



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Rational Emotive Behaviour Therapy dalam
Mengatasi Penerimaan Diri Negatif Seorang Remaja
di Madiun

Skripsi

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

Oleh:

Luthfian Muhammad Ilham
NIM. B93217143

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya 2021

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luthfian Muhammad Ilham

NIM : B93217143

Prodi : Bimbingan dan konseling islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul ***Rational Emotive Behaviour Therapy*** dalam **Mengatasi Penerimaan Diri Negatif Seorang Remaja di Madiun** adalah benar merupakan karya sendiri, hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan di tunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 10 Februari 2021

Yang membuat pernyataan



Luthfian Muhammad Ilham
B93217143

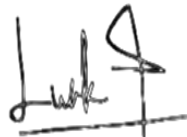
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Luthfian Muhammad Ilham
NIM : B93217143
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam
Mengatasi Penerimaan Diri Negatif Seorang
Remaja di Madiun

Skripsi ini telah di periksa dan di setujui untuk di ujikan

Surabaya, 10 Februari 2021

Menyetujui
Dosen Pembimbing,



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

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Rational Emotive Behaviour Therapy dalam Mengatasi Penerimaan Diri Negatif Seorang Remaja di Madiun

SKRIPSI

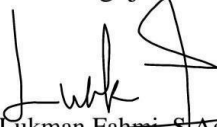
Disusun Oleh:

Luthfian Muhammad Ilham
B93217143

Telah diuji dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
(S1) pada tanggal 11 Februari 2021

Tim Penguji

Penguji I



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

Penguji II



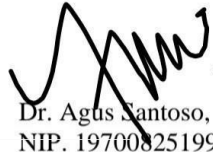
Mohammad Thohir, M. Pd. I
NIP. 197905172009011007

Penguji III



Yusria Ningsih, S.Ag, M.Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji IV



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



11 Februari 2021

Luthfian,

Halim, M.Ag

NIP. 196307251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Luthfian Muhammad Ilham
NIM : B93217143
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : luthfianilham188@gmail.com

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

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

***Rational Emotive Behaviour Therapy dalam Mengatasi Penerimaan Diri
Negatif Seorang Remaja di Madiun***

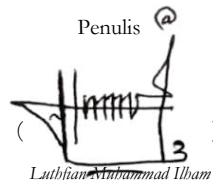
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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, 12 November 2021

Penulis


(.....)
3

Luthfian Muhammad Ilham

ABSTRAK

Luthfian Muhammad Ilham (B93217143), 2021, *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Mengatasi Penerimaan Diri Negatif Seorang Remaja di Madiun

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses pelaksanaan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Mengatasi Penerimaan Diri Negatif Seorang Remaja di Madiun?, (2) Bagaimana hasil pelaksanaan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Mengatasi Penerimaan Diri Negatif Seorang Remaja Madiun?

Peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data yang peneliti dapatkan di lapangan dianalisis dengan menggunakan analisis deksriptif komparatif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Mengatasi Penerimaan Diri Negatif Seorang Remaja yang keluarganya mengalami *broken home*. Hasilnya dari beberapa tahapan proses konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* yang telah dilakukan yaitu konseli mengalami perkembangan dalam perubahannya yang cukup baik. Dimana konseli sudah mampu untuk berpikir secara rasional dalam menghadapi sebuah permasalahan dan mampu untuk menerima kondisi keluarganya yang *broken home*. Selain itu konseli juga sudah mulai menjauhi pergaulan bebas dengan menghabiskan waktunya di rumah untuk membantu keluarganya.

Kata Kunci : *Rational Emotive Behaviour Therapy*, Penerimaan Diri, *Broken Home*

ABSTRACT

Luthfian Muhammad Ilham (B93217143), 2021, Rational Emotive Behavior Therapy in Overcoming Adolescent Negative Self-Acceptance in Madiun

The focus of this research is (1) How is the process of implementing Rational Emotive Behavior Therapy in Overcoming Adolescent's Negative Self-Acceptance in Madiun? (2) What are the results of implementing Rational Emotive Behavior Therapy in Overcoming Negative Self-Acceptance of Madiun Adolescents?

Researchers conducted research using a qualitative approach and type of case study research. Data collection techniques in this study by interview, observation, and documentation. The data that the researchers got in the field were analyzed using comparative descriptive analysis.

This study aims to determine the application of Rational Emotive Behavior Therapy in Overcoming Negative Self-acceptance of a teenager whose family has a broken home. The result of several stages of the counseling process with the Rational Emotive Behavior Therapy approach that has been carried out is that the counselee has developed quite a good change. Where the counselee is able to think rationally in facing a problem and is able to accept the condition of his broken home family. In addition, the counselee has also started to stay away from promiscuity by spending time at home to help his family.

Keywords : Rational Emotive Behaviour Therapy, Self Acceptance, and Broken Home

نبذة مختصرة

لطفيان محمد إلهام (B93217143) ، 2021 ، العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني في التغلب على قبول المراهقين الذاتي السلبي في مديون يركز هذا البحث على (١) كيف تتم عملية تطبيق علاج السلوك الانفعالي العقلاني في التغلب على قبول المراهق الذاتي السلبي في مديون؟ (٢) ما هي نتائج تطبيق العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني في التغلب على القبول الذاتي السلبي لمراهقي ماديون؟

أجرى الباحثون بحثاً باستخدام نهج نوعي ونوع بحث دراسة الحالة. تقنيات جمع البيانات في هذه الدراسة عن طريق المقابلة والملاحظة والتوثيق. تم تحليل البيانات التي حصل عليها الباحثون في هذا المجال باستخدام التحليل الوصفي المقارن. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تطبيق العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني في التغلب على القبول الذاتي السلبي للمراهق الذي تعاني أسرته من منزل محطم. كانت نتيجة عدة مراحل من عملية الاستشارة مع نهج العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني الذي تم تنفيذه هو أن المستشار قد طور تغييراً جيداً. حيث يكون المستشار قادراً على التفكير بعقلانية في مواجهة مشكلة وقادر على قبول حالة عائلته المكسورة. بالإضافة إلى ذلك ، بدأ المستشار أيضاً في الابتعاد عن الاختلاط بقضاء بعض الوقت في المنزل لمساعدة أسرته.

الكلمات المفتاحية: علاج السلوك الانفعالي العقلاني ، قبول الذات ، المنزل المكسور

DAFTAR ISI

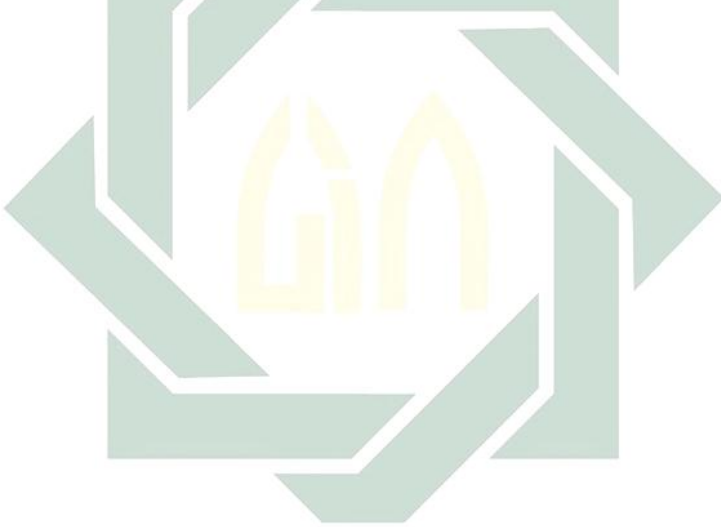
	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep.....	8
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Kajian Teoritik	12
1. <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	12
a) Pengertian <i>Rational Emotive Behaviour</i> <i>Therapy</i>	12
b) Tujuan <i>Rational Emotive Behaviour</i> <i>Therapy</i>	13
c) Ciri-ciri <i>Rational Emotive Behaviour</i> <i>Therapy</i>	14
d) Konsep Dasar <i>Rational Emotive</i> <i>Behaviour Therapy</i>	15
e) Teknik-teknik <i>Rational Emotive</i> <i>Behaviour Therapy</i>	17

f)	Langkah-langkah <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i>	20
2.	Penerimaan Diri	22
a)	Pengertian Penerimaan Diri	22
b)	Ciri-ciri Penerimaan Diri	23
c)	Faktor-faktor yang Membentuk Penerimaan Diri	25
d)	Dampak Penerimaan Diri.....	29
e)	Aspek-aspek Penerimaan Diri.....	30
f)	Karakteristik Individu yang Dapat Menerima Diri dengan Baik.....	30
g)	Tahapan Penerimaan Diri.....	32
3.	<i>Broken Home</i>	34
a)	Pengertian <i>Broken Home</i>	34
b)	Kriteria <i>Broken Home</i>	35
c)	Penyebab <i>Broken Home</i>	36
d)	Dampak <i>Broken Home</i>	37
e)	Pengaruh <i>Broken Home</i> pada Setiap Tingkat Usia.....	40
B.	Penelitian Terdahulu yang Relevan	43
BAB III	METODE PENELITIAN	45
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	45
B.	Sasaran dan Lokasi Penelitian.....	45
C.	Jenis dan Sumber Data.....	46
D.	Tahap-Tahap Penelitian	47
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	50
F.	Teknik Validitas Data	51
G.	Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN... 54	
A.	Deskripsi Umum Objek	54
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian	54
2.	Deskripsi Konselor.....	55
3.	Deskripsi Konseli.....	56
4.	Deskripsi Masalah Konseli	58

B. Penyajian Data	60
1. Deskripsi Proses Pelaksanaan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> dalam Mengatasi Penerimaan Diri Negatif Seorang Remaja di Madiun	60
a) Identifikasi Masalah.....	61
b) Diagnosis.....	66
c) Prognosis.....	68
d) <i>Treatment</i> atau Terapi	72
e) Evaluasi dan <i>Follow Up</i>	85
2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> dalam Mengatasi Penerimaan Diri Negatif Seorang Remaja di Madiun	86
C. Pembahasan Analisis Data dari Hasil Penelitian	89
1. Perspektif Teori.....	89
2. Perspektif Islam.....	99
BAB V : PENUTUP	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran.....	103
C. Keterbatasan Dalam Penelitian	104
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN.....	111

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Kondisi konseli sebelum mendapat bimbingan dan konseling islam	60
Tabel 4.2 Kondisi konseli sesudah mendapat bimbingan dan konseling islam	88
Tabel 4.3 Perbandingan Proses Konseling berdasarkan Teori dan Data di Lapangan	89
Tabel 4.4 Perbedaan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah	97



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penelitian ini dilakukan kepada seorang remaja yang masih sekolah di salah satu SMK swasta di Kabupaten Madiun. Remaja tersebut bernama Putri (nama samaran). Putri merupakan anak kedua dari dua bersaudara, berasal dari Desa Sirapan Madiun Jawa Timur. Saat ini Putri berusia 17 tahun. Wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 22 November 2020, Putri bercerita tentang permasalahan yang dialaminya. Berawal dari ayah Putri yang berprofesi sebagai sopir. Dimana ayahnya yang jarang sekali pulang dikarenakan harus bekerja, namun diluar ia memiliki perempuan lain (simpanan). Selain itu ayahnya lebih sering pulang ke kontrakan simpanannya. Ketika ayahnya Putri pulang ke rumah sering terjadi pertengkaran atau perselisihan dengan ibunya Putri yang mengakibatkan retaknya hubungan keluarganya. Bermula dari permasalahan itulah keluarganya sering mengalami perselisihan dan pertengkaran antara kedua orangtuanya, yang akhirnya membuat Putri sering frustrasi.

Menghadapi permasalahan orang tuanya memang menjadi hal yang berat bagi konseli. Apalagi konseli seorang perempuan berusia 17 tahun yang masih bisa dikategorikan seorang remaja. Dimana masa remaja merupakan masa yang sangat membutuhkan kasih sayang dan dukungan dari orang tua dalam perkembangannya. Jadi tidak heran juga jika psikologisnya kemudian banyak yang menjadi terganggu. Dan salah satu dampak nyata dari psikologinya yang terganggu ini adalah ia terjerumus ke dalam kenalan remaja. Seperti yang pernah dilakukannya yaitu merokok dan bermain seks dengan teman laki-

lakinya, itu tidak hanya dilakukan sekali namun berkali-kali.

Dalam perspektif Islam, perilaku negative atau kenakalan remaja dapat dihubungkan yang mana sudah jelas bahwa Islam melarang apapun hal yang bisa membahayakan bagi orang lain atau diri sendiri apalagi hal tersebut bisa menjadikan murka, sebagaimana Firman Allah dalam Al-Qur'an surat An-Nisa ayat 111:

وَمَنْ يَكْسِبْ إِثْمًا فَإِنَّمَا يَكْسِبُهُ عَلَىٰ نَفْسِهِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Artinya : *“Barangsiapa yang mengerjakan dosa, maka sesungguhnya ia mengerjakannya untuk (kemudharatan) dirinya sendiri. Dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.”*¹ Dengan begitu jelas ayat di atas menggambarkan bahwa melibatkan diri sendiri untuk berperilaku negative atau kenakalan remaja merupakan suatu hal yang dilarang oleh agama terlebih lagi apabila dikaitkan dengan akibatnya.

Dalam hal tersebut, konseli melakukan itu semua dikarenakan ia merasa kesepian dan menganggap bahwa tidak ada yang peduli lagi dengan kehidupannya. Apalagi dari keluarganya yang kurang perhatian terhadap konseli dan mementingkan urusan pribadi masing-masing. Padahal seyogyanya keluarga merupakan motivator terbesar yang tiada henti saat anak membutuhkan dukungan dalam menjalani kehidupan. Dengan keadaan seperti ini membuat konseli belum bisa menerima apa yang telah terjadi dalam keluarganya. Akhirnya membuat konseli mengeluh dan terpuruk dalam keadaan itu. Yang menjadikan ia melakukan hal-hal negative seperti yang sudah dilakukannya. Disinilah penerimaan diri harus ditingkatkan

¹ Al-Qur'an, An-Nisa : 111

dalam diri konseli, agar dapat memahami dan menerima sesuatu yang ada serta yang sudah terjadi di dalam keluarganya dan kehidupannya.

Dari hasil wawancara di atas, peneliti berpendapat bahwa keluarga konseli mengalami *broken home*. Sehingga perlunya penerimaan diri agar konseli lebih dapat menerima kenyataan yang ada dan tidak lagi terjerumus ke dalam pergaulan bebas.

Broken home atau yang biasa disebut perceraian, juga digunakan untuk menggambarkan keluarga yang berantakan akibat orang tua tidak lagi peduli dengan situasi dan keadaan keluarga di rumah. Orang tua tidak lagi perhatian dengan anak-anaknya, baik di rumah, sekolah, sampai pada perkembangan pergaulan anak-anaknya di masyarakat.²

Selain itu *broken home* dapat juga diartikan dengan kondisi keluarga yang tidak harmonis dan tidak berjalan layaknya keluarga yang rukun, damai, dan sejahtera karena sering terjadi keributan serta perselisihan yang menyebabkan pertengkaran dan berakhir pada perceraian. Kondisi ini menimbulkan dampak yang sangat besar terutama bagi anak-anak. Bisa saja anak jadi murung, sedih yang berkepanjangan, dan malu. Selain itu, anak juga kehilangan pegangan serta panutan dalam masa transisi menuju kedewasaan.³

Broken home tidak selalu berakhir perceraian. Ada yang masih menjalin ikatan dan masih hidup bersama satu rumah. Ada juga yang masih menjalin ikatan namun tidak bisa untuk hidup bersama lagi atau biasanya disebut pisah ranjang. Orang yang mengalami *broken home* perlu untuk

² Ihromi, *Bunga Rampai Sosiologi Keluarga*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 1999), cet. ke-1. 153.

³ Walgito, Bimo, *Kenakalan Anak*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Psikologi UGM, 1982), cet. ke-1. 11.

bisa menerima diri. Sehingga penting adanya peningkatan penerimaan diri pada orang *broken home* agar dirinya bisa menerima kenyataan yang terjadi.

Penerimaan (*acceptance*) merupakan rasa tulus dan mampu menerima atas segala yang terjadi, tidak menolaknya atau bahkan menyalahkan diri sendiri dan orang lain. Seringkali, seseorang ketika mengalami keberhasilan atau kesuksesan, mereka berpikir bahwa dirinya adalah satu-satunya penyebabnya, tetapi jika mengalami kegagalan atau permasalahan, mereka menganggapnya sebagai kesalahan orang lain. Kebalikan dari sikap inilah yang merupakan menyalahkan diri sendiri secara tidak rasional.⁴

Self adalah segala sesuatu yang dapat dikatakan orang tentang dirinya, bukan hanya tentang tubuh dan keadaan psikisnya sendiri saja, melainkan juga tentang anak, istrinya, pekerjaannya, nenek moyangnya, teman-temannya, miliknya, uangnya dan lain-lain. Kalau memang bagus, ia merasa senang dan bangga. Akan tetapi, kalau ada yang kurang baik, rusak, hilang dan lain-lain, ia merasa putus asa, kecewa dan lain-lain. Jadi diri (*self*) adalah semua ciri, jenis kelamin, pengalaman sifat-sifat, latar belakang budaya, pendidikan, dan sebagainya yang melekat pada seseorang. Semakin dewasa dan semakin tinggi kecerdasan seseorang, semakin mampu dia menggambarkan dirinya sendiri, semakin baik konsep dirinya.⁵

Dari penjelasan di atas, bahwa pengertian penerimaan diri (*self acceptance*) menurut Hurlock adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan

⁴ George Boeree, *Dasar-dasar Psikologi Sosial*, (Jogjakarta: Prismsophie, 2006).78.

⁵ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-teori Psikologi Sosial* (Jakarta: Balai Pustaka, 2002). 86

segala karakteristik dirinya. Individu dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak mempunyai masalah dengan dirinya sendiri, yang tidak memiliki beban perasaan terhadap dirinya sendiri sehingga individu lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan.⁶

Menurut peneliti, dalam hal ini untuk mengatasi penerimaan diri negatif seorang remaja yang keluarganya mengalami *broken home* dapat menggunakan beberapa pendekatan dan terapi yang cocok, salah satunya yaitu dengan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*).

Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah pendekatan konseling yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teori ABC.⁷

Dalam proses konselingnya, REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional

⁶ E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1980). 65.

⁷ Boharudin (<http://boharudin.blogspot.com/2011/04/rational-emotive-behaviour-therapy.html>), diakses pada 7 oktober 2020.

sehingga fokus penanganan pada pendekatan REBT adalah pemikiran individu.⁸

Penggunaan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) dalam mengatasi penerimaan diri pada penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat menerima kenyataan yang ada dan tidak melakukan hal-hal yang bersifat negative yang merugikan bagi dirinya. Sehingga peneliti menyusun penelitian ini dengan judul **“RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY DALAM MENGATASI PENERIMAAN DIRI NEGATIF SEORANG REMAJA DI MADIUN”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana pelaksanaan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam mengatasi penerimaan diri negatif seorang remaja di Madiun ?
2. Bagaimana hasil dari pelaksanaan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam mengatasi penerimaan diri negatif seorang remaja di Madiun ?

C. Tujuan Penelitian

Dengan menggunakan rumusan masalah di atas, dapat ditulis tujuan penelitian yaitu :

1. Mengetahui proses pelaksanaan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam mengatasi penerimaan diri negatif seorang remaja di Madiun.

⁸ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011). 201-202.

