



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

***APLIKASI RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR THERAPY (REBT) DENGAN
TEKNIK KOGNITIF SEBAGAI UPAYA
MEMBANGUN REGULASI EMOSI PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI DESA
KESEK LABANG BANGKALAN***

SKRIPSI

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

Oleh:

**Konitatul Indah Faroha
NIM. B93217090**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2021**

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Konitatul Indah Faroha
NIM : B93217090
Prodi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Aplikasi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik Kognitif sebagai Upaya Membangun Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Bangkalan, 14 Januari 2021
Yang membuat pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a green 5000 Rupiah stamp. The stamp features the text 'METERAI PENCAPAIAN' at the top, the number '5000' in the center, and 'ENYU RIBU RUPIAH' at the bottom. The signature is written in a cursive style.

Konitatul Indah Faroha
NIM. B93217090

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Konitatul Indah Faroha

NIM : B93217090

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Aplikasi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik Kognitif sebagai Upaya Membangun Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan

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

Surabaya, 8 September 2021

Menyetujui

Pembimbing,



Dr. H. Cholil, M. Pd. I

NIP. 196506151993031005

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Aplikasi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik Kognitif sebagai Upaya Membangun Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan

SKRIPSI

Disusun Oleh

Konitatul Indah Faroha (B93217090)

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu Pada tanggal 14 Januari 2021

Tim Penguji

Penguji I



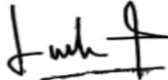
Dr. Cholil, M. Pd. I
NIP. 196506151993031005

Penguji II



YusriaNingsih, S. Ag, M. Kes
NIP. 19731121200501

Penguji III



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

Penguji IV



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

Surabaya, 23 Januari 2021

Dekan,



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



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

J. 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 : Konitatul Indah Faroha
NIM : B93217090
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : konitafaroha@gmail.com

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

Skripsi Tesis Desertasi Lain-hin (.....)

yang berjudul :

Aplikasi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik Kognitif sebagai Upaya

Membangun Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Desa Kesek Labang

Bangkalan

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, 24 Januari 2021

Penulis

(Konitatul Indah Faroha)

ABSTRAK

Konitatul Indah Faroha (B93217090), 2021. Aplikasi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik Kognitif sebagai Upaya Membangun Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan

Penelitian ini berfokus pada (1) Bagaimana Aplikasi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik Kognitif sebagai Upaya Membangun Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan (2) Bagaimana Hasil Akhir *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik Kognitif sebagai Upaya Membangun Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus dan analisis deskriptif komparatif untuk menjawab rumusan masalah. Konseling dilakukan melalui tahapan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* serta *follow up*.

Adapun hasil yang diperoleh yaitu konseli berpikir lebih rasional, mulai membangun regulasi emosi serta perilaku lebih efektif dan terarah. Konseling dapat dikatakan berhasil setelah dibuktikan dengan melakukan kegiatan membandingkan data sebelum konseling dan setelah konseling.

Kata kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), Teknik Kognitif, Regulasi Emosi

ABSTRACT

Konitatul Indah Faroha (B93217090), 2021. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Application with Cognitive Techniques in An Effort to Establish Emotional Regulation on Final Year Students in Kesek Village of Labang Bangkalan*

The study focuses on (1) How a Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Application with Cognitive Techniques in An Effort to Establish Emotional Regulation on Final Year Students in Kesek Village of Labang Bangkalan (2) How Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) results in Cognitive Techniques in An Effort to Establish Emotional Regulation on Final Year Students in Kesek Village of Labang Bangkalan.

Researchers use qualitative methods of case study and comparative descriptive analysis to address the problem. Counseling takes place through the stage of problem identification, diagnosis, prognosis, treatment and follow up.

The result is counselee could think more rationally, starting to establish more effective and directional regulation of emotions and behavior. Counseling can be said to be successful after proven by making the effort to compare data before counseling and after counseling.

Keywords: *Rational Emotive Behavior Therapy, Cognitive Techniques, Emotional Regulation*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO.....	ivi
PERSEMBAHAN	vii
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	viii
ABSTRAK.....	ixi
ABSTRACT	xi
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11

E.	Definisi Konsep	12
F.	Sistematika Pembahasan	17

BAB II KAJIAN TEORITIK

A.	Kerangka Teoritik.....	19
	1. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) Dengan Teknik Kognitif	19
	2. Regulasi Emosi	28
	3. Aplikasi <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) dengan Teknik Kognitif sebagai Upaya Membangun Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan	33
	4. Perspektif Islam.....	35
B.	Penelitian Terdahulu	38

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	40
B.	Lokasi Penelitian	41
C.	Jenis dan Sumber Data.....	41
D.	Tahap-Tahap Penelitian	42
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	43
F.	Teknik Validitas Data	43

G.	Teknik Analisis Data.....	45
----	---------------------------	----

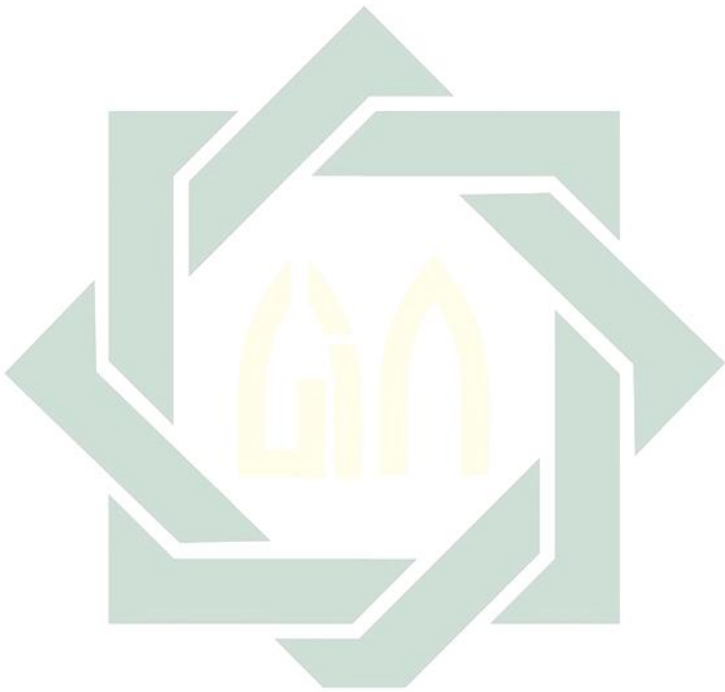
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Gambaran Umum Subyek Penelitian	46
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian	46
2.	Deskripsi Konselor dan Konseli	47
B.	Penyajian Data.....	55
1.	Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling REBT dengan Teknik Kognitif Sebagai Upaya Membangun Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan	55
2.	Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling REBT dengan Teknik Kognitif Sebagai Upaya Membangun Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan	72
C.	Pembahasan Hasil.....	77
1.	Perspektif Teori.....	77
2.	Perspektif Islam.....	87

BAB V PENUTUP

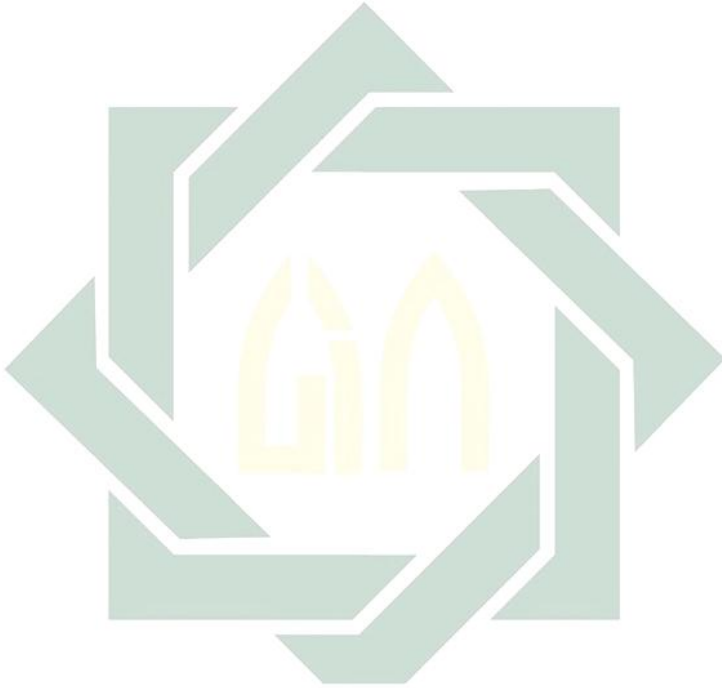
A.	Kesimpulan	89
B.	Rekomendasi.....	90
C.	Keterbatasan Peneliti.....	90

DAFTAR PUSTAKA.....91
LAMPIRAN95



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2
Tahapan dalam Proses Regulasi Emosi..... 32



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	
Hasil catatan konseling pada setiap sesi konseling.....	68
Tabel 4.2	
Perubahan konseli setelah diberikan konseling.....	76
Tabel 4.3	
Perbandingan Langkah-Langkah Konseling berdasarkan Teori dan Praktik Lapangan.....	77
Tabel 4.4	
Perbandingan Kondisi Konseli Sebelum dan Setelah Menjalani Konseling.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan yang dimiliki manusia menjadi bagian yang harusnya disyukuri dan dijalani dengan baik. Potensi yang melekat pun dikerahkan hanya untuk bertahan hidup dan menyeimbangkan diri dengan berbagai kondisi. Namun kehidupan manusia tidak selamanya berjalan mulus, tenang dan penuh kebahagiaan. Manusia kadangkala dihadapkan pada berbagai persoalan yang mengganggu kestabilan psikologis.² Beberapa kendala tidak dapat dihindari karena terjadi pada waktu dan tempat yang terkadang sulit untuk diprediksi.³ Salah satu kendala terbesar yang dihadapi masyarakat dunia saat ini ialah pandemi virus korona. Virus ini menyebar hampir ke seluruh dunia dan menyebabkan kematian pada 500 ribu orang dengan total 10 juta kasus sejak kemunculan virus pertama kali di Wuhan.⁴⁵ Dampaknya terjadi pada

² Ridwan Saptoto, “Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 37, No. 1, 2010, 13

³ Mohammad Alfian, “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar dan Suku Bima”, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 02, No. 02, 2014, 263

⁴ Dana Riksa Buana, “Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa”, *Jurnal Sosial dan Budaya Syar’i*, Vol. 7, No. 3, 2020

pembatasan kegiatan di luar rumah sehingga tidak mudah untuk bertemu dengan banyak orang. Pengangguran bertambah akibat PHK perusahaan. Angka kematian semakin meningkat membuat banyak orang cemas dan takut terjangkit virus korona. Dalam situasi seperti ini individu dituntut untuk memiliki ketahanan dan ketangguhan dalam menghadapi masalah yang ada.⁶ Regulasi emosi akan membantu individu untuk bertahan pada kondisi yang sulit sekalipun.

Regulasi emosi merupakan upaya menguasai dan mengelola emosi diri dengan cara mempertahankan, memperkuat maupun mengurangi emosi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan. Secara umum, emosi dibagi menjadi dua jenis yakni emosi positif dan negatif.⁷ Emosi menggerakkan individu untuk berperilaku sesuai yang dirasakan sehingga membutuhkan regulasi emosi untuk mengekspresikannya secara tepat agar seimbang dan tidak terluapkan secara berlebihan.⁸ Tidak dapat

⁵ Detikcom. *Angka Kematian Akibat Virus Corona di Dunia Tembus 500 Ribu*, diakses pada 20 September 2020, Pukul 21.44 dari <https://news.detik.com/internasional/d-5072167/angka-kematian-akibat-virus-corona-di-dunia-tembus-500-ribu>

⁶ Gema Agung, Meita Santi B, “Hubungan Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dengan Tingkat Stress Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi”, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 01, No. 02, 2013

⁷ Nila Anggreiny. Wiwik S, “Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan Seksual”, *Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 05, No. 02, 2013, 57

⁸ Arina Rifqiyani, Bimbingan dan Konseling Islam dengan Face Reading untuk Meningkatkan regulasi Emosi Siswi Kelas VIII SMP Islam Insan

dipungkiri bahwa setiap hari individu dihadapkan pada berbagai kenyataan yang kadang menguras perhatian. Emosi yang seimbang diperlukan individu sebab ia hidup dengan lingkungan sekitar yang bilamana emosi diluapkan secara ekstrim akan mengganggu fungsi individu dalam masyarakat.⁹ Secara lanjut Gross mendefinisikan regulasi emosi sebagai suatu proses penguasaan emosi dalam diri terkait kapan individu itu merasakan emosinya dan bagaimana ia mengalami emosi tersebut serta mengimplementasikannya dalam suatu bentuk tingkah laku.¹⁰

Berdasarkan perspektif psikologi evolusi, otak manusia menginginkan untuk bertindak pada situasi tertentu sedangkan emosi mampu menggagalkan keinginan tersebut atau malah mengalihkannya pada tindakan yang lain. Regulasi berperan pada bagian ini hingga pada akhirnya keinginan diri terpenuhi begitupun interaksi sosial menjadi baik.¹¹ Identifikasi emosi termasuk dalam cakupan regulasi emosi.

Kamil Sidoarjo, *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016, 61

⁹ Daisy Prawitasari P, Hamidah, “Peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia”, *INSAN*, Vol. 01, No. 01, 2016, 15

¹⁰ Ifta Nur Farichah, dkk. “Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP, Efektifkah?”. *Jurnal Pendidikan*. Vol. 04, No. 01, 2019, 26

¹¹ Daisy Prawitasari P, Hamidah, “Peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia”. *INSAN*. Vol. 01, No. 01, 2016, 16

Individu hendaklah mengenali emosi apa yang sedang dirasakan, apa penyebabnya dan bagaimana dalam mengekspresikannya. Regulasi emosi juga dapat menjadi *coping stress* dimana ia mampu menekan kondisi psikis yang tidak nyaman agar dapat beraktivitas secara normal. Ada lima tahap dalam regulasi emosi yakni *situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive change* dan *response modulation*.¹² Setiap individu memiliki cara tersendiri dalam meregulasi emosinya. Lazarus & Folkman menguraikan dua bentuk regulasi emosi. Pertama, saat individu dihadapkan pada emosi negatif, ia akan mengalihkan diri dari emosi negatif tersebut. Kedua, ketika masalah mengganggu emosi, individu akan berusaha menyelesaikan masalahnya hingga emosi negatif hilang dari dirinya. Hal ini membuktikan bahwa individu berhak memilih strategi regulasi emosinya sendiri untuk menyingkirkan emosi negatif dan menghadirkan emosi positif pada dirinya.¹³

Sasa adalah seorang mahasiswi tingkat akhir yang sedang dihadapkan pada berbagai masalah berat. Selama proses wawancara Sasa terlihat bingung dan banyak pikiran. Ia sulit menentukan masalah yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Sasa berusaha menyelesaikan masalahnya sendiri, namun beberapa minggu ini dia merasa *stress* dan emosinya sering

¹² Wiwien Dinar Pratisti, "Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya dan Karakteristik Remaja pada Regulasi Emosi Remaja", *Prosiding Seminar Nasional Psikologi UMS*, 2012, 119-120

¹³ Mohammad Alfian, "Regulasi Emosi pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar dan Suku Bima" *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 02, No. 02, 2014, 266

kacau. Saat sedih, Sasa lebih memilih mengurung diri di kamar dan tidak makan seharian hingga sakit. Sasa menghindari keluarganya dan menangis sendirian. Saat Sasa merasa sangat marah ia kadang meluapkan emosinya pada keluarganya. Sasa menyadari bahwa hal tersebut salah dan ia ingin memperbaiki semuanya.

