah konseling islam, maka konselor memasukkan nilai-nilai islam pada saat diskusi

dengan konseli. Seperti, apabila suatu tindakan untuk berfikir negative atau berperasangka buruk itu terjadi maka itu merupakan tindakan yang melanggar syariat islam dan perintah Al-Qur'an. Oleh karena itu, tindakan yang melanggar syariat islam dan perintah Al-Qur'an jika didiamkan hanya menyebabkan petaka dan kerusakan hati pada diri. Tindakan yang berkaitan serta melanggar perintah Al-Qur'an, maka langkah yang tepat untuk diambil adalah membenarkannya. Cara memmbenarkan yang paling tepat terhadap konseli adalah membiasakan diri melakukan hal positive dan selalu berffikir positive serta mencerna kembali dalam menanggapi atau menyimpulkan sesuatu sebelum bertindak.

Teknik *Self Control* ini berfungsi untuk membantu konseli dalam mengendalikan dan menenangkan diri konseli. Selain itu, *Self Control* juga berguna untuk membiasakan konseli agar dirinya lebih berhati-hati sebelum menyimpulkan atau menerima perkataan, ejekan, nasihat, dan teguran orang lain sebelum bertindak. Konseli yang terbiasa mendapatkan perkataan, nasihat, dan teguran orang, lalu konseli tidak mampu merncerna dengan baik, lalu muncul penolakan yang berakibat hati dalam dirinya berontak seakan tidak menerima hal itu menimpa pada diri konseli, dan akhirnya menjadikan rasa dendam yang suatu saat akan membalassnya. Hal ini terjadi karena berdasarkan pemikirannya yang telah terkonstruksikan didalam pikirannya bahwa kekerasan psikis dan fisik yang ia terima sudah

lama ia rasakan dari sejak ia kecil dan almarhum ayahnya meninggal dunia, hingga konseli menduduki bangku Sekolah Menengah Pertama.

*Self Control* dapat dilakukan dengan dengan beberapa latihan yang diberikan konselor kepada konseli yang berisikan tata tertib atau tata kegiatan yang harus dilakukan oleh konseli agar dirinya mampu mengontrol dan menahan diri dari perilaku dan pikiran yang tidak baik. Lalu latihan yang telah diberikan dapat membantu konseli agar lebih untuk mengontrol diri. Mengontrol diri dapat mengurangi kebiasaan konseli yang selalu berfikiran *negative* dan akhirnya menjadikan itu sebagai rasa balas dendam. Selanjutnya, latihan merubah pikiran-pikiran yang selama ini telah mengkostruksikan pada pikiran konseli kepada hal yang *negative* dan berujung pada rasa kesal, emosi, dan dendam. Latihan yang diberikan membuat konseli sedikit menolak dan pesimis untuk ia patuhi, dikarenakan dirinya merasa tidak mungkin bisa melewati latihan tata tertib yang diberikan oleh konselor. Namun tentunya konselor selalu memberikan dorongan *positive* kepada konseli yang pada akhirnya membuat konseli memiliki kemauan untuk menerima latihan.

Pada pertemuan pertama dengan konseli, konselor mencoba memahami bagaimana diri konseli yang sebenarnya. Konselor melakukan proses pengenalan dan pendalaman terhadap diri konseli. Pada tahap ini, konselor mulai mendapatkan informasi-informasi yang berkaitan dengan permasalahan konseli. Namun, dalam pertemuan pertama ini proses konseling