2. Mengetahui hasil yang dicapai dari proses pelaksanaan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam mengatasi penerimaan diri negatif seorang remaja di Madiun.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari sebuah penelitian tentu memiliki manfaat, adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a) Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi pengembangan ilmu dan pengetahuan yang berkaitan dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam mengatasi penerimaan diri negatif seorang remaja di Madiun.
 - b) Menjadi bahan masukan dan rujukan untuk kepentingan pengembangan ilmu bagi pihak-pihak tertentu guna menjadikan penelitian ini menjadi acuan untuk penelitian lanjutan terhadap objek sejenis atau aspek lainnya yang belum tercakup dalam penelitian ini.
2. Manfaat Praktis
 - a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti agar mampu memberikan layanan konseling yang terbaik bagi konselinya.
 - b) Hasil penelitian ini diharap dapat dijadikan bahan rujukan dalam menangani kasus yang sama dengan menggunakan dimensi-dimensi yang ada pada pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*).

E. Definisi Konsep

1. *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Rational Emotive Behaviour Therapy adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Terapi ini menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pemikiran individu.

Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* memandang manusia sebagai individu yang mendominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku. Tiga aspek tersebut saling berkaitan karena satu aspek mempengaruhi aspek lainnya.⁹

Jadi, dalam permasalahan ini pertama kali yang perlu diubah adalah pemikiran konseli tentang keadaan yang menimpa dirinya. Karena pikirannya sendiri sehingga ia terjerumus kedalam kenalan remaja. Konseli harus bisa memikirkan efek dari tindakan yang ia lakukan atau berfikir sebelum bertindak. Yang semula pikirannya irrasional diubah menjadi rasional. Yang semula konseli ketika tertekan atau dalam keadaan sedih selalu melampiaskan kedalam hal-hal negative diubah menjadi melampiaskan kedalam hal-hal positive.

⁹ Gantina Komalasari & Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT. Indeks, 2011). 202.

2. Penerimaan Diri

Menurut Aderson menyatakan bahwa penerimaan diri berarti kita telah berhasil menerima kelebihan dan kekurangan diri apa adanya. Menerima diri berarti kita telah menemukan karakter diri dan dasar yang membentuk kerendahan hati dan integritas.¹⁰

Sedangkan menurut Harluck mendefinisikan *self acceptance* sebagai “*the degree to which an individual having considered his personal characteristics, is able and willing to live with them*” yaitu derajat dimana seseorang telah mempertimbangkan karakteristik personalnya, merasa mampu serta bersedia hidup dengan karakteristiknya tersebut.¹¹

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah dimana seseorang telah mengetahui karakteristik personalnya baik itu kelebihan dan kekurangan dirinya serta dapat menerima karakteristik tersebut dalam kehidupannya sehingga membentuk integritas pribadinya.

Didalam konsep dasar penerima diri ini konseli harus bisa menerima keadaannya sekarang. Didalam situasi broken home yang menimpa keluarganya bukan menjadi alasan ia melakukan kenakalan remaja seperti yang pernah konseli lakukan. Jika konseli bisa berpikiran rasional dan menerima keadaan yang ada tanpa menyalahkan pihak manapun, konseli tidak akan terjerumus kedalam pergaulan bebas yang menjadikan konseli melakukan kenakalan remaja.

¹⁰ Sugiarti, L, *Gambaran Penerimaan Diri pada Wanita Involuntary Childless*, (Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 2008). 89.

¹¹ Vera Permatasari, Witri Gamayanti, *Gambaran Penerimaan Diri (Self Accpentance) pada Orang Mengalami* , UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jurnal Ilmiah Psikologi Juni 2016, Vol.03, No.1. 142.

3. *Broken Home*

Broken home merupakan suatu kondisi keluarga yang tidak harmonis dan orang tua tidak lagi dapat menjadi tauladan yang baik untuk anak-anaknya. Bisa jadi mereka bercerai, pisah ranjang atau keributan yang terus menerus terjadi dalam keluarga. Yang akhirnya berdampak pada anaknya. Sehingga tidak ada lagi perhatian dan kasih sayang dari orang tua untuk anaknya.

Kata *broken home* juga sering dilabelkan pada anak yang menjadi korban perceraian anaknya. Sebenarnya anak yang *broken home* bukan hanya anak yang berasal dari orang tua yang bercerai, tetapi juga anak yang berasal dari keluarga yang tidak utuh atau tidak harmonis. Terdapat banyak faktor yang melatarbelakangi anak yang *broken home*, antara lain percekocokan atau pertengkaran orang tua, perceraian, kesibukan orang tua.¹²

Yang dimaksud *broken home* (keluarga pecah) juga dapat dilihat dari dua aspek :¹³

- a) Keluarga itu terpecah karena strukturnya, tidak utuh sebab salah satu dari keluarga meninggal dunia atau telah bercerai.
- b) Orang tua tidak bercerai akan tetapi struktur keluarga tidak utuh lagi karena ayah atau ibu sering tidak dirumah, atau tidak memperlihatkan hubungan kasih sayang lagi.

Broken home merupakan alasan utama permasalahan yang dialami konseli. Karena *broken home* konseli mengalami frustasi dan tertekan didalam

¹² Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), cet. ke-2. 239.

¹³ Sofyan Willis, *Konseling Keluarga* (Bandung: Alfabeta, 2011), cet.ke-2. 66.

keluarganya sehingga ia melapiaskannya kedalam kenalakan remaja yang mengakibatkan konseli terjerumus kedalam pergaulan bebas.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan yang ada dalam penyusunan penelitian ini adalah sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan membahas tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

Bab II Tinjauan Pustaka membahas tentang penjelasan konseptual terkait *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), Penerimaan Diri dan *Broken Home* serta penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III Metode Penelitian yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan membahas tentang gambaran umum subyek penelitian, penyajian data dan pembahasan hasil penelitian baik dalam perspektif teori maupun perspektif Islam.

Bab V Penutup yang isinya yaitu membahas tentang kesimpulan dan saran.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. *Rational Emotive Behaviour Therapy*

a. Pengertian *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Rational Emotive Behaviour Therapy adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan dengan perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irrasional yang salah satunya didapat melalui belajar social.¹⁴

Menurut Singgih D. Gunarsa mengatakan bahwa *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah memperbaiki melalui pola pikirannya dan menghilangkan pola pikir irrasional. Terapi ini sebagai usaha untuk mendidik kembali (*reeducation*), jadi konselor bertindak sebagai pendidik, dengan memberi tugas yang harus dilakukan konseli serta menganjurkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya dan berubah perilakunya.¹⁵

Selain itu menurut W.S. Winkel dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan adalah pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta

¹⁴ Gantina Komalasari dan Eka Wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : PT. Indeks, 2011), 201.

¹⁵ Singgih D. Gunarsah, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta : BPK, Gunung Mulia, 1992), 236.

menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.¹⁶

Menurut Albert Ellis, manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berfikir rasional dan irasional. Ketika berfikir dan bertindak laku rasional manusia akan efektif, bahagia, dan kompeten. Ketika berfikir dan bertindak laku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang didasari maupun tidak didasari. Hambatan psikologis atau emosional tersebut merupakan akibat dari cara berfikir yang tidak logis dan irasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berfikir penuh dengan prasangka, sangat personal, dan irasional.¹⁷

b. Tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Tujuan *rational emotive behavior therapy* menurut Ellis, membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik" yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan-gangguan emosional yang dialami oleh mereka.¹⁸

Pada dasarnya membentuk pribadi yang rasional, dengan jalan mengganti cara berfikir yang

¹⁶ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta : PT. Gramedia, 2007), 364.

¹⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Terapi*, (Bandung : Refika Aditama, 2009), 242.

¹⁸ Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep dan Dasar Pendekatan*, (Bandung : Rizqi Press, 2009), 275.

irasional menjadi cara berfikir yang rasional. Cara berfikir manusia yang irasional itulah yang menyebabkan individu mengalami gangguan emosional dan karena itu cara berfikirnya atau (iB) harus diubah menjadi yang lebih tepat yaitu cara berfikir yang rasional (rB).

Sedangkan tujuan dari *Rational Emotive Behaviour Therapy* dari Mohammad Surya sebagai berikut:

- 1) Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- 2) Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- 3) Untuk membangun *Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking, dan Self Acceptance Klien*.¹⁹

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

c. Ciri-ciri *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Ciri-ciri tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif

¹⁹ Mohammad Surya, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan, (Konsep dan Teori)* (Kota Kembang: HM Surya, 1988)

dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.

- 2) Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.
- 3) Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- 4) Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.²⁰

d. Konsep Dasar *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Konsep-konsep dasar terapi rasional emotif ini mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C, yaitu:

²⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985), 89.

A = *Activating Experience* (pengalaman aktif) ialah suatu keadaan, fakta peristiwa, atau tingkah laku yang dialami individu.

B = *Belief System* (Cara individu memandang suatu hal). Pandangan dan penghayatan individu terhadap A.

C = *Emotional Consequence* (akibat emosional). Akibat emosional atau reaksi individu positif atau negative.

Menurut pandangan Ellis, A (pengalaman aktif) tidak langsung menyebabkan timbulnya C (akibat emosional), namun bergantung pada B (belief system). Hubungan dan teori A-B-C yang didasari tentang teori rasional emotif dari Ellis dapat digambarkan sebagai berikut:

A-----C

Keterangan:

--- : Pengaruh tidak langsung

B : Pengaruh langsung

Teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B (*Belief Sistem*) yaitu bagaimana caranya seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi, sehingga dapat mengubah pola fikir klien yang irasional atau keliru menjadi pola pikir yang rasional. Dari uraian diatas, disimpulkan bahwa permasalahan yang menimpa seseorang merupakan kesalahan dari orang itu sendiri yang berupa prasangka yang irasional

terhadap pandangan penghayatan individu terhadap pengalaman aktif.²¹

e. **Teknik-teknik *Rational Emotive Behavior Therapy***

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

1) Teknik-teknik Kognitif

Adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Dewa Ketut menerangkan tahapan-tahapan dalam teknik-teknik kognitif :

a) Tahap Pengajaran

Dalam *REBT*, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logikaan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

b) Tahap *persuasive*

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan konselor juga mencoba menyakinkan, berbagai

²¹ Nur Ilmi Fasih. "Implementasi Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa : Studi Kasus Siswa "X" di SMP Negeri 4 Surabaya", *Skripsi*, Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Ampel Surabaya, 2014, 12.

argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

c) Tahap konfrontasi

Konselor mengubah ketidak logikaan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika.

d) Tahap Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.²²

2) Teknik-teknik *Emotif*

Teknik-teknik *emotif* adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi klien. Antara teknik yang sering digunakan ialah :

a) Teknik *Sosiodrama*

Memberi peluang untuk mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan klien itu melalui suasana yang didramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.²³

b) Teknik *Self Modelling*

Digunakan dengan meminta klien berjanji dengan konselor untuk

²² Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985), 91-92.

²³ Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), 288.

menghilangkan perasaan yang menyimpannya. Dia diminta taat setia pada janjinya.

c) Teknik *Assertive Training*

Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.

3) Teknik-teknik *Behaviouristik*

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

a) Teknik *Reinforcement*

Teknik *reinforcement* (penguatan) yaitu: untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

b) Teknik *Social Modeling* (Pemodelan Sosial)

Teknik *social modeling* (pemodelan sosial), yaitu: teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam

sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor.

c) Teknik *Live Models*

Teknik *live models* (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambar perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan-percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.²⁴

f. Langkah-langkah *Rational Emotive Behavior Therapy*

Untuk mencapai tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* konselor melakukan langkah-langkah konseling antara lainnya :

1) Langkah pertama

Menunjukkan pada klien bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukkan banyak keharusan, sebaiknya dan semestinya klien harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan keyakinan irasional, agar klien mencapai kesadaran

2) Langkah kedua

Membawa klien ketahapan kesadaran dengan menunjukan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan

²⁴ Muhammad Surya, *Teori-teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), 18.

emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ulang dengan kalimat-kalimat yang mengalahkan diri, tetapi tidak cukup hanya menunjukkan pada klien bahwa klien memiliki proses-proses yang tidak logis.

3) Langkah ketiga

Berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasional. Maksudnya adalah agar klien dapat berubah fikiran yang jelek atau negatif dan tidak masuk akal menjadi yang masuk akal.

4) Langkah keempat

Adalah menantang klien untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah mencoba menolak fikiran-fikiran yang tidak logis untuk masuk dalam dirinya.

Dari penjelasan di atas bahwa *Rational Emotive Behaviour Therapy* bisa digunakan untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Dalam permasalahan ini pertama kali yang perlu diubah adalah pola pikir konseli yang irrasional. Karena konseli beranggapan bahwa dengan melakukan pergaulan bebas dan kenakalan remaja bisa membuat ia nyaman dan tenang menghadapi kenyataan yang ada serta bisa melupakan masalahnya tersebut. Dari pemikiran yang irrasional inilah konseli selalu mengulangi dan melakukan kenakalan yang sama. Maka dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy* ini bisa membantu konseli dalam mengubah pikirannya yang awalnya irrasional di ubah menjadi rasional.

2. Penerimaan Diri

a. Pengertian Penerimaan Diri

Pengertian penerimaan diri adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Individu dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak mempunyai masalah dengan diri sendiri, yang tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri sehingga individu lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan.²⁵

Penerimaan diri adalah suatu kemampuan pada setiap orang untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Hasil penilaian terhadap diri sendiri akan dijadikan dasar bagi seorang individu untuk dapat mengambil suatu keputusan dalam rangka penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Sikap penerimaan diri dapat dilakukan secara realistis, tetapi juga dapat dilakukan secara tidak realistis. Sikap penerimaan realistis dapat ditandai dengan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri secara obyektif. Sebaliknya penerimaan diri tidak realistis ditandai dengan upaya untuk menilai secara berlebihan terhadap diri sendiri, mencoba untuk menolak kelemahan diri sendiri, mengingkari atau menghindari hal-hal yang buruk dari dalam dirinya, misalnya pengalaman traumatis masa lalu.²⁶

Penerimaan diri dapat di artikan sebagai suatu sikap memandang diri sendiri sebagaimana adanya dan memperlakukannya secara baik disertai rasa

²⁵ E.B.Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*, (Jakarta : Erlangga, 1996)

²⁶ Dariyo Agoes, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama*, (Jakarta: PT. Refika Aditama, 2007), 205.

senang dan bangga. Selanjutnya, dijelaskan bahwa menerima diri sendiri perlu kesadaran dan kemauan melihat fakta yang ada pada diri, baik fisik maupun psikis, sekaligus kekurangan dan ketidak sempurnaan, tanpa ada rasa kekecewaan. Tujuannya untuk merubah diri lebih baik.

Chaplin mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakatbakat sendiri, serta pengetahuan-pengetahuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Penerimaan diri ini mengandaikan adanya kemampuan diri dalam psikologis seseorang, yang menunjukkan kualitas diri. Hal ini berarti bahwa tinjauan tersebut akan diarahkan pada seluruh kemampuan diri yang mendukung. Kesadaran diri akan segala kelebihan dan kekurangan diri haruslah seimbang dan diusahakan untuk saling melengkapi satu sama lain, sehingga dapat menumbuhkan kepribadian yang sehat.²⁷

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan suatu sikap positif terhadap diri sendiri, mampu menerima kekurangan dan kelebihan pada diri, sehingga menjadikan pribadi yang sehat dan dapat memandang masa depan lebih positif.

b. Ciri-ciri Penerimaan Diri

Menurut Johnson David ciri-ciri orang yang menerima dirinya adalah sebagai berikut :

1. Menerima diri sendiri apa adanya

²⁷ Chaplin. J. P., *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), 250.

Memahami diri ditandai dengan perasaan tulus, nyata, dan jujur menilai diri sendiri. Kemampuan seseorang untuk memahami dirinya tergantung pada kapasitas intelektualnya dan kesempatan menemukan dirinya. Individu tidak hanya mengenal dirinya tapi juga menyadari kenyataan dirinya. Pemahaman diri dan penerimaan diri tersebut berjalan beriringan, semakin paham individu mengenal dirinya maka semakin besar pula individu menerima dirinya. Jika seorang individu mau menerima dirinya apa adanya, maka individu tersebut bisa akan lebih menghargai dirinya sendiri, dan memberitahu orang lain bahwa mereka seharusnya mau menerima dan menghormati dirinya apa adanya. Individu tersebut juga mampu untuk menerima orang lain dan tidak menuntut bahwa mereka harus mencoba untuk menyamai dirinya. Menerima diri sendiri berarti merasa senang terhadap apa dan siapa dirinya sesungguhnya.

2. Tidak menolak dirinya sendiri, apabila memiliki kelemahan dan kekurangan

Sikap atau respon dari lingkungan membentuk sikap terhadap diri seseorang. Individu yang mendapat sikap yang sesuai dan menyenangkan dari lingkungannya, cenderung akan menerima dirinya. Tidak menolak diri adalah suatu sikap menerima kenyataan diri sendiri, tidak menyesali diri sendiri, siapakah kita dulu maupun sekarang, tidak membenci diri sendiri, dan jujur pada diri sendiri, Dr Paul Gunadi mengatakan bahwa Kelebihan adalah suatu kemampuan karakteristik atau ciri tentang diri kita yang kita anggap lebih baik dari pada

kemampuan-kemampuan atau aspek-aspek lain dalam diri kita. Jadi salah satu penyebab kenapa kita sulit menerima kelebihan kita, kadang kala karena memang kita menginginkan bisa mendapatkan lebih dalam hal itu, maunya lebih dalam hal yang lain. Kekurangan adalah kemampuan yang sebenarnya kita harapkan untuk lebih baik dari kondisi yang sesungguhnya namun ternyata tidak. Jadi yang kita anggap kurang, biasanya adalah hal yang kita inginkan lebih baik. Kekurangan ini biasanya melahirkan rasa malu dan rasa minder.²⁸

c. **Faktor-faktor yang Membentuk Penerimaan Diri**

Menurut Hurlock ada beberapa faktor yang membentuk penerimaan diri seseorang, yaitu :

1) Pemahaman diri (*self understanding*)

Pemahaman diri merupakan persepsi diri yang ditandai oleh *genuiness* (keaslian), realita, dan kejujuran. Semakin seseorang memahami dirinya, semakin baik penerimaan dirinya. Karena dari sini berarti individu sudah mampu menerima atas segala yang ada pada diri dan mampu melakukan segala hal dengan baik.

2) Harapan yang realitis

Ketika seseorang memiliki harapan yang realitis dalam mencapai sesuatu, hal ini akan mempengaruhi kepuasan diri yang merupakan esensi dari penerimaan diri. Harapan akan

²⁸ Alin Riwayati, *Hubungan Kebermakmuran Hidup Dengan Penerimaan Diri pada Orang Tua Yang Memasuki Lansia*, (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, 2010)

menjadi realistis jika dibuat sendiri oleh diri sendiri. Jadi seseorang mampu menyelaraskan antara harapan dan sesuatu yang seharusnya dilakukan. Karena dengan adanya perencanaan atau harapan yang ia bangun, tentunya sebagian besar juga akan mengusahakan untuk bisa terwujud.

