

diperlukan untuk perkembangan yang normal dan sehat sehingga memiliki nilai untuk bertahan hidup.

Kurangnya harga diri (*self esteem*) akan menghambat pertumbuhan psikologis individu. Karena harga diri (*self esteem*) yang tinggi berperan untuk menjalankan pengaruh dari sistem kekebalan kesadaran (*System of Conscsciousness*) yang dapat memberikan perlawanan, kekuatan, dan kapasitas untuk regenerasi. Pada saat seorang individu mengalami harga diri (*self esteem*) rendah, maka ketahanan dirinya dalam menghadapi kesengsaraan hidup menjadi berkurang, cenderung untuk menghindari rasa sakit daripada menyongsong kegembiraan dikarenakan harga diri rendah lebih menguasai dirinya daripada harga diri tinggi.

Harga diri tinggi adalah harga diri yang sehat ditandai dengan perilaku percaya diri. Dengan percaya diri seorang individu akan mampu mengatasi stress kehidupan secara wajar. Dalam kehidupan sehari-hari dan bermasyarakat pun akan dijalannya dengan baik, jarang menemui permusuhan dengan relasinya, ia bisa menempatkan diri di tempat yang memang seharusnya. Sedangkan harga diri rendah digambarkan sebagai perasaan negatif terhadap diri sendiri, termasuk hilangnya rasa percaya diri serta sering merasa gagal untuk mencapai keinginan-keinginannya.³

Hal ini sejalan dengan fenomena yang sering kita temui di masyarakat sekitar. Penyakit masyarakat yang kurang diperhatikan adalah rasa harga diri rendah. Biasanya ditandai dengan rasa kurang percaya diri, merasa gagal

³ Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas, Dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2001), hlm.

sebelum mencoba, mudah putus asa, sering berfikiran negatif dan lain sebagainya. Contoh kecil yang dapat diamati yakni di lingkungan siswa sekolah dasar (SD). Ketika seorang guru menyuruh salah seorang siswa untuk memimpin do'a maka dengan enggan siswa tersebut menolak karena malu atau kurang percaya diri. Ini hanyalah contoh kecil dari sebagian anak-anak didik kita meskipun tidak seluruhnya seperti itu.

Kasus mengenai harga diri ini sedang dialami oleh seorang pemuda di desa Balongdowo Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo. Ia merupakan pemuda yang sehat secara jasmani tetapi kurang sehat secara psikologis. Konseli bernama Tukiman (nama samaran). Sehari-hari, konseli mudah menarik diri dari pergaulan di lingkungan sekitar tempat tinggalnya, ia lebih suka menghabiskan waktu di dalam rumah. Selain itu, konseli mudah sekali mengedepankan fikiran irasionalnya dan berfikiran negatif terhadap segala sesuatu yang pernah terjadi dalam hidupnya, terutama pada kejadian yang telah dialaminya yakni kegagalan dalam menjalin hubungan cinta dengan lawan jenis. Tukiman juga memiliki sifat sensitif serta mudah tersinggung. Mengingat usia Tukiman yang saat ini sudah tidak remaja lagi, hampir memasuki usia kepala tiga.

Tukiman adalah anak sulung dari dua bersaudara. Kedua orang tuanya masih hidup dan mereka tinggal bersama. Awal permasalahan Tukiman bermula dari pengalamannya yang merasakan kegagalan dalam kisah cintanya sampai tiga kali berturut-turut. Yang pertama sekitar tahun 2010-an, konseli mengenal seorang gadis. Dia adalah putri dari seorang tentara.

Konseli merasa kurang *sreg* (red-yakin) karena gadis itu suka membawa teman lelaki ke rumah. Lalu dengan yang kedua sekitar tahun 2012-an, konseli menyukai seorang gadis SMP yang merupakan adik dari teman dekatnya, tetapi orang tua kurang menyetujui. Dan yang terakhir, dengan gadis dari luar negeri, yakni Polandia. Ia merupakan teman bermain *gamenya*. Karena suatu kesalahpahaman, akhirnya hubungan itu tidak berlanjut. Setelah itu, konseli merasa semakin berkurang rasa harga diri yang dimiliki. Karena beberapa kejadian tersebut, konseli sering melamun dan menyakini apa yang ada di dalam pikirannya, seperti menyangsikan apakah nanti dia akan menikah, merasa dikendalikan oleh sesuatu yang ada di luar kendali dirinya sendiri, serta kurang semangat dalam bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya dan keluarga. Mengingat konseli adalah anak yang dituakan dan menjadi harapan bagi orang tua.

Dari deskripsi permasalahan di atas dapat disimpulkan bahwa akibat kegagalan dalam menjalin hubungan cinta dengan lawan jenis sampai tiga kali berturut-turut membuat konseli merasa kurang dihargai, sehingga membuatnya selalu berfikir negatif dan kurang rasional (*irrational*) terhadap hal-hal yang sebenarnya itu adalah wajar. Selain itu, hal yang tersebut di atas juga berpengaruh pada semangat bekerjanya menjadi tersendat-sendat.

Penurunan harga diri seseorang maka berkaitan dengan pengaktualisasian diri terhadap lingkungan sekitar. Menurut Maslow, manusia termotivasi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya.

1. Bab I Pendahuluan. Dalam bab ini meliputi : Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, Metode Penelitian yang meliputi Pendekatan dan Jenis Penelitian, Sasaran dan Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-tahap Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data dan terakhir yang termasuk dalam pendahuluan adalah Sistematika Pembahasan.
2. Bab II Tinjauan Pustaka. Bab ini meliputi Bimbingan dan Konseling Islam, pengertian Bimbingan Konseling Islam, tujuan dan fungsi Bimbingan Konseling Islam, asas-asas Bimbingan Konseling Islam, langkah- langkah Bimbingan Konseling Islam dengan menggunakan Rasional Emotif Behavior Terapi (RET), pengertian harga diri (*self esteem*), dimensi harga diri (*self esteem*), karakteristik harga diri (*self esteem*), faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri (*self esteem*), pengertian ta'aruf, tujuan ta'aruf, tata cara ta'aruf yang sesuai dengan syari'at Islam, pengertian Rasional Emotif Behavior Terapi (REBT), teori dan konsep dasar REBT, tujuan REBT, teknik-teknik dalam pendekatan REBT.
3. Bab III Penyajian Data. Di dalam penyajian data, meliputi tentang deskripsi umum objek penelitian yang dipaparkan secukupnya agar pembaca mengetahui gambaran tentang objek yang akan dikaji dan deskripsi lokasi penelitian meliputi hasil penelitian. Pada bagian ini