berlangsung pada saat konseli menceritakan, bahwa hari itu ia terkena masalah dan dibawa ke dalam ruangan BK, namun konseli belum bisa terbuka terhadap permasalahannya. Ia hanya memberikan informasi-informasi baru yang terkait dengan keadaannya sekarang yang berhubungan dengan permasalahan yang ia pendam selama ini. Pada pertemuan kedua, konseli mulai mau untuk terbuka kepada konselor. Konseli mulai banyak memberikan informasi dan menjelaskan mengenai dengan kejadian yang sudah ia alami dan telah dipendam hingga saat ini. Dalam pertemuan kedua, konselor dapat mendiagnosa permasalahan yang dialami konseli. Dengan hasil diagnosa seperti yang sudah tertulis di atas. Pada pertemuan ketiga dan keempat, konselor menggunakan hasil diagnose untuk mulai memberikan *treatment* atau terapi kepada konseli. Dalam hal ini, konselor membutuhkan empat pertemuan untuk menangani konseli. Pertemuan pertama pengenalan, pertemuan kedua, mendengarkan serta mendiagnosa masalah konseli, pertemuan ketiga dan keempat langkah dalam memberikan latihan untuk proses terapi dan melihat perkembangan terhadap konseli. Sehingga masalah ini dapat berjalan lancar dan sesuai target.

Permasalahan pertama dalam proses memberikan terapi<sup>53</sup> adalah konseli sudah memiliki pola pikir dan perasaan yang sedikit keras pada saat konselor mencoba memberikan

---

<sup>53</sup> Data didapat pada hari Juma'at, 14 Febuari 2020 pukul 14.34 WIB

terapi. Konseli ini trauma pada kekerasan psikis dan fisik yang ia alami sejak kecil baik di rumah maupun di sekolah. Dengan keadaannya yang sekarang, pada saat di sekolah konseli lebih mudah marah dan emosi pada saat mendapat nasihat dari siapapun, dan seakan konseli tidak peduli. Jika konseli merasa terancam terhadap nasihat ataupun teguran yang menyinggung hatinya, maka dia akan mulai terbentuk pikiran yang negative sehingga dirinya akan lebih berani melakukan tindakan nakal di sekolah. Masalah ini butuh beberapa tindakan yang segera untuk membantu diri konseli. Konselor mencoba memberikan motivasi dan tantangan kepada konseli. Tantangan yang diberikan adalah memberikan tata tertib yang bertujuan konseli selama seminggu membuat kebaikan apapun itu dan mampu mengontrol diri, baik di rumah ataupun disekolah. Pada awalnya konseli ragu akan hal itu, namun konseli akhirnya mau untuk menerima dan mencobanya.

Permasalahan kedua, yang dialami konseli<sup>54</sup> adalah terlalu cepat menyimpulkan sesuatu. Oleh karena itu konselor berusaha mengkonstruksikan pikiran konseli yang selalu mudah berfikiran *negative*. Konselor mencoba mengajak diskusi dan berusaha menciptakan suasana yang nyaman agar konseli mampu mengkonstruksikan kembali pikiran yang *negative* menjadi *positive*. Konselor memberikan pernyataan bahwa teguran atau nasihat yang dikatakan baik dari ibunya atau

---

<sup>54</sup> Data didapat pada hari Jum'at 21 Februari 2020 pukul 15..07 WIB

gurunya adalah suatu ucapan yang berharap konseli sadar apa yang telah konseli lakukan itu salah, dan tentunya ibunya dan gurunya tidaklah membenci pada diri konseli melainkan karena sayang dengan dirinya. Namun memang terkadang teguran itu membuat sakit hati pada konseli, tapi hal itu tidaklah sepenuhnya benar jika teguran itu merupakan rasa benci kepada konseli. Konselor mencoba mengajak konseli agar lebih bisa mengontrol diri serta mampu memahami apa yang konselor sampaikan. Konseli tentu mencoba menerima apa yang dikatakan konselor. Setelah itu konseli berusaha memahami dan diterapkan dalam pikirannya, pada akhirnya pikiran baru tersebut akan di konstruksikan kembali pada diri konseli kedalam pikirannya.