Sasa tidak memiliki seseorang yang dapat mengerti dirinya, memberi penguatan dan membantu masalahnya. Terlihat sekali wajah Sasa yang tampak lelah dan kecewa. Beberapa kali Sasa terlihat diam dan berusaha menahan diri agar tidak menangis. Sebenarnya Sasa ingin hidup dengan tenang tapi itu terasa sulit menurutnya. Keluarga kadang menjadi faktor penyebab Sasa merasa *down*. Masalah kecil pun bisa menjadi besar hanya karena salah saat berbicara. Saat ini ia sedang melakukan penelitian untuk skripsinya. Sasa ingin mendapat dukungan penuh dari keluarganya tapi itu sulit. Sasa harus melewati masalah pertemanan, kuliah dan masalah dengan pacarnya sendirian.

Berbagai masalah yang dihadapi konseli mengganggu kestabilan emosinya dan membuatnya cemas. Ia ingin menjalani keseharian dengan tenang dan semua tanggungjawab terselesaikan. Secara umum masalah yang dihadapi konseli hampir sama dengan masalah yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir. Mereka dihadapkan pada berbagai pekerjaan yang harus diselesaikan pada waktu bersamaan. Pada saat seperti ini, konsentrasi dapat terganggu karena pikiran tidak dapat fokus pada satu hal. Untuk melakukan regulasi pada emosi perlu ditetapkan langkah apa yang hendak dilakukan saat individu merasakan emosi negatif.

Pengalaman dan pengetahuan di masa lalu juga dapat dimanfaatkan dalam menentukan langkah ini sehingga pada akhirnya individu dapat mengubah emosi negatif menjadi lebih baik.¹⁴

Berdasarkan pandangan para ahli, regulasi emosi menjadi suatu bentuk pengaturan emosi dengan cara yang dapat menekan emosi negatif secara tepat agar dalam pengekspresiannya tidak mengganggu fungsi individu dalam masyarakat serta tercapainya tujuan hidup. Regulasi emosi erat kaitannya dengan kognitif dimana pikiran dan emosi berjalan bersamaan membentuk perilaku tertentu. Maka apabila emosi negatif maka pikiran pun ikut negatif sehingga menggerakkan individu untuk berperilaku negatif. Teknik kognitif dapat menjadi salah satu upaya dalam menerapkan regulasi emosi pada individu. Melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, individu diajak untuk mengubah pikiran negatifnya sehingga terbentuk perilaku yang baik.

REBT memandang kognisi sebagai satu bagian utama yang menyebabkan suatu perilaku dapat terbentuk. Setiap individu mengalami berbagai pengalaman hidup dan belajar darinya sehingga membentuk suatu pandangan yang pada akhirnya membawa pada tingkah laku tertentu.¹⁵ Pikiran rasional

¹⁴ Mutia Mawardah, MG, "Adiyanti. Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying", *Jurnal Psikologi*, Vol. 41, No. 01, 2014, 63-64

¹⁵ Zahra Nisaul Azizah, "Pengembangkan Media Video Animasi Interaktif Berbasis Terapi Kognitif Untuk Mencegah Kekerasan Seksual Pada Anak Didik Di Yayasan Siti Siti Winafiah Surabaya", *Skripsi*, Program Studi

membawa pada emosi dan perilaku yang baik sedangkan pikiran tidak rasional membawa serta emosi serta tindakan yang tidak baik. Oleh sebab itu teknik kognitif membantu individu menyadari pikiran tidak rasional yang dimilikinya untuk selanjutnya ditentukan cara mengubahnya menjadi lebih rasional.

Ellis mengemukakan beberapa konsep tentang manusia. Konsep pertama menjelaskan bahwa manusia mampu mengkondisioning dirinya sendiri terhadap munculnya perasaan yang mengganggu pribadinya. Konsep keduanya mengungkapkan bahwa kecenderungan biologis manusia itu sama seperti kecenderungan kultural untuk berpikir salah dan tidak memiliki manfaat tertentu sehingga menciptakan kekecewaan terhadap diri sendiri pada akhirnya. Konsep yang ketiga yakni manusia memiliki kemampuan yang luar biasa dalam mengubah proses kognitif, emosi dan perilakunya.¹⁶

Ellis juga beranggapan bahwa pikiran, emosi dan perilaku manusia saling berinteraksi. Ketika individu berpikir tentang suatu hal maka ia akan cenderung memilih reaksi emosional terhadap hal tersebut serta memberi tindakan terhadap hal tersebut. Menurut Corey REBT adalah kemampuan pemecahan masalah berfokus pada aspek berpikir, menilai dan memutuskan. Dapat dikatakan bahwa REBT merupakan pendekatan yang mengubah pikiran irasional konseli

Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, 22

¹⁶ Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Libri, 2011, 233-234

menjadi rasional sehingga mampu mempengaruhi tingkah laku konseli menjadi lebih baik.¹⁷

Teknik kognitif memandang bahwa keadaan emosi dan perasaan individu sebagian besar dipengaruhi oleh bagaimana cara individu berpikir sehingga menentukan pandangan, perasaan dan reaksinya terhadap suatu keadaan. Teknik ini berupaya membantu individu menghadapi hambatan kepribadiannya terutama dalam masalah ansietas dan depresi. Terdapat tiga konsep dasar dalam terapi *cognitif behavior* diantaranya bahwa aktivitas kognitif dapat mempengaruhi perilaku individu, aktivitas kognitif dapat dipantau dan diubah-ubah dan perlahan perilaku yang dikehendaki dapat dilakukan melalui perbahan kognitif.

Terdapat beberapa langkah yang dilakukan dalam teknik perubahan kognitif. Langkah-langkah tersebut yakni mengidentifikasi adanya pikiran irasional yang membuat perasaan dan tingkah laku individu tidak tepat. Langkah selanjutnya yang ditempuh ialah memperbaiki gejala perilaku yang malasuai dan fungsi kognisi yang terhambat yang pada dasarnya membentuk aspek kognitif yang ada. Konselor membantu individu untuk berpikir lebih realistis dengan memperhatikan

¹⁷ Novi Fitriani, "Penerapan Teknik Dispute Cognitive Dalam REBT Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Mahasiswa", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 05, No. 01, 2016, 74

kondisi yang ada dan berupaya mengurangi gejala psikologis yang tidak tepat.¹⁸

Penelitian yang berjudul *Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban Pelecehan Seksual* menyimpulkan bahwa REBT berpengaruh dalam meningkatkan regulasi emosi siswa korban pelecehan. Subyek sudah mulai menemukan cara dalam meregulasi emosinya. Kondisi emosi negatif yang dialami korban sangat wajar mengingat peristiwa pelecehan seksual bukanlah kasus biasa dan dapat menimbulkan rasa trauma pada korban. Meskipun demikian, peran orang tua dan lingkungan dalam penyembuhan psikologis korban menjadi hal yang sangat penting sehingga dapat dikatakan bahwa selain motivasi internal, lingkungan berperan dalam perubahan emosi dan perilaku individu.¹⁹ Penelitian lain yang menggunakan pendekatan REBT untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa juga telah membuktikan bahwa ada perubahan baik yang terjadi. Dalam hal ini tingkat resiliensi pada mahasiswa meningkat dari skor awal yakni 170 menjadi 201. Tentu

¹⁸ Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Libri, 2011, 227-228

¹⁹ Nila Anggreiny, Wiwik S, *Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban Pelecehan Seksual*, *Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 05, No. 02, 2013, 58-59

hal ini membuktikan bahwa penelitian yang dilakukan telah mencapai target keberhasilan.²⁰

Pemaparan teori beserta rangkaian pembuktian penelitian sebelumnya memberikan keyakinan kepada peneliti bahwa teknik kognitif melalui pendekatan REBT mampu membangun regulasi emosi pada mahasiswa. Perasaan, pikiran dan tingkah laku sebagian besar dipengaruhi oleh kognitif individu. Keyakinan individu membentuk tiga aspek tersebut. Perubahan pikiran irasional melalui teknik kognitif dipilih untuk mengatasi masalah regulasi emosi sehingga penelitian ini diberi judul “**Aplikasi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik Kognitif sebagai Upaya Mengembangkan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan**”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah serangkaian pertanyaan yang diajukan secara sistematis dalam suatu laporan penelitian dengan tujuan memudahkan peneliti dalam menentukan topik bahasan.

Adapun masalah yang dapat dirumuskan dari penelitian ini diantaranya:

1. Bagaimana aplikasi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif sebagai upaya mengembangkan regulasi emosi pada

²⁰ Novi Fitriani, “Penerapan Teknik Dispute Cognitive Dalam REBT Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Mahasiswa”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 05, No. 01, 2016, 79

mahasiswa tingkat akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan?

2. Bagaimana hasil akhir *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif sebagai upaya mengembangkan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian memaparkan jawaban atas permasalahan yang ingin diketahui dalam penelitian. Berdasarkan rumusan masalah di atas maka dapat diperoleh tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui aplikasi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif sebagai upaya mengembangkan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir di Desa Kesek
2. Untuk mengetahui hasil akhir *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif sebagai upaya mengembangkan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan

D. Manfaat Penelitian

Penelitian dilakukan untuk dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat penelitian ini diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

- a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan pembaca terkait teknik kognitif dan Regulasi Emosi
 - b) Penelitian ini juga diharap mampu dijadikan sebagai pedoman bagi penelitian lain, khususnya penelitian yang mengkaji tentang teknik kognitif sebagai upaya Regulasi Emosi pada mahasiswa
2. Manfaat Praktis
 - a) Hasil penelitian ini memberi manfaat bagi para mahasiswa dalam mengembangkan regulasi emosi sebagai upaya mengelola diri demi mencapai prestasi yang diinginkan
 - b) Penelitian ini memberi pemahaman lebih mengenai konsep regulasi emosi melalui penggunaan teknik kognitif

E. Definisi Konsep

1. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Pada mulanya Ellis memperkenalkan dirinya sebagai seorang psikoanalisis namun seiring berjalannya waktu ia merasa psikoanalisis tidaklah efisien dan mengembangkannya menjadi terapi rasional emotif. Pandangan Ellis berseberangan dengan pandangan psikoanalisis yang menganggap bahwa gangguan emosi yang terjadi pada diri individu disebabkan oleh pengalamannya di masa lalu.

Ellis kemudian mengungkapkan pemikirannya akan gangguan emosional yang dialami individu. Ia menganggap bahwa pikiran

irasional individu dalam menyikapi peristiwa dan pengalaman pribadilah yang membuat emosinya menjadi tidak baik. Oleh karenanya Ellis mendefinisikan REBT sebagai suatu pendekatan dalam menangani masalah yang dihadapi konseli dalam 3 aspek penting yakni perilaku, kognisi dan emosi.²¹ REBT bertujuan merubah pikiran irasional konseli menjadi rasional dan realistis sehingga membawa pada tingkah laku produktif.²²

Dalam teori rasional emotif manusia memiliki kemampuan mengaktualisasikan kemampuannya serta melakukan perubahan pada diri dan lingkungan. Selain itu manusia telah dilahirkan beserta potensi yang baik dan buruk. Hal ini berhubungan dengan dorongan motivasi manusia yang selalu berusaha memenuhi kebutuhan dan keinginan dalam diri. Sehingga bila kedua hal tersebut tidak terpenuhi, manusia cenderung menyalahkan diri, orang lain dan bahkan keadaan yang menimpanya.²³

Kondisi emosi yang buruk pada dasarnya disebabkan oleh pikiran irasional individu. Individu perlu melakukan cara-cara dalam meredam kondisi

²¹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011, 175-176

²² Andi Thahir, Dede Rizkiyani, "Pengaruh Konseling Rasional Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 3, No. 2, 2016, 262

²³ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011, 176-177

emosi yang negatif ini dengan cara mengubah kognisinya, menyelesaikan masalah hidupnya atau melakukan cara lain yang dianggap efektif.²⁴

2. Teknik Kognitif

Teknik kognitif ialah salah satu kajian dalam Rational Emotive Behavior Therapy yang berfokus pada sisi kognitif sekaligus memperhatikan tingkah laku individu. Teknik ini meyakini bahwa segala bentuk tingkah laku individu berawal dari keyakinannya. Keyakinan ini berasal dari proses belajar dan kematangan individu sehingga dua hal ini menjadi pembentuk tingkah laku individu. Titik penting dalam teknik ini yakni menemukan kognisi yang salah lalu memperbaikinya sehingga perilaku baiklah yang dihasilkan.

Kognisi yang baru dapat menghasilkan tingkah laku baru dan konselor berusaha membentuk kognisi yang tepat sesuai tingkah laku yang ingin dibentuk. Dalam teori behavioral, lingkungan diyakini dapat membentuk tingkah laku individu karena dari sini individu belajar. Dari proses belajar inilah juga dapat membentuk keyakinan-keyakinan individu. Melalui proses *assessment* yang tepat, konselor berusaha

²⁴ Sri Hartati, Imas Kania R, "Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Bebas Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa", *Genta Mulia*, Vol. 3, No. 2, 2017, 15-17

menemukan pola keyakinan konseli yang salah untuk kemudian diarahkan pada pola yang benar.²⁵

3. Emosi

Emosi adalah respon individu terhadap suatu keadaan yang ditandai dengan perubahan pada tubuh dan perasaan seseorang. Perubahan pada tubuh yang dapat terjadi pada pernafasan, denyut jantung, dan kondisi lainnya. Pada perasaan seseorang biasanya merasakan senang, kecewa, cemas dan perasaan lainnya. Emosi juga dapat diketahui melalui raut wajah seseorang maupun perilakunya. Hal ini merupakan bentuk pengekspresian emosi.²⁶

Emosi dibagi menjadi dua yakni emosi positif dan emosi negatif, emosi negatif ditandai dengan rasa tidak nyaman sedangkan emosi positif sebaliknya.²⁷ Emosi menggerakkan individu untuk

²⁵ Zahra Nisaul A, "Pengembangan Media Video Animasi Interaktif Berbasis Terapi Kognitif untuk Mencegah Kekerasan Seksual pada Anak Didik di Yayasan Siti Winafiah Surabaya", *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, 22

²⁶ Sumitro Adam, "Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Problem Focused Coping Mahasiswa di Ma'had Putra Sunan Ampel Al Ali UIN Maliki Malang", *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Malik Ibrahim Malang, 2012, 33

²⁷ Nila Anggreiny, Wiwik S, "Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan Seksual", *Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 05, No. 02, 2013, 57-58

berperilaku sesuai yang dirasakan sehingga membutuhkan regulasi emosi untuk mengekspresikannya secara tepat agar seimbang dan tidak terluapkan secara berlebihan.²⁸ Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap hari individu dihadapkan pada berbagai kenyataan yang kadang menguras perhatian. Emosi yang seimbang diperlukan individu sebab ia hidup dengan lingkungan sekitar yang bilamana emosi diluapkan secara ekstrim akan mengganggu fungsi individu dalam masyarakat.²⁹

4. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan upaya menguasai dan mengelola emosi diri dengan cara mempertahankan, memperkuat maupun mengurangi emosi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan.³⁰ Secara lanjut Gross mendefinisikan regulasi emosi sebagai suatu proses penguasaan emosi dalam diri

²⁸ Arina Rifqiyani, "Bimbingan dan Konseling Islam dengan Face Reading untuk Meningkatkan regulasi Emosi Siswi Kelas VIII SMP Islam Insan Kamil Sidoarjo", *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016, 61

²⁹ Daisy Prawitasari P, Hamidah, "Peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia", *INSAN*, Vol. 01, No. 01, 2016, 15

³⁰ Nila Anggreiny, Wiwik S, "Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan Seksual", *Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 05, No. 02, 2013, 57

terkait kapan individu itu merasakan emosinya dan bagaimana ia mengalami emosi tersebut serta mengimplementasikannya dalam suatu bentuk tingkah laku.³¹

Berdasarkan perspektif psikologi evolusi, otak manusia menginginkan untuk bertindak pada situasi tertentu sedangkan emosi mampu menggagalkan keinginan tersebut atau malah mengalihkannya pada tindakan yang lain. Regulasi berperan pada bagian ini hingga pada akhirnya keinginan diri terpenuhi begitupun interaksi sosial menjadi baik.³² Identifikasi emosi termasuk dalam cakupan regulasi emosi. Individu hendaklah mengenali emosi apa yang sedang dirasakan, apa penyebabnya dan bagaimana dalam mengekspresikannya. Regulasi emosi juga dapat menjadi *coping stress* dimana ia mampu menekan kondisi psikis yang tidak nyaman agar dapat beraktivitas secara normal.

F. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini disusun dalam lima bab pembahasan sebagai acuan dalam berpikir secara

³¹ Ifta Nur Farichah, dkk, “Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP, Efektifkah?”, *Jurnal Pendidikan*, Vol. 04, No. 01, 2019, 26

³² Daisy Prawitasari P, Hamidah, “Peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia”, *INSAN*, Vol. 01, No. 01, 2016, 15

sistematis. Adapun rancangan sistematika pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

BAB I: PENDAHULUAN

Bab satu merupakan pendahuluan yang memuat tentang beberapa sub bab yakni latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep dan sistematika pembahasan.

BAB II: KAJIAN TEORETIK

Bab dua berisi tentang kajian konseptual dan penelitian terdahulu yang relevan. Kajian teoretik terdiri dari Teknik Kognitif, Regulasi Emosi dan perspektif islam.

BAB III: METODE PENELITIAN

Bab tiga menjelaskan beberapa sub bab dari metode penelitian diantaranya: Pendekatan dan Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Tahap-Tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Validitas Data dan Teknik Analisis Data yang digunakan dalam penelitian.

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab empat ini dipaparkan secara jelas mengenai hasil penelitian dan pembahasannya. Adapun sub bab yang terkandung di dalamnya di antaranya: Gambaran Umum Subyek Penelitian, Penyajian Data dan Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

BAB V: PENUTUP

Penutup adalah bagian terakhir dari penelitian ini. Di dalamnya termuat Kesimpulan dari penelitian, Saran dan Rekomendasi serta Keterbatasan Penelian.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoritik

1. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Dengan Teknik Kognitif

a) Teori REBT

Ellis berhasil mengembangkan teori *Rational Emotive Behavior Therapy* pada tahun 1955-an sehingga mampu digunakan oleh para konselor-konselor di Amerika Serikat bahkan hingga saat ini. Teorinya diyakini mampu membantu menyelesaikan permasalahan emosi, kognisi dan tingkah laku individu. Ketiga elemen dalam individu ini berkaitan dengan suatu permasalahan. Permasalahan emosi, tingkah laku yang tidak efektif kerap kali bermula dari kognitif yang irasional. Oleh karenanya konselor berusaha membantu konseli menemukan titik pikiran irasionalnya untuk kemudian diubah pada pikiran yang lebih rasional.

Dalam REBT dikenal konsep ABCD sebagai acuan dalam melakukan konseling.

- 1) *Antecedent event* (A) merupakan peristiwa yang terjadi. A ini dapat berupa kejadian, perilaku atau sikap orang lain. Peristiwa yang terjadi akan membawa konseli pada suatu keyakinan atau pemikiran tertentu.

- 2) *Belief* (B) adalah keyakinan individu terhadap kejadian yang menimpanya. Pemikiran yang logis dan rasional akan membawa emosi positif bagi konseli. Namun jika pikirannya tidaklah rasional maka emosi konseli akan terganggu
- 3) *Emotional consequence* (C), yakni emosi yang terbentuk akibat peristiwa dan keyakinannya terhadap suatu hal. Emosi mengarahkan konseli pada suatu tindakan baik atau tidak bergantung emosi yang sedang dirasakan.³³

Ellis meyakini bahwa setiap individu yang memiliki masalah berpotensi memiliki penyelesaiannya sendiri. Konseling menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan individu demi menemukan titik masalah dalam hidupnya hingga pada akhirnya menemukan alternatif solusi yang diyakini baik jika diterapkan.

Salah satu konsep penting dalam pendekatan REBT yakni berpikir rasional dan irasional telah menjadi kemampuan dasar individu. sebagian besar individu dipengaruhi oleh bagaimana ia memandang segala hal yang terjadi pada dirinya. Apa yang terjadi pada diri tidak terlalu memberikan pengaruh melebihi pandangan individu terhadap suatu kejadian. Keyakinan ini kemudian membawa pada respon tertentu. Bila yang ia yakini baik maka respon

³³ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011, 175-178

emosi yang dihasilkan akan baik dan menuju pada tingkah laku yang baik. Dan bila tidak, maka hal sebaliknya yang akan terjadi.^{34 35}

Penjelasan di atas merujuk pada hakikat REBT sebagai suatu pendekatan yang menekankan terapi pada perubahan pola pikir, perasaan dan perilaku agar menjadi lebih baik dan efektif.

b) Tahapan Konseling REBT

Ada tiga tahapan dalam pendekatan REBT yaitu tahapan awal, pertengahan dan tahap akhir.

1) Tahap awal

Pada tahap ini konselor berusaha membuat konseli nyaman dengan diskusi mengenai tujuan konseling, kontrak konseling dan frekuensi durasi konseling. Sesi ini menunjukkan kepada konseli pemahaman mengenai permasalahan yang dihadapinya. Dari sini konselor berupaya menunjukkan rasa penerimaannya terhadap apapun yang ada dalam diri konseli. Hal penting yang perlu ditekankan oleh konselor kepada konseli yaitu masalah emosi dan

³⁴ Sri Hartati, Imas Kania Rahman, “Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa”, *Genta Mulia*, Vol. 8 No. 2, 2017, 13-18

³⁵ I Ketut Sudiarmika, dkk, “Efektivitas Cognitive Behavior Therapy dan Rational Emotive Behavior Therapy terhadap Gejala dan Kemampuan Mengontrol Emosi pada Klien Perilaku Kekerasan”, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 01, No. 01, 2013, 4-6

tingkah laku yang dihadapinya bukan berasal dari peristiwa itu sendiri melainkan dari pemikirannya mengenai peristiwa yang dihadapi. Jika konseli terus memelihara pemikirannya yang irasional ini, maka ia tetap mengalami gangguan pada emosi dan tingkah lakunya. Melalui cara ini konselor bisa mengajak konseli untuk keluar dari pikiran irasionalnya.

2) Tahap tengah

Pada tahap pertengahan konselor mulai masuk pada permasalahan konseli yang lebih dalam. Konselor dan konseli mendiskusikan apa yang selama ini menjadi keraguan dan kecemasan konseli. Konselor mengajak konseli untuk mengubah fokus masalah dan mendorong agar konseli terlibat pada tugas-tugas yang relevan. Melalui identifikasi pemikiran irasional, konselor mengajak konseli untuk memodifikasi pikiran menjadi keyakinan baru yang rasional. Konselor membantu konseli dalam menghadapi hambatan yang terjadi selama pemodifikasian pikiran baru. Jika hal ini dirasa cukup berhasil, konselor mengajak konseli untuk memelihara dan meningkatkan apa yang telah dicapai selama ini.

3) Tahap akhir

Pada tahap terakhir, penghargaan diberikan konselor karena konseli telah mencapai titik perubahan yang jauh lebih baik. Dari sini konselor sudah yakin bahwa konseli mampu mengatasi masalahnya

secara mandiri tanpa bantuan konselor lagi.³⁶

c) Jenis Teknik dalam Pendekatan REBT

Rational Emotive Behavior Therapy terdiri atas tiga teknik pokok yaitu teknik kognitif, teknik emotif dan teknik behavior. Ketiga teknik ini berhubungan satu sama lain dalam konseling REBT. Berikut rincian teknik-teknik tersebut:

1) Teknik Kognitif

Teknik ini berfokus menemukan ketidak-rasionalan berpikir dalam diri konseli untuk kemudian diubah menjadi rasional.

2) Teknik Emotif

Teknik emotif berfokus pada emosi konseli yang dapat diartikan bahwa konselor berusaha mengubah emosi negatif konseli menjadi positif. Dalam teknik ini terdapat beberapa teknik yang dapat diterapkan yakni:

(a) Teknik Sosiodrama

Teknik berusaha menghadirkan suasana dramatis dimana konseli dapat mengungkapkan dirinya dan mengekspresikan dirinya melalui gerakan-gerakan, ucapan dan tulisan. Teknik ini dapat menjelaskan masalah-

³⁶ Sri Hartati, Imas Kania Rahman, “Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa”, *Genta Mulia*, Vol. 8 No. 2, 2017, 23

masalah yang terjadi pada kehidupan konseli.

(b) Teknik *Self Modeling*

Pada teknik ini, terjadi kesepakatan antara konselor dan konseli. Konseli diajak untuk konsisten menghilangkan perasaan yang menyimpannya.

(c) *Assertive Training*

Teknik ini berupaya mendorong konseli untuk membiasakan dirinya melakukan suatu perilaku tertentu yang diinginkan.

3) Teknik Behavior

Teknik ini berfokus memodifikasi perilaku konseli yang negatif. Berikut teknik yang digunakan.

(a) Teknik *Reinforcement*

Konselor memberikan penguatan-penguatan yang berupa penghargaan secara verbal dan hukuman untuk memperkuat perilaku yang diinginkan.

(b) Teknik *Social Modelling*

Teknik ini ditujukan untuk membentuk perilaku tertentu pada diri konseli. Dalam teknik ini konseli dapat memerankan suatu model sosial dengan cara meniru, mengamati, menyesuaikan diri dan menerapkan nilai-nilai dalam sistem sosial yang berhubungan dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor.

(c) Teknik *Live Models*

Teknik mode kehidupan nyata, digunakan untuk menggambarkan perilaku tertentu dalam bentuk percakapan tertentu untuk tujuan pemecahan masalah.³⁷

d) Pengertian Teknik Kognitif

Teknik kognitif merupakan upaya mengubah pikiran irasional menjadi rasional, biasanya terjadi pada individu yang mengalami ansietas dan depresi.

Teknik kognitif dalam kajian REBT juga menekankan konsep behavioral dimana individu berperilaku berdasarkan proses belajarnya. Tingkah laku dapat dipelajari sehingga teknik kognitif ini menjadi proses re-edukasi bagi konseli untuk memperbaiki tingkah lakunya yang tidak efektif. Tingkah laku yang baru diharapkan dapat hadir melalui modifikasi perilaku yang diterapkan.

Melalui *assessment* konselor bertindak dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku individu. Konselor dan konseli kemudian bersama-sama membentuk pola kognitif yang baru berdasarkan perilaku yang ingin dihasilkan individu. Sebagai terapis,

³⁷ Afif bin Ali, "Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pasca Perceraian di Kampung Asy-Syakirin, Bintulu, Sarawak", Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, 29-33

konselor memberi penguatan-penguatan yang membantu konseli agar bisa percaya diri dalam menyelesaikan masalahnya. Konselor juga memiliki kekuatan dalam mengendalikan proses konseling agar tetap berjalan pada alur konseling yang diinginkan.³⁸

Dalam hal ini teknik kognitif diartikan sebagai upaya mengubah pikiran irasional konseli dengan menanamkan pemahaman baru yang lebih logis sehingga pikiran konseli menjadi rasional.

e) Tahapan dalam Teknik Kognitif

Secara umum, ada dua langkah dalam perubahan kognitif, yakni:

- 1) Konselor melakukan identifikasi terhadap pikiran konseli. Konselor berusaha menemukan pikiran irasional konseli yang mengganggu kestabilan emosi dan tingkah lakunya
- 2) Langkah selanjutnya, konselor memperbaiki gejala perilaku yang tidak tepat dan membentuk kognisi baru yang rasional dengan mempertimbangkan realitas yang ada.³⁹

³⁸ Zahra Nisaul Azizah, "Pengembangkan Media Video Animasi Interaktif Berbasis Terapi Kognitif Untuk Mencegah Kekerasan Seksual Pada Anak Didik Di Yayasan Siti Siti Winafiah Surabaya", *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, 31

³⁹ Singgih D Gunarsa. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri. 2011. Hal. 227-228

Dewa Ketut menyebutkan setidaknya ada empat tahapan dalam teknik kognitif:

1) Tahap Pengajaran

Pada tahap ini konselor menunjukkan bahwa masalah konseli disebabkan oleh ketidaklogisan dalam berpikir. Pikiran inilah yang sebenarnya menyebabkan masalah pada emosi konseli.

2) Tahap Persuasif

Tahap ini mengajak konseli untuk meyakini bahwa pikirannya selama ini tidaklah benar dan rasional. Konselor menggunakan berbagai argumen untuk menguatkan upaya persuasifnya.

3) Tahap Konfrontasi

Pada tahap inilah konselor mulai mengajak konseli untuk mengubah pikiran irasionalnya menjadi pikiran yang logis dan tepat.