- 3) Tidak adanya hambatan dari lingkungan (*absence of environment obstacles*)

Ketidakmampuan dalam mencapai tujuan yang realistis, dapat terjadi karena hambatan dari lingkungan yang tidak mampu dikontrol oleh seseorang seperti diskriminasi ras, jenis kelamin, atau agama. Apabila hambatan-hambatan itu dapat dihilangkan dan jika keluarga, *peer* atau orang-orang yang berada disekelilingnya memberikan motivasi dalam mencapai tujuan, maka seseorang akan mampu memperoleh kepuasan terhadap pencapaiannya. Karena faktor lingkungan juga dapat menjadi pengaruh pada diri seseorang. Ketika kerabat dekat mendukung ataupun membantu, tentu individu tersebut mampu berfikir positif dan semangat untuk mencapai keinginannya, begitu juga sebaliknya jika lingkungan sekitar justru tidak mendukung maka akan bermunculan rasa ketidakpercayaan pada diri.

- 4) Sikap social yang positif

Jika seseorang telah memperoleh sikap sosial yang positif, maka ia lebih mampu menerima dirinya. Tiga kondisi utama menghasilkan evaluasi positif antara lain adalah tidak adanya prasangka terhadap seseorang, adanya penghargaan terhadap kemampuan-

kemampuan sosial dan kesediaan individu mengikuti tradisi suatu kelompok sosial. Jadi ketika menghadapi segala hal yang bertolak belakang dengan pemikiran diri sendiri, kita mampu menerimanya dan tidak ada pemikiran-pemikiran negatif pada orang lain.

5) Tidak adanya stress yang berat

Tidak adanya stress atau tekanan emosional yang berat membuat seseorang bekerja secara optimal dan lebih berorientasi lingkungan daripada berorientasi diri dan lebih tenang dan bahagia. Karena orang seperti ini tidak menjadikan beban pikiran atas yang terjadi pada dirinya. Dengan segala kejadian yang menimpa diri, sebaiknya untuk tidak terlalu memikirkan terlalu dalam yang dapat mengakibatkan diri sendiri menjadi stress dan tidak terkontrol.

6) Pengaruh keberhasilan

Pengalaman gagal dapat menyebabkan penolakan diri, sedangkan meraih kesuksesan akan menghasilkan penerimaan diri. Sehingga setiap orang haruslah berusaha mengontrol perasaan ketika kedua hal tersebut terjadi pada diri sendiri. Bukan berarti kita menuntut kejadian untuk selalu positif, hanya saja ketika hal negatif menimpanya, seseorang yang mampu menerima diri ini mampu juga untuk mengontrol emosi dan perasaan-perasaan lainnya sekaligus berusaha menyelesaikannya dengan baik.

7) Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik

Sikap ini akan menghasilkan penilaian diri yang positif dan penerimaan diri. Proses

identifikasi yang paling kuat terjadi pada masa kanak-kanak. Karena pada masa kanak-kanak sebagian besar yang dilakukannya adalah atas hasil tangkapan indera mata dari apa yang ia lihat pada lingkungan sekitarnya. Sehingga sampai dewasa pun ia akan bersikap seperti yang selama ini ia ketahui.

8) Perspektif diri

Seseorang yang memandang dirinya sebagaimana orang lain memandang dirinya akan mampu mengembangkan pemahaman diri daripada seseorang yang perspektif dirinya sempit.

Jadi ketika orang lain yakin atas kemampuan diri kita, seharusnya kita sebagai individu tersebut juga mampu untuk melaksanakannya. Karena dengan adanya keyakinan orang lain tersebut mampu mendorong semangat seseorang atau disebut mendapat respon positif dari luar, sehingga kita sebagai diri sendiri tersebut menjadi yakin dan mampu juga untuk melakukannya.

9) Pola asuh yang baik pada masa anak-anak

Pendidikan di rumah dan sekolah sangat penting, penyesuaian terhadap hidup, terbentuk pada masa kanak-kanak, karena itulah pelatihan yang baik di rumah maupun sekolah pada masa kanak-kanak sangatlah penting.

Seperti penjelasan dari Sigmund Freud bahwa pembentukan nilai-nilai pada diri terjadi pada masa kanak-kanak. Salah satunya adalah melalui proses yang dinamakan *Oedipoes complex*, yang terjadi pada usia 3-6 tahun, yaitu

ketika anak sedang dalam tahap phallic dalam perkembangan psikoseksualnya.²⁹

10) Konsep diri yang stabil

Hanya konsep diri positif yang mampu mengarahkan seseorang untuk melihat dirinya secara tidak konsisten. Karena dalam hal ini individu mampu mengontrol secara baik atas kekurangan dirinya, akan tetapi mampu merubahnya dengan baik juga.³⁰

d. Dampak Penerimaan Diri

Hurlock membagi dampak penerimaan diri menjadi dua kategori, yaitu :

1) Dalam penyesuaian diri

Mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya, memiliki keyakinan diri (*self confidence*) dan harga diri (*self esteem*), lebih bisa menerima kritik, penerimaan diri yang disertai dengan rasa aman memungkinkan seseorang untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensinya secara efektif.

2) Dalam penyesuaian social

Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatiannya pada orang lain, menaruh minat terhadap orang lain, seperti menunjukkan rasa empati dan simpati. Karena dalam hal ini individu tidak terlalu menilai

²⁹ Sarlito Wirawan S., *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), 59.

³⁰ Vera Permatasari dan Witrin Gamayanti, “*Gambaran Penerimaan Diri (SelfAcceptance) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia*”. *Jurnal Ilmiah Psikologi* (online), Vol. 3, no.1. pada laman <https://journal.uinsgd.ac.id>, diakses Oktober 2020

buruk atas hubungan dirinya dengan lingkungan sekitar. Sehingga dengan mudahnya bersosialisasi dengan baik.³¹

e. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Dalam penerimaan diri terdapat beberapa aspek yang terkandung di dalamnya, diantaranya yaitu :

1. Mempunyai keyakinan dan kemampuan dalam menghadapi kehidupan.
2. Sikap dan perilakunya berdasarkan nilai-nilai dan standar yang ada pada dirinya dari pada yang didasari oleh tekanan-tekanan dari luar dirinya.
3. Menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain.
4. Berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya.
5. Tidak merasa ditolak orang lain, tidak pemalu serta menganggap dirinya berbeda dengan orang lain.
6. Percaya pada diri sendiri tanpa diperbudak oleh pendapat orang lain.³²

f. Karakteristik Individu yang Dapat Menerima Diri dengan Baik

Di dalam penerimaan diri ada beberapa karakteristik penerimaan diri yang menyatakan

³¹ Vera Permatasari dan Witrin Gamayanti, “*Gambaran Penerimaan Diri (SelfAcceptance) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia*”. Jurnal Ilmiah Psikologi (online), Vol. 3, no.1. pada laman <https://journal.uinsgd.ac.id>, diakses Oktober 2020

³² E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1996)

seseorang mau menerima dirinya, yang diungkapkan beberapa tokoh dibawah ini yaitu :

Menurut Allport, ciri-ciri seseorang yang mau menerima diri yaitu sebagai berikut:

- 1) Memiliki gambaran yang positif tentang dirinya.
- 2) Dapat mengatur dan dapat bertoleransi dengan rasa frustrasi dan kemarahannya.
- 3) Dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi mereka apabila orang lain beri kritik.
- 4) Dapat mengatur keadaan emosi mereka (depresi, kemarahan). Karakteristik individu yang menerima keadaan dirinya atau yang telah mengembangkan sikap penerimaan terhadap keadaannya dan menghargai diri sendiri, yakin akan standar-standar dan pengakuan terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain dan memiliki perhitungan akan keterbatasan dirinya. Dan tidak melihat pada dirinya sendiri secara irrasional. Orang yang menerima dirinya menyadari asset diri yang dimilikinya, dan merasa bebas untuk menarik atau melakukan keinginannya. Mereka juga menyadari kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri.

Abraham Maslow memandang sifat dasar atau diri ini sebagai penguasaan dinamika untuk tumbuh dan aktualisasi, namun menjadi manusia lemah daripada kuat, mudah frustrasi, ditolak dan tertekan yang kemudian menimbulkan penyakit dan neurosis. Seperti halnya Freud, Maslow menganggap penolakan diri (*self denial*) sebagai penyebab dasar penyakit psikologis dan tekanan

psikologis (*distress*). Sehingga dari situlah perlu adanya penerimaan diri.³³

g. Tahapan Penerimaan Diri

Proses seorang individu untuk dapat menerima dirinya tidak dapat muncul begitu saja, melainkan terjadi melalui serangkaian proses secara bertahap. Tahapan penerimaan diri tersebut terjadi dalam 5 langkah, antara lain :

1) Penghindaran (*Aversion*)

Pertama-tama, reaksi naluriiah seorang individu jika dihadapkan dengan perasaan tidak menyenangkan (*uncomfortable feeling*) adalah menghindari, contohnya kita selalu memalingkan pandangan kita saat kita melihat adanya pemandangan yang tidak menyenangkan. Bentuk penghindaran tersebut dapat terjadi dalam beberapa cara, dengan melakukan pertahanan, perlawanan, atau perenungan.

2) Keingintahuan (*Curiosity*)

Setelah melewati masa *aversion*, individu akan mengalami adanya rasa penasaran terhadap permasalahan dan situasi yang mereka hadapi sehingga mereka ingin mempelajari lebih lanjut mengenai permasalahannya tersebut walaupun hal tersebut membuat mereka merasa cemas.

3) Toleransi (*Tolerance*)

Pada tahap ketiga ini, individu akan menahan perasaan tidak menyenangkan yang mereka rasakan sambil berharap hal tersebut akan hilang dengan sendirinya.

³³ Hellen Graham, *Psikologi Humanistik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 86.

4) Membiarkan Begitu Saja (*Allowing*)

Setelah melalui proses bertahan akan perasaan tidak menyenangkan telah selesai, individu akan mulai membiarkan perasaan tersebut datang dan pergi begitu saja. Individu secara terbuka membiarkan perasaan itu mengalir dengan sendirinya.

5) Persahabatan (*Friendship*)

Seiring dengan berjalannya waktu, individu akan mulai bangkit dari perasaan tidak menyenangkan tadi dan mencoba untuk dapat memberi penilaian atas kesulitan tersebut. Bukan berarti ia merasakan kemarahan, melainkan individu dapat merasa bersyukur atas manfaat yang didapatkan berdasarkan situasi ataupun emosi yang hadir.³⁴

Dalam proses penerimaan diri tersebut tentunya setiap orang membutuhkan suatu dorongan atau motivasi agar dapat tercapai dan mengenali serta memahamai dirinya sendiri. Motivasi adalah “pendorong”, suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar dapat tergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu.³⁵

Dari penjelasan di atas mengenai penerimaa diri, konseli seyogyanya bisa menyesuaikan diri dengan keadaanya sekarang. Di dalam situasi seperti ini ia seyogyanya bisa melupakan masalahnya dan memulai kehidupan baru yang lebih baik lagi. Jika konseli masih terjebak dengan

³⁴ E. B. Hurlock, *Personality Development*, (New Delhi: Mc Graw-Hill, 1974)

³⁵ Mohamad Thohir, *Pemahaman Individu*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014), 96.

keadaannya sekarang tanpa ada niatan untuk menerima keadannya, maka ia akan selamanya melakukan pergaulan bebas dan kenakalan remaja. Maka perlunya penerimaan diri pada masalah yang dialami konseli ini bertujuan agar konseli lebih bisa menerima keadaannya dan dengan begitu ia akan bisa menjauhi kebiasaan buruknya itu.

3. *Broken Home*

a. *Pengertian Broken Home*

Menurut Hurlock, *Broken Home* adalah puncak tertinggi dari upaya penyesuaian perkawinan yang buruk dan terjadi bila sepasang suami dan istri tidak dapat menyelesaikan masalahnya dan berujung pada ketidakpuasan satu sama lain. Namun, terkadang ada beberapa perkawinan yang tidak mendatangkan kebahagiaan tetapi tidak berujung pada perceraian. Hal ini karena ada berbagai faktor yang melandasi. Seperti, ajaran agama, nilai moral, kondisi ekonomi, dan sebagainya. Perceraian dapat dilakukan secara baikbaik melalui proses hukum, namun terkadang ada cara yang tidak elok dengan meninggalkan salah satu pasangan atau keluarga begitu saja.³⁶

Kata *broken home* juga sering dilabelkan pada anak yang menjadi korban perceraian anaknya. Sebenarnya anak yang *broken home* bukan hanya anak yang berasal dari orang tua yang bercerai, tetapi juga anak yang berasal dari keluarga yang tidak utuh atau tidak harmonis. Terdapat banyak faktor yang melatarbelakangi anak yang *broken*

³⁶ E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1990), Edisi.IV, 310.

home, antara lain percekocokan atau pertengkaran orang tua, perceraian, kesibukan orang tua.³⁷

Yang dimaksud *broken home* (keluarga pecah) juga dapat dilihat dari dua aspek.³⁸

- 1) Keluarga itu terpecah karena strukturnya, tidak utuh sebab salah satu dari keluarga meninggal dunia atau telah bercerai.
- 2) Orang tua tidak bercerai akan tetapi struktur keluarga tidak utuh lagi karena ayah atau ibu sering tidak dirumah, atau tidak memperlihatkan hubungan kasih sayang lagi.

b. Kriteria *Broken Home*

Dapat dikatakan sebagai keluarga *broken home* apabila memiliki kriteria sebagai berikut :

- 1) Kematian yang menimpa salah satu atau kedua orang tua.
- 2) Berpisah atau bercerai (*Divorce*).
- 3) Hubungan yang tidak baik antara orang tua dan anak (*Poor Mariage*)
- 4) Hubungan orang tua yang tidak baik (*Poor parent-childrenrelationship*).
- 5) Suasana keluarga yang tidak hangat (*High tenses and low warmth*).
- 6) Salah satu atau kedua orang tua berkelainan pribadi atau gangguan jiwa (*Personality psychological disorder*).³⁹

³⁷ Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), cet. ke-2, 239

³⁸ Sofyan Willis, *Konseling Keluarga* (Bandung: Alfabeta, 2011), cet. ke-2, 66.

³⁹ Syamsu Yusuf. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), 44.

Broken home juga dapat diartikan sebagai keluarga yang krisis, berarti kehidupan keluarga yang tidak teratur dan tidak terarah. Orang tua tak lagi dihormati dan tidak mempunyai kewibawaan sehingga anak-anaknya melawan orang tuanya atau hubungan ayah dan ibu sering mengalami perselisihan atau pertengkaran. Keluarga yang seperti ini dapat berujung pada perceraian suami-istri. Dengan kata lain, krisis keluarga atau keluarga krisis adalah suatu kondisi keluarga yang tidak stabil dan mengalami perubahan dimana komunikasi satu sama lain dalam kondisi demokrasi sudah tidak ada.⁴⁰

c. **Penyebab *Broken Home***

Faktor utama penyebab *broken home* adalah tidak adanya komitmen dan tujuan antara suami dan istri dalam membangun sebuah rumah tangga; faktor kedewasaan yang kurang mampu dalam mengatasi berbagai masalah yang terjadi di dalam keluarga, juga tidak saling memberi rasa kepercayaan satu dengan yang lainnya, semua yang mencangkup intelektual, dan emosional.

Apabila dirinci secara sistematis, terdapat dua faktor besar yang menyebabkan keluarga tak lagi rekat, yaitu:

- 1) Factor Internal
 - a) Beban psikologis atau kejiwaan dari ayah atau ibu yang berat. Seperti, stress.

⁴⁰ Ema Ismi Fatimah, *Konseling Islam dengan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Anak Broken Home di Desa Sukowati Kecamatan Kapas Bojonegoro* (Skripsi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019).

- b) Penanganan atas perilaku marah dan sebagainya.
 - c) Tidak percaya yang mengakibatkan kecurigaan pada suami atau istri. Seperti curiga selingkuh.
 - d) Sifat egosi. Suami atau istri suka mengatur dan memaksakan pendapat terhadap anak-anak. Sikap otoriter dengan ditunjukkannya tidak suka berdiskusi dengan baik jika terjadi masalah dalam keluarga. Kurangnya musyawarah dalam mengambil keputusan yang mengakibatkan ketersinggungan disalah satu pihak.⁴¹
- 2) Factor eksternal
- a) Adanya pihak ketiga yang bercampur tangan dalam masalah keluarga. Dengan adanya isu-isu negatif di antaranya.
 - b) Pergaulan tidak sehat yang cenderung negative dalam anggota keluarga, yang membawa dampak. Seperti, kecanduan minuman keras dan narkoba.
 - c) Kebiasaan istri atau suami yang suka menggunjing dengan orang lain. Berdampak pada pertengkaran suami-istri.
 - d) Kebiasaan berjudi akan berakibat kekacauan keluarga.⁴²

d. Dampak *Broken Home*

- 1) Perkembangan Emosi Anak

⁴¹ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2017), 155-156.

⁴² *Ibid*, 156.

Menurut Hather Sall “Emosi merupakan situasi psikologi yang merupakan pengalaman subjektif yang dapat dilihat dari reaksi wajah dan tubuh”. Perceraian adalah suatu penderitaan atau pengalaman traumatis bagi anak. Perceraian orang tua membuat terpramen anak terpengaruh, pengaruh yang tampak secara jelas dalam perkembangan emosi itu membuat anak menjadi pemurung, pemalas dan ingin mencari perhatian orang tua atau orang lain.⁴³

Anak yang kebutuhannya kurang dipenuhi oleh orang tua emosi marahnya akan mudah terpancing. Seperti yang dikemukakan oleh Hurlock “Hubungan antara kedua orang tua yang kurang harmonis terabaikannya kebutuhan remaja akan menampakkan emosi marah”. Jadi keluarga sangat berpengaruh pada perkembangan emosi anak karena keluarga yang tidak harmonis menyebabkan dalam diri anak merasa tidak nyaman dan kurang bahagia.⁴⁴

2) Perkembangan Sosial Anak

Menurut goode “Tingkah laku sosial kelompok yang memungkinkan seseorang berpartisipasi secara efektif dalam kelompok atau masyarakat. Dampak keluarga Broken Home terhadap perkembangan sosial Anak menurut Sunggih adalah anak akan merasa rendah diri menjadi takut untuk meluarkan pergaulannya dengan teman-teman.⁴⁵

⁴³ Yulia Singgih Gunarsa, *Asas-Asas Psikologi Keluarga Idaman*, (Jakarta: Gunung Mulia, 1995), cet.ke-1, 166.

⁴⁴ *Ibid*, 108.

⁴⁵ William J. Goode, op.cit., 168

Jadi keluarga *broken home* sangat berpengaruh pada perkembangan sosial anak karena dari keluarga anak menampilkan bagaimana cara bergaul dengan teman dan masyarakat.

3) Perkembangan Kepribadian Anak

Broken Home ternyata memberikan dampak kurang baik terhadap perkembangan kepribadian anak.

Remaja yang orangtuanya mengalami *broken home* cenderung menunjukkan ciri-ciri :

- a) Berperilaku nakal.
- b) Mengalami depresi.
- c) Melakukan hubungan seksual secara aktif.
- d) Kecenderungan pada obat-obat terlarang.

Adapula yang berpendapat bahwa dampak dari adanya *broken home* terhadap anak, antara lain :

- a) *Psychological disorder* (Gangguan Psikologis)

Tidak dapat dipungkiri bahwa anak *broken home* akan mengalami gangguan secara psikologis. Meskipun kebutuhan fisiologi terpenuhi dengan baik, anak tidak akan berkembang dengan baik ketikan kebutuhan psikologisnya tidak terpenuhi. Anak *broken home* memiliki kecenderungan agresif, introvert, menolak untuk berkomitmen, labil, tempramen, emosional, sensitif, apatis, dan lain-lain.