Permasalahan yang ketiga <sup>55</sup> adalah konseli memiliki sifat pendendam. Konseli mengatakan sebenarnya dirinya tidak sepenuhnya seorang pendendam. Smeua itu terjadi hanya pada saat konseli mengalami tekanan, dan merasa terpojok terhadap permasalahan yang ia terima. Salah satu contohnya ketika dirinya ditegur yang membuat dirinya tidak bisa menerima karena konseli berfikir tegurannya sudah kelewatan dan membuat hatinya sakit, maka dirinya mendapat dorongan firasat untuk segera membalas dendam apa yang telah terjadi. Dalam permasalahan ini, konselor berusaha dan fokus terhadap sifat dendam yang ada pada dirinya.

---

<sup>55</sup> Data didapat pada hari Jum'at, 21 Febuari pukul 15.18 WIB

Dengan menggunakan *Self Control*, konselor fokus dalam menerapkan bagaimana konseli mampu mengontrol diri sehingga diri konseli mampu meminimalisir sifat pendendam yang ada pada dirinya.

Permasalahan yang keempat adalah konseli mulai terbiasa dengan sebutan siswi nakal. Hal ini sangat perlu diperhatikan oleh konselor. Karena konseli sudah merasa nyaman dengan sebutan itu dan membuat sikap dan perilaku yang suatu saat menjadi lebih parah dari yang dialami konseli sekarang. Jika dibiarkan, konseli akan menikmati dan selalu menjadi sosok yang nakal, pendendam, dan selalu melakukan kesalahan dimanapun. Salah satu bukti konseli sudah mulai menikmati sebutan sebagai siswi nakal, sejak ia menduduki kelas Sembilan, konseli lebih sering membuat masalah disekolah sehingga selalu dibawa kedalam ruangan BK. Masalah yang ia perbuat salah satunya adalah, bolos pada saat pelajaran, berisik pada saat ada guru dikelas, bahkan bolos sekolah. Tentu konseli lakukan tidaklah sendirian, melainkan dengan teman dekat atau gengnya. Konseli pernah mengatakan dan meminta bantuan kepada konselor, bahwa dirinya ingin sekali dipandang baik oleh gurunya, dan disayang oleh ibunya. Hal ini tentu suatu peluang besar untuk membantu permasalahan konseli. Dalam hal ini konselor meyakinkan kembali bahwa masalah yang konseli alami yakni sebuah teguran baik oleh gurunya dan ibunya sehingga membuat dirinya marah dan kesal adalah hal yang wajar. Karena pada masa Sekolah Menengah Pertama

merupakan masa pertumbuhan anak dari segi fisik dan psikis mengalami perubahan. Sehingga yang paling mencolok adalah masalah perasaan yang labil, dan mudah emosional. Yang perlu konselor perhatikan adalah perasaan konseli yang tidak terima alamrhum ayahnya dibawa-bawa oleh gurunya, karena sepatutnya guru mengucapkannya sebagai sebuah teguran, karena akan menyebabkan perasaan terluka hingga membuat pola pikir yang negative dan dapat berujung pada hasrat untuk marah.

Penerapan teknik *Self Control* dalam penanganan disini merupakan hal yang tepat untuk diaplikasikan terhadap konseli. Teknik mencoba membuat diri konseli mampu mengontrol diri sehingga yang akan muncul ada pola pikiran yang *positive*, dan bukan *negative*.

**e. Evaluasi**

Dalam tahap evaluasi, konselor melaksanakan pengamatan kembali apakah konseli mengalami perubahan yang baik. Sehingga dengan langkah selanjutnya dapat diketahui apakah Teori Rational Emotive Behaviour dengan menggunakan teknik *Self Control* dalam pendekatannya dapat menangani pikiran *negative* yang selalu muncul pada diri konseli sehingga berdampak buruk pada dirinya. Konselor selalu bertanya bagaimana perkembangan konseli setelah mendapatkan latihan-latihan yang diberikan berupa tata tertib perilaku agar konseli mampu menahan dan mengontrol diri agar konseli melakukan hal baik di sekolah maupun di rumah. Konseli

mengatakan dirinya sedikit mengalami kendala saat mengikutinya, namun konselor selalu berusaha meyakinkan konseli bahwa dengan pemberian latihan-latihan tersebut mampu membebaskan konseli dari pikiran negative yang berakibat dendam serta membebaskan konseli dari sebutan siswi nakal disekolah dan dipandang baik oleh gurunya ataupun ibunya.