4) Tahap Pemberian Tugas

Pemberian tugas di tahap ini ditujukan untuk menguatkan pikiran rasional yang telah dibentuk. Melalui tindakan nyata konseli dilatih untuk membiasakan perilaku baru yang lebih efektif.⁴⁰

⁴⁰ Afif bin Ali, Afif bin Ali, "Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pasca Perceraian di Kampung Asy-Syakirin, Bintulu, Sarawak", Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019, 29-30

2. Regulasi Emosi

a) Emosi

Emosi adalah respon individu terhadap suatu keadaan yang ditandai dengan perubahan pada tubuh dan perasaan seseorang. Perubahan pada tubuh yang dapat terjadi pada pernafasan, denyut jantung, dan kondisi lainnya. Pada perasaan seseorang biasanya merasakan senang, kecewa, cemas dan perasaan lainnya. Emosi juga dapat diketahui melalui raut wajah seseorang maupun perilakunya. Hal ini merupakan bentuk pengekspresian emosi.⁴¹

Emosi dibagi menjadi dua yakni emosi positif dan emosi negatif, emosi negatif ditandai dengan rasa tidak nyaman sedangkan emosi positif sebaliknya.⁴² Emosi menggerakkan individu untuk berperilaku sesuai yang dirasakan. Persepsi dan sikap juga dapat berubah, mengikuti emosi.⁴³ Individu membutuhkan regulasi emosi untuk

⁴¹ Sumitro Adam, "Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Problem Focused Coping Mahasiswa di Ma'had Putra Sunan Ampel Al Ali UIN Maliki Malang", *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Malik Ibrahim Malang, 2012, 33

⁴² Nila Anggreiny, Wiwik S, "Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan Seksual", *Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 05, No. 02, 2013, 57-58

⁴³ Sumitro Adam, "Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Problem Focused Coping Mahasiswa di Ma'had Putra Sunan Ampel Al Ali UIN Maliki Malang", *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Malik Ibrahim Malang, 2012, 33

mengekspresikan emosinya secara tepat agar seimbang dan tidak terluapkan secara berlebihan.⁴⁴ Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap hari individu dihadapkan pada berbagai kenyataan yang kadang menguras perhatian. Emosi yang seimbang diperlukan individu sebab ia hidup dengan lingkungan sekitar yang bilamana emosi diluapkan secara ekstrim akan mengganggu fungsi individu dalam masyarakat.⁴⁵

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa emosi adalah respon individu setelah mendapat stimulus yang membawa pada perubahan fisik, psikis, pola pikir dan pola perilaku.

b) Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan upaya menguasai dan mengelola emosi diri dengan cara mempertahankan, memperkuat maupun mengurangi emosi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan.⁴⁶ Secara lanjut Gross

⁴⁴ Arina Rifqiyani, "Bimbingan dan Konseling Islam dengan Face Reading untuk Meningkatkan regulasi Emosi Siswi Kelas VIII SMP Islam Insan Kamil Sidoarjo, *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016, 61

⁴⁵ Daisy Prawitasari P, Hamidah, "Peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia", *INSAN*, Vol. 01, No. 01, 2016, 15

⁴⁶ Nila Anggreiny, Wiwik S, "Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban

mendefinisikan regulasi emosi sebagai suatu proses penguasaan emosi dalam diri terkait kapan individu itu merasakan emosinya dan bagaimana ia mengalami emosi tersebut serta mengimplementasikannya dalam suatu bentuk tingkah laku.⁴⁷

Setiap hari individu mengalami ragam masalah yang berpotensi membangkitkan emosi. Sebagai bentuk *coping stress*, regulasi emosi dapat ditingkatkan melalui pemaknaan baru terhadap masalah yang dihadapi.⁴⁸ Melalui penerimaan emosi yang hadir juga memberikan perasaan nyaman pada individu. Penerimaan ini berlanjut pada pelepasan emosi negatif atau melepaskan segala ketegangan dari dalam diri.

Definisi di atas mengarah pada satu kesimpulan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan mengolah emosi diri melalui beberapa metode yang dilakukan untuk mempertahankan psikologis yang stabil. Adapun metode yang dimaksud yakni dengan memperkecil stimulus yang memicu emosi negatif, menghadirkan situasi yang membawa

Kekerasan Seksual”, *Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 05, No. 02, 2013, 57

⁴⁷ Ifta Nur Farichah, dkk, “Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP, Efektifkah?”, *Jurnal Pendidikan*, Vol. 04, No. 01, 2019, 26

⁴⁸ Daisy Prawitasari P, Hamidah, “Peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia”, *INSAN*, Vol. 01, No. 01, 2016, 15

perubahan positif ataupun dengan menanamkan kognitif baru agar lebih siap menghadapi kondisi yang sulit.

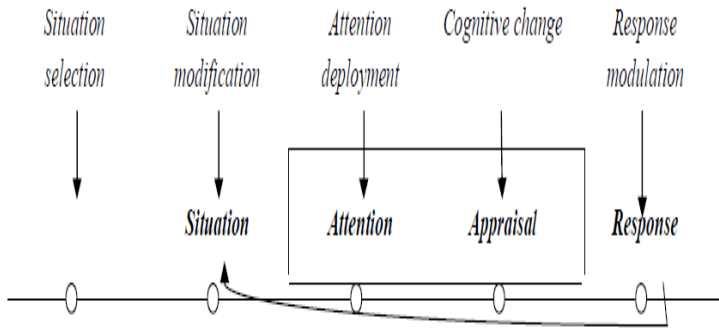
c) Tahapan Regulasi Emosi

Setiap individu memiliki cara tersendiri dalam meregulasi emosinya. Lazarus & Folkman menguraikan dua bentuk regulasi emosi.

- 1) Pertama, saat individu dihadapkan pada emosi negatif, ia akan mengalihkan diri dari emosi negatif tersebut.
- 2) Kedua, ketika masalah mengganggu emosi, individu akan berusaha menyelesaikan masalahnya hingga emosi negatif hilang dari dirinya.

Hal ini membuktikan bahwa individu berhak memilih strategi regulasi emosinya sendiri untuk menyingkirkan emosi negatif dan menghadirkan emosi positif pada dirinya.⁴⁹

⁴⁹ Mohammad Alfian, “Regulasi Emosi pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar dan Suku Bima” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 02, No. 02, 2014, 266



Gambar 2.2

Gambar diatas menunjukkan tahapan dalam proses regulasi emosi yang terbagi menjadi lima tahapan.

1) *Situation Selection*

Pada tahapan pemilihan situasi, individu memilih tindakan yang diprediksi mampu memperbesar atau memperkecil emosi yang diinginkan atau yang tidak diinginkan

2) *Situation Modification*

Perubahan situasi, pada tahap ini pemodifikasian situasi segera dilakukan terhadap suatu situasi yang mampu membangkitkan emosi tertentu

3) *Attention Deployment*

Penyebaran perhatian dapat disebut sebagai pengalihan perhatian. Pengalihan disini dimaksudkan untuk mengurangi stimulus yang membangkitkan emosi.

Pengalihan fokus pada hal yang disenangi dapat dilakukan

4) *Cognitive Change*

Perubahan kognitif. Tahap ini mengajak individu untuk melakukan penilaian yang tepat pada situasi yang sedang dihadapi. Jika hal ini berhasil dilakukan maka individu akan berada pada kondisi emosi yang stabil

5) *Respons Modulation*

Perubahan respons. Untuk mengurangi respons fisiologis individu seperti ketegangan pada otot-otot tubuh, dapat dilakukan relaksasi, olahraga, latihan tertentu, terapi, obat-obatan, makanan atau penekanan.^{50 51}

3. Aplikasi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik Kognitif sebagai Upaya Membangun Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan

Berpikir secara rasional dan tidak rasional merupakan kemampuan yang dimiliki manusia. Pengalaman apapun yang dialami manusia akan

⁵⁰ Wiwien Dinar Pratisti, "Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya dan Karakteristik Remaja pada Regulasi Emosi Remaja", *Prosiding Seminar Nasional Psikologi UMS*, 2012, 119-120

⁵¹ Mohammad Alfian, "Regulasi Emosi pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar dan Suku Bima" *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 02, No. 02, 2014, 267-268

diproses menjadi suatu pemikiran hingga kepercayaan. Kepercayaan ini memberi reaksi pada emosi yang dimunculkan. Sehingga dapat dikatakan bahwa individu mengalami emosi positif dan negatif disebabkan oleh cara berpikirnya bukan karena peristiwa yang dialami.⁵²

Konseling dilakukan pertama kali dengan mengidentifikasi reaksi konseli terhadap satu kejadian. Kemudian memilih strategi regulasi mana yang sesuai dengan kondisi konseli. Argumen yang tepat dipilih konselor agar tidak menyinggung perasaan konseli.

Pengubahan kognitif juga terdapat dalam proses regulasi emosi. Teknik kognitif mampu memperkecil emosi negatif akibat peristiwa yang dialami. Implementasi kognitif baru yang lebih logis dilakukan konselor dengan tepat sesuai kepribadian dan pemikiran konseli. Setiap orang memiliki reaksi yang berbeda terhadap satu kejadian. Hal inilah yang menjadi pokok penting dalam pengaplikasian teknik kognitif kepada konseli.

Berikut aplikasi REBT dengan teknik kognitif sebagai upaya membangun regulasi emosi:

- 1) Melakukan pendekatan dan analisis kepribadian konseli
- 2) Melakukan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis

⁵² Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011, 178-179

- 3) Mengungkapkan argumen yang sesuai untuk menyerang pikiran irasional konseli
- 4) Memberi penguatan dan motivasi terhadap perubahan baik konseli
- 5) Melakukan analisis hasil konseling

4. Perspektif Islam

Pada dasarnya terdapat kesamaan konsep dalam REBT dan konseling islam. Aspek emosi dalam REBT berkaitan dengan konsep fitrah manusia. Allah menganugerahkan manusia *aql*, *qalb*, *nafs* dan ruh. Melalui REBT, konseling islami berupaya mengaktifkan keimanan dan ketakwaan agar berfungsi sebagaimana mestinya.

Dalam *aql*, telah Allah berikan kemampuan berpikir yang seharusnya diarahkan pada pikiran rasional. Individu hendaklah memandang realitas dan masa depan, mempertimbangkan segala konsekuensi yang akan terjadi dari setiap tindakan dan berusaha mengontrol emosi agar tetap stabil. Jalaluddin Rumi memandang *qalb* sebagai kemampuan berpikir yang sangat mengagumkan sebab *qalb* berfungsi sebagai penggerak dan penggerak anggota tubuh lainnya. Hal ini sesuai hadits Imam Bukhari dan Muslim:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ،
وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ . أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

“Ingatlah bahwa di dalam tubuh terdapat

sepotong daging. Apabila ia baik, maka baiklah badan itu seluruhnya dan apabila ia rusak, maka rusaklah badan itu seluruhnya. Ingatlah sepotong daging itu adalah hati”⁵³

Nafs, cenderung membawa pada keinginan memuaskan diri yang sifatnya memaksa. Dorongan kuat ini dipengaruhi oleh akal yang berperan dalam membatasi keinginan-keinginan yang sifatnya merugikan. Selain itu, akal yang akan memberi arahan pada *nafs* untuk meninggalkan perbuatan negatif yang memberi konsekuensi buruk di masa depan. Ruh adalah cahaya halus pada diri manusia yang dengannya ia dapat mengetahui dan mengindra sebagaimana fungsi kalbu dan ruh inilah merupakan hakikat hati. Raga pada setiap individu dikendalikan oleh *aql* dan *nafs* yang keduanya terletak di dalam *qalb* yang dapat hidup karena adanya ruh dengan kuasa Allah. Fitrah manusia di hadapan Allah ditunjukkan melalui cara manusia dalam berfikir secara rasional dan menyadari bahwa ia adalah hamba sekaligus khalifah dengan menjalankan segala perintah yang ditetapkan dan menjauhi larangan demi keselamatan dunia dan akhirat.⁵⁴

⁵³ Muhammad Abduh Tuasika, *Jika Hati Baik*, diakses pada 24 Desember 2020 pukul 08.17 dari <https://rumaysho.com/3028-jika-hati-baik.html>

⁵⁴ Sri Hartati, Imas Kania R, Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa, *Genta Mulia*, Vol. 8, No. 02, 2017, 20-21

Dalam *nafs* berisi sifat takwa dan fujur. Takwa mengarah pada ketaan pada Allah sedangkan fujur membawa pada perilaku buruk yang menjauhkan dari Allah. Takwa dan fujur ini berada dalam *qalb*. *Qalbun* adalah pusat interaksi *nafs* dimana sifat baik dan buruk berkumpul disini. Bilamana seseorang ingin agar perbuatannya baik maka yang harus diperbaiki terlebih dahulu ialah *qalb*. Dalam kajian *tazkiyatun nafs*, bila seseorang ingin memperbaiki hatinya maka perlu dilakukan upaya pembersihan hati. Dan tidak hanya itu, mencegah hal-hal yang buruk agar tidak masuk dalam hati juga dapat menjaga agar hati tetap bersih.⁵⁵

Korelasi REBT dengan konsep diatas terdapat dalam penerapan muhasabah yakni penilaian diri atas dosa dan kebaikan yang telah dilakukan semasa hidup. Teknik kognitif terkandung dalam penerapan muhasabah dimana konseli menyadari dan menemukan hal yang salah pada keyakinan dan tindakan selama hidupnya dan berusaha memperbaiki diri ke arah yang lebih baik.⁵⁶

⁵⁵ Ustadz Adi Hidayat, *Tazkiyatun Nafs Bagian 1, Majelis Taklim Al-Hujjah*, diakses pada 14 Januari 2016 pukul 20.40 dari <https://youtu.be/a89WgqTyqhI>

⁵⁶ Sri Hartati, Imas Kania R, *Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa, Genta Mulia*, Vol. 8, No. 02, 2017, 21

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian ini memiliki keterikatan dengan penelitian-penelitian terdahulu baik dalam variabel penelitian, metode penelitian yang digunakan dan hal lainnya. Meskipun saling terikat, antara penelitian yang satu dengan yang lainnya memiliki beberapa persamaan dan perbedaan. Adapun pemaparannya adalah sebagai berikut:

1. Nila Anggreiny, Wiwik S (2013) *Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban Pelecehan Seksual*. Persamaannya yaitu penelitian ini menggunakan 2 variabel yang sama dengan milik peneliti yakni REBT dan Regulasi Emosi. Perbedaan yang dapat ditemukan yakni penelitian ini menggunakan kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif
2. Ifta Nur Farichah, dkk (2014) *Konseling Kelompok Rasional Emotive Perilaku Dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP, Efektifkah?*. Jurnal BK UNESA. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu variabel yang digunakan dalam penelitian ini sama seperti milik peneliti. Variabel X ditunjukkan oleh REBT sedangkan variabel Y ditunjukkan oleh Regulasi Emosi
Sedangkan perbedaannya yaitu :
 - a) Penelitian ini menggunakan kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif

- b) Subyek yang digunakan dalam penelitian ini ialah anak SMP sedangkan peneliti menggunakan subyek mahasiswa
3. Iin Marfu'ah (2017) Terapi Rasional Emotif Behavior untuk Mengatasi Gangguan *Mood* pada Siswi X di SMPN 3 Pulung Ponorogo.

Persamaan:

- a) Penelitian terdahulu menggunakan pendekatan konseling yang sama dengan peneliti yakni REBT
- b) Metode penelitian sama-sama menggunakan studi kasus

Perbedaan:

- a) Variabel y dalam penelitian ini adalah gangguan mood sedangkan peneliti menggunakan regulasi emosi
 - b) Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswi SMP sedangkan peneliti menggunakan subyek mahasiswa
4. Novi Fitriani, dkk (2016) Penerapan Teknik *Dispute Cognitive* Dalam REBT Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.