- b) *Academic problem* (masalah akademik)

Faktor motivasi eksternal terbesar untuk anak adalah keluarga. Dan ketika keluarga mengalami disfungsi maka anak *broken*

home akan cenderung menjadi pemalas dan memiliki motivasi berprestasi yang rendah.⁴⁶

e. Pengaruh *Broken Home* pada Setiap Tingkat Usia

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wallerstein, menjelaskan faktor usia, jenis kelamin, dan reaksi langsung jangka panjang juga ikut menentukan bagaimana akibat dari suatu perceraian terhadap diri seseorang yaitu :

1) *Preschool age children* (usia 2-6 tahun)

Anak dengan usia seperti ini sangat dipengaruhi oleh peristiwa perceraian orang tuanya. Usia mereka masih sangat membutuhkan perhatian dan kasih sayang dari orang tuanya, dan masih bergantung pada orang tuanya yang cukup tinggi. Anak-anak akan merasa bersalah terhadap dirinya sendiri atas perceraian. Ia meyakini bahwa dirinya lah penyebab dari orang tuanya yang bercerai. Hal ini terlihat dari perkembangan kognitif dan pola pikir yang belum matang dapat memiliki sikap egosentris berlebih. Namun, pada usia remaja ia dapat mengatasi sendiri perasaan bersalahnya dan dapat menghadapi kehidupan yang lebih tua dengan matang.

2) *Younger Elementary School Age* (7-8 tahun)

Anak-anak usia ini tidak bisa menyalahkan dirinya karena perceraian dari kedua orang tuanya. Tetapi, mereka merasa disingkirkan, ditinggal, dan merasa kesepian. Begitulah gambaran ekspresi anak pada usia ini. Tetapi,

⁴⁶ Ihromi, Loc.cit., 153.

ia memiliki kesusahan dalam mengekspresikan perasaan marah dan benci kepada salah satu orang tuanya. Ia merasa khawatir membuat orang tuanya kecewan dan marah.

3) *Older Elementari School Age Children* (9-12 tahun)

Pada usia 9-12 tahun, anak-anak dapat memahami perceraian orang tuanya. Ia meyakini bahwa hal tersebut bukan karena kesalahan mereka. Tetapi, ia masih sulit mengatasi emosinya. Seperti, mencari teman dan mengikuti berbagai macam aktivitas. Namun, ia selalu merasa kesepian jika dibandingkan dengan anak yang orang tuanya tidak bercerai. Konflik perceraian pada anak usia ini lebih meninggalkan bekas di dalam diri anak.

4) *Adolesence* (13-18 tahun)

Anak usia ini, merasa marah dan dikhianati oleh orang tuanya sendiri. Ia sedih atas perceraian orang tuanya. Dampaknya, anak akan mengambil jarak dengan orang tuanya selama bertahun-tahun. Soal kematangan seksual pada remaja perempuan di usian ini lebih cepat dibanding remaja perempuan pada umumnya. Sedangkan, remaja laki-laki dalam perkembangan seksualnya terancam. Dengan menggunakan obat-obat terlarang dan tindak kekerasan, ia akan mengekspresikan dirinya. Remaja laki-laki yang mengalami perceraian dalam keluarganya, tingkat superioritasnya tinggi dan berlebih. Hal ini karena kematangan dirinya yang diakibatkan oleh peristiwa

perceraian. Namun sering kali mereka lebih tidak percaya pada lembaga perkawinan sendiri.

5) *College Age Student* (18-22 tahun)

Anak-anak di usia ini, memiliki kematangan cara berpikir atau intelektualitasnya. Ia dapat menerima dan memahami perceraian orang tuanya. Namun, hal ini tidak berpengaruh pada kematangan emosinya. Anak-anak usia ini sering kali mengalami stress, depresi dan memiliki keinginan untuk tidak melanjutkan pendidikannya karena alasan keuangan ataupun emosional. Mereka dapat menunjukkan empati kepada orang tuanya tetapi sering kali merasa khawatir jika kedua orang tuanya tidak memedulikan dirinya.⁴⁷

Broken home merupakan faktor utama konseli mengalami permasalahannya. Berawal dari *broken home* konseli mulai berubah kebiasaan dan karakternya. Ia mengalami frustrasi dan merasa tertekan dalam keluarganya. Selain itu ia merasa hilangnya kasih sayang dari orang tua. Yang akhirnya berdampak pada diri konseli. *Broken home* memang menjadi hal yang menakutkan bagi setiap orang. Bisa dipastikan jika ada keluarga yang mengalami *broken home* kebahagiaan yang dibangun selama itu akan hancur seketika. Apalagi bagi konseli dimana ia seorang anak perempuan yang dikategorikan masih remaja, masa dimana ia masih membutuhkan dukungan, perhatian dan kasih sayang dari orang tua. Namun yang terjadi justru

⁴⁷ Ema Ismi Fatimah, *Konseling Islam dengan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Anak Broken Home di Desa Sukowati Kecamatan Kapas Bojonegoro* (Skripsi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019).

kebalikannya. Konseli harus mengalami hal yang tidak diinginkan terjadi menimpa keluarganya yaitu *broken home*.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Nur Ilmi Fasih. *Implementasi Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa : Studi Kasus Siswa "X" di SMP Negeri 4 Surabaya*. (Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Ampel Surabaya Tahun 2014).
 - a. Persamaan : Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Ilmi Fasih adalah pendekatan yang digunakan, yaitu *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*.
 - b. Perbedaan : Perbedaan kedua penelitian ini terletak pada fokus penelitian atau objek penelitian. Jika pada penelitian Nur Ilmi Fasih pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa, dalam penelitian ini pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) digunakan untuk mengatasi penerimaan diri atau *self acceptance* remaja broken home.
2. Iffa Rahmatul Husnia. *Dzikir Hasbunallah untuk Menumbuhkan Self Acceptance Pada Lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya*. (Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya Tahun 2018).
 - a. Persamaan : Adapun persamaan yang terdapat dalam penelitian ini dengan penelitian Iffa Rahmatul Husnia adalah pada fokus penelitian, yaitu membahas tentang *self acceptance* kepada masing-masing objek penelitian.

- b. Perbedaan : Perbedaan yang mendasar pada kedua penelitian ini adalah terapi dan objek penelitiannya. Penelitian yang dilakukan Iffa Rahmatul Husnia menggunakan terapi Dzikir Hasbunallah dan objek penelitiannya tertuju bagi lansia, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) dan objek penelitiannya tertuju pada remaja broken home.
3. Nur Halimah. *Layanan Home Visit untuk Meningkatkan Motivasi Belajar pada Siswa Broken Home di Kelas VII Sekolah Menengah pertama (SMP) Al-Khairiyah Surabaya.* (Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Ampel Surabaya Tahun 2014).
 - a. Persamaan : Dalam kedua penelitian ini persamaannya terletak pada objek penelitian, yaitu korban broken home.
 - b. Perbedaan : Perbedaan mendasar pada kedua penelitian ini adalah terapi yang digunakan. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Halimah menggunakan terapi Layanan Home Visit untuk meningkatkan motivasi belajar, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) untuk mengatasi penerimaan diri (*self acceptance*)

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif yaitu sebuah penelitian yang di lakukan dengan cara mengamati secara langsung apa yang sedang di alami oleh subjek atau konseli.

Dalam penelitian ini, peneliti berperan secara langsung dan aktif di lapangan , mencatat semua hasil baik melalui orang terdekat atau tetangga yang ada di lapangan, melakukan analisis refleksi dari hasil dokumentasi saat di lapangan, kemudian melaporkan hasil hasil penelitian yang di lakukan di lapangan secara detail.⁴⁸

Untuk jenis penelitiannya dalam hal ini menggunakan jenis penelitian studi kasus, yaitu sebuah penelitian yang di lakukan secara detail terkait objek penelitian.⁴⁹ Tujuan dari studi kasus ini adalah memahami konseli sebagai individu yang memiliki keunikan dan membantu konseli untuk mencapai penerimaan diri yang baik.

Jadi dalam penelitian ini, peneliti menggunakan studi kasus untuk melakukan sebuah pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam mengatasi penerimaan diri negatif seorang remaja di Madiun.

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Subyek penelitian ini adalah seorang remaja di Desa Sirapan Madiun yang bernama Putri (nama samaran) yang menjadi korban *broken home* dari orang tuanya. Peneliti mengangkat kasus ini ingin membantu konseli dalam

⁴⁸ M. Djunaidi Ghony & Fauzan A. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 25.

⁴⁹ Moh Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988), 63.

mengatasi penerimaan diri terhadap kondisi keluarganya yang *broken home* sehingga menjadikan konseli merasa kesepian dan tidak bahagia, akhirnya mencari kebahagiaan diluar rumah yang menjadi pemicu konseli terjerumus kedalam kenalan remaja. Selain itu peneliti juga ingin membantu konseli agar memiliki kehidupan selayaknya dan memiliki pola pikir yang sewajarnya sehingga kehidupannya kembali normal. Penelitian ini dilakukan di rumah konseli tepatnya di Desa Sirapan Madiun Jawa Timur.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis data dalam penelitian ini ada dua yaitu :

a. Data primer

Data primer merupakan data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung oleh obyek utama atau sumber utama yang bersangkutan. Data ini berupa deskripsi yang dihasilkan dari wawancara dan observasi terhadap konseli.⁵⁰ Data yang dihasilkan berupa deksripsi latar belakang konseli, kondisi lingkungan konseli dan latar belakang masalah konseli.

b. Data sekunder

Data sekunder merupakan jenis data yang di ambil dari orang kedua atau sebagai pelengkap dari data primer.⁵¹ Data ini di dapatkan dengan cara mengamati dan mewawancarai orang kedua atau *significant other* mengenai konseli tentang permasalahan yang di hadapi serta mendengarkan

⁵⁰ Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik* (Jakarta: Media Grafika, 2004), 19.

⁵¹ Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial, Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2009), 128.

apa yang di bicarakan orang sekitar terkait kehidupan konseli.

2. Sumber data dalam penelitian ini ada dua yaitu :
 - a. Sumber data primer merupakan sumber pertama yang didapatkan oleh peneliti. Dimana konseli belum menerima terhadap kondisi keluarganya yang *broken home*, sehingga mempengaruhi pikirannya yang berujung ia terjerumus kedalam kenakalan remaja. Dengan ini peneliti membantu untuk mengatasi penerimaan diri konseli menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*.
 - b. Sumber data sekunder merupakan sumber data kedua yang di dapatkan dalam proses penelitian, data ini bisa di dapatkan dari keluarga maupun teman terdekat konseli.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian kualitatif terdapat 3 tahapan yaitu :⁵²

1. Tahap Pra Lapangan

Tahap pra lapangan merupakan tahap dimana seorang peneliti menjajaki lapangan atau lokasi penelitian terlebih dahulu. Pada tahap ini , seorang peneliti melakukan :

- a. *Menyusun rancangan penelitian*, dalam penyusunan rancangan penelitian ini konselor terlebih dahulu memahami permasalahan yang akan diteliti dan teknik yang digunakan untuk menangani permasalahan yang diteliti, kemudian konselor merancang latar belakang diadakannya penelitian,

⁵² Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), 85.

tujuan penelitian, definisi konsep dan data yang diperlukan dalam penelitian.

- b. *Memilih lapangan penelitian*, dalam memilih lapangan penelitian yang perlu dilakukan peneliti adalah mempelajari dan mendalami apa yang difokuskan serta mempertimbangkan waktu, biaya dan tenaga.
- c. *Menjajaki dan menilai keadaan lingkungan*, tujuan dari menjajaki dan menilai keadaan lingkungan adalah agar peneliti mengenal kondisi lingkungan konseli sehingga konselor dapat mempersiapkan diri dan kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan dalam penelitian. Dalam proses ini, konselor diharapkan mampu mengetahui latar belakang lingkungan social di lapangan dan mampu menyesuaikan diri.
- d. *Memilihi dan memanfaatkan informan*, proses ini dianggap perlu karena informan merupakan bagian penting dalam sebuah penelitian guna menunjang kelengkapan data dan memperkuat data-data yang diperoleh. Namun tidak semua orang bisa dijadikan informan, disini infroman yang dimaksud adalah orang yang dapat dipercaya untuk memberikan suatu informasi yang akurat.
- e. *Persoalan etika penelitian*, dalam penelitian ini ada beberapa etika yang seyogyanya dipatuhi oleh peneliti yaitu :
 - 1) Memberitahu secara jujur, sebenarnya dan terbuka menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan peneliti.
 - 2) Menghargai orang yang diteliti sebagai orang yang memiliki derajat atau tingkat yang sama.
 - 3) Mematuhi, menghormati, dan menghargai peraturan, norma, kebudayaan, kepercayaan dan adat istiadat tempat penelitian dilakukan.

- 4) Memegang rahasia mengenai informasi-informasi yang telah diperoleh dari informan.
- 5) Menulis segala kejadian secara jujur dan benar sebagaimana adanya.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap pekerjaan lapangan, peneliti memulai terjun ke lapangan dengan melakukan pendekatan dan memanfaatkan *significant other* melalui wawancara. Pada tahap ini seorang peneliti melakukan :

- a. *Memahami latar penelitian dan persiapan diri*, dalam proses ini perlu bagi peneliti untuk mempersiapkan diri dalam hal fisik maupun mental. Peneliti hendaknya memahami dan dapat melakukan penempatan diri apakah dirinya sebagai peneliti yang dikenal atau yang tidak dikenal. Dalam hal penampilan, peneliti diharapkan mampu menyesuaikan dengan keadaan di lapangan. Guna menunjang kelancaran dalam penelitian, maka keakraban yang dijalin antara peneliti dengan subjek penelitian hendaknya dapat terpelihara dengan baik. Selain itu, peneliti juga perlu untuk membuat batasan waktu agar dapat mempergunakan waktu seefisien mungkin.
- b. *Memasuki lapangan*, ketika sudah memasuki lapangan maka hubungan keakraban antara peneliti dengan subjek penelitian perlu dipelihara dengan baik, jangan sampai dalam hubungan tersebut ada yang merasa dirugikan. Peneliti juga perlu untuk mempelajari bahasa yang digunakan dilatar penelitiannya agar mempermudah peneliti dalam berperan serta di dalamnya. Hal ini dilakukan untuk memperoleh data baik dari konseli maupun dari *significant other* untuk mempermudah peneliti

dalam mendiagnosis masalah konseli. Sedangkan untuk *treatment* dilakukan dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk tekniknya menggunakan *Dispute Cognitive* dan *Homework Assigment*. *Dispute cognitive* yaitu mengubah pola pikir konseli dari irrasional menjadi pola pikir rasional dengan menyadarkan atas pola pikirnya yang irrasional dan memberikan beberapa pertanyaan yang membantu konseli dalam menilai pemikirannya. Sedangkan untuk *Homework Assigment* yaitu membuat tugas perubahan yang bisa membantu konseli dalam mengubah pola pikirnya yang irrasional menjadi rasional dan membantu konseli untuk bisa mengembangkan pola pikirnya agar lebih rasional.

3. Tahap Analisis Data

Pada tahap ini, peneliti merincikan data-data yang diperoleh selama melakukan penelitian dari mulai tahap pra lapangan hingga pekerjaan lapangan.⁵³

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam melakukan sebuah penelitian, teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu:

a. Observasi

Obsevasi atau biasa di sebut dengan pengamatan yaitu sebuah teknik pengumpulan data yang di gunakan memanfaatkan panca indera sepenuhnya. Dalam penelitian ini observasi yang di lakukan peneliti dengan melakukan pengamatan secara penuh terhadap objek atau konseli.

b. Wawancara

⁵³ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001), 127-148.

Dalam penelitian kualitatif teknik yang digunakan salah satunya adalah wawancara. Teknik ini di gunakan untuk memahami presepsi seseorang serta perasaan dan pengetahuan seseorang.⁵⁴ Teknik wawancara ini sangat penting, peneliti akan memberikan pertanyaan kepada konseli bertujuan untuk mendapatkan data secara mendalam serta menyeluruh, teknik ini dilakukan secara verbal maupun non verbal.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu metode yang digunakan dalam penelitian dengan menelusuri data histori.⁵⁵

F. Teknik Validitas Data

Teknik validitas data merupakan factor yang menentukan dalam mendapatkan kemantapan data yang valid. Berikut adalah langkah yang harus ditempuh peneliti:

1. Perpanjangan waktu penelitian

Salah satu untuk meminimalisir kesalahan data yang di dapatkan peneliti yaitu dengan memvaliditas data dengan memperpanjang waktu penelitian. Hal tersebut di lakukan untuk menumbuhkan rasa percaya antara peneliti dengan konseli.⁵⁶ Karena jika data yang didapatkan peneliti itu kurang maka bisa untuk menambah data-data dengan menambah perpanjangan waktu.

2. Triangulasi

Triangulasi merupakan bentuk pemeriksaan validitas data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain

⁵⁴ Haris Herdiansya, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Selemba Humanika, 2011), 200.

⁵⁵ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2001)

⁵⁶ *Ibid*,

sebagai perbandingan data tersebut. Teknik triangulasi yang sering digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber lainnya, hal tersebut dapat dicapai dengan jalan:

- a. Melakukan perbandingan terhadap data pengamatan dengan data wawancara.
- b. Melakukan perbandingan terhadap perkataan masyarakat dengan perkataan secara pribadi.
- c. Melakukan perbandingan terhadap perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan.
- d. Melakukan perbandingan hasil wawancara dengan dokumen yang diperoleh.⁵⁷

G. Teknik Analisis Data

Aktivitas yang dilakukan dalam menganalisis data adalah mereduksi data, menyajikan data dan memverifikasi data. Langkah-langkah aktivitas analisis data tersebut dijelaskan sebagai berikut :

1. Reduksi Data

Reduksi data termasuk dalam kategori pekerjaan analisis data. Data yang berupa catatan lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu perlu dicatat secara teliti dan rinci. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan.

2. Penyajian Data

⁵⁷ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2001), 327-331.

Dalam penyajian data ini, peneliti menampilkan uraian singkat yang mudah dipahami agar peneliti dapat merencanakan pengerjaan tahap berikutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut. Data yang diuraikan merupakan data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi maupun dokumentasi yang disusun dalam bentuk narasi.

3. Kesimpulan dan Verifikasi

Langkah selanjutnya adalah kesimpulan dan verifikasi yang merupakan langkah terakhir dari penelitian ini. Langkah ini adalah jawaban dari rumusan masalah yang sudah dibuat diawal penyusunan laporan penelitian ini. Isi kesimpulan dari penelitian kualitatif ini harus bersikap konseptual atau sudah terkonsep dan terkait langsung dengan rumusan masalah serta tujuan penelitian, kesimpulan ini bukanlah ringkasan dari beberapa bab. Namun, perlu untuk diketahui bahwa kesimpulan awal yang dikemukakan ini bersifat sementara dan dapat berubah apabila tidak ditemukannya bukti-bukti di lapangan , tetapi apabila kesimpulan awal didukung oleh adanya bukti-bukti yang valid maka kesimpulan tersebut bersifat kredibel.⁵⁸

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Penerbit Alfabeta, 2015), 246-252.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian terletak di Desa Sirapan Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun Jawa Timur. Desa Sirapan didirikan oleh B.P.H. Tedjokusumo, beliau adalah putra dari Sultan Hamengku Buwono II dari ibu bernama Bendoro Mas ayu Rantamsari. Bermula pada tahun 1910, pemberontakan Bupati Madiun oleh Raden Rangga Prawiradirja III terhadap Belanda. Sultan Hamengku Buwono II mengutus salah satu putranya dan pasukannya untuk membantu perjuangan Raden Rangga Prawiradirja III yang tak lain menantunya sendiri. Belanda menang segalanya dan pasukan Raden Rangga Prawiradirja III kalah dan kocar-kacir. Sultan Hamengku Buwono II dipaksa turun tahta oleh Belanda setelah Belanda mengetahui bahwa Sultan Hamengku Buwono II membantu Raden Rangga Prawiradirja III.