Namun terdapat suatu ketika konseli memberi kabar bahwa dirinya selama seminggu masuk sekolah, ia tidak pernah ditegor oleh Bu Endah karena konseli merasa mulai mampu dan bisa mengontrol dirinya, baik dalam berfikir ataupun bertindak. Konselor juga melakukan wawancara kembali guna untuk mengetahui sejauh mana perbuahan yang dirasakan konselo pasca proses konseling dilakukan.

## **2. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Teori Rational Emotive Behaviour Dalam Menumbuhkan Pikiran Positive Thinking Seorang Remaja di Bendul Merisi Surabaya**

Berdasarkan terapi yang telah dilaksanakn konselor dengan melalui beragam tahapan, bahwa masalah konseli mengenai pola pikir yang negative sehingga membuat dirinya menjadi sosok yang nakal dan mudah marah menjadi pendendam perlahan-lahan dapat berkurang. Dalam hal ini karena konseli mau kooperatif dan mengikuti tahapan serta latihan yang diberikan oleh konselor kepada konseli. Sebelumnya konseli merasa tidak yakin bahwa dirinya mampu melewati itu semua. Tetapi, itu semua menjadi nyata dan diri konseli

perlahan memperbaiki dan menghilangkan masalah pada dalam dirinya.

Proses konseling yang diberikan konselor kepada konseli memberikan perubahan dan dampak *positive*. Sekarang konseli lebih ceria dan menjadi sosok yang berbeda disbanding sebelumnya yang ia alami. Konseli juga mengalami perkembangan mental dan secara akademisi yaitu, konseli lebih rajin dan hamper tidak pernah mendapati masalah disekolah dan tidak pernah masuk ke dalam ruang BK lagi. Pikiran-pikiran *negative* atau pola pikiran yang sejak dulu terkonstruksi *negative*, kini telah ia rubah dengan pola pikir yang baik dan *positive*.

## **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

### **1. Perspektif Teoritis**

Dalam peneltian ini, analisis data yang digunakan peneliti adalah analisis deskriptif komparatif. Menganalisanya yaitu dengan cara pada saat proses konseling dapat membandingkan kondisi seorang konseli dari sebelum dan sesudah dilaksanakan proses konseling. Hasilnya akan tampak pada saat setelah analisis dilakukan. Apakah pada saat proses konseling berpengaruh pada perubahan konseli atau tidak. Berikut adalah analisis data proses dan hasil Teori *Rational Emotive Behaviour* dengan menggunakan teknik *self control* untuk meunmbuhkan pikiran *positive thinking*,

#### **a. Proses Pelaksanaan Konseling Teori Rational Emotive Behaviour Dalam Menumbuhkan Pikiran Positive Thinking**

## Seorang Remaja di Bendul Merisi Surabaya

Pada saat melaksanakan proses konseling dan memberikan terpai, konselor telah melaksanakan sesuai dengan tahapan dalam teori konseling. Langkah dan tahapan merupakan hal yang sudah dilalui konselor bersama konseli, dan peneliti dapat menjelaskan data yang telah didapatkan dalam proses konseling berlangsung. Diantara prosesnya adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi, dan evaluasi. Kemudian tahapan ini akan dijelaskan secara deskriptif sebagaimana metode penelitian yang digunakan peneliti adalah metode penelitian kualitatif.

Berikut adalah penjabaran langkah proses konseling dari tahap awal hingga akhir.

- 1) Pada langkah pertama, konselor mengumpulkan segala informasi yang ada. Informasi tersebut selanjutnya akan menjadi data penunjang, dan pengumpulan data didapatkan oleh peneliti dengan cara wawancara, dan observasi.
- 2) Pada langkah kedua, peneliti mengkaji kembali data yang didapat selama proses konseling berlangsung. Menilai penyebab yang tampak pada diri konseli. Setelah itu menetapkan jenis masalah apa yang dialami konseli dan konselor juga mencari tahu penyebab masalah yang terjadi.

