



**Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi  
Kecemasan Pada Istri Yang Ingin Nikah Sah Di Desa  
Bangeran Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik**

**SKRIPSI**

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

Oleh :

**Tsaniyah Rohmatil Maulah**

**B03218046**

**Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam**

**Fakultas Dakwah Dan Komunikasi**

**Universitas Islam Negeri Sunan Ampel**

**Surabaya 2022**

## PERNYATAAN KEASLIAHAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tsaniyah Rohmatil Maulah

NIM : B03218046

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa; skripsi dengan judul “*Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Istri yang Tidak Ingin Nikah Sah di Desa Bangeran Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik*”, merupakan karya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik yang telah ditentukan.

Gresik, 31 Desember 2021  
Yang membuat pernyataan,

A 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp is placed over the signature. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAN TEMPAK' and '10000'. The serial number 'SB246AJX01940278' is visible at the bottom of the stamp.

**Tsaniyah Rohmatil Maulah**  
**NIM : B03218046**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Tsaniyah Rohmatil Maulah

NIM : B03218046

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi :  
*“Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Istri yang Ingin Nikah Sah di Desa Bangeran Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik”.*

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

Surabaya, 31 Desember 2021

Dosen Pembimbing



**Drs. H. Abd. Basvid, MM**  
**NIP : 1960090119990031002**

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

*Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengatasi  
Kecemasan Pada Istri Yang Ingin Nikah Sah Di Desa Bangeran  
Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik

SKRIPSI

Disusun Oleh:  
Tsaniyah Rohmatil Maulah  
NIM. B03218046

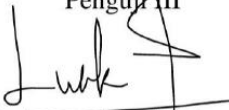
Tim Penguji

Penguji I



Dr.H Abd. Basyid, M.M  
NIP.196009011990031002

Penguji III



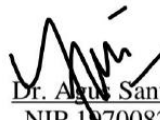
Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd  
NIP.197311212005011002

Penguji II



Mohammad Thohir, M.Pd.I  
NIP.197905172009011007

Penguji IV



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



12 Januari 2022,

Dekan,

Abd Halim, M.Ag.

NIP.196307251991031003

# LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



**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](mailto: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 : Tsaniyah Rohmatil Maulah  
NIM : B03218046  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : [tsaniyahrohmatil23@gmail.com](mailto:tsaniyahrohmatil23@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :  
 Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul : RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA ISTRI YANG INGIN NIKAH SAH DI DESA BANGERAN LEBAK KECAMATAN DUKUN KABUPATEN GRESIK.

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 Januari 2022

Penulis

(Tsaniyah Rohmatil Maulah)

## ABSTRAK

Tsaniyah Rohmatil Maulah, B03218046, 2021. Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Istri yang Ingin Nikah Sah di Desa Bangeran Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik. Proses munculnya kecemasan yang dialami oleh konseli adalah yang dipengaruhi oleh kegagalan konseli dimasa lalu dalam membina rumah tangga, selain itu kecemasan konseli timbul karena kekhawatiran konseli yang memiliki suami suka KDRT. Sehingga kecemasan tersebut berubah menjadi keyakinan irasional yang dimiliki oleh konseli dalam menjalani kehidupan pernikahannya. Secara tidak langsung hal tersebut memberikan dampak negatif dalam kehidupannya.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan pendekatan deskriptif dan menggunakan jenis penelitian studi kasus untuk mengkaji secara intensif fenomena yang terjadi pada salah satu keluarga di Desa Bangeran Lebak terkait kecemasan yang dialami oleh seorang istri akibat rasa takut yang berlebihan terhadap pernikahan.

Dampak dari penerapan konseling ditandai dengan perubahan positif konseli. Jika sebelum konseling, konseli mengalami percaya diri rendah seperti menutup diri, maka setelah penerapan konseling, konseli menjadi lebih terbuka dibuktikan dengan konseli yang mau membagi cerita dengan temannya. Jika sebelum konseling, konseli mengalami overthinking, maka setelah penerapan konseling, konseli menjadi lebih berfikir positif. Selain itu jika sebelum konseling, konseli mengalami patah semangat, maka setelah pemberian konseling didapatkan konseli merasa lebih optimis dalam menjalani hidup.