Berikut persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan peneliti:

- a) Penelitian ini memiliki variabel X yang sama dengan milik peneliti yakni REBT
- b) Subyek yang digunakan dalam penelitian ini sama seperti penelitian yang dilakukan oleh peneliti yakni mahasiswa

Perbedaannya yaitu penelitian ini menggunakan variabel Y Resiliensi sedangkan peneliti menggunakan Regulasi Emosi sebagai variabel Y

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian adalah proses menyelidiki suatu masalah menggunakan metode sistematis dan ilmiah. Penelitian terbagi menjadi dua yakni kuantitatif dan kualitatif. Penelitian kuantitatif ialah penelitian yang menekankan data berupa angka yang diolah menggunakan metode statistika. Sedangkan kualitatif merupakan suatu pendekatan atau penelusuran untuk memahami dan mengeksplorasi suatu gejala sentral. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data yang kemudian dianalisis untuk dijadikan suatu deskripsi.⁵⁷

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini dipilih berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai. Peneliti ingin mengetahui bagaimana aplikasi dan hasil akhir REBT dengan teknik kognitif sebagai upaya membangun regulasi emosi mahasiswa tingkat akhir.

Pendekatan kualitatif terbagi dalam beberapa jenis yaitu etnografis, fenomenologis, biografis, studi kasus dan *grounded theory*. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah studi kasus. Studi kasus dipilih berdasarkan jumlah subyek yang digunakan dalam penelitian ini dan tujuan penelitian itu melakukan studi secara mendalam.

⁵⁷ J. R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakter dan Keunggulannya*, (Jakarta: Grasindo, 2010), 7

Penelitian studi kasus mengacu pada studi mendalam dan terperinci tentang seseorang, kelompok atau peristiwa. Dalam studi kasus peneliti menggali suatu fenomena tertentu (kasus) dalam suatu waktu dan kegiatan (program, even, proses, institusi atau kelompok sosial) serta mengumpulkan informasi secara terperinci dan mendalam dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data selama periode tertentu.⁵⁸

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat berlangsungnya penelitian. Penelitian dilakukan di desa Kesek. Lokasi ini merupakan tempat tinggal subyek penelitian. Letak desa ini yaitu di Kecamatan Labang Kabupaten Bangkalan, Madura. Desa Kesek dipilih peneliti dikarenakan dekat dengan tempat tinggal peneliti. Kondisi pandemi Covid-19 juga menjadi pertimbangan peneliti dalam memilih lokasi penelitian.

C. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang berbentuk kata-kata atau deskripsi yang dihasilkan melalui wawancara dan observasi, sehingga data yang dihasilkan bukan berupa angka.

1. Data primer

⁵⁸ Sri Hartati, Imas Kania R, Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa, *Genta Mulia*, Vol. 8, No. 02, 2017, 3

Data primer diperoleh dengan melakukan observasi dan wawancara terhadap subyek penelitian.

2. Data sekunder

Data sekunder ialah data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara terhadap orang-orang terdekat subyek penelitian.

Sumber data merupakan subyek dari mana data itu diperoleh untuk mendapatkan keterangan dan informasi lebih jelas, peneliti mendapatkan informasi melalui sumber data tersebut. Dalam penelitian ini peneliti mendapatkan data primer dari konseli. Sedangkan data sekunder diperoleh dari sepupu konseli dan teman konseli.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian kualitatif terdapat tiga tahapan yaitu tahap pra lapangan, tahap pekerjaan dan tahap analisis data. Berikut penjelasan lanjut mengenai tahapan penelitian yang dilakukan:

1. Tahap pra lapangan

Tahap pra lapangan adalah tahap dimana seorang peneliti melakukan penjajakan terlebih dahulu di lapangan. Pada tahap ini peneliti melakukan pendekatan terhadap konseli untuk melakukan pengumpulan data sementara melalui observasi dan wawancara. Kemudian peneliti melakukan studi referensi untuk memahami data sehingga masalah konseli dapat diidentifikasi.

2. Tahap pekerjaan lapangan

Pada tahap ini peneliti sudah terjun ke lapangan, dimana peneliti memulai untuk

melakukan pendekatan dengan konseli, sepupu konseli dan juga teman dekat konseli. Peneliti menerapkan teknik kognitif kepada konseli.

3. Tahap analisis data

Pada tahap ini peneliti menganalisa data yang telah diambil di lapangan yakni menggambarkan atau menguraikan kasus yang telah didapat. Melalui wawancara kepada konseli dan significant other, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa penelitian berhasil atau tidak.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan ini dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.

2. Observasi

Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap suatu objek dalam suatu periode tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati.

F. Teknik Validitas Data

Teknik keabsahan data merupakan faktor yang menentukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan kemantapan validitas data. Keabsahan data merupakan salah satu objektifitas dari hasil

penelitian yang dilakukan. Maka langkah yang harus ditempuh peneliti adalah:

1. Perpanjangan keikutsertaan

Dalam melakukan penelitian, peneliti sangat menentukan dalam pengumpulan data. Keikutsertaan tersebut tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan waktu yang cukup panjang. Hal ini dilakukan guna memperoleh data yang valid.

2. Ketekunan pengamatan

Pada tahap ini, peneliti menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur situasi yang sangat relevan dengan persoalan yang sedang dicari.

3. Triangulasi

Triangulasi adalah pengujian data dengan jelas membandingkan data penelitian yang dilakukan dengan menggunakan beberapa metode yang berbeda tentang data yang semacam.⁵⁹ Dalam triangulasi data atau sumber, peneliti menggunakan beberapa sumber untuk mengumpulkan data dengan permasalahan yang sama. Data yang ada di lapangan diambil dari beberapa sumber penelitian yang berbeda dan dapat dilakukan dengan:

- a) Membandingkan data pengamatan dengan data wawancara
- b) Membandingkan apa yang dikatakan significant other dengan apa yang mereka katakan secara pribadi sendiri

⁵⁹ Kasiram, *Metodologi Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010)

c) Membandingkan hasil wawancara dengan dokumen yang diperoleh

Dalam penelitian ini, peneliti lebih menggunakan teknik wawancara dan observasi, dokumentasi untuk memperoleh data. Sehingga data yang diperoleh benar-benar akurat.⁶⁰

G. Teknik Analisis Data

Dalam menganalisa data ini peneliti mulai menganalisis data konseli dan menganalisis proses konseling. Di dalam pelaksanaan penelitian, peneliti akan menganalisis data dengan menggunakan teknik analisis data deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data teori dengan data di lapangan.

⁶⁰ Michael Quinn Patton, *Metode Evaluasi Kualitatif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat dimana penelitian itu dilakukan. Dalam penelitian ini desa Kesek dipilih menjadi lokasi penelitian. Daerah ini merupakan tempat tinggal subyek penelitian. Pandemi Covid-19 membuat peneliti memilih lokasi ini karena dekat dengan tempat tinggal peneliti sehingga memudahkan dalam proses penelitian.

a) Letak Geografis

Kecamatan Labang terdiri atas 13 desa yaitu: Kesek, Pangpong, Sukolilo Barat, Sukolilo Timur, Bunajih, Bringin, Ba'engas, Morkepek, Labang, Jukong, Sendang Laok, Sendang Dajah dan Petapan. Kesek merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Labang Bangkalan. Desa Kesek berada pada bagian barat daya Kecamatan Labang.

Berikut batasan desa Kesek:

- 1) Sebelah utara berbatasan dengan desa Pangpong dan Desa Labang
- 2) Sebelah selatan berbatasan dengan selat Madura
- 3) Sebelah timur berbatasan dengan desa Morkepek
- 4) Sebelah barat berbatasan dengan selat Madura dan Kecamatan Kamal

b) Mata Pencaharian

Mata pencaharian masyarakat desa Kesek beragam diantaranya nelayan, pedagang, perangkat desa dan PNS.

c) Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan pada masyarakat desa Kesek dapat dikatakan cukup maju. Masyarakatnya berpendidikan dan sudah banyak yang diangkat sebagai PNS. Berikut lembaga pendidikan yang ada di desa Kesek:

- 1) UPTD SD Negeri Kesek 1 (1 unit)
- 2) UPTD SD Negeri Kesek 2 (1 unit)
- 3) Beberapa madrasah swasta

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a) Deskripsi Konselor

Konselor adalah seorang pemberi bantuan kepada konseli dalam menyelesaikan masalah, membantu agar konseli mampu secara mandiri menuntaskan masalahnya sendiri sehingga tercapai kebahagiaan dan kehidupan yang lebih baik. Bantuan yang diberikan konselor berupa konseling individu dan kelompok. Tidak hanya sebagai fasilitator, konselor juga menjadi *role model* bagi konseli dalam menyikapi kehidupannya. Penguatan-penguatan yang konselor hadirkan selama proses konseling ditujukan untuk konseli agar ia mampu dan percaya diri serta bertanggungjawab menyelesaikan masalahnya sendiri.

Dalam penelitian ini, berikut data mengenai konselor, yakni:

1) Identitas Konselor

Nama : Konitatul Indah Faroha
Tempat, Tanggal Lahir : Bangkalan, 13 Desember 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Sukolilo Barat, Timur Sungai, Kecamatan Labang Kabupaten Bangkalan
Pendidikan: Mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya, Semester VII

2) Riwayat Pendidikan Konselor

SDN Sukolilo Timur I	(Periode	2005-2011)
SMPN I Labang	(Periode	2011-2014)
MAN Bangkalan	(Periode	2014-2017)

3) Pengalaman Konselor

Pengalaman menjadi bagian terpenting bagi setiap individu, tak terkecuali bagi konselor. Berbagai pelajaran di dapatkan dari kegiatan-kegiatan yang dilakukan selama menjadi mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam. Teori dan teknik konseling yang telah dipelajari dan diaplikasikan menjadi modal utama dalam melakukan konseling sehingga proses

konseling berjalan lancar dan mencapai tujuannya.

Pada semester tiga, konselor pernah melakukan konseling pada seorang konseli korban KDRT yang dilakukan oleh ayahnya. Konseling ini dilakukan secara individu dengan membantu konseli meredam emosi negatif terhadap ayahnya sendiri dan berusaha memperbaiki kognitifnya yang salah. Kegiatan konseling pun mencapai tujuannya.

Pada mata kuliah Keterampilan Komunikasi Konseling, konselor mendapat tugas melakukan konseling individu beberapa kali. Kegiatan ini menambah kemampuan dalam diri konselor dalam menyikapi setiap konseli yang membutuhkan bantuan secara tepat.

Konselor pernah melakukan observasi di beberapa tempat konseling seperti Bhayangkara, SMP Negeri 1 Kamal dan tempat lain. Konselor berusaha menelaah dan memahami bagaimana administrasi dan alur konseling pada setiap tempat yang dikunjungi untuk menambah keilmuan Konselor.

Semester lima dan enam telah konselor tempuh dalam menyelesaikan mata kuliah Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Selama proses perkuliahan, konselor sering ditugaskan menganalisis fenomena-fenomena yang sedang terjadi kemudian mencari dua sampai tiga konseli

untuk dibantu dalam menyelesaikan masalahnya.

Konselor pernah melakukan konseling pada dua orang mahasiswa di semester enam. Mereka memiliki pikiran irasional yang membentuk tingkah laku tidak efektif. Konselor membantu mereka menemukan pikirannya yang tidak tepat kemudian memberi arahan dalam pengambilan keputusan.

Ketika semester tujuh, konselor melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di UPTD SMP Negeri 1 Kamal. Konselor membantu BK sekolah dalam mengatasi masalah motivasi belajar pada siswa selama pandemi Covid-19. Proses konseling individu dilakukan pada tiga orang konseli. Mereka tidak melengkapi tugas sekolah dan tidak mengikuti kegiatan belajar mengajar secara daring.

b) Deskripsi Konseli

Konseli adalah orang yang membutuhkan seseorang dalam menyelesaikan masalahnya. Melalui proses konseling, konseli mendapat arahan, motivasi dan penguatan sehingga ia mampu menghadapi masalahnya sendiri.

Berikut data konseli yang menjadi obyek dalam penelitian ini yaitu:

1) Biodata Konseli

Nama : Sasa (nama samaran)

Tempat, Tanggal Lahir : Bangkalan, 10
Februari 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Desa Kesek Kecamatan Labang
Status : Belum Menikah
Pekerjaan : Mahasiswi
Pendidikan Terakhir : SMA
Anak ke- dari : 2 dari 2 bersaudara

2) Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Orang tua konseli adalah PNS dan konseli adalah seorang mahasiswi di suatu kampus. Kaka konseli juga seorang mahasiswa tingkat akhir di suatu perguruan tinggi. Keluarga konseli sering dihapkan pada masalah-masalah yang bermula dari komunikasi yang tidak tepat. Konseli menyadari bahwa ia tidak berasal dari keluarga yang harmonis.

Beberapa anggota keluarga konseli berkarakter keras dan masalah kecil bisa jadi besar karena terbawa emosi saat berbicara. Dapat dikatakan bahwa kejadian seperti ini sering terjadi dalam keluarga konseli.

3) Kepribadian Konseli

Berasal dari keluarga yang sibuk bekerja membuat konseli menjadi pribadi mandiri sejak dini. Sejak kecil konseli telah dilatih untuk menyelesaikan semua pekerjaan rumah secara mandiri seperti

memasak, membersihkan rumah, mencuci dan membeli keperluan sendiri. Kemandirian dan masalah dalam keluarga membawa konseli pada sikap tertutup dan sulit percaya pada orang lain. Konseli berusaha memendam dan menyelesaikan masalahnya sendiri. Walaupun terasa sulit namun konseli mampu melewati semua dengan baik.

Karakter peduli juga ada dalam diri konseli. Ia tidak membedakan orang yang menjadi temannya. sikap penerimaan ini membuat konseli disenangi teman-temannya. Namun adakalanya konseli merasa tidak nyaman bila berdekatan dengan orang yang tidak sepemikiran dengannya. Konseli lebih suka orang yang mampu memahami dirinya.

Emosi konseli mudah berubah-ubah sesuai kondisi hatinya. Bila tidak terjadi masalah maka emosinya stabil dan ia merasa baik-baik saja. Namun bila masalah yang dihadapi ia akan merasa tertekan dan berpikir berlebihan.

4) Latar Belakang Ekonomi Konseli

Berasal dari orang tua PNS menjadi keluarga konseli termasuk dalam keluarga ekonomi menengah keatas. Orang tua konseli berusaha memenuhi kebutuhan anak-anaknya yang baik. Walaupun begitu, konseli tidak menjadi sombong dan tetap hidup secara sederhana.

5) Latar Belakang Agama Konseli

Dalam hal agama, konseli dan keluarga berusaha menjalankan perintah ibadah dengan baik. Walaupun belum tergolong dalam keluarga yang taat beribadah, dengan perlahan konseli sudah mulai memperbaiki diri dalam segi ibadah. Pemahaman-pemahaman mengenai islam mulai konseli pelajari. Ia sadar sebagai makhluk Tuhan menginginkan kehidupan yang seimbang antara dunia dan akhirat.

6) Latar Belakang Sosial Konseli

Secara sosial konseli menyadari bahwa ia kurang dalam hal ini. Tidak mudah percaya pada orang membuat konseli cukup selektif dalam memilih lingkaran pertemanan. Dengan tetangga sekitar konseli merasa belum menjadi bagian terbaik dalam masyarakat. Masih banyak hal yang harus dibenahi terkait hubungan sosial-masyarakatnya.

Dalam lingkup pertemanan, konseli menjadi sosok yang cukup peduli dan tidak sombong. Temannya mengatakan bahwa ia pintar dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dan sering membantu temannya yang lain.