- 3) Pada langkah ketiga, konselir dapat langsung menetapkan teknik yang sesuai dengan masalah konseli. Sehingga dapat mempermudah penyembuhan bekerja secara maksimal dan berhasil.
- 4) Pada langkah keempat, konselor langsung dapat memberikan terapi dengan menggunakan teknik *Self Control*.
- 5) Pada langkah akhir, konselor mengevaluasi pada saat proses konseling dan terapi apa yang telah diberikan kepada konseli.

**b. Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Teori Rational Emotive Behaviour Dalam Menumbuhkan Pikiran Positive Thinking Seorang Remaja di Bendul Merisi Surabaya.**

Hasil pelaksanaan konseling akan terlihat setelah tahapan proses konseling telah dilalui. Dalam penelitian ini, proses konseling Teori *Rational Emotive Behaviour* dengan teknik *self control*, dapat memperbaiki pikiran *negative* konseli dan menumbuhkan pikiran *positive* pada diri konseli. Dari hasil dilapangan, wawancara dengan konseli mengakui dirinya mulai terbiasa dengan sebutan siswi nakal di sekolah dan mengalami perubahan pada dirinya.

Adapun beberapa masalah-masalah yang dialami konseli yang menjadi bahan peneliti.

1) Kekerasan psikis dan fisik

Kekerasan psikis dan fisik yang dialami konseli ini sudah ia rasakan pada saat ditinggal almarhum ayah dan pada saat itu konseli masih kecil. Memasuki Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Pertama, mulai ia rasakan kekerasan fisik yang ia terima oleh ibunya, dan teguran yang membuat dirinya sakit hati yang dilakukan oleh gurunya disekolah

2) Menyimpulkan sesuatu terlalu cepat

Konseli menjadi sosok yang mudah menyimpulkan sesuatu terlalu cepat, sehingga hal ini yang membuat pola pikir konseli yang tidak mencoba untuk mencerna dengan baik apa maksud dari teguran tersebut, hingga konseli langsung bertindak tanpa berfikir ulang. Maka dari itu hal ini lah yang menjadi penyebab awal untuk segera diselidiki oleh konselor.

3) Sifat Pendendam

Munculnya sifat pendendam ini bermula pada saat konseli tidak mampu mengontrol diri dan tidak bisa berfikir dengan baik dan pada akhirnya menyimpulkan sesuatu secara instan, hal ini tentu membuat pola pikir yang negative sehingga muncul perasaan dendam yang berujung pada sebuah tindakan.

4) Terbiasa dengan sebutan siswi nakal

Hal ini yang menjadi pendorong konseli menjadi sosok pribadi yaitu

munculnya sifat mudah marah dan dendam. Ketika konseli melakukan kesalahan, dan dirinya disebut sebagai siswi nakal oleh gurunya, maka terdapat dorongan untuk konseli lebih menjadi sosok dengan sebutan tersebut.

Tabel 4.1  
Kondisi Konseli sebelum proses konseling

| No. | Kondisi konseli sebelum melakukan proses konseling | Sering | Kadang-kadang | Tidak Pernah |
|-----|--|--------|---------------|--------------|
| 1.  | Menerima kekerasan psikis dan fisik                | √      |               |              |
| 2.  | Menyimpulkan sesuatu terlalu cepat                 | √      |               |              |
| 3.  | Memiliki sifat dendam                              |        | √             |              |
| 4.  | Terbiasa dengan sebutan siswi nakal                |        | √             |              |

Pada saat mengawasi perkembangan konseli, mulai terlihat perubahan kearah yang lebih baik. Konseli bercerita ketika mendapatkan beberapa latihan berupa tata tertib yang diberikan oleh konselor, konseli merasakan ketenangan hati dan

lebih mudah mengontrol diri. Hal ini merupakan bentuk semangat dan sikap yang kooperatif konseli terhadap proses konseling berlajalan. Konseli juga merasakan perubahan yang menunjukkan positive bagi dirinya, dan dirinya lebih mudah mengontrol diri ketika mendapat teguran dari gurunya disekolah.