**Kata kunci** : *Rational Emotive Behaviore Therapy, Kecemasan*

## ABSTRACT

Tsaniyah Rohmatil Maulah, B03218046, 2021. Rational Emotive Behavior Therapy to Overcome Anxiety in Wives Who Want to Have a Legal Marriage in Bangeran Lebak Village, Dukun District, Gresik Regency. The process of the emergence of anxiety experienced by the counselee is influenced by the failure of the counselee in the past in fostering a household, besides the anxiety of the counselee arises because of the concern of the counselee who has a husband who likes domestic violence. So that anxiety turns into irrational beliefs that the counselee has in living his married life. This indirectly has a negative impact on his life.

This study uses a qualitative research method, with a descriptive approach and uses a case study type of research to examine intensively the phenomena that occur in one family in Bangeran Lebak Village related to the anxiety experienced by a wife due to excessive fear of marriage.

The impact of the application of counseling is marked by positive changes in the counselee. If before counseling, the counselee experienced low self-confidence such as closing himself off, then after the application of counseling, the counselee became more open as evidenced by the counselee who was willing to share stories with his friends. If before counseling, the counselee experienced overthinking, then after the application of counseling, the counselee became more positive. In addition, if before counseling, the counselee experienced discouragement, then after giving counseling the counselee was found to feel more optimistic in living life.

**Keywords:** *Rational Emotive Behavior Therapy, Anxiety*

## نبذة مختصرة

علاج السلوك Tsaniyah Rohmatil Maulah ،B03218046 ،2021. الانفعالي العقلاني للتغلب على القلق لدى الزوجات اللاتي يرغبن في الزواج إن عملية . ، منطقة دوكون منطقة يونانية بانجيران ليباك، مقاطعة القانوني في قرية ظهور القلق الذي يعاني منه المستشار تتأثر بفشل المستشار في الماضي في رعاية الأسرة ، كما ينشأ قلق المستشار بسبب قلق المستشار التي لديها زوج يحب العنف المنزلي. حتى يتحول القلق إلى معتقدات غير عقلانية لدى المستشار في حياته الزوجية. هذا له تأثير سلبي على حياته بشكل غير مباشر.

تستخدم هذه الدراسة أسلوب البحث النوعي ، بمنهج وصفي ، وتستخدم نوع دراسة Bangeran حالة من البحث لفحص الظواهر التي تحدث في عائلة واحدة في قرية بشكل مكثف والمتعلقة بالقلق الذي تعاني منه الزوجة بسبب الخوف Lebak المفرد من الزواج.

يتسم تأثير تطبيق الاستشارة بتغييرات إيجابية في المستشار. إذا كان المستشار يعاني قبل الاستشارة من تدني الثقة بالنفس مثل الانغلاق على نفسه ، ثم بعد تقديم الاستشارة ، أصبح المستشار أكثر انفتاحًا كما يتضح من المستشار الذي كان على استعداد لمشاركة القصص مع أصدقائه. إذا كان المستشار قد عانى من الإفراط في التفكير قبل تقديم المشورة ، ثم بعد تقديم المشورة ، أصبح المستشار أكثر إيجابية. بالإضافة إلى ذلك ، إذا كان المستشار يعاني من الإحباط قبل تقديم المشورة ، فبعد تقديم المشورة وجد أن المستشار يشعر بمزيد من التفاؤل في الحياة المعيشية.

الكلمات المفتاحية: الخلاف المعرفي ، القلق

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
MOTTO & PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAHAN KARYA.....	vi
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRACT.....	ii
نبذة مختصرة.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Definisi Konsep.....	12
1. Rational Emotive Behavior Therapy.....	12
F. Sistematika Pembahasan.....	15
BAB II.....	17

KAJIAN TEORITIK .....	17
A. Kerangka Teoritik .....	17
1. Teori Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) .....	17
2. Kecemasan .....	37
3. Implementasi Aplikasi Teori Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan .....	44
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	50
BAB III.....	49
METODE PENELITIAN .....	49
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	49
B. Lokasi Penelitian .....	50
C. Jenis Dan Sumber Data .....	50
1. Jenis Data .....	50
2. Sumber Data.....	51
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	51
E. Teknik Pengumpulan Data .....	54
a. Observasi.....	54
b. Wawancara.....	55
F. Teknik Validitas Data.....	55
G. Teknik Analisis Data.....	56
BAB IV .....	58
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	58
1. Deskripsi lokasi Penelitian .....	58