Mendengar Kesultanan Yogyakarta sudah berganti kepemimpinan ke Sultan Hamengku Buwono III yang lebih pro ke Belanda dan untuk menghindari penangkapan dan pengejaran dari Belanda, Pangeran Tedjokusumo dan pasukannya memutuskan untuk tidak kembali ke Yogyakarta. Pangeran Tedjokusumo dan pasukannya menetap dan bertahan hidup di tepi hutan sebelah timur kota Madiun menyamar menjadi rakyat biasa. Kemudian meneruskan memabat hutan dan membangun sebuah perkampungan yang menjadi ciri khasnya adalah atap rumahnya tersusun dari sirap

(potongan kayu tipis-tipis). Kemudian perkampungan ini sampai sekarang dikenal dengan nama Desa Sirapan.⁵⁹

2. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan mahasiswa aktif program studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Yang mana konselor merupakan orang yang membantu konseli dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Dalam penelitian ini yang menjadi konselor adalah peneliti sendiri.

Adapun biodata konselor yaitu :

Nama : Luthfian Muhammad Ilham
TTL : Madiun, 26 November 1998
Alamat : Desa Klargon RT 09 RW 02
Kecamatan Saradan Kabupaten Madiun
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Pendidikan : Mahasiswa semester 7 Bimbingan dan
Konseling Islam Universitas Islam
Negeri Sunan Ampel Surabaya
Riwayat pendidikan
TK : TK Nurul Ulum Sidorejo Kebonsari
Madiun pada tahun 2003-2005
SD : SDN Klargon 02 Saradan Madiun pada
tahun 2005-2011
SMP : SMP Islam Terpadu Subulul Huda
Kembangawit Kebonsari Madiun pada
tahun 2011-2014

⁵⁹ Wikipedia, Tentang Sejarah Desa Sirapan Madiun, web [https://id.m.wikipedia.org/wiki/Sirapan, Madiun, Madiun](https://id.m.wikipedia.org/wiki/Sirapan,_Madiun,_Madiun), diakses pada tanggal 8 Januari 2021

SMA : MA HM Tribakti Lirboyo Kediri pada tahun 2014, kelas 10 semester 2 pindah ke SMAN 1 Saradan Madiun pada tahun 2015-2017

3. Deskripsi Konseli

a) Data Diri Konseli

Nama : Putri (nama samaran)
TTL : Madiun, 21 Agustus 2003
Alamat : Desa Sirapan Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Riwayat pendidikannya
TK : TK Sirapan pada tahun 2009-2010
SD : SDN Dimong 2 pada tahun 2010-2016
SMP : SMPN Nglames 2 tahun 2016-2019
SMA : SMK PGRI Wonoasri 2019-sekarang. Saat ini konseli masih duduk di kelas XI.⁶⁰

b) Latar Belakang Keluarga

Konseli lahir dari keluarga yang dapat dikatakan berkecukupan. Ia merupakan anak kedua dari dua bersaudara, ia memiliki kakak laki-laki yang sudah menikah. Ayahnya bekerja sebagai sopir sehingga ayah konseli jarang di rumah bersama keluarga dan pulangnyanya sekitaran 3-4 bulan sekali. Ibunya bekerja sebagai ibu rumah tangga. Pada masa

⁶⁰ Hasil Wawancara dengan konseli, pada tanggal 22 November 2020

kecilnya konseli merasa hidup serba kecukupan dan masih merasakan kasih sayang seutuhnya dari kedua orang tua. Saat duduk di bangku SD konseli termasuk anak yang pandai dalam bidang akademik. Seiringnya waktu, keluarga konseli pernah mengamali kebangkrutan sehingga ayah konseli menjual rumah dan tanahnya untuk membantu kekurangan dalam membayar hutang keponakan ayah konseli. Sementara waktu konseli dan keluarganya tinggal di rumah kerabatnya. Pada saat itu ibu konseli mempunyai keinginan untuk menjadi TKW karena ingin mengembalikan kondisi keuangan. Namun keluarga khususnya ayah konseli tidak mengizinkan tetapi ibunya nekat tetap berangkat ke penampungan TKW. Pada saat di penampungan ibu konseli tiba-tiba sakit dan dijemput pulang oleh keluarganya. Sedangkan ayah konseli bekerja menjadi sopir pabrik gilingan padi. Pada saat libur sekolah konseli sering diajak ayahnya untuk ikut bekerja. Ketika bekerja di sopir pabrik gilingan padi ayahnya mendapat tawaran menjadi sopir kontainer. Berjalan satu tahun ayahnya keluar dari pekerjaan sopir truk kontainer menjadi sopir truk kayu sampai konseli menginjak kelas 2 SMP. Kemudian ayahnya kembali lagi menjadi sopir truk kontainer sampai sekarang.⁶¹

c) Kondisi Lingkungan Konseli

Saat ini konseli tinggal di Sirapan Madiun bersama ibu, kakak laki-laki beserta istrinya dan nenek konseli. Kondisi lingkungan di sekitar rumah cukup baik konseli bertempat tinggal di samping

⁶¹ Hasil Wawancara dengan konseli, pada tanggal 22 November 2020

rumah kerabatnya. Selain itu toleransi dan gotong royong di lingkungannya sangat kental. Tetangganya pun ikut serta mensupport keluarga konseli. Di sekitar rumah konseli terdapat bangunan kuno biasanya disebut punden. Sampai saat ini punden tersebut masih dirawat dan dilestarikan adat istiadatnya yang turun temurun dari nenek moyang.

Di rumah, konseli memiliki teman dekat yang ia percaya, ia biasanya menceritakan masalahnya pada temannya itu. Konseli tidak aktif dalam kegiatan-kegiatan apapun baik di rumah maupun di sekolah. Dia hanya menghabiskan waktunya di rumah saja.⁶²

4. Deskripsi Masalah Konseli

Konflik dalam keluarga bisa terjadi karena adanya ketidakharmonisan dalam keluarga. Salah satu factor penyebab adanya konflik keluarga adalah perselingkuhan. Akibat dari perselingkuhan inilah menjadikan keluarga *broken home*. *Broken home* menjadi momok menakutkan bagi setiap individu. Seperti halnya yang dialami konseli. Berawal dari ayahnya kembali lagi menjadi sopir truk container yang sebelumnya ia bekerja menjadi sopir truk kayu. Setelah 3 bulan ayah konseli bekerja menjadi sopir truk container sikapnya sudah mulai berubah. Ayah konseli menjadi jarang pulang. Sesekalinya keluarga bertanya kabar, ayahnya beralasan selalu berada di luar kota. Lama kemudian ibu konseli mulai curiga menduga ayah konseli mempunyai perempuan lain (simpanan). Ternyata dengan berjalannya waktu dugaan tersebut benar. Ada beberapa orang yang melihat ayah konseli

⁶² Hasil Observasi di lingkungan konseli, pada tanggal 24 November 2020

dan akhirnya memberitahu kepada keluarga konseli bahwa ayahnya berada tidak jauh dari rumah dan tinggal bersama simpanannya. Setelah keluarga mendengar itu seketika juga suasana rumah menjadi hancur. Ibu konseli pergi dari rumah dan pulang ke rumah ibunya (nenek konseli). Kakak konseli pun serentak berubah menjadi nakal. Sedangkan konseli setelah mendengar kabar tersebut sifatnya juga mulai berubah dan brontak. Sehingga sedikit demi sedikit ia mengalami banyak tekanan dan kehilangan kasih sayang kedua orang tuanya. Neneknya pun selalu menekan keras kepada konseli, sehingga konseli merasa tidak nyaman di rumah. Akhirnya konseli pergi dari rumah untuk mencari ketenangan dan kenyamanan bagi dirinya. Semenjak itu dia mulai mengenal pergaulan bebas.

Dalam keadaan keluarganya yang *broken home*, konseli jarang untuk pulang ke rumah karena beranggapan bahwa semua anggota keluarganya tidak ada lagi yang peduli dengannya. Sehingga waktu konseli lebih banyak di luar rumah dan dihabiskan untuk mencari kesenangan dan ketenangan. Namun justru itu membuat konseli terjerumus ke dalam pergaulan bebas. Seperti halnya yang pernah dilakukan konseli yaitu minum-minuman keras, seks bebas, mengonsumsi obat-obatan terlarang dan membuat video masturbasi. Semua itu konseli lakukan karena membuatnya merasa lebih nyaman dan tenang sehingga bisa melupakan semua beban pikiran yang membuatnya tidak bisa menerima keadaan keluarganya yang *broken home*.⁶³

⁶³ Hasil Wawancara dengan konseli, pada tanggal 22 November 2020

Tabel 4.1
Kondisi konseli sebelum mendapat bimbingan dan konseling islam

No	Kondisi konseli sebelum mendapat bimbingan
1.	Konseli belum bisa menerima kondisi dirinya dan keluarganya yang <i>broken home</i> .
2.	Konseli selalu melampiaskan beban pikiranya kedalam pergaulan bebas.
3.	Konseli selalu berpikiran irrasional dan negatif kepada dirinya dan keluarganya khususnya orang tua konseli.
4.	Konseli selalu pergi bermain dan pulang larut malam.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Mengatasi Penerimaan Diri Negatif Seorang Remaja di Madiun

Dalam penelitian ini tahap penyajian data menggunakan metode penelitian kualitatif untuk menghasilkan data deskriptif yang berupa uraian dari perilaku konseli yang telah diamati. Data yang diperoleh dari lapangan pada saat penelitian kemudian dideskriptifkan dengan fokus penelitian yaitu Mengatasi Penerimaan Diri Negatif Seorang Remaja dengan menggunakan Teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

Proses Pelaksanaan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Mengatasi Penerimaan Diri Negatif Seorang Remaja di Madiun, sebelum melakukan proses konseling, konselor meminta perjanjian dahulu kepada

konseli untuk mendapatkan kepercayaan dan sikap terbuka dari konseli. Hal tersebut dilakukan agar pada saat proses konseling berlangsung konseli mendapatkan kenyamanan dan diharapkan dengan konseli terbuka dengan konselor memudahkan konseli untuk memperoleh perubahan yang lebih baik lagi dari adanya proses konseling.

Penelitian ini dilakukan sejak bulan November 2020, hal tersebut diawali dengan mengumpulkan data diri konseli melalui observasi dan wawancara mulai dari konseli, nenek konseli maupun teman dekat konseli. Adapun langkah-langkah konselor dalam melaksanakan proses konseling yaitu :

a) Identifikasi Masalah

Langkah awal untuk melaksanakan proses konseling yaitu identifikasi masalah. Konselor menggunakan langkah ini bertujuan untuk menggali lebih dalam permasalahan konseli. Selain itu konselor juga harus menciptakan suasana yang nyaman antara konselor dan konseli agar data yang diperlukan dapat dipenuhi. Apabila konseli sudah merasa nyaman, maka konseli akan merasa bebas mengungkapkan apa saja yang menjadi beban pikirannya selama ini. Berikut adalah data yang diperoleh konselor dari berbagai sumber diantaranya :

1) Data yang bersumber dari konseli

Pada saat wawancara, konselor memberikan pertanyaan secara lisan kepada konseli mengapa konseli lebih memilih pergaulan bebas sebagai sarana pelampiasannya pada keluarganya yang *broken home*. Apakah tidak ada cara lain untuk melampiaskan beban pikirannya selama ini.

Awalnya konseli enggan untuk bercerita mengapa konseli lebih memilih pergaulan bebas sebagai sarana pelampiasannya pada keluarganya yang *broken home*, dikarenakan konseli merasa malu apabila ia harus bercerita permasalahannya kepada konselor yang merupakan seorang laki-laki. Namun setelah beberapa kali konselor membangun hubungan baik dengan konseli akhirnya konseli menjadi terbuka dan bersedia untuk bercerita kepada konselor. Konseli belum bisa menerima keadaan keluarganya yang *broken home* karena konseli merasa orang tuanya tidak memikirkan dan menyayangnya lagi. Semenjak terjadi *broken home* dalam keluarganya, konseli lebih sering berada di luar dan jarang untuk pulang. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan konselor dengan konseli yang terangkum sebagai berikut :

Konselor : *“kira-kira kegiatanmu di rumah semenjak keluargamu mohon maaf broken home apa saja?”*

Konseli : *“kegiatanku selama di rumah jarang, karena aku sering berada di luar rumah untuk bermain dan jarang pulang.”*

Konselor : *“lalu ketika kamu di rumah, kamu tinggal sama siapa saja ?”*

Konseli : *“bersama nenek, sedangkan ibuku pulang ke rumah ibunya dan kakakku juga jarang pulang.”*

Konselor : *“bagaimana sikap nenekmu ketika kamu di rumah ?”*

Konseli : *“ketika aku di rumah nenekku sering menekan keras padaku, mungkin itu sikap*

sayang nya padaku tpi menurutku itu berlebihan. Misalnya nenekku sering menekan dan marah-marah.”

Konselor : *“oh seperti itu. Lalu bagaimana kegiatan mu di luar rumah kenapa lebih sering diluar rumah daripada di rumah ?”*

Konseli : *“karena ketika aku berada di luar rumah aku merasa nyaman karena bisa kumpul dengan teman-teman meskipun kadang-kadang aku dan teman-teman melakukan hal yang kurang baik seperti minum-minuman keras, seks bebas dan ngrok. Aku melakukan itu semua karena aku bisa merasa senang dan bahagia jadi aku bisa melupakan masalahku.”*

Dari hasil percakapan di atas dapat disimpulkan bahwa konseli lebih sering berada luar rumah untuk bermain dengan teman-temannya dan jarang untuk pulang. Karena apabila ia di rumah neneknya selalu menekan keras kepada konseli. Apalagi saat terjadi *broken home* ia tinggal hanya bersama neneknya saja. Ibu konseli pulang ke rumah ibunya (nenek konseli) sedangkan kakak laki-lakinya juga berubah menjadi nakal dan jarang pulang ke rumah. Konseli merasa nyaman dan senang apabila ia berada di luar rumah. Namun justru kenyamanan dan kesenangan itu membuat konseli terjerumus kedalam kenakalan remaja. Kenakalan apapun akan konseli lakukan yang terpenting bisa membuatnya senang dan bisa melupakan masalahnya di rumah.⁶⁴

2) Data yang besumber dari nenek konseli

⁶⁴ Hasil wawancara dengan konseli, pada tanggal 24 November 2020

Selain melakukan pendekatan dengan konseli untuk memperoleh data, konselor juga memberikan pertanyaan kepada nenek konseli sekaligus menggali informasi lebih mendalam terkait permasalahan yang dihadapi konseli.

Konselor menggali data dan informasi melalui nenek konseli dikarenakan pada saat keluarga konseli mengalami *broken home* konseli hanya tinggal bersama neneknya. Jadi nenek konseli mengerti tingkah laku dan kebiasaan konseli di rumah. Menurut penjelasan nenek konseli, keseharian konseli saat di rumah yakni hanya berdiam diri di dalam kamar kalau tidak begitu di depan televisi. Ia hanya keluar rumah pada saat sekolah dan jika bermain dengan temannya. Pada saat keluarganya *broken home* konseli jarang berada di rumah. Biasanya setiap konseli keluar dari rumah untuk bermain, pulangny selalu malam.

Saat konselor menanyakan kepada nenek konseli apa yang menjadikan konseli berubah seperti itu dan melihat keadaan konseli saat ini apa harapan nenek konseli sebagai pihak keluarga kepada konseli. Hal ini termuat dalam percakapan yang dilakukan konselor dengan nenek konseli yang diuraikan sebagai berikut :

Konselor : *“bagaimana reaksi mbah ketika melihat cucu mbah yang seperti ini?”*

Nenek konseli : *“ya merasa kecewa, mas. Dia kan seorang perempuan tidak pantas kalau pergi bermain pulangny selalu larut malam. Sudah semestinya dia lebih sering di rumah. Apalagi dengan kondisi keluarganya yang seperti ini.”*

Konselor : “apa harapan mbah kepada cucu mbah kedepannya?”

Nenek konseli : “ya harapannya saya, dia bisa berubah. Tidak pulang larut malam, lebih sering di rumah membantu pekerjaan rumah dan menjadi anak yang lebih baik.

Konselor : “baik, semoga harapan mbah untuk cucu mbah bisa terkabulkan.

Dari ungkapan nenek konseli di atas dapat disimpulkan bahwa nenek konseli merasa kecewa dengan tingkah laku konseli yang sering pergi bermain dan selalu pulang larut malam dikarenakan konseli merupakan seorang perempuan. Harapannya konseli bisa berubah dan apabila pergi bermain tidak pulang larut malam, selain itu bisa menghabiskan waktunya dirumah untuk membantu pekerjaan keluarga dirumah.⁶⁵

3) Data yang bersumber dari teman konseli

Selain melakukan pendekatan dengan nenek konseli untuk memperoleh data, konselor juga memberikan pertanyaan kepada teman dekat konseli sekaligus menggali informasi lebih mendalam terkait permasalahan yang dihadapi konseli.

Menurut penjelasan dari teman dekat konseli, ketika keluarganya *broken home* konseli jarang sekali berada di rumah. Ia selalu bermain dan mencari kesenangan untuk dirinya. Pernah suatu malam saat temannya bermain di rumah konseli, ia mengajak temannya untuk

⁶⁵ Hasil Wawancara dengan Nenek konseli, pada tanggal 26 November 2020

meminum pil ctm tapi dengan jumlah banyak atau melebihi dosis yang dianjurkan. Katanya agar ia tenang dan bisa segera tidur agar tidak kepikiran masalah keluarganya. Selain itu temannya juga pernah melihat hp konseli di saat konseli pergi ke kamar mandi, yang isinya ada video konseli sedang masturbasi. Lebih parahnya lagi video tersebut dikirimkan kepada temannya laki-laki atau pacarnya. Sedangkan pacarnya selalu ganti-ganti.⁶⁶

b) **Diagnosis**

Dari berbagai sumber data yang diperoleh konselor, mulai dari hasil wawancara hingga observasi yang dilakukan pada konseli, nenek konseli dan teman dekat konseli di rumah serta lingkungan konseli. Konselor dapat mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan konseli memilih pegaulan bebas untuk melampiaskan beban pikirannya. Berikut merupakan hasil kesimpulan dari identifikasi masalah yang sudah dianalisis oleh konselor.

Konselor : “*sebenarnya apa yang membuatmu melakukan hal-hal yang kurang baik sebagai pelampiasanmu?*”

Konseli : “*ya aku tidak bisa menerima keadaan keluargaku yang broken home. Jelas aku merasa iri dengan teman-teman ku*”

Konselor : “*apa yang membuatmu merasa iri dengan teman-temanmu?*”

Konseli : “*aku merasa iri karena teman-teman ku keluarganya utuh sedangkan keluargaku mengalami*

⁶⁶ Hasil Wawancara dengan teman konseli pada tanggal 26 November 2020

broken home, sehingga mereka mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari kedua orang tuanya sedangkan aku tidak”

Konselor : “jadi setelah masalah ini kamu tidak mendapatkan kasih sayang dari orang tuamu?”