Tabel 4.2  
Kondisi Konseli sesudah proses konseling

| No. | Kondisi konseli sebelum melakukan proses konseling | Sering | Kadang-kadang | Tidak Pernah |
|-----|--|--------|---------------|--------------|
| 1.  | Menerima kekerasan psikis dan fisik                |        | √             |              |
| 2.  | Menyimpulkan sesuatu terlalu cepat                 |        |               | √            |
| 3.  | Memiliki sifat dendam                              |        |               | √            |
| 4.  | Terbiasa dengan sebutan siswi nakal                |        |               | √            |

Pada tabel diatas adalah perbandingan suatu keadaan konselu sebelum dan sesudah dilaksanakan proses konseling. Dalam empat kategori permasalahan yang dialami oleh konseli mengalami perubahan yang mulai membaik. Pada saat sebelum proses konseling, konseli masih ragu dan enggan

untuk menceritakan permasalahan yang ada pada dirinya kepada konselor. Namun setelah konselor menyadari akan perilaku konseli tidak terbuka pada saat proses konseling, konselor mencoba meyakinkan bahwa dengan menceritakan semua akan terasa lebih lega dan membuat diri konseli membaik.

Tabel 4.3  
Tata tertib kegiatan minggu pertama

| No. | Kegiatan                            | Ya | Kadang-kadang | Tidak |
|-----|-------------------------------------|----|---------------|-------|
| 1.  | Pamit dan salim kepada ibu          |    | √             |       |
| 2.  | Salam dan sapa semua guru disekolah |    |               | √     |
| 3.  | Berbuat baik kepada siapapun        |    | √             |       |
| 4.  | Tidak menunda tugas sekolah         |    | √             |       |
| 5.  | Sholat 5 waktu                      |    | √             |       |

Pada saat konselor melihat ada perkembangan diri pada diri konseli, maka konselor memberikan sebuah latihan kepada konseli berupa kegiatan yang haru dilakukan konseli selama dua minggu kedepan.

Hal ini dilakukan untuk melatih konseli agar mampu mengontrol diri, dan membantu konseli dari permasalahannya. Hal ini adalah bentuk dari penerapan teknik *self control* dengan memberikan sebuah latihan untuk membiasakan diri melakukan hal baik.

Tabel 4.4  
Tata tertib kegiatan minggu kedua

| No. | Kegiatan                            | Ya | Kadang-kadang | Tidak |
|-----|-------------------------------------|----|---------------|-------|
| 1.  | Pamit dan salim kepada ibu          | √  |               |       |
| 2.  | Salam dan sapa semua guru disekolah | √  |               |       |
| 3.  | Berbuat baik kepada siapapun        | √  |               |       |
| 4.  | Tidak menunda tugas sekolah         |    | √             |       |
| 5.  | Sholat 5 waktu                      | √  |               |       |

Tabel diatas merupakan perbandingan dan perkembangan pada diri konseli pada minggu pertama dan minggu kedua yang menunjukkan kepada hasil yang memuaskan. Sebelum memberikan latihan ini konseli sempat ragu dan menolak, karena dirinya sudah merasa pesimis akan hasil yang ia pikirkan. Setelah konselor berhasil

memberikan dorongan positive terhadap diri konseli, akhirnya konseli mencoba menerima dan mengikuti latihan karena keinginan hatinya ingin mampu bisa membiasakan diri agar menjadi sosok pribadi yang baik.