Tidak banyak teman yang dimiliki konseli karena ia selektif dalam memilih teman dan tidak mudah percaya pada orang lain. Konseli sempat bermasalah dengan

beberapa teman yang berbeda pemikiran dengannya dan tidak dapat mengerti dirinya.

c) Deskripsi Masalah Konseli

Hidup harusnya berisi hal-hal yang bisa membuat diri menjadi bersyukur. Menjalani keseharian dalam perasaan yang nyaman dan tenang adalah keinginan setiap manusia. Tapi tidak setiap orang mampu merasakan ketenangan dalam hidupnya. Beberapa peristiwa dalam hidup malah terasa sulit untuk dijalani.

Emosi seringkali menentukan kualitas perbuatan seseorang. Emosi positif membawa pada perilaku positif, dan emosi negatif menjadikan perilaku tidak efektif. Seperti yang terjadi pada Sasa, masalah yang berdatangan secara bersamaan mampu mengalihkan fokus dari yang seharusnya.

Seorang mahasiswa tingkat akhir yang harusnya fokus menyelesaikan tugas akhir namun harus menghadapi masalah-masalah lain yang cukup menguras emosi. Keluarga, pertemanan dan lingkungan masyarakat. Keluarga konseli sering mengalami masalah karena kesalahpahaman yang terjadi antar anggota keluarga. Konseli merasa tidak nyaman dengan masalah ini sehingga mampu mengganggu fokusnya.

Saat ini konseli sedang mempersiapkan bahan untuk skripsinya. Ia ingin segera lulus dan bekerja. Namun dosen memberi tugas yang cukup membuat pusing konseli. Ia harus mengikuti keinginan dosen bila ingin selesai

dalam penelitiannya. Dan ini cukup mengganggu dirinya.

Konseli juga sedang melaksanakan KKN dan PPL. Masalahpun terjadi dalam kelompok KKN nya. Mereka tidak berada dalam satu pemikiran yang konseli anggap malah akan menghambat proses KKN. Konseli memiliki konflik dengan beberapa orang dalam kelompoknya padahal ia ingin semua berjalan lancar.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling REBT dengan Teknik Kognitif Sebagai Upaya Membangun Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan

Dalam melaksanakan konseling, setidaknya ada lima tahapan yang perlu ditempuh yaitu:

a) Identifikasi Masalah

Tahapan pertama adalah menemukan masalah berdasarkan asesment yang telah dilaksanakan.

1) Data yang bersumber dari konseli

Di awal pertemuan, konseli bercerita bahwa ia sedang merasa kesal dengan teman-teman KKN nya. Menurut konseli, ketua KKN nya belum bisa memimpin dengan baik. Program selama KKN pun tidak dirancang dengan baik sehingga konseli berpikir bahwa KKN yang akan ia laksanakan tidak bisa berjalan dengan efektif. Seharusnya yang menjadi ketua

KKN adalah temannya yang lain. Konseli sempat bingung untuk memutuskan KKN sendiri atau kelompok. Ia tidak bisa berada dalam kelompok yang sama dengan ketua KKN. Konseli memiliki pengalaman buruk akibat dari perbuatan temannya yang menjadi ketua KKN. Konseli berusaha menghindari daripada tidak bisa melaksanakan KKN dengan baik.

Setelah konseling pertama dilakukan, masalah konseli berkembang. Konseli adalah mahasiswi semester tujuh yang sedang mengerjakan tugas-tugas akhirnya. Beberapa mata kuliah, skripsi, KKN, TOEFL dan PPL belum selesai dikerjakan dan cukup menguras tenaga serta emosi. Apalagi kondisi pandemi Covid-19 yang saat ini dihadapi membuat beberapa tugas sulit untuk diselesaikan. Penelitian yang dilakukan konseli sedikit terhambat karena *social distancing*, ia tidak dapat bertemu banyak orang untuk mendapatkan data. Untuk konsultasi penelitian pun dilakukan secara daring dan cukup kesulitan karena ada beberapa kendala. Konseli kerap kali berpikir secara berlebihan akan banyak hal. Ia kerap kesulitan dalam memenuhi target tugas yang dosen inginkan, belum lagi teman-teman yang memiliki masalah dengannya. Dia bersyukur memiliki beberapa teman yang bisa mendukung dirinya, hanya saja beberapa yang lain kadang menyusahkannya. Ia sering dilema

pada kondisi dimana ia harus segera menyelesaikan tugasnya sedangkan temannya ingin dibantu dalam tugasnya. Ada teman yang ingin dibantu tapi ia menunda pengerjaannya sehingga membuat konseli harus menunggu. Konseli ingin menolak tapi tidak mau menyakiti perasaan temannya.

Selain masalah kuliah, konseli juga harus mengurus pekerjaan rumah seperti memasak dan membersihkan rumah. Konseli kadang merasa lelah dan kekurangan waktu untuk menyelesaikan tugas kuliahnya.

Pada sesi konseling yang lain konseli mendapat masalah dengan keluarga dan pacar. Saat itu ia merasa sangat sedih dan menangis di hadapan konselor. Ia terlihat berusaha menahan dan menutupi masalahnya dari konselor. Masalah ini terasa sangat berat terlihat dari bagaimana konseli menangis. Hal ini terjadi beberapa kali. Konseli merasa sangat tertekan. Ia merasa tidak kuat bila harus menahan semuanya sendiri

Konseli sempat bermasalah dengan kedua orang tuanya. Sempat berselisih dengan beberapa kedua orang tuanya membuat konseli menangis beberapa kali. Konseli juga menerima kata-kata tidak baik dari tetangga yang mengetahui masalah dalam keluarganya. Ini menambah *stress* konseli hingga ia mengurung diri di kamar

seharian, makan sedikit sampai berencana untuk pergi dari rumah.

2) Data yang bersumber dari sepupu konseli

Sepupu konseli menuturkan bahwa konseli tergolong orang yang cukup dewasa. Ia peduli pada orang lain dan terkadang manja. Konseli agak tertutup pada orang lain dan terlihat berusaha menyelesaikan masalahnya sendiri.

Jika ada masalah, konseli berusaha menyimpan emosinya. Hal ini konseli lakukan jika ia masih bisa menahan emosinya. Bila konseli sudah tidak mampu menahannya lagi, ia akan meluapkan emosinya pada orang lain.

3) Data yang bersumber dari teman dekat konseli

Teman dekat konseli bercerita bahwa konseli merupakan teman yang baik. Dia pintar dan mau membantu teman mengerjakan tugas. Konseli peduli pada temannya dan berusaha menjaga hubungan pertemanannya.

Hal positif lain yang ada pada diri konseli yaitu dia sering mengerjakan pekerjaan rumah seperti memasak untuk keluarganya. Namun konseli jarang mengerjakan aktivitas di luar rumah. Konseli jarang keluar rumah kecuali untuk hal yang penting.

Jika ada masalah, konseli cenderung menyelesaikan masalahnya sendiri dan bersikap tertutup. Tapi jika ia benar-benar tidak mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, konseli meminta bantuan orang lain.

Teman konseli mengatakan bahwa konseli berubah akhir-akhir ini. Konseli tidak mau untuk diajak keluar lagi untuk main dan mengerjakan tugas bersama. Ia juga lebih mementingkan pacarnya daripada tugas kuliahnya. Teman konseli merasa kesepian dan kecewa atas perubahan konseli. Temannya berharap agar konseli bisa kembali menjadi dirinya yang dulu.

b) Diagnosis

Pada tahap ini peneliti menetapkan latar belakang masalah dan faktor-faktor penyebab masalah konseli. Berdasarkan masalah yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa masalah konseli yaitu ia belum mampu membangun regulasi emosi yang kuat dalam dirinya sehingga mudah larut dalam setiap masalah yang menimpanya. Berikut faktor yang menyebabkan konseli belum mampu membangun regulasi emosinya dengan baik:

- 1) Saat menghadapi masalah konseli belum menerima kehadiran masalah tersebut dan emosi yang sedang dirasakannya.
- 2) konseli belum mampu berpikir logis dan memilih tindakan yang efektif bagi dirinya. Ini terjadi karena konseli langsung terpengaruh emosinya.

- 3) Konseli belum mampu memperkecil emosi yang tidak diinginkan.
- 4) Konseli belum mampu menenangkan diri saat terjadi masalah sehingga membutuhkan orang lain untuk menemani dan memahaminya.
- 5) Konseli belum mampu mengalihkan emosi negatifnya kepada emosi yang lebih positif.

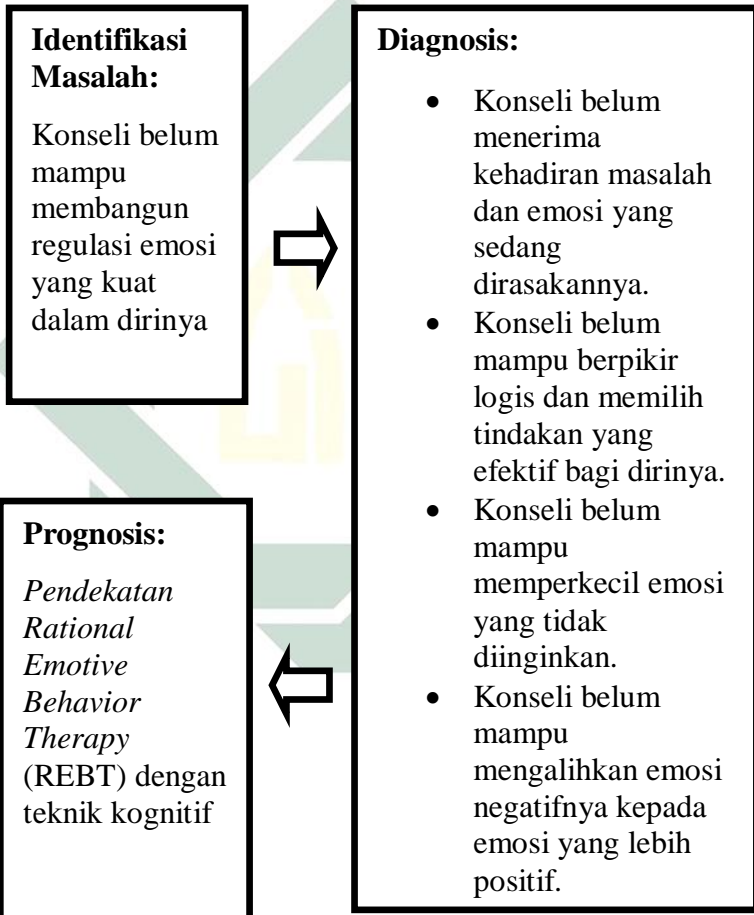
c) Prognosis

Berdasarkan diagnosis yang telah dilakukan, peneliti menentukan langkah-langkah konseling yang akan digunakan untuk membantu menyelesaikan masalah konseli. Dalam penelitian ini yang digunakan adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik kognitif. Pemilihan teknik ini disesuaikan dengan masalah konseli yang telah diidentifikasi saat proses *asesment* berlangsung. Peneliti menemukan pikiran yang tidak tepat yang dianggap sebagai pemicu timbulnya emosi negatif dalam diri konseli.

Saat menghadapi masalah konseli cenderung ingin lari dari masalah tersebut. Jalan yang dipilih ini tidaklah efektif karena tidak mampu menyelesaikan masalah. Dalam kehidupan masalah memang Tuhan hadirkan untuk menjadi ujian yang harus dihadapi. Masalah tidak akan berhenti kecuali jika nafas berhenti. Sebagai manusia hendaklah menerima fakta ini dan berusaha menempatkan diri dengan baik di segala kondisi. Memahami keadaan dan

emosi yang dirasakan kemudian menerimanya jauh akan lebih menenangkan diri konseli.

Upaya di atas bukanlah hal mudah dilakukan sehingga peneliti memberikan beberapa tugas mengevaluasi diri dan memberi motivasi pada konseli.



d) *Treatment*

Konselor menerapkan teknik kognitif dalam pemberian bantuan kepada konseli. Dalam hal ini teknik kognitif dipilih untuk membangun regulasi emosi konseli. Terdapat tiga tahap dalam konseling REBT yaitu:

Tahap awal

Pada tahap ini peneliti melakukan pendekatan kepada konseli. Peneliti berusaha menerima konseli dan segala yang ada pada diri konseli. Peneliti mendengarkan semua cerita konseli dan memposisikan konseli senyaman mungkin.

Selain itu, peneliti juga mengungkapkan argumen-argumen untuk mengobsevasi diri konseli tanpa melakukan penilaian yang berarti.

Tahap pertengahan

1) Tahap pengajaran

Setelah membuat konseli nyaman, peneliti mulai menanyakan perihal keseharian konseli. Upaya ini dilakukan untuk mengidentifikasi emosi konseli dalam setiap aktivitasnya.

Masalah pertama yang konseli ceitakan yakni perihal ketidaksukaannya pada ketua KKN yang menurutnya belum bisa memimpin KKN dengan baik.

“Rencananya aku mau ijin KKN sendiri ke DPL ku. Daripada aku enggak nyaman kalau ngumpul sama anak-anak”

Dari pernyataan ini disampaikan dengan ragu-ragu. Konseli belum yakin bahwa rencananya ini akan berhasil. Konselor tidak ingin konseli lari dari masalahnya. Konseli hendaknya menghadapi segala kemungkinan buruk demi menyelesaikan tugas kuliahnya.

“Boleh si. Tapi akan lebih baik jika program kerja KKN nya dibagi per 3 orang misalnya. Dan kamu bentuk kelompokmu sendiri. Itu akan lebih efektif jadi kamu tidak perlu berdekatan dengan si Abdul terus walau tetap dalam satu kelompok”

Peneliti mengarahkan konseli untuk tetap bertahan dalam kelompok KKN. Jika konseli tidak nyaman ia bisa mengantisipasi dengan membentuk tim baru dalam kelompok. konseli bisa memilih anggota yang ia inginkan dan arahan ini membuat program KKN berjalan lebih efektif.

Dalam tahap ini konselor mengajari konseli untuk menghadapi setiap masalahnya dengan mencari berbagai alternatif solusi dan bukannya lari dari masalah.

2) Tahap persuasif

Pada tahap ini peneliti lebih menekankan teknik kognitif. Peneliti menyerang pikiran-pikiran irasional konseli

dengan upaya-upaya persuasif untuk membawa konseli pada pikiran yang lebih rasional.

Pada saat dospem memberi arahan kepada mahasiswanya untuk mengubah alur penelitian RnD menjadi kualitatif, konseli sempat ragu. Ia merasa kemampuannya ada pada penelitian RnD dan rancangan penelitian pun sudah ada. Ia tidak yakin bisa melakukan penelitian kualitatif. Konseli berujar bahwa ia tidak pandai berdebat, kemampuannya dalam bercerita panjang pun masih ia ragukan. Ia bingung menentukan pilihannya. Jika tetap memilih RnD ia khawatir dospemnya akan marah dan malah mempersulit penelitiannya.

Peneliti pun meyakinkan konseli bahwa ia mampu melaksanakan penelitian kualitatifnya. Peneliti berusaha menyerang ketidak-yakinan konseli terhadap kemampuannya. Dengan argumen-argumen logis peneliti membawa konseli pada pemikiran yang baru bahwa bila konseli mampu menguasai penelitiannya, ia pasti bisa melalui sidang skripsi dengan baik. Konselipun bisa mengerti maksud peneliti sehingga ia memutuskan untuk melakukan penelitian kualitatif.