Konseli : “ya mungkin aku mendapatkan kasih sayang itu tapi sudah tidak seperti dulu. Dulu ayahku lebih perhatian dan lebih sayang kepadaku, namun sekarang kasih sayang itu sudah terbagi dengan wanita lain”

Konselor : “lalu hal ini yang menyebabkan kamu melakukan pergaulan bebas?”

Konseli : “iya karena aku merasa mendapatkan kesenangan dan kebahagiaan ketika melakukan hal-hal tersebut dengan teman-teman ku. Aku merasa nyaman dengan mereka daripada di rumah.

Berdasarkan percakapan di atas, yang menjadi penyebab pergaulan bebas menjadi pelampiasan akibat *broken home* seorang remaja:

- 1) Konseli sudah terlanjur nyaman dengan lingkup pergaulan bebasnya. Karena konseli merasa mendapatkan kesenangan dan kebahagiaan.
- 2) Konseli merasa iri dengan teman-temannya yang keluarganya tidak mengalami *broken home* sehingga selalu diperhatikan oleh kedua orang tuanya.
- 3) Konseli tidak bisa mendapatkan kasih sayang dari orang tuanya secara utuh, khususnya dari ayah konseli.
- 4) Konseli belum bisa menerima keadaan keluarganya yang *broken home*.

Berdasarkan identifikasi masalah yang didapatkan konselor dari pengumpulan data, konselor mendiagnosis permasalahan utama konseli

yakni hilangnya penerimaan diri konseli akibat *broken home* sehingga ia masuk dan terjerumus kedalam pergaulan bebas.

c) Prognosis

Setelah memahami permasalahan yang dialami konseli, langkah selanjutnya adalah prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah. Berdasarkan hasil identifikasi masalah dan diagnosis, maka butuh alternatif bantuan yang diberikan konselor untuk membantu konseli dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Dalam hal ini konselor menetapkan terapi yang sesuai untuk penyelesaian masalah konseli. Konselor memutuskan untuk menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*.

Konselor menunjukkan kepada konseli mana hal yang baik dan mana hal yang buruk agar menyadarkan konseli akan pola pikirnya. Kemudian konselor mengajak konseli untuk berpikir serta menilai perilakunya. Berikut adalah tahapan-tahapan yang digunakan konselor pada pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* :

1) Konselor menyadarkan konseli bahwa pola pikirnya atas dirinya dan keluarganya adalah irrasional dan tidak logis. Sehingga konseli menyadari bahwa diirinya perlu untuk mengubah pola pikirnya yang irrasional dan tidak logis tersebut menjadi rasional dan logis.

Konselor : “menurut kamu apakah yang kamu lakukan saat ini sudah benar?”

Konseli : “iya karena aku merasa tenang dan bahagia”

Konselor : “jadi kamu merasa bahwa apa yang kamu lakukan itu sudah benar. Sebelum itu, mari sekarang kita coba pikirkan bersama. Kamu merasa bahwa dengan kamu melakukan hal-hal bersama teman-temanmu itu membuat kamu senang dan melupakan masalahmu, tapi apakah dengan melakukan hal itu masalah kamu akan hilang? Tidak kan, justru masalahmu bisa saja bertambah terutama masalah kesehatan dan masa depan mu. Jika kamu melakukan itu semua karena menganggap bahwa keluargamu tidak ada yang menyayangi dan peduli, maka bagaimana dengan nenekmu yang mungkin memarahimu tapi dibalik itu semua nenekmu sayang dan peduli tidak ingin cucunya yang perempuan pulang larut malam, jika tidak peduli maka nenekmu akan diam saja dan membiarkan kamu”

Konseli : “iya, tapi aku merasa nyaman dan senang melakukan itu”

- 2) Untuk tahap selanjutnya konselor membantu konseli untuk menilai pemikirannya dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan yang membuat konseli mengungkapkan benar atau salah tentang pemikirannya tersebut.

Konselor : “oke sekarang kita menganggap bahwa apa yang kamu pikirkan dan apa yang kamu lakukan saat ini adalah irrasional. Nah jadi irrasional itu adalah apa yang kamu lakukan dan apa yang kamu pikirkan saat ini adalah kurang benar dan mungkin bisa dikatakan kurang sesuai. Jadi sekarang kita pikirkan kamu tidak perlu menjawab pertanyaan saat ini secara langsung tapi kamu

bisa memikirkannya terlebih dahulu. Yang pertama apakah pola pikirmu yang irrasional membuat kamu lebih baik?, terus yang kedua apakah dengan pergaulan bebas bisa mengubah kondisi keluargamu yang sekarang?”

Konseli : “tidak, tetapi aku sudah merasa nyaman saja seperti ini”

Konselor : “kamu tidak perlu menjawabnya sekarang, silahkan kamu pikirkan terlebih dahulu dengan baik pertanyaan dari saya. Yang ketiga apakah tidak ada cara lain untuk membuat kamu bahagia dan bisa melupakan masalah yang selama ini menjadi beban pikiranmu?, dan yang terakhir apakah perilakumu saat ini dapat memberikan manfaat bagi dirimu dan keluargamu?. Oke silahkan kamu pikirkan hal ini baik-baik selanjutnya kita akan mendiskusikannya satu persatu”

Konseli : “baik mas”

Konselor : “yang pertama apakah pola pikirmu yang irrasional membuat kamu lebih baik?”

Konseli : “sebenarnya tidak, justru dengan aku berpikir seperti itu membuatku merasa lebih terpuruk”

Konselor : “yang kedua apakah dengan pergaulan bebas bisa mengubah kondisi keluargamu yang sekarang?”

Konseli : “tidak, aku melakukan pergaulan bebas hanya mendapatkan kesenangan sesaat saja, tapi tidak dapat mengubah kondisi keluargaku”

Konselor : “iyaa baik, selanjutnya apakah tidak ada cara lain untuk membuat kamu bahagia dan

bisa melupakan masalah yang selama ini menjadi beban pikiranmu?”

Konseli : *“sebenarnya ada, akan tetapi saat itu jalan satu-satunya yang bisa saya lakukan adalah dengan melakukan hal-hal tersebut dan hal itu didukung oleh teman-teman saya”*

Konselor : *“okee yang terakhir apakah perilakumu saat ini dapat memberikan manfaat bagi dirimu dan keluargamu?”*

Konseli : *“tidak, justru aku melakukan hal-hal tersebut bisa menambah masalah bagi diriku dan keluargaku”*

Konselor : *“jadi bisa kita simpulkan bahwa pemikiran kamu selama ini adalah kurang benar dan kurang sesuai”*

- 3) Konselor mengajak konseli untuk membuat tugas perubahan yang bisa membantu konseli dalam mengubah pola pikirnya yang irrasional menjadi rasional dan membantu konseli untuk bisa mengembangkan pola pikirnya agar lebih rasional.

Konselor : *“setelah kamu bisa menyadari bahwa pola pikirmu kurang baik dan kurang sesuai selanjutnya kita bisa mendiskusikan untuk membantu kamu dalam mengubah pola pikir irrasionalmu menjadi pola pikir rasional”*

Konseli : *“iya baik mas”*

Konselor : *“okee yang peertama disini kamu bisa mengucapkan Istighfar saat kamu memiliki prasangka buruk terhadap dirimu sendiri dan keluargamu khususnya orang tua. Yang kedua kamu mengucapkan hamdalah saat ada orang-orang disekitarmu yang menegurmu atau mengingatkanmu. Selain itu jika kamu bisa*

menahan dirimu untuk tidak pergi lagi jika sekedar berkumpul dengan teman-temanmu yang hanya membuat dirimu terjerumus kedalam pergaulan bebas. Yang terakhir kamu bisa mengikuti dan melakukan kegiatan-kegiatan positif yang bisa membuat kamu melupakan masalah dan menjauhi dari pergaulan bebas. Mungkin dengan mengikuti kegiatan-kegiatan di desa atau membantu keluargamu di rumah, hal itu jauh lebih mendatangkan manfaat bagi kamu.

Konseli : “iya mas akan saya coba”

Didalam pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* ada beberapa teknik yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah konseli. Dari tahap-tahap diatas dapat dilihat bahwa konselor akan menggunakan dua teknik dalam pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*, yaitu teknik *Dispute Cognitive* dan *Homework Assignment*.

d) **Treatment** atau **Terapi**

Treatment atau terapi merupakan langkah untuk memberikan bantuan yang dilakukan konselor kepada konseli yang sedang mengalami masalah, berdasarkan pada keputusan yang diambil dalam langkah prognosis. Pada pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* yang digunakan ini, diharapkan konseli mampu menyadari pola pikirnya yang irrasional, lalu ada keinginan untuk memperbaikinya menjadi pola pikir yang lebih rasional. Selain itu sebagai bahan pembelajaran bagi konseli untuk melatih dirinya merubah tingkah lakunya dalam menghadapi permasalahan hidupnya.

Pada pertemuan pertama konselor melakukan konseling dengan konseli pada tanggal 22 November 2020 di rumah teman dekatnya pada pukul 13.00 WIB. Disini konselor menanyakan perihal permasalahan yang terjadi pada konseli. Awalnya konseli enggan untuk bercerita namun pada akhirnya konseli terbuka dan mau untuk menjawab pertanyaan konselor. Menurut pengakuan konseli semua berawal dari keluarganya yang *broken home*. Dikarenakan ayah konseli yang selama ini ia kenal sebagai sosok ayah yang bertanggung jawab dan sayang kepada keluarga ternyata mempunyai selingkuhan. Seketika itu semua keluarga syok dan kaget, khususnya ibu konseli. Dengan di hantui rasa marah dan kecewa ibu konseli pergi meninggalkan rumah dan pergi ke rumah ibu konseli (nenek konseli). Kakak konseli pergi dan jarang pulang. Akhirnya konseli hanya tinggal di rumah bersama neneknya. Namun pada saat konseli tinggal di rumah bersama neneknya, ia merasa kurang nyaman. Dikarenakan neneknya selalu menekan keras kepada konseli. Akhirnya menambah beban pikirannya dan seketika itu konseli pergi meninggalkan rumah untuk mencari ketenangan. Semenjak adanya kejadian ini, konseli mulai terjerumus kedalam pergaulan bebas.

Pada tanggal 24 November 2020 pukul 14.15 WIB di tempat yang sama yaitu di rumah temannya, konselor melakukan pertemuan kembali dengan konseli untuk mempertanyakan apa yang membuat konseli tidak betah untuk tinggal di rumah dan memilih pergaulan bebas sebagai tempatnya untuk menenangkan diri. Konselor meminta konseli untuk menjelaskan masalahnya pelan-pelan, agar pada

saat bercerita konseli merasa rileks dan nyaman. Selain itu konselor kembali menyakinkan konseli bahwa konselor akan menjaga privasi dari cerita konseli.

Konselor : “Sekarang kamu bisa menceritakan apa yang kamu rasakan kepada saya tentang masalahmu saat ini”

Konseli : “iya mas saya akan menceritakan masalah saya. Setelah keluargaku broken home aku hanya tinggal bersama nenekku di rumah. Tapi aku tidak betah untuk tinggal rumah yang akhirnya aku pergi bermain dengan teman-teman. Disana aku melakukan hal-hal yang mungkin tidak baik seperti minum-minuman keras, bermain seks dan mengonsumsi obat-obatan terlarang”

Konselor : “apa yang membuat kamu tidak betah untuk tinggal di rumah dan memilih pergaulan bebas sebagai tempatmu untuk menenangkan diri?”

Konseli : “aku tidak betah di rumah soalnya nenekku selalu menekan keras dan marah-marah padaku. Akhirnya aku melampiaskan semuanya kedalam pergaulan bebas. dengan melakukan itu aku merasa senang bahagia dan nyaman.”

Konselor : “apakah kamu mendapatkan dukungan seperti kasih sayang dan perhatian dari keluargamu setelah adanya broken home?”

Konseli : “tidak ada, mereka seperti hidup sendiri dan memikirkan kepentingannya sendiri. Jadi aku merasa tidak ada yang memberiku semangat maupun dukungan dalam kondisi keluargaku saat ini.”

Dalam percakapan di atas dapat disimpulkan bahwa konseli merasa sudah tidak ada lagi yang sayang kepada konseli. Ia merasa hidup sendiri

tanpa adanya dukungan dan semangat dari orang-orang dikeluarganya. Ia merasa tinggal di rumah bersama neneknya saja akan menambah ia stress dikarenakan neneknya yang selalu menekan keras kepada konseli sedangkan yang dibutuhkan konseli hanya ketenangan setelah apa yang terjadi pada orang tuanya. Maka dari itu konseli pergi meninggalkan rumah dan mulai bergaul dengan teman-temannya diluar. Disini konseli mulai mengenal pergaulan bebas. Ia merasakan kenyamanan dan ketenangan setelah melakukan hal-hal yang dilarang oleh norma agama maupun norma sosial. Konseli mulai berani untuk meminum-minuman keras, bermain seks, mengonsumsi obat-obatan terlarang. Semua itu dilakukannya karena setelah melakukan itu konseli merasa senang, nyaman dan tenang sehingga bisa melupakan beban pikirannya.

Pada pertemuan yang kedua ini, konselor memberikan *treatment* atau terapi yang sudah direncanakan. Dalam memberikan *treatment* atau terapi, konselor menggunakan bahasa tidak terlalu formal dikarenakan konseli sudah mengenal konseli sebelumnya. Konselor menggunakan bahasa selayaknya berbicara dengan teman sehari-hari, dengan begitu akan membangun komunikasi yang lebih efektif dan interaktif antara konselor dan konseli. Hal ini dapat menjadi strategi konselor agar konseli bersedia mengikuti tahap demi tahap *treatment* atau terapi yang direncanakan.

Untuk tahapan pelaksanaan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* pada pertemuan kali ini yaitu konselor menyadarkan konseli atas pola pikirnya yang irrasional. Langkah awal yang

dilakukan adalah dengan menyadarkan bahwa pola pikir konseli itu irrasional dan tidak baik, sehingga membuat dirinya semakin tertekan, menyakiti hatinya dan terjerumus ke dalam pergaulan bebas.

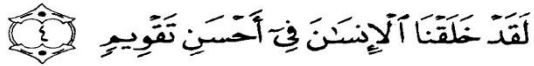
Konselor : “menurut kamu apakah yang kamu lakukan saat ini sudah benar?”

Konseli : “iya karena aku merasa tenang dan bahagia”

Konselor : “jadi kamu merasa bahwa apa yang kamu lakukan itu sudah benar. Sebelum itu, mari sekarang kita coba pikirkan bersama. Kamu merasa bahwa dengan kamu melakukan hal-hal bersama teman-temanmu itu membuat kamu senang dan melupakan masalahmu, tapi apakah dengan melakukan hal itu masalah kamu akan hilang? Tidak kan, justru masalahmu bisa saja bertambah terutama masalah kesehatan dan masa depan mu. Jika kamu melakukan itu semua karena menganggap bahwa keluargamu tidak ada yang menyayangi dan peduli, maka bagaimana dengan nenekmu yang mungkin memarahimu tapi dibalik itu semua nenekmu sayang dan peduli tidak ingin cucunya yang perempuan pulang larut malam, jika tidak peduli maka nenekmu akan diam saja dan membiarkan kamu”

Konseli : “iya, tapi aku merasa nyaman dan senang melakukan itu”

Dalam langkah ini konselor memberikan keyakinan-keyakinan pada diri konseli untuk mendukung konseli dalam berpikir rasional melalui ayat yang menjelaskan bahwa Allah SWT menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya, yakni dalam QS. At-Tiin : 4



“*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*” (QS. *At-Tiin* : 4).⁶⁷

Ketika konseli menyadari pikiran-pikiran irrasional yang ada pada dirinya, maka konseli juga akan sadar bahwa pola pikirnya yang irrasional dan perilakunya yang menyimpang harus diperbaiki agar menjadi rasional dan tidak menyimpang lagi.

Selanjutnya konselor memberikan gambaran pada konseli bahwasannya yang dapat menjaga diri dan menjaga perasaan kita adalah diri kita sendiri bukan orang lain. Jadi seberapapun besar masalah kita dan serumit apapun masalah yang kita hadapi jangan sampai kita menyerah apalagi jika kita sampai terjerumus kedalam pergaulan bebas. Ada masalah pasti ada jalan keluarnya.

Pada tanggal 3 Desember 2020 di rumah konseli pada pukul 10.00 WIB, konselor melanjutkan konseling dengan tahapan pelaksanaan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* yang selanjutnya yaitu konselor membantu konseli untuk menilai pemikirannya. Sebelum melakukan perubahan pada pemikiran irrasional konseli, konselor membantu konseli untuk menyadari pola pikirnya yang irrasional. Dalam proses ini, konselor menggunakan teknik *Dispute Cognitive* yang digunakan untuk mengklarifikasi pola pikir konseli dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan berikut ini :

⁶⁷ Al-Qur'an, *At-Tiin* : 4

- 1) Apakah pola pikir irrasional konseli saat ini membuat dirinya lebih baik ?
- 2) Apakah dengan pergaulan bebas bisa mengubah kondisi keluarga konseli yang sekarang?
- 3) Apakah tidak ada cara lain untuk membuat konseli bahagia dan bisa melupakan masalah yang selama ini menjadi beban pikirannya?
- 4) Apakah perilaku konseli saat ini dapat memberikan manfaat bagi dirinya dan keluarganya?