## 2. Perspektif Keislaman

Hasil dari penelitian ini, terdapat perubahan dari satu tahap menuju tahap selanjutnya. Perubahan yang terjadi dalam penelitian ini diantaranya adalah konseli mampu lebih berprasangka baik dalam menanggapi suatu teguran/nasehat dari orang lain, sifat mudah amarah dan kesal yang menjadikan dirinya menjadi pendendam tentu mulai berkurang dan dirinya merasakan terbebas dari sebutan siswi nakal pada dirinya.

Manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan struktur yang paling baik di antara makhluk Allah SWT yang lain. Struktur manusia terdiri dari unsur-unsur jasmani, rohani, nafs, dan iman. Kesempurnaan unsur manusia ini disebutkan dalam firman Allah SWT yang artinya :

**لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ**

Artinya: *sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*<sup>56</sup>

Salah satu potensi yang diberikan Allah SWT kepada makhluk-Nya ialah akal. Allah SWT menganugerahkan akal pikiran kepada manusia sebagai kunci untuk memperoleh petunjuk terhadap

---

<sup>56</sup> Assalamah, *Al-Qur'an dan Terjemahnya (Transliterasi Arab-Latin)*. (Semarang: CV. Asy Syifa', 2000), hal. 1401

segala hal. Salah satu akhlak mahmudah (terpuji) kepada Allah SWT adalah *khusnudzon* (berbaik sangka atau berpikir positif) kepada-Nya. Allah adalah Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Allah mengasihi seluruh makhluk-Nya.

Kita adalah apa yang kita lakukan, dan kita melakukan apa yang kita pikirkan. Rasulullah SAW bersabda: “*Sesungguhnya setiap amal dilakukan dengan niat, dan setiap urusan bernilai sesuai niatnya*” [HR Bukhari, Muslim, Nasa’i, Abu Daud, Ibnu Majah, dan Ahmad]. Bila berpikir positif, perkataan dan tindakan akan positif, sebaliknya bila pikiran *negative* perkataan dan tindakan juga akan *negative*. Berpikir positif adalah berpikir tentang hal-hal yang baik dan berpikir *negative* adalah berpikir tentang hal-hal buruk. Pikiranlah yang menentukan apakah perkataan dan tindakan *positive* atau *negative*.

Ayat dan penjelasan diatas merupakan yang berhubungan dengan temuan penelitian ini. Hal ini membuktikan bahwa cara pandang islam mencakup banyak hal. Semua keilmuan dapat diintergrasikan dengan dunia ke-Islaman terkhusus ayat yang terdapat dalam Al-Qur’an.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Dari hasil analisa terkait dengan proses dan temuan selama pelaksanaan konseling Teori Rational Emotive Behaviour dalam menumbuhkan pikiran positive thinking seorang remaja di Bendul Meris Surabaya. Telah didapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Dalam proses konseling Teori *Rational Emotive Behaviour* dengan menggunakan teknik *self control* dilaksanakan dengan cara terstruktur. Didalam proses konseling tersebut melewati beberapa tahapan yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, terapi, dan evaluasi. Konseling yang dilakukan konselor kepada konseli yaitu membantu konseli untuk lebih mampu berfikir *positive* dan berprasangka baik kepada siapapun. Selama konseling berjalan mulai tampak beberapa inti masalah dari konseli, sehingga membuat konselor dapat mendiagnosa dan memberikan terapi yang tepat.
2. Hasil dari konseling Teori *Rational Emotive Behaviour* bisa dikatakan terlaksana dengan baik dan berhasil. Perubahan yang menunjukkan *positive* pada konseli mulai terlihat meski melalui beberapa tahap dan memakan waktu. Konseli tentu masih ingin terus mencoba menjadi sosok pribadi yang baik dan terbebas

dari permasalahan dan selalu berprasangka *negative*. Maka hal ini hanya membutuhkan waktu untuk mendapatkan perubahan yang lebih jelas dan lebih baik.