3) Tahap konfrontasi

Dalam beberapa sesi konseling, konseli mengungkapkan ketidaklogisan berpikirnya. Ia berpikir bahwa orang lain

tidak menghadapi masalah keluarga seperti yang ia hadapi. Dia merasa itu adalah masalah berat dan dia tidak seberuntung orang lain.

“Dia bilang begitu karena dia gatau kehidupanku. Bagaimana keluargaku selama ini dia enggak ngerasain. Aku punya kriteriaku sendiri berdasarkan pengalamanku. Aku ingin hidup yang lebih bahagia. Hidup dia enak. Keluarganya harmonis sedangkan aku enggak”

Dari pemikiran ini, peneliti menyerang keyakinannya dengan keyakinan yang lebih logis.

“Yang dilihat memang sepiintas. Ya begitulah manusia. Setiap orang punya masalahnya sendiri-sendiri. Kamu bermasalah di bagian A, orang lain bermasalah di bagian B. Dan enggak ada yang bisa mengerti sepenuhnya tentang diri orang lain.”

“Jadi ya, wajar saja mereka komentar sekenanya. Karena mereka enggak ngerti apa-apa. Coba saja kalau mereka tau yang sebenarnya, pasti lebih berhati-hati dalam berbicara.”

Argumen yang peneliti katakan dimaksudkan agar konseli memahami bahwa

kehidupan memang berjalan tidak sesuai keinginan pribadi. Banyak hal-hal yang memang tidak seharusnya terjadi oleh karenanya perlu mengantisipasi diri dengan keyakinan-keyakinan yang menguatkan diri dan bukan malah mengganggu emosi.

“Kamu yang paham kehidupanmu. Enggak usah terlalu dipikirin. Biarkan saja orang berkata semaunya. Yang penting kamu yakin apa yang kamu lakukan itu baik menurutmu”

4) Tahap pemberian tugas

Selama proses konseling, peneliti memberi tugas pada konseli untuk menuliskan hal-hal yang membuatnya bersyukur setiap hari. Pemberian tugas disini, dimaksudkan agar konseli tidak terlalu fokus pada masalahnya. Setidaknya dia bisa merasakan dan melihat bagian positif dalam hidupnya yang bisa disyukuri.

Tahap akhir

Pada tahap ini motivasi-motivasi diberikan sebagai penguatan bagi diri konseli.

“Perubahan kamu sudah cukup bagus sejauh ini. Kuharap kamu bisa lebih kuat dalam menghadapi masalahmu nanti. Dan sebenarnya tidak semua hal tidak nyaman itu adalah hal yang buruk. Bisa jadi itulah pengalaman berharga agar kita belajar darinya. Jadi setiap

hal itu menyimpan kebaikannya sendiri. Tetap percaya bahwa Allah selalu memberi ketetapan yang baik yah. Allah pasti membantu hambanya yang kesulitan”

Baik masalah yang ringan ataupun sulit bagi konseli, peneliti memberi penguatan agar konseli tidak terlalu fokus pada masalahnya dan lebih memprioritaskan tugasnya saat ini. Peneliti juga mengarahkan konseli agar ia berani menghadapi masalahnya dan bukan lari darinya.

e) Evaluasi dan *Follow Up*

Evaluasi dan *follow up* merupakan langkah terakhir dalam sesi konseling. Evaluasi dilakukan peneliti untuk melihat sejauh mana perkembangan masalah konseli dan untuk mengetahui keberhasilan konseling yang telah dijalankan. Setelah dilakukan evaluasi, peneliti menindaklanjuti dengan *follow up* terhadap konseli. Peneliti menentukan upaya ini demi kemaksimalan proses konseling.

Setidaknya dalam delapan kali sesi konseling yang telah dilaksanakan terdapat beberapa perubahan baik dalam diri konseli. Peneliti melakukan wawancara kembali pada konseli untuk mengetahui dampak konseling terhadap pemikiran, emosi dan perilakunya.

Wawancara terhadap teman dekat konseli juga dilakukan sebagai perbandingan ataupun penguat dari pernyataan yang telah konseli sampaikan.

Tabel 4.1

Hasil catatan konseling pada setiap sesi konseling

NO	Sesi ke-	Deskripsi
1.	Sesi pertama (4 November 2020)	<ul style="list-style-type: none">- Konseli bercerita bahwa ia tidak nyaman dengan ketua KKNnya- Konseli berencana untuk melakukan KKN sendiri- Konseli mulai menyusun rencana pra penelitian
2.	Sesi kedua (7 November 2020)	<ul style="list-style-type: none">- Konseli memutuskan untuk melakukan KKN mandiri- Konseli mengatakan bahwa dosen pembimbingnya kadang memberi arahan penelitian yang kurang jelas- Konseli mulai menyusun rencana pra penelitian
3.	Sesi ketiga (18 November 2020)	<ul style="list-style-type: none">- Konseli merasa kesal saat harus mengerjakan pekerjaan rumah yang banyak

		<ul style="list-style-type: none"> - Ia merasa kekurangan waktu dan tidak bisa fokus pada tugas kuliah
4.	Sesi keempat (24 November 2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli mendapat masalah yang berat bagi dirinya yakni masalah keluarga dan putus pacarnya - Konseli tidak menceritakan detail masalahnya - Pada sesi konseling ini, konseli hanya ingin ditemani dan dikuatkan
5.	Sesi kelima (10 Desember 2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli merasa sungkan dengan salah seorang teman KKNnya karena membantu memberi data-data KKN - Dosen pembimbing menyuruh konseli mengubah penelitiannya dari RnD menjadi kualitatif - Konseli merasa tidak yakin dapat menjalankan

		<p>penelitian kualitatifnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pada sesi ini peneliti memberi penguatan dengan meyakinkan konseli bahwa ia dapat menyelesaikan penelitiannya dengan baik.
6.	Sesi keenam (15 Desember 2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Masalah keluarga kembali dihadapi konseli - Konseli merasa masalahnya kali ini berat - Ia berencana untuk pergi sementara dari rumahnya untuk menenangkan diri - Peneliti membantu menenangkan konseli dan memberi jeda waktu agar tidak memutuskan hal apapun dalam keadaan emosi - <i>Stress</i> yang dihadapi konseli membuat konseli tidak keluar kamar

		dan makan hingga sakit
7.	Sesi ketujuh (18 Desember 2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Kondisi konseli lebih baik walaupun masih sakit - Ia sudah keluar kamar dan mau makan - Konseli berusaha untuk menenangkan diri dan tidak mengambil keputusan apapun jika dalam kondisi emosi
8.	Sesi kedelapan (25 Desember 2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Kondisi konseli sudah membaik - Ia hanya kesal karena temannya dan beberapa orang berkomentar tidak sesuai dengan keadaannya yang sebenarnya - Pada sesi ini konseli menyadari bahwa masalahnya tidak akan berhenti namun ia sudah tidak terlalu memikirkannya

		<ul style="list-style-type: none"> - Konseli menemukan hal yang bisa mengalihkan fokusnya dari masalah yakni dengan menjual hasil masakannya sendiri
--	--	---

2. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling REBT dengan Teknik Kognitif Sebagai Upaya Membangun Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan

Konseling dilakukan untuk mencapai suatu tujuan perubahan pada diri konseli. Peneliti berupaya memaksimalkan setiap sesi konseling agar konseli mendapat hasil yang diinginkan. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa kemampuan dan kemauan konselilah yang menentukan sejauh mana konseling itu berhasil. Semakin kuat keinginan konseli ingin berubah, maka semakin cepat ia mendapatkan hasilnya.

Pelaksanaan konseling REBT dengan Teknik Kognitif sebagai upaya membangun regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan telah dilaksanakan. Sebanyak delapan kali sesi konseling telah dilakukan oleh peneliti. Kemudian peneliti melakukan wawancara kembali setelah proses konseling selesai. Peneliti bertanya kepada konseli dan teman dekatnya terkait

perubahan yang terjadi pada diri konseli setelah konseling dilakukan.

Jika dilihat dari catatan konseling selama ini, masalah yang dialami konseli cukup beragam. Mulai dari masalah keluarga, masalah dengan teman KKN, masalah dengan manajemen waktu, masalah dengan tetangga dan dari berbagai masalah ini peneliti berupaya membentuk pemikiran rasional yang kuat pada diri konseli agar ia mampu menghadapi berbagai kesulitannya.

Pada sesi pertama konseli bingung memutuskan untuk melakukan KKN sendiri atau kelompok. Ia ingin menghindari beberapa teman KKN yang tidak ia sukai dan berbeda pemikiran dengannya. Peneliti mengajak konseli berpikir untuk mempertimbangkan setiap keputusan yang diambil. Pemberian tugas diberikan pada konseli yakni dengan menuliskan hal-hal yang membuatnya bersyukur setiap hari.

Sesi kedua, konseli belum membiasakan diri untuk melakukan tugas yang di berikan peneliti. Pada sesi ini dia menuturkan bahwa telah memutuskan untuk melakukan KKN secara mandiri. Iya yakin mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik. Namun dia mendapat kebingungan saat menyusun pra penelitiannya. Oleh karenanya peneliti memberi arahan untuk menguatkan bahwa konseli mampu mengerjakan tugasnya dengan baik.

Peneliti melakukan wawancara pada orang terdekat konseli yakni sepupu dan teman dekatnya. Mereka mengatakan bahwa konseli merupakan orang yang tertutup dan berusaha menyelesaikan masalahnya sendiri. Namun ia kadang meminta

bantuan orang lain jika masalahnya terlalu berat. Konseli cukup dewasa dan peduli pada orang lain. Ia juga dianggap pintar oleh teman-temannya. Namun, konseli kadang bersikap keras kepala, dan marah saat menghadapi kondisi yang sulit bagi dirinya.

Konseli menceritakan masalah baru pada sesi ketiga. Ia kesal dengan orang-orang di rumahnya yang tidak mengerti keadaan dia. Konseli merasa lelah jika harus mengerjakan semua pekerjaan rumah sendiri sekaligus menyelesaikan tugas kuliahnya. Peneliti mengarahkan konseli agar ia menceritakan hal ini pada ibunya agar menemukan alternatif penyelesaiannya. Konseli juga diminta untuk merancang skala prioritas untuk memudahkan konseli dalam beraktivitas.

Sesi keempat, konseli terlihat sedih dan menangis di hadapan konselor. Ia merasa bahwa masalah yang dihadapinya saat itu sangat berat. Konseli menolak untuk membagi ceritanya sehingga konselor mengajak konseli untuk menenangkan dirinya. Saat konseli mulai merasa tenang ia mengajak peneliti untuk bersama-sama membaca Al-qur'an agar lebih tenang.

Pada sesi kelima konseli masih belum konsisten dalam mengerjakan tugas yang peneliti berikan. Ia juga menceritakan bahwa kondisinya lebih baik. Hanya kadang merasa sungkan pada salah seorang teman KKN yang selalu membantunya selama ini. Pada sesi ini dia merasa tidak yakin dapat melakukan penelitian kualitatifnya. Setelah peneliti meyakinkan dirinya, konseli mulai percaya diri.

Sesi keenam menunjukkan bahwa konseli kembali menghadapi masalah yang berat hingga membuatnya ingin kabur dari rumah. Konseli kesal dengan beberapa anggota keluarganya. Konselor memberi waktu agar konseli mengekspresikan emosinya, menenangkan diri dan berpikir bijak atas keputusannya untuk pergi dari rumah. Karena kondisinya yang sakit ia mengagalkan rencananya. Konseli belum makan dari pagi. Ia memilih mengurung diri di dalam kamarnya.

Pada sesi ketujuh, konseli terlihat lebih baik dari sebelumnya. Terlihat bahwa ia berusaha untuk sembuh dan bangkit kembali. Peneliti memberi motivasi dan penguatan kepada konseli bahwa ia pasti bisa melewati ujian hidupnya.

Sesi kedelapan, kondisi konseli telah membaik. Ia mulai menyelesaikan tugas kuliahnya. Pada sesi ini konseli hanya terlihat kesal saat bercerita bahwa salah seorang teman berbeda pendapat dengan dirinya. Dan peneliti berusaha memberi pengertian-pengertian baru dalam diri konseli agar ia lebih menerima kondisi tersebut dan tidak terlalu fokus di dalamnya.

Setelah sesi konseling dilakukan, peneliti melakukan wawancara kembali pada konseli dan temannya. Konseli mengatakan bahwa ia sedang dalam keadaan baik. Tugas yang diberikan peneliti berusaha ia kerjakan walau belum konsisten. Konseli terlihat lebih dewasa dalam menyikapi masalahnya. Ia mulai menerima bahwa masalah yang ia hadapi akan terus ada namun ia berusaha untuk tidak terus fokus di dalamnya. Teman dekat konseli juga mengatakan hal yang serupa. Akhir-

akhir ini konseli terlihat lebih sibuk pada tugas kuliahnya dan konseli mulai terlihat baik.

Tabel 4.2
Perubahan konseli setelah diberikan konseling

NO	KONDISI KONSELI	SETELAH KONSELING
1.	Konseli berpikir bahwa ia selalu mendapat masalah yang berat dan tak kunjung selesai	Tidak lagi dilakukan. Konseli berpikir bahwa masalah akan selalu ada namun tidak seharusnya dijadikan fokus utama
2.	Berpikir berlebihan terhadap masalah hingga mengganggu kestabilan emosi	Masih kadang dilakukan. Namun konseli sudah mulai berdzikir saat sedang sedih
3.	Berusaha lari dari masalah dan bukan menghadapinya	Masih dilakukan. Namun ia mulai menyelesaikan masalahnya
4.	Bingung menentukan skala prioritas	Tidak lagi dilakukan
5.	Bersikap tertutup saat memiliki masalah	Konseli sedikit membuka diri untuk bercerita.
6.	Sering marah, menangis dan mengurung diri di kamar	Masih dilakukan. Namun konseli lebih bisa menahan diri untuk marah. Ia mulai menghindari hal yang bisa membuatnya

		marah. Konseli mulai bisa mengontrol diri saat ada masalah
--	--	--

C. Pembahasan Hasil

1. Perspektif Teori

a. Proses Pelaksanaan Konseling REBT dengan Teknik Kognitif Sebagai Upaya Membangun Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan

Proses pelaksanaan konseling dilakukan dalam lima tahapan yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* dan *follow up*. Setelah data terkumpul, penelitian berlanjut pada tahap analisis data. Dalam penelitian ini analisis data deskriptif komparatif dipilih untuk membandingkan data teori dengan data yang terjadi di lapangan. Untuk memudahkan peneliti, berikut data analisis proses konseling.