Konselor : *“oke sekarang kita menganggap bahwa apa yang kamu pikirkan dan apa yang kamu lakukan saat ini adalah irrasional. Nah jadi irrasional itu adalah apa yang kamu lakukan dan apa yang kamu pikirkan saat ini adalah kurang benar dan mungkin bisa dikatakan kurang sesuai. Jadi sekarang kita pikirkan kamu tidak perlu menjawab pertanyaan saat ini secara langsung tapi kamu bisa memikirkannya terlebih dahulu. Yang pertama apakah pola pikirmu yang irrasional membuat kamu lebih baik?, terus yang kedua apakah dengan pergaulan bebas bisa mengubah kondisi keluargamu yang sekarang?”*

Konseli : *“tidak, tetapi aku sudah merasa nyaman saja seperti ini”*

Konselor : *“kamu tidak perlu menjawabnya sekarang, silahkan kamu pikirkan terlebih dahulu dengan baik pertanyaan dari saya. Yang ketiga apakah tidak ada cara lain untuk membuat kamu bahagia dan bisa melupakan masalah yang selama ini menjadi beban pikiranmu?, dan yang terakhir apakah perilakumu saat ini dapat memberikan manfaat bagi dirimu dan keluargamu?. Oke silahkan kamu pikirkan hal ini baik-baik*

selanjutnya kita akan mendiskusikannya satu persatu”

Konseli : *“baik mas”*

Konselor : *“yang pertama apakah pola pikirmu yang irrasional membuat kamu lebih baik?”*

Konseli : *“sebenarnya tidak, justru dengan aku berpikir seperti itu membuatku merasa lebih terpuruk”*

Konselor : *“yang kedua apakah dengan pergaulan bebas bisa mengubah kondisi keluargamu yang sekarang?”*

Konseli : *“tidak, aku melakukan pergaulan bebas hanya mendapatkan kesenangan sesaat saja, tapi tidak dapat mengubah kondisi keluargaku”*

Konselor : *“iyaa baik, selanjutnya apakah tidak ada cara lain untuk membuat kamu bahagia dan bisa melupakan masalah yang selama ini menjadi beban pikiranmu?”*

Konseli : *“sebenarnya ada, akan tetapi saat itu jalan satu-satunya yang bisa saya lakukan adalah dengan melakukan hal-hal tersebut dan hal itu didukung oleh teman-teman saya”*

Konselor : *“okee yang terakhir apakah perilakumu saat ini dapat memberikan manfaat bagi dirimu dan keluargamu?”*

Konseli : *“tidak, justru aku melakukan hal-hal tersebut bisa menambah masalah bagi diriku dan keluargaku”*

Konselor : *“jadi bisa kita simpulkan bahwa pemikiran kamu selama ini adalah kurang benar dan kurang sesuai”*

Dengan pertanyaan-pertanyaan di atas, konseli dapat menilai pola pikirnya. Kemudian konselor mengajak konseli untuk berdiskusi mengenai

permasalahannya dan mengklarifikasi mengenai pola pikirnya yang irrasional. Selain itu konselor juga menjelaskan larangan meminum-minuman keras dan seks bebas merupakan perilaku yang dibenci Allah SWT dan haram menurut agama Islam, seperti firman Allah SWT dalam QS. Al-Isra : 32 dan QS. Al-Ma'idah : 90

وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾

“Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina adalah suatu perbuatan yang keji . Dan suatu jalan yang buruk” (QS. Al-Isra : 32)⁶⁸

يَتَّبِعُهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ

عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَأَجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾

“Hai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya meminum-minuman keras, berjudi, (berkorban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah, adalah perbuatan keji dan termasuk perbuatan setan. Maka jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung” (QS. Al-Ma'idah : 90)⁶⁹

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa meminum-minuma keras dan berzina (seks bebas) merupakan perbuatan setan dan hukumnya haram jadi harus

⁶⁸ Al-Qur'an, Al-Isra : 32

⁶⁹ Al-Qur'an, Al-Ma'idah : 90

dijauhi. Dengan adanya nasehat konselor yang diperkuat dengan ayat Al-Qur'an ini bertujuan agar konseli mulai bisa memikirkan jangkah panjang akibat dari perbuatannya tersebut. Selain itu konselor memberikan pengertian kepada konseli untuk mencoba ikhlas dan sabar menerima apa yang telah terjadi pada keluarganya, karena apa yang terjadi pada dirinya saat ini merupakan takdir dari Allah SWT. Tapi perlu untuk diingat Allah SWT tidak akan menguji suatu hambanya diluar batas kemampuannya. Jadi jika Allah SWT memberikan ujian ini kepada konseli, berarti konseli harus percaya bahwa ia bisa melewati permasalahan ini.

Pada tanggal 16 Desember 2020 di rumah konseli pukul 11.00 WIB, konselor menanyakan apakah sudah ada perubahan terkait keinginan konseli untuk menjauhi pergaulan bebas dan pola pikir konseli yang irrasional. Konseli menjelaskan sebenarnya masih ada keinginan untuk kembali berkumpul dengan teman-temannya dan melakukan perbuatan buruk itu lagi. Namun karena adanya faktor lain yang mengharuskan konseli untuk tidak meminum-minuman keras dan mengonsumsi obat-obatan terlarang pada saat itu, akhirnya dengan terpaksa konseli mengurungkan niatnya. Konseli juga berfikir bahwa yang dilakukannya selama ini merupakan perbuatan yang bisa membawa dampak buruk bagi masa depan konseli dan keluarganya. Selain itu konseli berfikir dengan kondisi keluarganya yang *broken home* ia tidak mau menambah beban ibunya jika konseli selalu melakukan pergaulan bebas tersebut.

Setelah konseli menyadari pola pikirnya yang irrasional dan dapat menilai pemikirannya untuk

menjadikan kearah yang lebih rasional, konselor melanjutkan konseling dengan tahapan pelaksanaan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* yang terakhir yaitu Konselor membantu konseli untuk membuat tugas perubahan. Konselor membantu konseli untuk melatih dan membiasakan konseli untuk tetap berpikir secara rasional. Dalam hal ini, konselor membantu konseli menggunakan teknik *Homework Assignment*. Konselor dan konseli secara bersama-sama membuat tugas perubahan tersebut, dimana tugas perubahan ini adalah tugas-tugas yang akan dilakukan oleh konseli dalam kehidupannya.

Konselor : “setelah kamu bisa menyadari bahwa pola pikirmu kurang baik dan kurang sesuai selanjutnya kita bisa mendiskusikan untuk membantu kamu dalam mengubah pola pikir irrasionalmu menjadi pola pikir rasional”

Konseli : “iya baik mas”

Konselor : “okee yang peertama disini kamu bisa mengucapkan *Istighfar* saat kamu memiliki prasangka buruk terhadap dirimu sendiri dan keluargamu khususnya orang tua. Yang kedua kamu mengucapkan *hamdalah* saat ada orang-orang disekitarmu yang menegurmu atau mengingatkanmu. Selain itu jika kamu bisa menahan dirimu untuk tidak pergi lagi jika sekedar berkumpul dengan teman-temanmu yang hanya membuat dirimu terjerumus kedalam pergaulan bebas. Yang terakhir kamu bisa mengikuti dan melakukan kegiatan-kegiatan positif yang bisa membuat kamu melupakan masalah dan menjauhi dari pergaulan bebas. Mungkin dengan mengikuti kegiatan-kegiatan di desa atau membantu

keluargamu di rumah, hal itu jauh lebih mendatangkan manfaat bagi kamu.

Konseli : “iya mas akan saya coba”

Berdasarkan percakapan di atas, adapun tugas perubahan yang akan dilakukan konseli antara lain :

- 1) Mengucap *Istighfar* saat konseli memiliki prasangka-prasangka buruk terhadap dirinya sendiri dan keluarganya khususnya orang tua konseli. Hal ini dilakukan bertujuan untuk melatih konseli agar tetap tenang, tidak mudah marah, tidak mudah sakit hati, tidak gegabah dalam mengambil keputusan dan selalu berpikir positif.
- 2) Mengucapkan *hamdalah* saat ada orang-orang disekitar konseli yang menegurnya atau mengingatkannya. Selain itu jika konseli bisa menahan dirinya untuk tidak pergi lagi jika sekedar berkumpul dengan teman-temannya yang hanya membuat konseli terjerumus kedalam pergaulan bebas. Hal ini dilakukan untuk melatih konseli agar dapat menerima dirinya dengan baik dan tidak takut untuk menolak ajakan ataupun tidak pergi dengan temannya jika hanya melakukan pergaulan bebas.
- 3) Mengikuti dan melakukan kegiatan-kegiatan yang bisa membuat konseli untuk melupakan masalahnya dan menjauhi dari pergaulan bebas. Mungkin dengan konseli mengikuti kegiatan-kegiatan di desa atau membantu keluarganya di rumah. Hal ini dilakukan untuk membiasakan diri konseli dengan kehidupannya yang baru. Selain itu konseli juga akan dapat banyak

pengalaman ketika dirinya mencoba sesuatu yang belum pernah konseli lakukan.

Setelah selesai menyusun tugas perubahan, konselor mengajak konseli untuk berkomitmen dalam menjalankan tugas-tugas perubahan yang telah di buatnya bersama konselor. Jadi dengan dibuatnya tugas perubahan ini bersama-sama, tidak ada unsur paksaan ataupun kekangan. Konselor juga memberikan motivasi kepada konseli untuk memperkuat kepercayaan dirinya mampu untuk menjalankan tugas-tugas perubahan tersebut agar dapat menjadi pribadi yang baik lagi bagi dirinya sendiri maupun bagi keluarganya.

Pada tanggal 29 Desember 2020 pukul 14.20 WIB di rumah temannya, konselor mengadakan pertemuan dengan konseli untuk mengevaluasi terkait perubahan yang nampak. Konseli mulai merasa nyaman dengan keadaan dirinya saat ini, ia memiliki kesibukan yang lebih bermanfaat dan sedikit demi sedikit bisa menerima keadaan keluarganya yang sekarang. Dari hasil konseling yang sudah di lakukan dapat dilihat bahwa energi positif yang diberikan konselor kepada konseli mulai masuk pada dirinya. Selain itu ada niatan dari konseli yang menginginkan dirinya untuk berubah semakin baik lagi dan bisa menyesuaikan dengan keadaan keluarganya yang sekarang.

Pada tanggal 14 Januari 2021 pukul 10.57 WIB di rumah konseli, konselor mengadakan pertemuan konseli sebagai evaluasi terakhir dari adanya proses konseling. Dari hasil konseling yang sudah dilakukan, konseli mulai bisa mengontrol dirinya serta mulai melatih diri untuk menerima keadaan keluarganya setelah sekian lama konseli belum bisa

menerima keadaan keluarganya yang *broken home*. Selain itu konseli juga sering bertemu dan berkunjung kerumah ayahnya yang tinggal bersama selingkuhannya. Konseli juga disambut baik oleh mereka. Jadi jika konseli merasa rindu kepada ayahnya dan ayahnya belum bisa pulang, maka konseli yang bermain ke rumah ayahnya. Namun disini konseli masih butuh bimbingan dan pantau dari konselor guna memperoleh perubahan yang lebih baik lagi bagi diri konseli.

e) **Evaluasi dan *Follow Up***

Evaluasi merupakan tahap akhir dalam proses konseling yang dilakukan guna mengetahui perkembangan dan perubahan konseli dari pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam mengatasi penerimaan diri negatif seorang remaja dari sebelum melakukan konseling sampai konseling selesai dilakukan.

Setelah melakukan konseling, dapat dilihat bahwa konseli mengalami perubahan. Namun perubahan tersebut belum sepenuhnya melekat pada diri konseli, maka konselor tetap akan membimbing serta memantau tingkah laku dan pola pikir konseli sampai benar-benar bisa merubah perilakunya secara total dan pola pikirnya selalu rasional. Perubahan yang dapat dilihat dari diri konseli yaitu konseli sudah bisa mengontrol pola pikirnya yang awalnya irrasional menjadi rasional. Selain itu konseli juga sudah dapat mengendalikan dirinya untuk membatasi bergaul dengan teman-temannya yang menjerumuskan kedalam pergaulan bebas. Keluar dari jurang pergaulan bebas bukanlah hal yang mudah, jika seseorang sudah terjerumus

kedalamnya dan merasakan nikmatnya pergaulan bebas maka akan sulit untuk menghindari dan tidak mengulangnya lagi. Namun hal ini berhasil konseli lakukan karena konseli memiliki alasan tidak mau menambah beban bagi keluarganya khususnya orang tua konseli. Selain itu konseli juga memikirkan efek atau dampak bagi masa depannya jika konseli masih melakukan pergaulan bebas. Setelah adanya proses konseling, konseli mulai bisa menata pola pikirnya dan tingkah lakunya. Konseli mulai bisa berfikir jangka panjang tentang bagaimana masa depan konseli ketika ia terus menerus berfikiran irrasional dan selalu melampiaskan beban pikirannya ke dalam pergaulan bebas.

2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Mengatasi Penerimaan Diri Negatif Seorang Remaja di Madiun

Setelah pelaksanaan konseling dilakukan sesuai dengan tahapan, hasil dari pelaksanaan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam mengatasi penerimaan diri negatif seorang remaja, mulai tampak beberapa hal yang terlihat dari perubahan konseli. Perubahan yang terjadi pada diri konseli masih belum menyeluruh.

Pada awal proses konseling, konseli selalu berprasangka buruk terhadap orang tuanya seperti konseli menganggap orang tuanya sudah tidak peduli dan sayang terhadap konseli. Sehingga hal ini yang membuat konseli timbul rasa sakit hati, kecewa dan akhirnya terjerumus kedalam pergaulan bebas.

Setelah diberikan *treatment* tugas perubahan yang telah dilakukan konseli adalah membaca *istighfar*

ketika berprasangka buruk kepada dirinya dan keluarganya khususnya orang tua konseli. Menurut konseli hal ini dapat membuat dirinya sibuk mencari hal-hal positif yang dapat mengubah prasangka buruknya, fikiran-fikiran yang seringkali membuat dirinya sakit hati, kecewa dan ingin mengulangi pergaulan bebasnya akan membaik ketika ia membaca *istighfar* sehingga konseli merasa lebih tenang.

Selain itu, konseli juga membaca *hamdallah* saat ada orang-orang disekitarnya yang menegur dan mengingatkannya. Menurut konseli hal ini dapat membuat dirinya mampu menerima dirinya dan keadaan keluarganya yang *broken home*. Selain itu konseli merasa tidak takut untuk menolak ajakan ataupun tidak pergi dengan temannya jika hanya melakukan pergaulan bebas. Akan tetapi pikiran-pikiran negatif dan rasa ingin mengulangi pergaulan bebas karena sudah sering dilakukannya kadang-kadang masih dirasakan oleh konseli.

Sebelum diberikan *treatment* hubungan antara konseli dengan ayahnya sempat terputus. Hal ini karena konseli merasa kecewa dengan ayahnya yang memiliki perempuan lain. Namun setelah konseli mengikuti proses konseling konseli mulai membangun hubungan baik lagi dengan ayahnya yang dulunya pernah terputus dikarenakan *broken home*. Ketika konseli merasa rindu kepada ayahnya namun ayahnya belum bisa pulang, konseli yang menyempatkan datang ke rumah ayahnya yang tinggal bersama selingkuhannya. Disini konseli disambut baik oleh mereka. Jadi konseli juga merasa nyaman dan senang tanpa ada pikiran-pikiran negatif yang membayangnya. Selain itu konseli juga sudah mulai membantu keluarganya. Dimana budhe konseli memiliki usaha warung disini konseli sering kali

menghabiskan waktunya untuk membantu budhanya walaupun hanya sekedar menjaga warung ataupun membantu masak.

Mengenai pergaulan bebas yang pernah dilakukan konseli, ia sudah sedikit demi sedikit menjauhinya. Dimana sebelumnya ketika konseli merasa kecewa dan mempunyai masalah, konseli selalu melampiaskan kedalam pergaulan bebas seperti merokok, bermain seks bebas dan minum-minuman keras. Saat ini konseli lebih sering mencari kesibukan walaupun hanya sekedar memasak ataupun membantu orang tuanya. Dari hasil pelaksanaan konseling tersebut konseli memperoleh pengetahuan sekaligus pemahaman yang membuat konseli merubah kebiasaannya untuk tidak melampiaskan beban pikirannya kedalam pergaulan bebas sekaligus memberikan nasehat-nasehat untuk membuat konseli lebih semangat untuk bisa menerima keadaan keluarganya yang sekarang dan meghilangkan kebiasaan untuk tidak melakukan pergaulan bebas lagi. Selain itu konselor juga menyertakan ayat-ayat Al-Qur'an untuk memperkuat nasehat-nasehat yang diberikan konselor kepada konseli khususnya mengenai pergaulan bebas yang konseli lakukan.

Tabel 4.2

Kondisi konseli sesudah mendapat bimbingan dan konseling islam

No	Kondisi konseli sesudah mendapat bimbingan
1.	Konseli sudah bisa menerima kondisi dirinya dan keluarganya yang <i>broken home</i> .
2.	Konseli berusaha untuk tidak melampiaskan beban pikirannya kedalam pergaulan bebas.
3.	Konseli sudah membiasakan untuk berpikir positif dan rasional terhadap dirinya sendiri

	dan keluarganya khususnya orang tua konseli.
4.	Konseli sudah tidak selalu pergi bermain dan pulang larut malam.

C. Pembahasan Analisis Data dari Hasil Penelitian

Berikut merupakan analisis data mengenai proses pemberian konseling islam dengan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam mengatasi penerimaan diri negatif seorang remaja di Madiun.

1. Perspektif Teori

Berdasarkan pelaksanaan konseling yang dilakukan melalui tahapan-tahapan konseling yakni identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan *follow up*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deksriptif komparatif, dimana peneliti akan membandingkan konsep proses konseling secara teori dengan proses konseling yang dilaksanakan di lapangan. Adapun hasil perbandingannya sebagai berikut :

Tabel 4.3
Perbandingan Proses Konseling berdasarkan Teori dan Data di Lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi masalah merupakan langkah yang digunakan untuk mendapatkan data dari berbagai sumber mengenai konseli mulai dari latar belakang sampai masalah yang dialami konseli,	Identifikasi masalah konselor melakukan penggalian menggunakan teknik wawancara dan observasi kepada konseli, nenek konseli dan teman dekat konseli. Dari hasil

	<p>sehingga konselor dapat mengetahui dan memahami masalah yang dialami oleh konseli.</p>	<p>wawancara dan observasi yang dilakukan konselor, diketahui bahwasannya konseli belum bisa menerima keadaan keluarganya yang <i>broken home</i>. Sehingga ia merasa bahwa sudah tidak ada lagi yang menyayangnya. Akhirnya konseli melampiaskan semua beban pikirannya kedalam pergaulan bebas.</p>
2.	<p>Diagnosis merupakan langkah yang digunakan konselor dalam menetapkan masalah konseli yang diikuti dengan latar belakangnya.</p>	<p>Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang sudah dilakukan, konselor menyatakan bahwasannya masalah yang dialami konseli adalah pola pikirnya yang irrasional terhadap dirinya sendiri dan keluarganya khususnya orang tua konseli akibat adanya <i>broken home</i>. Karena pikiran konseli yang irrasional tersebut akhirnya menjerumuskan dirinya sendiri kedalam pergaulan bebas,</p>

		sebagai bahan pelampiasan untuk melepaskan beban pikirannya.
3.	Prognosis merupakan penetapan jenis bantuan atau terapi yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk membantu permasalahan konseli.	Pada tahap prognosis ini, konselor menetapkan pemberian bantuan dengan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> . Terapi ini digunakan karena melihat keyakinan-keyakinan konseli yang irrasional. Pada terapi ini konselor menggunakan 2 teknik yaitu <i>Dispute Cognitive</i> dan <i>Homework Assignment</i> . Teknik <i>Dispute Cognitive</i> dimana konselor menyadari cara berpikir konseli dan mengajak konseli menilai pola pikirnya. Sedangkan teknik <i>Homework Assignment</i> dimana konselor mengajak konseli untuk membaca <i>istighfar</i> ketika memiliki prasangka buruk kepada dirinya sendiri dan keluarganya

		<p>khususnya orang tua konseli. Membaca <i>hamdallah</i> ketika ada orang-orang disekitar konseli yang menegurnya atau mengingatkannya, selain itu ketika konseli bisa menahan dirinya untuk tidak pergi lagi jika sekedar berkumpul dengan teman-temannya yang hanya membuat konseli terjerumus kedalam pergaulan bebas. Mengikuti dan melakukan kegiatan-kegiatan yang bisa membuat konseli untuk melupakan masalahnya dan menjauhi dari pergaulan bebas.</p>
4.	<p><i>Treatment</i> merupakan langkah dimana konseli mempraktikkan teknik-teknik yang ditetapkan pada tahap prognosis sebagai upaya untuk menyelesaikan permasalahannya. Adapun teknik yang digunakan konselor dalam <i>Rational Emotive</i></p>	