2.	Deskripsi Konselor.....	59
3.	Deskripsi Konseli.....	61
B.	Penyajian Data.....	63
1.	Deskripsi Pola Munculnya Masalah Kecemasan Pada Istri yang Ingin Nikah Sah di Desa Bangeran Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik.....	63
2.	Pola Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecemasan Pada Istri yang Ingin Nikah Sah di Desa Bangeran Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik.....	65
C.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	85
1.	Prespektif Teori.....	85
2.	Kajian Keislaman.....	91
BAB V.....		102
KESIMPULAN.....		102
A.	Kesimpulan.....	102
B.	Saran dan Rekomendasi.....	102
C.	Keterbatasan Penelitian.....	103
DAFTAR PUSTAKA.....		105
LAMPIRAN.....		105

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Peta Lokasi .....	59



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.2 Identitas Konselor .....	59
4.3 Identitas Konseli .....	61



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Di era sekarang banyak yang terjadi fenomena dimana pernikahan itu di buat permainan saja. Banyak juga yang dibuat hanya sebatas melampiaskan hawa nafsunya. Setiap manusia dalam menjalani kehidupannya sehari-hari saling berhubungan atau saling membutuhkan satu dengan yang lainnya, salah satu ikatan yang sudah di atur oleh Allah SWT untuk berpasangan adalah melalui proses pernikahan. Di dalam proses pernikahan banyak sekali yang harus disiapkan mulai dari menyiapkan lahir maupun batin yang merupakan unsur terpenting yang harus ada di dalam pernikahan, dan yang terpenting adalah syarat-syarat dan rukun-rukun pernikahan yang tidak bisa dipisahkan satu sama lain.<sup>2</sup>

Pernikahan adalah sunatullah yang berlaku pada semua makhluk ciptaan Allah, yaitu manusia, hewan maupun tumbuh-tumbuhan untuk berkembang biak dan melestarikan hidupnya. Pernikahan merupakan ajaran dan perintah agama kepada semua orang yang siap untuk melaksanakannya. Pernikahan dapat mengurangi maksiat atau perbuatan zina. Pernikahan bertujuan untuk menumbuhkan kehidupan rumah tangga yang sakinah *mawadah warohma*.<sup>3</sup> Pernikahan yang sah adalah sebuah pernikahan yang diakui secara

---

<sup>2</sup> M.A. Tihami dan Sohari Sahrani, Fikih Munakahat (Kajian Fikih Nikah Lengkap), PT. RajaGrafindo Persada, Jakarta, 2014, hal. 8

<sup>3</sup> Dwi Putra Jaya, 2017 “Nikah Siri dan Problem matikanya Dalam Hukum Islam”, *Jurnal Hukum Sehasen*, Vol.2, No.2, hal. 02

agama dan secara Negara. Menurut UU Nomer 1 Tahun 1974 tentang perkawinan, sahnya nikah itu ketika pernikahan dilangsungkan menurut agamanya, dan pencatatan pernikahan itu juga sangat penting, dikarenakan untuk memberikan bukti bahwa pernikahan itu sudah dilakukan dan sudah terjadi. Pencatatan tersebut dilakukan oleh pihak yang berkenan, sebab hal pencatatan ini sebagai bukti untuk diakui Negara.<sup>4</sup> Namun, beberapa orang juga memilih untuk melangsungkan nikah sah secara agama saja, hal itu di sebut nikah siri. Di dalam nikah siri rentan akan terjadi problem. Seperti kesulitan ekonomi, kesulitan pengurusan akta kelahiran, hak waris anak dan kecemasan pada pelakunya.

Kelalaian manusia akan eksistensinya sebagai hamba Allah menimbulkan kecemasan atau kerisauan. Berikut akan diberikan keterangan tentang kecemasan. Manusia juga memiliki kondisi kecemasan dalam hidupnya sebagai ujian dari Allah yang disebut Al-Khaus sebagaimana dalam firmanNya QS. Al-Baqarah : 155 yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالنَّمْرِاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan,

---

<sup>4</sup> Bing Waluyo 2020, “Sahnya Perkawinan Menurut Undang-Undang Nomer 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan” *Jurnal Media Komunikasi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, Vol. 2, No1, hal 199.

dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.<sup>5</sup>

Kemudian itu teruskan lagi peringatannya kepada kamu mu'min : “Dan sesungguhnya akan kami beri kamu percobaan dengan sesuatu.” Dengan sesuatu, yaitu dengan aneka warna “dari ketakutan” yaitu ancaman-ancaman musuh atau bahaya penyakit dan sebagainya, sehingga timbul selalu rasa cemas dan selalu terasa ada ancaman.<sup>6</sup>

Kecemasan dalam bahasa inggris adalah anxiety yang berasal dari bahasa latin *angustus* yang mempunyai arti kaku, dan *ango*, *anci* yang berarti mencekik. Kecemasan adalah perasaan subjektif dari ketegangan, ketakutan, kegugupan, dan kekhawatiran yang terkait dengan gairah sistem saraf.<sup>7</sup> Menurut Steven Schwartz, S mengemukakan bahwa kecemasan berasal dari kata latin *anxius*, yang berarti penyempitan atau pencekikan. Kecemasan sama halnya dengan rasa takut tapi kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap ancaman langsung, dan sedangkan kecemasan itu di tandai dengan rasa kekhawatiran akan masa yang akan datang.<sup>8</sup> Menurut Nevid, Kecemasan adalah suatu kekhawatiran yang dirasakan bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk. Sedangkan menurut Deffenbacher, kecemasan adalah kekhawatiran yang

---

<sup>5</sup> Departemen Agama RI, Al-Qur'an Termahannya “Al-Hikmah”, (Bandung: CV Penerbit Diponegore, 2014), hal. 24

<sup>6</sup> Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, Tafsir Al-Azhar Juz 1, (Jakarta: Penerbit Pustaka Panjimas, 2001), hal. 32

<sup>7</sup> Dhian Kusumastuti, 2020, “Kecemasan dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa”, *Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 12, No. 1, hal 23.

<sup>8</sup> Dona Fitri Annisa, Ifdil, 2016, “Konsep Kecemasa (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)”, *Jurnal Konselor*, Vol. 5, No. 2, hal 94.



dimiliki oleh seseorang yang dimana dia takut akan hal yang tidak diinginkan itu datang kepadanya, serta dapat membuat seseorang tersebut sulit untuk berkonsentrasi, sulit untuk mengambil keputusan, dan sulit untuk tidur.<sup>9</sup>

Menurut nettina kecemasan adalah perasaan kekhawatiran subjektif dan ketegangan yang dimanifestasikan untuk tingkah laku psikologis dan berbagai pola perilaku. Sedangkan derajat menyatakan bahwa kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang tercampur aduk yang terjadi tatkala orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin atau konflik. Ada segi yang disadari dari kecemasan, seperti rasa takut, tak berdaya, terkejut, rasa berdosa atau terancam, selain itu segi-segi yang terjadi diluar kesadaran dan tidak dapat menghindari persaaan yang tidak menyenangkan.<sup>10</sup> Menurut Spilberger, menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu trait anxiety dan state anxiety. *Trait anxiety*, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya. Sedangkan *State anxiety*, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan

---

<sup>9</sup> Charisma A. Amaliyah, Sara Palila, 2015, “Efektivitas Rational Emotive Behavioral Training Terhadap Penurunan Kecemasan Menyusun Skripsi Mahasiswa”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 7, No. 2, hal 146.

<sup>10</sup> Kaplan H.I, Sadock B.J, Grebb J.A. *Sinopsis Psikiatri Jilid 1. Edisi ke-7. Terjemahan Widjaja Kusuma*, (Jakarta; Binarupa Aksara, 1997), hal 86-108.

tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.<sup>11</sup>

Kecemasan dibedakan dalam tiga jenis, yaitu : *pertama* Kecemasan neurosis. Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak dapat diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.<sup>12</sup> *Kedua* Kecemasan moral. Kecemasan moral berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali. *Ketiga* Kecemasan realistic. Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistic merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

Berdasarkan hasil assesmen yang dilakukan oleh peneliti. Didapatkan hasil bahwa seorang wanita warga Desa Bangeran Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik, yang lahir pada tahun 1996 yang asalnya tinggal di bojonegoro. Awal mula bertemunya

---

<sup>11</sup> Triantoro, dkk, Manajemen Emosi: *Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal 22

<sup>12</sup> M. Nur Gufron, dkk, *Teori-teori Psikologi*, (Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), hal 25

seorang wanita dengan suaminya tersebut melalui media sosial. Kedua belah pihak tersebut sudah pernah melakukan pernikahan, tetapi dipernikahan yang pertama ada sebuah problem yang dimana mereka memutuskan untuk saling melakukan perceraian. Sebelum adanya ikatan pernikahan, kedua belah pihak tersebut sudah melakukan hal diluar batas, sehingga dari melakukan hal diluar batas tersebut hadirlah buah hati mereka. Maka dari itu kedua belah pihak memutuskan untuk melakukan pernikahan siri.