Tabel 4.3
Perbandingan Langkah-Langkah Konseling berdasarkan Teori dan Praktik Lapangan

NO	TEORI KONSELING	PRAKTIK LAPANGAN
1.	Identifikasi masalah: Tahapan pertama adalah menemukan masalah berdasarkan <i>assessment</i> yang telah	Pada tahap pertama peneliti melakukan <i>assessment</i> kepada konseli dan <i>significant other</i> . Peneliti

	<p>dilaksanakan terhadap konseli dan significant other</p>	<p>menemukan data-data terkait kepribadian dan kehidupan konseli. Masalah yang dihadapi konseli yakni konseli belum mampu membangun regulasi emosi yang kuat dalam dirinya.</p> <p>Masalah yang diceritakan konseli beragam dan ada pola pikir yang tidak rasional yakni dia menganggap bahwa ia selalu mendapat masalah yang berat dan tak kunjung selesai. Setiap hari selalu ada kejadian yang membuat emosinya terganggu. Teman dekat konseli menuturkan bahwa terjadi perubahan perilaku pada diri konseli dimana ia cenderung menghindari saat diajak keluar oleh teman-temannya. Konseli memang memiliki sifat tertutup dan cenderung berusaha menyelesaikan masalahnya sendiri</p>
2.	<p>Diagnosis: Pada tahap ini konselor</p>	<p>Data-data yang diperoleh peneliti dari konseli dan</p>

	<p>menetapkan latar belakang masalah dan faktor-faktor penyebab masalah konseli</p>	<p><i>significant</i> <i>other</i> dikumpulkan menjadi satu untuk menemukan latar belakang dan faktor penyebab konseli tidak mampu melakukan regulasi pada emosinya. Adapun faktor penyebabnya yakni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konseli belum menerima kehadiran masalah dan emosi yang sedang dirasakannya. • Konseli belum mampu berpikir logis dan memilih tindakan yang efektif bagi dirinya. • Konseli belum mampu memperkecil emosi yang tidak diinginkan. • Konseli belum mampu mengalihkan emosi negatifnya kepada emosi yang lebih positif.
--	---	---

3.	<p>Prognosis: Peneliti menentukan langkah konseling yang akan digunakan untuk membantu menyelesaikan masalah konseli</p>	<p>Setelah menemukan masalah yang sebenarnya dari konseli. Peneliti melakukan studi pustaka untuk mencari langkah konseling yang tepat. Peneliti memilih pendekatan REBT dengan teknik kognitif untuk membangun regulasi emosi pada konseli</p>
4.	<p>Treatment: Di tahap ini, peneliti menerapkan teknik konseling dalam pemberian bantuan kepada konseli</p>	<p>Dalam konseling dilakukan 3 tahapan yakni: Tahap awal Pada tahap ini peneliti melakukan pendekatan kepada konseli. Peneliti berusaha menerima konseli dan segala yang ada pada diri konseli. Peneliti mendengarkan semua cerita konseli dan memposisikan konseli nyaman mungkin.</p> <p>Tahap tengah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap pengajaran Dalam tahap ini peneliti mengajari konseli untuk menghadapi setiap masalahnya

		<p>dengan mencari berbagai alternatif solusi dan bukannya lari dari masalah</p> <p>2. Tahap persuasif Pada tahap ini peneliti lebih menekankan teknik kognitif. Peneliti menyerang pikiran-pikiran irasional konseli dengan upaya-upaya persuasif untuk membawa konseli pada pikiran yang lebih rasional</p> <p>3. Tahap konfrontasi Dalam beberapa sesi konseling, konseli mengungkapkan ketidaklogisan berpikirnya. Ia berpikir bahwa orang lain tidak menghadapi masalah keluarga seperti yang ia hadapi. Dia</p>
--	--	--

		<p>merasa itu adalah masalah berat dan dia tidak seberuntung orang lain. Peneliti mengungkapkan argumen agar konseli memahami bahwa kehidupan memang berjalan tidak sesuai keinginan pribadi. Banyak hal-hal yang memang tidak seharusnya terjadi oleh karenanya perlu mengantisipasi diri dengan keyakinan-keyakinan yang menguatkan diri dan bukan malah mengganggu emosi</p> <p>4. Tahap pemberian tugas Selama proses konseling, peneliti memberi tugas pada konseli untuk menuliskan</p>
--	--	---

		<p>hal-hal yang membuatnya bersyukur setiap hari. Pemberian tugas disini, dimaksudkan agar konseli tidak terlalu fokus pada masalahnya. Setidaknya dia bisa merasakan dan melihat bagian positif dalam hidupnya yang bisa disyukuri</p> <p>Tahap akhir Pada tahap ini motivasi-motivasi diberikan sebagai penguatan bagi diri konseli. Baik masalah yang ringan ataupun sulit bagi konseli, peneliti memberi penguatan agar konseli tidak terlalu fokus pada masalahnya dan lebih memprioritaskan tugasnya saat ini. Peneliti juga mengarahkan konseli agar ia berani menghadapi masalahnya dan bukan lari darinya.</p>
--	--	--

5.	<p><i>Follow up:</i> Langkah ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana konseling berhasil</p>	<p><i>Follow up</i> dilakukan peneliti dengan melakukan wawancara kepada konseli dan teman dekatnya. Dari data yang diperoleh, walaupun tidak menunjukkan perubahan secara menyeluruh konseli mulai menunjukkan perilaku yang lebih baik dari perilakunya. Pandangan konseli mengenai masalah sudah mulai berubah. Selain itu konseli mulai menyelesaikan masalahnya. Walaupun ia hampir tidak pernah mengikuti KKN kelompok, ia membantu teman-temannya mengerjakan laporan KKN</p>
----	--	--

b. Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling REBT dengan Teknik Kognitif Sebagai Upaya Membangun Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan

Untuk mempermudah dalam membaca data, berikut penyajian tabel yang menjelaskan

perbandingan kondisi konseli sebelum dan setelah diberikan konseling:

Tabel 4.4
Perbandingan Kondisi Konseli Sebelum dan Setelah Menjalani Konseling

NO	KONDISI KONSELI	SEBELUM KONSELING	SETELAH KONSELING
1.	Konseli berpikir bahwa ia selalu mendapat masalah yang berat dan tak kunjung selesai	A	C
2.	Ekspresi wajah tampak bingung dan banyak pikiran	A	B
3.	Berusaha lari dari masalah dan bukan menghadapinya	A	B
4.	Bingung menentukan skala prioritas	B	C
5.	Ekspresi wajah lelah dan kecewa serta berusaha menahan diri agar tidak menangis	B	B
6.	Sering marah, menangis dan mengurung diri di	A	B

	dalam kamar		
--	-------------	--	--

Keterangan:

A = Masih dilakukan

B = Kadang-kadang

C = Tidak pernah

Tabel diatas menjelaskan kondisi konseli sebelum diberikan konseling dan setelah diberikan konseling. Sebelum konseling, konseli menganggap bahwa masalah yang dihadapinya sangat banyak dan berat hingga mengganggu konsentrasinya karena terlalu dipikirkan. Emosi konseli konseli juga naik turun. Jika ada masalah berat konseli memilih untuk mengurung diri di kamar dan tidak makan sehari.

Setelah konseling dilakukan emosi konseli mulai membaik. Konseli berusaha menghindari hal-hal yang bisa memicu dirinya untuk marah. Pikiran konseli lebih terbuka dan mulai menerima masalah dalam hidupnya. konseli terlihat lebih percaya diri untuk menentukan skala prioritasnya.

Dari bahasa tubuh dan ekspresi konseli tidak lagi tampak raut wajah sedih, lelah dan banyak pikiran. Walaupun sesekali konseli terlihat kesal dan kecewa ia berusaha agar tidak terbawa emosi. Selain itu konseli mulai memperbaiki hubungan dengan pacar dan keluarganya. Konseli terlihat lebih lega, mulai tersenyum dan menerima kejadian dalam hidupnya.

Jika dikaitkan dengan tahapan regulasi emosi, hasil konseling menunjukkan *attention deployment* berhasil dicapai. *Attention deployment* adalah pengalihan perhatian yang ditujukan untuk mengurangi stimulus pembangkit emosi. Pengalihan dilakukan pada kegiatan yang disenangi konseli. Wawancara terakhir menunjukkan bahwa konseli mulai mengalihkan fokusnya pada kegiatan memasak yang disukainya. Konseli juga menjual hasil masakannya dan ini cukup membantu konseli agar tidak terlalu meratapi masalahnya. Saat terjadi keributan karena masalah kecil di rumahnya, konseli lebih memilih menghindari, mendengarkan musik di kamar atau mengerjakan tugas agar tidak terbawa emosi.

2. Perspektif Islam

Teknik kognitif dipilih peneliti untuk mengubah pikiran irasional yang menyebabkan emosi konseli terganggu. Teknik ini digunakan dengan tujuan konseli lebih mampu menerima kondisi beserta masalah hidupnya. dengan berpikir positif, rasional dan logis konseli akan lebih tenang menjalani hidup walau dalam keadaan sulit sekalipun.

Berpikir positif merupakan sikap terpuji dan dianjurkan dalam islam. Berpikir positif berarti menghindarkan diri dari pikiran buruk mengenai suatu kejadian dengan cara menerima dan mencari celah kebaikan di dalamnya. Dengan berpikir positif, seseorang telah mengupayakan diri untuk

sembuh dari segala rasa kecewa atas kejadian yang tidak menyenangkan. Selain itu, ia akan lebih memahami bahwa segala sesuatu hanya Allah yang mengetahui kebaikan apa yang ada di dalamnya.

Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 216.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا
وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ
يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (٢١٦)

“Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal ia tidak baik bagimu, Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui” (Al-Baqarah (2): 216)⁶¹

⁶¹ Kementerian Agama RI, Al-qur'an dan Terjemahannya, (Jakarta Selatan: CV Alfatih Berkah Cipta, 2013), 34

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Proses pelaksanaan konseling REBT dengan teknik kognitif sebagai upaya membangun regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir di Desa Kesek Labang Bangkalan berjalan dengan lancar. Meskipun belum dapat dikatakan sempurna, namun tujuan konseling telah tercapai.

Konseling dilaksanakan dalam lima tahapan yakni identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* dan *follow up*. Teknik kognitif diterapkan pada konseli sesuai dengan kondisi konseli. Selain argumen pengubah kognisi, motivasi, penguatan dan pemberian tugas juga diberikan untuk mencapai keefektivan dalam konseling.

Selama proses konseling, konseli dan *significant other* juga membantu agar konseling berjalan dengan baik dengan bersikap terbuka dan memberikan data-data yang sesuai.

2. Hasil pelaksanaan konseling REBT dengan teknik kognitif sebagai upaya membangun regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir di Desa Kesek dikatakan berhasil.

Perubahan dari diri konseli sudah mulai tampak baik dalam pikiran, perasaan maupun

perbuatan konseli. Pikiran konseli sudah rasional, konseli juga mulai mengontrol diri dan emosinya pada saat terjadi masalah. Dalam hal perbuatan, konseli kembali fokus menyelesaikan tugas kuliahnya. Ia membantu teman-teman KKNnya dalam menyusun laporan.

Dari raut wajah konseli juga terlihat lebih lega, mulai tersenyum dan tidak lagi sedih ataupun banyak pikiran. Dari cara konseli berbicara ia mulai menerima kejadian dalam hidupnya. Konseli melakukan hobinya yaitu memasak untuk mengalihkan perhatian dari masalahnya.

B. Rekomendasi

Rekomendasi ditujukan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan penelitian ini. Dengan melakukan studi pustaka yang lebih luas serta penelitian yang lebih efektif dari pada penelitian ini.

Rekomendasi juga dimaksudkan agar pembaca dan para praktisi konseling menggunakan penelitian ini sebagai referensi dalam melakukan konseling.

C. Keterbatasan Peneliti

Peneliti menyadari bahwa dalam melakukan penelitian ini masih dikatakan belum sempurna. Masih terdapat kekurangan dalam penelitian ini disebabkan oleh keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam Sumitro, “Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Problem Focused Coping Mahasiswa di Ma’had Putra Sunan Ampel Al Ali UIN Maliki Malang”, *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Malik Ibrahim Malang, 2012
- Agung Gema, Meita Santi B, “Hubungan Kecerdasarn Emosi dan Self Efficacy dengan Tingkat Stress Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi”, *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2013
- Alfian Mohammad, “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar dan Suku Bima”, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2014
- Ali, A., “Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pasca Perceraian di Kampung Asy-Syakirin, Bintulu, Sarawak”, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019
- Anggreiny Nila. Wiwik S, “Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan Seksual”, *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 2013
- Azizah Zahra Nisaul, “Pengembangkan Media Video Animasi Interaktif Berbasis Terapi Kognitif Untuk Mencegah Kekerasan Seksual Pada Anak Didik Di Yayasan Siti Siti Winafiah Surabaya”, *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel
Surabaya, 2018

Buana Dana Riksa, “Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa”, *Jurnal Sosial dan Budaya Syar’i*, 2020

Detikcom. *Angka Kematian Akibat Virus Corona di Dunia Tembus 500 Ribu*, diakses pada 20 September 2020, Pukul 21.44 dari <https://news.detik.com/internasional/d-5072167/angka-kematian-akibat-virus-corona-di-dunia-tembus-500-ribu>

Farichah Ifta Nur, dkk. “Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku dalam Membantu Mengatasi Regulasi Emosi Siswa SMP, Efektifkah?”. *Jurnal Pendidikan*. 2019

Fitriani Novi, “Penerapan Teknik Dispute Cognitive Dalam REBT Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Mahasiswa”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2016

Gunarsa Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Libri, 2011

Hartati Sri, Imas Kania R, “Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Bebas Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa”, *Genta Mulia*, 2017

Hidayat Adi, Tazkiyatun Nafs Bagian 1, *Majelis Taklim Al-Hujjah*, diakses pada 14 Januari 2016 pukul 20.40 dari <https://youtu.be/a89WgqTyqhl>

- Kasiram, *Metodologi Penelitian Kualitatif-Kuantitatif*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010)
- Lubis Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011
- MG Mutia Mawardah, "Adiyanti. Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying", *Jurnal Psikologi*, 2014
- P Daisy P, Hamidah, "Peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia", *INSAN*, 2016
- Patton Michael Quinn, *Metode Evaluasi Kualitatif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006)
- Pratisti Wiwien Dinar, "Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya dan Karakteristik Remaja pada Regulasi Emosi Remaja", *Prosiding Seminar Nasional Psikologi UMS*, 2012
- Raco J R., *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakter dan Keunggulannya*, (Jakarta: Grasindo, 2010)
- Kementerian Agama RI, *Al-qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta Selatan: CV Alfatih Berkah Cipta, 2013)
- Rifqiyani A, Bimbingan dan Konseling Islam dengan Face Reading untuk Meningkatkan regulasi Emosi Siswi Kelas VIII SMP Islam Insan Kamil Sidoarjo, *Skripsi*, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016

- Saptoto Ridwan, “Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif”, *Jurnal Psikologi*, 2010
- Sudiatmika I Ketut, dkk, “Efektivitas Cognitive Behavior Therapy dan Rational Emotive Behavior Therapy terhadap Gejala dan Kemampuan Mengontrol Emosi pada Klien Perilaku Kekerasan”, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2013
- Thahir A, Dede R, “Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2016
- Tuasika Muhammad Abduh, *Jika Hati Baik*, diakses pada 24 Desember 2020 pukul 08.17 dari <https://rumaysho.com/3028-jika-hati-baik.html>