	<p><i>Behaviour Therapy</i> adalah <i>Dispute Cognitive dan Homework Assignment</i>. Berikut langkah-langkah yang digunakan</p>	
	<p>a. <i>Dispute Cognitive</i>, teknik yang digunakan untuk mengajak konseli berdiskusi mengenai permasalahan yang sedang dialaminya. Dalam teknik ini konselor berperan sebagai fasilitator dimana konselor mendengar argumen konseli, kemudian konselor memberikan pertanyaan kepada konseli agar dapat menilai pola pikirnya yang irrasional, selanjutnya konselor membimbing konseli untuk memperbaiki pola pikirnya yang irrasional tersebut.</p>	<p><i>Dispute Cognitive</i></p> <p>a) Konselor berperan sebagai fasilitator yang mendengarkan argumen konseli dan mengklarifikasi pola pikir konseli yang irrasional dengan memberikan beberapa pertanyaan bertujuan agar konseli dapat menilai pola pikirnya sendiri.</p> <p>b) Konselor meminta kepada konseli untuk mengungkapkan bagaimana perasaannya ketika <i>broken home</i> itu terjadi dan hal baik dan buruk apa saja yang didapatkan konseli ketika ia melampiaskan beban pikirannya</p>

		<p>kedalam pergaulan bebas.</p> <p>c) Memotivasi konseli untuk berubah menjadi lebih baik lagi, agar tidak mudah marah, tidak gegabah dalam mengambil keputusan, tidak berpikir negatif terhadap diri sendiri dan keluarganya khususnya orang tua konseli.</p>
	<p>b. <i>Homework Assignment</i>, teknik ini digunakan untuk memberikan tugas kepada konseli yang akan dipraktekan konseli dalam kehidupan sehari-harinya bertujuan untuk melatih dan membiasakan konseli untuk berpikiran rasional dan logis</p>	<p><i>Homework Assignment</i></p> <p>a) Konselor mengajak kepada konseli untuk bersama-sama membuat tugas perubahan yang mana tugas tersebut dirasa mampu untuk membantu konseli memperbaiki pola pikirnya yang irrasional.</p> <p>b) Setelah menyusun tugas perubahan, konselor membimbing dan mengajak konseli untuk berkomitmen dalam menjalankan</p>

		tugas perubahan yang telah disepakati tersebut.
5.	Evaluasi dan <i>Follow Up</i> merupakan tahap akhir yang dilakukan pada saat proses konseling. Adapun tujuan dari tahap ini adalah sebagai evaluasi guna mengetahui perkembangan dan perubahan konseli setelah menjalankan serangkaian proses konseling.	Pada tahap ini konselor melakukan evaluasi dari proses konseling yang sudah dilakukan, konseli mengalami perubahan dari adanya proses konseling tersebut. Namun perubahan tersebut terjadi secara bertahap dan perlahan tidak tampak secara langsung oleh konseli. Adapun perubahan yang nampak yaitu konseli mulai mengendalikan pola pikirnya yang irrasional, ia memikirkan efek dan dampak apa yang akan ia lakukan jika akan terus menerus berada dalam kondisi seperti itu. Konseli sudah bisa mengontrol diri untuk tidak bergaul lagi dengan teman-temannya yang hanya sekedar menjerumuskan kedalam pergaulan bebas. Meskipun

		<p>terkadang konseli masih labil muncul keinginan untuk mengulanginya lagi ketika sedang memiliki banyak pikiran namun konseli tetap berusaha menahan keinginan tersebut demi masa depan dirinya dan keluarganya.</p> <p>Kesimpulan yang dapat diambil dari konseling islam dengan pendekatan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> ini terdapat adanya perubahan pada diri konseli.</p>
--	--	--

Berdasarkan perbandingan diatas antara data teori dengan data di lapangan, secara keseluruhan sama, namun proses konseling di lapangan dapat nampak lebih jelas karena disertai dengan masalah-masalah di lapangan. Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* cukup efektif diterapkan kepada konseli, hal tersebut terbukti ketika konseli dapat memahami dan menerapkan semua nasehet-nasehat konselor dan mengikuti setiap tahap-tahap konseling secara baik. Hal tersebut terbukti ketika konseli mulai bisa menerima kondisi dirinya dan keluarganya yang *broken home*, konseli berusaha untuk tidak melampiaskan beban pikirannya kedalam pergaulan bebas, konseli sudah membiasakan untuk berpikir positif dan rasional terhadap dirinya sendiri dan keluarganya khususnya

orang tua konseli. Oleh karena itu konselor memberikan konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* agar konseli dapat merubah dirinya untuk tidak selalu berpikiran irassioanl dan tidak menjalin pergaulan bebas.

Setelah serangkaian tahapan konseling selesai dilakukan, perubahan yang terjadi pada konseli terlihat jelas. Proses konseling dalam hal ini menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* berhasil merubah pola pikir konseli untuk tidak selalu berpikiran irassioanl dan perilaku konseli untuk tidak menjalin pergaulan bebas. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan konseli dan terlihat jelas dari perilakunya. Perubahan pola pikir konseli terlihat dari konseli sudah membiasakan untuk berpikir positif dan rasional terhadap dirinya sendiri dan keluarganya khususnya orang tua konseli, konseli mulai bisa menerima kondisi dirinya dan keluarganya yang broken home serta konseli selalu berpikir jangka panjang tentang dampak dan efek jika ia akan melakukan suatu tindakan. Sedangkan perubahan dari perilaku konseli terlihat dari konseli tidak bergaul dengan teman-temannya yang hanya menjerumuskan konseli kedalam pergaulan bebas, konseli berusaha untuk tidak melampiaskan beban pikirannya kedalam pergaulan bebas dan konseli mulai menghabiskan waktunya di rumah untuk membantu keluarganya.

Tabel 4.4
Perbedaan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah

No.	Perilaku Konseli	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C

1.	Menerima kondisi dirinya dan keluarganya yang <i>broken home</i>			✓	✓		
2.	Melampiaskan beban pikirannya kedalam pergaulan bebas	✓				✓	
3.	Berpikiran irrasional dan negatif kepada dirinya dan keluarganya khususnya orang tua konseli.	✓				✓	
4.	Selalu pergi bermain dan pulang larut malam.	✓					✓

Keterangan :

A : Sering dilakukan

B : Kadang-kadang

C : Tidak pernah dilakukan

Tabel di atas menunjukkan pola pikir dan perilaku konseli saat sebelum melakukan konseling dan sesudah melakukan konseling. Sebelum melakukan konseling pola pikir konseli selalu berpikir negatif dan irrasional terhadap dirinya sendiri dan keluarganya yang *broken home* khususnya orang tua, berbeda dengan setelah melakukan *treatment* dimana pola pikir konseli berubah menjadi pola pikir yang positif dan rasional terhadap dirinya sendiri dan keluarganya yang *broken home* khususnya orang tua. Dalam bertindak dan mengambil keputusan untuk melampiaskan beban pikirannya konseli selalu melampiaskannya kedalam pergaulan

bebas, namun sesudah dilakukannya *treatment* konseli mulai bisa berpikir jangka panjang tentang bagaimana jika kebiasaan pergaulan bebasnya itu terus dilakukan akan merugikan dirinya selamanya. Pada waktu keluarganya *broken home* konseli jarang di rumah ia menghabiskan waktunya untuk bermain dan pulang larut malam, tapi setelah melakukan *treatment* konseli lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah untuk membantu keluarganya. Konseli membantu budhanya yang berjualan, walaupun hanya sekedar membantu menjaga warung atau memasak.

2. Perspektif Islam

Dalam penelitian ini, konselor menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* yang didalamnya menggunakan konseling islam yang dapat dilihat pada teknik *Homework Assignment*, dimana konselor menggunakan bacaan *istighfar* dan *hamdallah* untuk proses penyembuhan konseli.

Istighfar merupakan sebuah tindakan meminta maaf atau memohon ampun kepada Allah SWT atas segala tindakan atau perbuatan yang menyimpang dari perintah-Nya. Bacaan *istighfar* tidak hanya diucapkan ketika berdoa saja, namun juga diucapkan ketika hendak mencegah dari melakukan tindakan atau perbuatan yang salah dan pada saat mau membuktikan bahwa tidak bersalah pada saat kondisi tertentu. Dalam penelitian ini, konseli dianjurkan untuk membaca *istighfar* ketika ia mulai memiliki prasangka buruk dan memiliki pola pikir yang irrasional terhadap dirinya sendiri dan keluarganya khususnya orang tua. Seperti halnya pada firman Allah SWT dalam QS. Ali-Imran : 147

وَمَا كَانَ قَوْلَهُمْ إِلَّا أَنْ قَالُوا رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا

وَتَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿١٤٧﴾

“Dan tidak lain ucapan mereka hanyalah doa, Ya Tuhan kami ampunilah dosa-dosa kami dan tindakan-tindakan kami yang berlebihan (dalam) urusan kami dan tetapkanlah pendirian kami, dan tolonglah kami terhadap orang-orang kafir” (QS. Ali-Imran : 147)⁷⁰

Tugas perubahan yang mengajak konseli untuk membaca *hamdallah* merupakan suatu bentuk terapi yang diberikan konselor untuk membiasakan konseli bersyukur atas nikmat-nikmat yang telah Allah SWT berikan selama ini pada dirinya. Ketika bersyukur, konseli akan melatih kebiasaannya untuk berperilaku positif dalam memanfaatkan segala nikmat yang diberikan Allah SWT. Sikap bersyukur akan memicu ketenangan jiwanya. Sesuai firman Allah SWT dalam QS. An-Naml : 93

وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ سِيرِكُمْ وَأَيْنِيهِ فَعَرَفُونَهَا وَمَا رَبُّكَ بِغَفِلٍ عَمَّا

تَعْمَلُونَ ﴿٩٣﴾

“Dan katakanlah (Muhammad), Segala puji bagi Allah, Dia akan memperlihatkan kepadamu tanda-tanda (kebesaran)-Nya, maka kamu akan mengetahuinya. Dan Tuhanmu tidak lengah terhadap apa yang kamu kerjakan” (QS. An-Naml : 93)⁷¹

⁷⁰ Al-Qur'an, Ali-Imran : 147

⁷¹ Al-Qur'an, An-Naml : 93

Selain menggunakan bacaan *istighfar* dan *hamdallah*, konselor juga memberikan beberapa nasehat yang diperkuat dengan nilai-nilai keislaman untuk mengurangi kebiasaan pergaulan bebas yang dilakukan konseli. Adapun nasehat yang digunakan konselor yaitu sesuai firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Isra ayat 32 dan Al-Baqarah ayat 219

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَةَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾

“Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina adalah suatu perbuatan yang keji. Dan suatu jalan yang buruk” (QS. Al-Isra : 32)⁷²

﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا وَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١٩﴾﴾

khamr dan judi. Katakanlah: “pada keduanya terdapat dosa besar dan beberapa manfaat bagi keduanya, tetapi dosa keduanya lebih besar dari pada manfaatnya”. Dan mereka bertanya kepadamu, Apa yang mereka nafkahkan?. Katakanlah “yang lebih dari keperluan”. Demikianlah Allah menerangkan ayat-Baqarah : 219)⁷³ nu agar kamu lebih berfikir”. (QS. Al-

⁷² Al-Qur'an, Al-Isra : 32

⁷³ Al-Qur'an, Al-Baqarah : 219

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam Mengatasi Penerimaan Diri Negatif Seorang Remaja yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Proses konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam mengatasi penerimaan diri negatif seorang remaja di Madiun menggunakan langkah-langkah sebagai berikut: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* dan evaluasi atau *follow up*. Pada tahap identifikasi masalah, konselor mampu untuk memahami kondisi konseli secara mendalam dengan melihat gejala-gejala yang tampak pada diri konseli dan berdasarkan informasi yang diperoleh dari orang kedua atau *significant other*. Untuk tahap kedua adalah diagnosis, pada tahap ini konselor lebih memahami dengan jelas mengenai gejala-gejala yang dimunculkan konseli disertai dengan latar belakang konseli. Tahap ketiga adalah prognosis, pada tahap ini konselor menetapkan jenis bantuan atau *treatment* yang akan dilakukan oleh konseli. Pendekatan yang dipilih oleh konselor untuk membantu konseli adalah pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy*. Tahap selanjutnya adalah *treatment*, pada tahap ini pengaplikasian teknik yang telah direncanakan pada tahap prognosis yaitu menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan beberapa langkah yakni menyadarkan konseli akan pola pikirnya yang irrasional, membantu konseli untuk menilai pola pikirnya, dan membuat tugas perubahan yang terdiri dari

mengucap *istighfar* ketika berprasangka buruk dan memiliki pikiran negatif, membaca *hamdallah* ketika ada orang yang menegurnya atau mengingatkannya, dan mengikuti atau melakukan kegiatan-kegiatan yang bisa membuat konseli melupakan masalahnya dan menjauhi dari pergaulan bebas. Selain itu konselor juga memberikan nasehat-nasehat yang diperkuat dengan nilai-nilai keislaman untuk mengurangi kebiasaan pergaulan bebas yang dilakukan konseli. Pada tahap terakhir yaitu evaluasi atau *follow up*, pada tahap ini konselor dapat mengetahui perubahan yang dialami oleh konseli setelah melakukan proses konseling.

2. Hasil dari proses konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam mengatasi penerimaan diri negatif seorang remaja di Madiun ini mampu mengatasi penerimaan diri negatif yang diakibatkan oleh keluarganya yang mengalami *broken home* sehingga membuat pola pikir konseli irrasional menjadi pola pikir yang logis dan rasional sehingga konseli dapat lebih tenang dalam menjalani dan menerima kondisi keluarganya yang sekarang.

B. Saran

Adapaun saran dari hasil konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dalam mengatasi penerimaan diri negatif seorang remaja di Madiun adalah sebagai berikut :

1. Saran untuk konselor

Konselor harus lebih banyak lagi melakukan praktik konseling, tujuannya agar lebih berpengalaman dan dapat terbiasa menangani masalah-masalah lainnya. Konselor diharuskan menambah wawasan lebih banyak lagi, dengan memperbanyak membaca buku, jurnal maupun media lainnya sebelum melakukan proses

konseling, agar lebih menguasai dan tidak salah dalam memberikan *treatment* pada konseli dan tidak mengalami kebingungan dalam penyelesaian agar sesuai dengan permasalahan yang akan di tangani serta mempelajari sikap sifat konseli dan memposisikan konselor sesuai dengan konseli.

2. Saran untuk konseli

Jangan mudah putus asa, tetap semangat dalam melaksanakan perubahan kearah yang lebih baik. Mengalami tekanan dalam hati dan fikiran pasti semua orang pernah mengalami posisi tersebut. Tetapi cara orang memang berbeda-beda untuk mengatasinya apakah kita harus untuk terjun pergaulan bebas atau lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Tergantung pribadinya masing. Setiap manusia pasti memiliki masalah namun Allah SWT berjanji apa yang di berikan pasti sesuai kemampuan hambanya. Menjadikan lebih baik untuk diri sendiri, memperbaiki keimanan akan menjadi modal di akhirat nantinya. Konselor hanya bisa mendoakan yang terbaik untuk konseli nya.

3. Saran untuk pembaca

Alangkah lebih baiknya fenomena yang terjadi pada konseli perihal mengatasi penerimaan diri akibat *broken home* dapat dijadikan pelajaran dan dapat diambil hikmahnya. Tidak semua permasalahan harus dilampiaskan kedalam pergaulan bebas.

C. Keterbatasan Dalam Penelitian

Pada penelitian ini peneliti memiliki keterbatasan dalam hal sebagai berikut:

1. Peneliti kurang memiliki wawasan dalam hal penelitian Konseling

2. Konselor harus lebih banyak usaha untuk memberikan nasihat serta stimulus pada konseli agar tetap bisa mempertahankan kebiasaan baiknya
3. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini peneliti kurang memahami istilah baku serta wawasan BKI yang kurang, dan juga tata letak cara penulisan yang kurang di pahami oleh peneliti
4. Konseli cenderung antusias dalam proses observasi dan wawancara, namun keterbatasan pemahaman menjadikan konselor bingung untuk mengatur konsepannya.



DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, D., 2007. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama*. Jakarta: PT. Refika Aditama.
- Ahmadi, A., 2007. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bimo, W., 1982. *Kenakalan Anak*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Psikologi UGM.
- Boeree, G., 2006. *Dasar-Dasar Psikologi Sosial*. Jogjakarta: PrismaSophie.
- Boharudin, 2020. *Rational-Emotive-Behaviour-Therapy*. <http://boharudin.blogspot.com/2011/04/rational-emotive-behaviour-therapy.html>.
- Bugin, B., 2009. *Metode Penelitian Sosial, Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Corey, G., 2009. *Teori dan Praktek Konseling & Terapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Fasih, N, I., 2014. *Implementasi Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa : Studi Kasus Siswa "X" Di SMP Negeri 4 Surabaya*. Surabaya: Uin Sunan Ampel .
- Fatimah, E. I., 2019. *Konseling Islam Dengan Teknik Modelling Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Anak*

Broken Home Di Desa Sukowati Kecamatan Kapas Bojonegoro. Surabaya: Uin Sunan Ampel.

Ferdian, M., 2020. *Al-qur'an Digital.*

<https://www.mushaf.id/surat/al-baqarah/>

Ferdian, M., 2020. *Al-qur'an Digital.*

<https://www.mushaf.id/surat/an-nisa/>

Ferdian, M., 2021. *Al-quran Digital.*

<https://www.mushaf.id/surat/al-isra/>

Ferdian, M., 2021. *Al-quran Digital.*

<https://www.mushaf.id/surat/al-maidah/>

Ferdian, M., 2021. *Al-quran Digital.*

<https://www.mushaf.id/surat/ali-imran/>

Ferdian, M., 2021. *Al-quran Digital.*

<https://www.mushaf.id/surat/an-naml/>

Ferdian, M., 2021. *Al-qur'an Digital.*

<https://www.mushaf.id/surat/at-tin/>

Ghony, M. D. & A. Fauzan, 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Graham, H., 2005. *Psikologi Humanistik.* Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Gunarsah, S, D., 1992. *Konseling dan Psikoterapi.* Jakarta: BPK, Gunung Mulia.

- Gunarsa, Y, S., 1995. *Asas-Asas Psikologi Keluarga Idaman*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hasan, I., 2004. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Media Grafika.
- Herdiansya, H., 2011. *Metode Penelitian Kualitatif dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Selemba Humanika.
- Hurlock, E. B., 1974. *Personality Development*. New Helhi: Mc Graw Hill.
- Hurlock, E. B., 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ihromi, 1999. *Bunga Rampai Sosiologi Keluarga*. jakarta: yayasan obor indonesia.
- J.P, C., 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Moloeng, L. J., 2001. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Natawidjaya, R., 2009. *Konseling Kelompok Konsep dan Dasar Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Nazir, M., 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Permatasari, V. & Gamayanti, W., 2016. *Gambaran Penerimaan Diri (Self Acceptance) Pada Orang*

Mengalami Skizofrenia. Bandung: UIN Sunan Gunung Jati.

Riwayati, A., 2010. *Hubungan Kebermakmuran Hidup dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memasuki Lansia*. Malang: Universitas Islam Negeri Malang.

Sarwono, S. W., 2002. *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.

Sugiarti, L., 2008. *Gambaran Penerimaan Diri Pada Wanita Involuntary Childless*. Jakarta: Universitas Indonesia.

Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Sukardi, D. K., 1985. *Pengantar Teori Konseling*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Surya, M., 1988. *Dasar-Dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*. Kota Kembang: HM Surya.

Surya, M., 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.

Thohir, M., 2014. *Pemahaman Individu*. Surabaya: UIN Sunan Ampel .

Wahyuni, E. & Komalasari, G., 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.

Wikipedia, 2021. *id.m.wikipedia.org*.
https://id.m.wikipedia.org/wiki/Sirapan,_Madiun,_Madiun

Willis, S., 2011. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta.

Winkel, W. S., 2007. *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia.

Yusuf, S., 2012. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