Seiring berjalannya waktu seorang wanita ini memutuskan untuk melanjutkan pernikahan siri terhadap suaminya sekarang di karenakan hadirnya buah hati tersebut. Setelah beberapa bulan hidup bersama maka sifat asli yang dimiliki oleh seorang suami tersebut itu muncul semua. Yang dimana dia sering selingkuh dan melakukan kekerasan dalam rumah tangga yang membuat seorang wanita ini merasa tidak nyaman dan cemas akan hal itu. Namun, dia tetap mempertahankan rumah tangganya dikarenakan berat hati pada nasib sang anak. Selain itu, alasan dia untuk menolak nikah sah secara Negara juga dikarenakan dia cemas akan hal kejadian masa lalu yang terulang kembali. Maka dari itu wanita ini menolak ajakan suaminya untuk melakukan nikah sah secara Negara. Dilihat dari segi materi, kedua belah pihak ini bisa di katakan penghasilnya masih menengah kebawah, maka dari itu bisa dikatakan dia juga takut akan materi yang tidak cukup untuk melakukan nikah sah secara Negara.

Selain dari faktor tersebut gejala kecemasan yang dialami oleh konseli diantaranya yaitu tidak percaya diri, overthingking dan patah semangat. Dalam kegiatan sehari-hari perubahan tidak percaya

diri mengakibatkan munculnya perilaku-perilaku seperti menutup diri dan sulit mengambil keputusan, menutup diri mengakibatkan konseli bersikap egois dan minder kepada orang terdekatnya. Dan sedangkan sikap sulit mengambil keputusan berdampak pada acuh tak acuh dalam diri konseli dan konseli merasa gegabah untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami.

Selain tidak percaya diri dampak lain dari kecemasan yang dialami oleh konseli adalah mempunyai sikap *overthinking* yang dimana konseli merasa sulit tidur dan gelisa. Setiap hari konseli mengalami sulit tidur yang mengakibatkan konseli menyesali apa yang ia lakukan dan merasa ketakutan akan hal yang ia lakukan saat ini atau hal yang akan datang. Sedangkan gelisa mengakibatkan konseli merasa sulit fokus dan mudah menangis.

Dampak lain dari masalah kecemasan yang dialami konseli ini adalah sikap patah semangat yang menyebabkan konseli mudah kecewa yang mengakibatkan menyalakan diri sendiri dan tidak bersyukur apa yang sudah ia miliki sekarang adalah hal yang sering konseli lakukan. Tidak hanya itu konseli juga kebingungan pada diri sendiri yang menyebabkan mudah emosi, emosi konseli ini tidak bisa terkontrol sehingga konseli sering bertengkar kepada suaminya, selain gampang emosi konseli memiliki masalah tidak berani memulai pembicaraan sehingga konseli ini sulit kalau dia mempunyai permasalahan pada suami atau keluarganya.

Berdasarkan fenomena diatas bahwa konseli memiliki inti masalah kecemasan pada dirinya. Menurut Hawari, kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan ketakutan dan

kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam realitas, kepribadian masih utuh, perilaku masih dalam batas normal. Sehingga dalam menyelesaikannya akan dibutuhkan dengan teknik kognitif untuk bisa berfikir secara rasional.

Dari permasalahan tersebut peneliti memutuskan untuk menggunakan rational emotive behavior therapy. Rational Emotive Behavior Therapy adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dikembangkan oleh albert ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berfikir irrasional yang salah satunya dapat melalui belajar sosial.<sup>13</sup>

Dan sedangkan teknik kognitif adalah pendekatan konseling yang komprehensif dengan memadukan pendekatan cognitive therapy dan behavior therapy. Pendekatan konseling kognitif perilaku dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses stimulus kognisi respon, yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan stimulus, kognisi, respon dalam otak manusia dimana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.<sup>14</sup>

Disini peneliti juga menggunakan teknik Dispute kognitif biasanya sering digunakan dalam dunia konseling untuk mengonfrontasi pemikiran yang

---

<sup>13</sup> W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, hal 364.