## B. Saran

### 1. Bagi Konselor

Dengan setelah konselor mampu, berani, dan yakin bisa menangani konseli dengan segala permasalahannya dan mampu membantu konseli terbebas dari permasalahan tersebut, seharusnya konselor terus mengembangkan serta mempraktikannya dan di tingkatkan. Konselor sebagai seorang muslim tentunya dalam proses konseling menerapkan nilai-nilai islam , sebagaimana hal ini mendapatkan syafaat dan manfaat baik diri konseli maupun konselor. sehingga proses konseling tidak mendapati keraguan dan hambatan.

### 2. Bagi Konseli

Semoga dengan adanya permasalahan yang ada, tidak membuat konseli putus asa, dan patah semangat. Ketika konseli mencoba membangun pikiran negative dan prasangka buruk, maka secara tidak sadar akan melekat pada dirinya dan menjadikan perasan menjadi memiliki rasa amarah pada diri konseli. Keinginan serta tekad yang kuat ada kunci dari semua masalah konseli. Ketika konseli berkeinginan kuat dan memiliki tekad yang luar biasa, maka pasti akan ada jalan penyelesaiannya.

### 3. Bagi Pembaca

Jika dalam penelitian ini terdapat pelajaran baik, maka pahamila. Jika dalam penelitian ini terdapat pelajaran yang kurang berkenan, maka saring lah. Kita hidup dimana jika mendapatkan teguran atau nasihat, terkadang tanpa sadar kita akan selalu menolak terhadap teguran itu dan muncul pikiran berprasangka buruk yang tentu mengakibatkan rasa aramah dan kesal ada diri kita.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Hambatan pada penelitian ini dan dirasakan oleh peneliti hanya pada saat menyesuaikan lokasi dan jadwal untuk melaksanakan proses konseling. Karena konseli adalah seorang siswa Sekolah Menengah Pertama yang tentunya harus menunggu konseli pada saat waktu luang saja.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adelia, Winda. *Kehebatan Berpikir Positif*. Yogyakarta: Sinar Keroja:2011
- Ahmadi Abu. *Psikologi Umum*. Rineka Cipta. Jakarta. 2003
- Assalamah. *Al-Qur'an dan Terjemahnya (Transliterasi Arab-Latin)*. Semarang: CV Asy Syifa'. 2000
- Awalya, *Pengembangan Pribadi Konselor*. Yogyakarta. Deepublish:2013
- Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, Surabaya: Universitas Airlangga, 2001
- Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Kencana Pradana, 2012
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, Jakarta: Ghalia Indonesia 1985
- Djumhur & M. Suryo, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, Bandung: CV. Ilmu, 1975
- El-Qudsy, Irfan. *Keajaiban Berpikir Positif*. Yogyakarta. Media Baca:2010
- Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT. Eresco, 1998

- H.M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*, Jakarta:Kencana Prenada Media Group, 2013
- Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang. UMM Press. 2001
- Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, Bandung, PT. Remaja Rosdakarya 2014
- Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011
- Naseem, Zarghuna & Khalid Ruhi. *Positive Thinking in Coping with Stress and Health outcomes: Literature Review. Journal of Research and Reflections in Education*. 2010
- Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan* Bandung: Rizqi Press, 2009
- Said, *Positif Thinking*, Solo: Qaula, 2010
- Sapari Imam Asy'ari. *Suatu Petunjuk Praktis Metode Penelitian*. Surabaya: Usaha Nasional, 1981
- Shihab, M. Quraish, *Dia Dimana-Mana: Tangan Tuhan Dibalik Setiap Fenomena*, Jakarta: Lentera Hati, 2004
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2012
- Sutoyo, Anwar, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, Semarang: CV. Cipta Prima Nusantara, 2007

Wardoyo, Sisca. *Dahsyatnya Berpikir Positif*. Yogyakarta: Manika Books:2010

Widjaja, H. *Berani Tampil Beda dan Percaya diri (Tutorial Lengkap Tampil Beda dan Percaya Diri di Segala Situasi)*. Yogyakarta. Araska:2009)

W.S Winkel, *Bimbingan dan Konseling Islam di Intitusi Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 1991)