<sup>14</sup> Akhmad Syah Roni Amanullah, "Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku", *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 03, No 1, hal 08-14.

irrasional dan kekhawatiran akan suatu hal, dispute kognitif juga dapat mengurangi tingkat stres, depresi dan kepanikan yang berlebihan pada diri seorang konseli. Dispute kognitif ini adalah upaya dari konselor untuk dapat merubah pemikiran konseli yang awalnya irrasional menjadi rasional.<sup>15</sup>

Tujuan dari teknik dispute kognitif adalah untuk mengubah atau mengonfrontasi pemikiran irrasional konseli dan meminimalisir atau mengurangi tingkat stres, depresi dan kepanikan yang berlebihan atau kecemasan dalam diri konseli. setelah diterapkannya teknik dispute kognitif ini dalam proses konseling, diharapkan konselor dapat membantu konseli untuk dapat mematahkan pemikiran yang irrasional dan membangun proses pemikiran baru yang lebih rasional.<sup>16</sup> Ada empat langkah implementasi dispute kognitif yang dapat diterapkan dalam proses konseling, antara lain mengkaji analisis ABC konseli, mengingatkan kembali, dan membantu konseli memahami pentingnya B-C dan perubahan yang telah dilakukan, dan menjelaskan apa yang akan dilakukan dalam kegiatan pelaksanaan.<sup>17</sup>

Dalam pelaksanaan teknik dispute kognitif ini tidak hanya mengubah pemikiran melainkan juga mengubah prilaku dari konseli. Cara teknik dispute kognitif untuk mengubah prilaku konseli adalah dengan menyadarkan, memahamkan, mengembangkan tindakan dan prilaku konseli agar sesuai dengan nilai-

---

<sup>15</sup> Hastuti & Winkel W.S, Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), h. 120

<sup>16</sup> Hartono & Soedarmadji, (Psikologi Konseling. Jakarta: Kencana 2012), h. 10.

<sup>17</sup> Michael Neenan & Windy Dryden, Rational Emotive Behavior Therapy in a Nutshell, (Sage Publication, 2011), h. 32.

nilai norma kehidupan, diharapkan berdampak baik terhadap dirinya dan juga terhadap lingkungan disekitar konseli.<sup>18</sup> Karena manusia pada hakikatnya manusia adalah makhluk yang istimewa yang diberikan daya akal untuk berfikir sebelum melakukan sesuatu. Manusia memiliki kecenderungan untuk berfikir rasional dan irrasional, ketika manusia tersedut dapat berfikir rasional dan dipraktekkan dengan prilaku maka manusia akan efektif, bahagian, dan kompeten, begitu pula sebaliknya ketika manusia berfikir dan bertingkah laku irrasional, maka individu tersebut menjadi tidak efektif bahkan dapat terbawa pada permasalahan psikologi yang lebih serius, minalnya stres bahkan depresi.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji permasalahan kecemasan dan peneliti juga ingin mengetahui apakah teknik disput kognitif berpengaruh pada kecemasan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Istri yang Ingin Nikah Sah di Desa Bangeran Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari judul yang telah peneliti ambil, yakni : **“Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Istri yang Tidak Ingin Nikah Sah di Desa Bangeran Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik”**. Maka, peneliti dapat merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

---

<sup>18</sup> Mohammad Surya, Teori-Teori Konseling, (Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy, 2003), h. 19.

1. Bagaimana pola penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Istri yang Ingin Nikah Secara Negara di Desa Bangeran Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik ?
2. Bagaimana perubahan perilaku dari proses penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Istri yang Ingin Nikah Sah di Desa Bangeran Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah diatas, dapat diketahui tujuan peneliti ini :

1. Untuk mengetahui pola penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Istri yang Ingin Nikah Sah di Desa Bangeran Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik.
2. Untuk mengetahui perubahan perilaku dari proses penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Istri yang Ingin Nikah Sah di Desa Bangeran Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, fokus masalah dan memiliki tujuan-tujuan, maka penulis juga memiliki manfaat penelitian, sebagai berikut :

1. Manfaat Secara Teoritis  
Penelitian ini dapat memberikan pengenalan serta pengertian tentang Rational



Emotive Behavior Therapy untuk menangani kecemasan pada istri yang tidak ingin menikah secara Negara. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru mengenai cara-cara dalam mengatasi kecemasan pada istri yang ingin menikah sah. Peneliti ini diharapkan bisa digunakan oleh peneliti selanjutnya yang ingin meneliti kasus dengan aspek yang hampir sama sebagai pemahaman awal dalam menangani kecemasan pada istri yang ingin menikah sah.

## 2. Manfaat Secara Praktis

Penelitian ini dapat memberikan manfaat atau sebagai bahan referensi dan berguna sebagai bahan referensi dan berguna sebagai masukan dalam menangani kecemasan istri yang ingin menikah sah dengan menggunakan Rational Emotive Behavior Therapy.

## E. Definisi Konsep

Untuk membatasi penelitian ini agar tidak timbul salah faham dalam memahami konteks penelitian, maka peneliti memberikan beberapa definisi konsep pada penelitian ini.

### 1. Rational Emotive Behavior Therapy

Rational Emotive Behavior Therapy yaitu pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, pikiran dan tingkah laku manusia.<sup>19</sup> Menurut Gunarsa mengatakan

---

<sup>19</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2015), hal 269.

bahwa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah usaha untuk memperbaiki pola pikir dan menghilangkan pola pikir yang irasional.<sup>20</sup> Sedangkan menurut Gantina K. Eka W, DAN Karsih, Rational Emotive Behavior Therapy adalah merupakan pendekatan kognitif yang dalam proses konselingnya, Rational Emotive Behavior Therapy berfokus pada tingkah laku yang bermasalah yang disebabkan oleh pola pikir yang irasional, sehingga pada penanganannya berfokus pada pola pikir individu yang di tegaskan menjadi rasional.<sup>21</sup>

Dari Beberapa pengertian diatas peneliti menyimpulkan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy adalah pendekatan yang digunakan untuk mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku. REBT juga menekankan tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pikiran irasional. Sehingga peneliti disini berusaha memberikan bimbingan dan arahan kepada klien agar dapat menggunakan pikiran rasionalnya.

## **2. Kecemasan**

Istilah kecemasan dalam bahasa inggris adalah anxiety yang berasal dari bahasa latin *angustus* yang mempunyai arti kaku, dan *ango*, *anci* yang berarti mencekik. Kecemasan adalah perasaan subjektif dari

---

<sup>20</sup> Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta : Gunung Mulia, 2000), hal 236.

<sup>21</sup> Gantina K. Eka. W, dan Karsih, *Teori dan teknik konseling*, (Jakarta : PT Indek, 2011), hal 201.

ketegangan, ketakutan, kegugupan, dan kekhawatiran yang terkait dengan gairah sistem saraf.<sup>22</sup>

Menurut Steven Schwartz, S mengemukakan bahwa kecemasan berasal dari kata latin *anxius*, yang berarti penyempitan atau pengecilan. Kecemasan sama halnya dengan rasa takut tapi kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap ancaman langsung, dan sedangkan kecemasan itu di tandai dengan rasa kekhawatiran akan masa yang akan datang.<sup>23</sup>

Menurut nevid, Kecemasan adalah suatu kekhawatiran yang dirasakan bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk. Sedangkan menurut deffenbacher, kecemasan adalah kekhawatiran yang dimiliki oleh seseorang yang dimana dia takut akan hal yang tidak diinginkan itu datang kepadanya, serta dapat membuat seseorang tersebut sulit untuk berkonsentrasi, sulit untuk mengambil keputusan, dan sulit untuk tidur.<sup>24</sup>

Berdasarkan pemaparan teori tentang kecemasan, hal itu sangat relevan terhadap keadaan yang saat ini dialami oleh salah seorang wanita warga Desa Bangeran

---

<sup>22</sup> Dhian Kusumastuti, 2020, "Kecemasan dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa", *Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 12, No. 1, hal 23.

<sup>23</sup> Dona Fitri Annisa, Ifdil, 2016, "Konsep Kecemasa (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)", *Jurnal Konselor*, Vol. 5, No. 2, hal 94.

<sup>24</sup> Charisma A. Amaliyah, Sara Palila, 2015, "Efektivitas Rational Emotive Behavioral Training Terhadap Penurunan Kecemasan Menyusun Skripsi Mahasiswa", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 7, No. 2, hal 146.

Lebak, Kecamatan Dukun, Kabupaten Gresik. Sehingga dapat diindikasikan perasaan cemas akibat takut akan nikah secara negara.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Pada pembahasan inti ini penulisan skripsi terbagi menjadi lima bab pokok bahasan sebagai berikut :

**BAB I Pendahuluan.** Bab ini menjelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan sistematika pembahasan.

**BAB II Tinjauan Pustaka.** Pada tinjauan pustaka membahas tentang kajian teoritik yakni meliputi rational emotive behavior therapy. Pada bagian REBT akan dijelaskan tentang pengertian REBT, tujuan REBT, konsep dasar REBT, tahap-tahap praktek REBT. Pengertian teknik cognitive disputation, tujuan teknik cognitive disputation, langkah-langkah teknik disputation, aspek-aspek proses cognitive disputation. Dan yang terakhir yaitu membahas tentang kecemasan yang meliputi : pengertian kecemasan, jenis-jenis kecemasan, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan.

**BAB III Metode Penelitian.** Pada bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan. Meliputi: pendekatan dan jenis penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik keabsahan data.

**BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan.** Dalam bab ini membahas tentang penyajian data yang menjelaskan terkait proses teori rational

emotive behavior therapy dengan teknik cognitive disputation untuk mengatasi kecemasan pada istri yang tidak ingin menikah secara Negara di Desa Bangeran Lebak dan hasilnya.

**BAB V Penutup.** Bab penutup merupakan bab terakhir dalam skripsi yang berisi kesimpulan dan saran serta keterbatasan penulis selama melakukan penelitian.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **A. Kerangka Teoritik**

##### **1. Teori Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)**

###### **a. Pengertian Raational Emotive Behavior Therapy (REBT)**

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) (terapi perilaku rasional emotif) diciptakan oleh Albert Ellis pada tahun 1955 setelah ia menetapkan bahwa terapi Rogerian dan psikoanalisis adalah metode penanganan yang tidak efektif karena tidak memfokuskan pada pikiran dan keyakinan klien saat ini.<sup>25</sup> Teorinya diyakini mampu membantu menyelesaikan permasalahan kecemasan, kognisi dan tingkah laku individu. Ketiga elemen dalam individu ini berkaitan dengan suatu permasalahan. Permasalahan kecemasan, tingkah laku yang tidak efektif kerap kali bermula dari kognitif yang irasional. Oleh karena itu konselor berusaha membantu konseli untuk menemukan titik terang pemikiran irasionalnya untuk diubah menjadi pikiran rasional. Menurut Rosner dalam penelitiannya mengatakan bahwa pendekatan Rational Emotiva Behavior Therapy dapat menangani kondisi emosional dan psikologis individu yang mengalami kekerasan. Sedangkan menurut Sava dalam penelitiannya mengatakan bahwa seseorang

---

<sup>25</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2015), hal 269.

yang mengalami depresi akan merasa dirinya tak berguna, buruk, sehingga hal itu dapat memengaruhi kondisi psikologisnya. Selain itu, hubungan individu tersebut dengan lingkunganpun jadi terganggu.<sup>26</sup>

Gunarsa mengatakan bahwa REBT adalah usaha untuk memperbaiki pola pikir dan menghilangkan pola pikir irasional.<sup>27</sup> Sedangkan menurut Winkel dalam bukunya “bimbingan dan konseling” bahwa, corak konseling yang menekankan pada kebersamaan dan interaksi antara berpikir dan akal sehat, berperasaan dan berperilaku serta menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dan cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berpesan dan berperilaku.<sup>28</sup> Jadi, orang yang mengalami gangguan pada perasaan dan pola fikirnya memerlukan akal sehatnya.

Menurut Gantina K. Eka W, dan Karsih, REBT merupakan pendekatan kognitif yang dalam proses konselingnya, REBT berfokus pada tingkah laku klien, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah itu disebabkan oleh pola pikir yang irrasional, sehingga pada

---

<sup>26</sup> Fitri Kurnia Sari, dll, “*Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai Alternatif Pemulihan Trauma Bagi Korban Kekerasan dalam Pacaran”, *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, Vol. 16, No. 1, 2020, hal 87

<sup>27</sup> Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), hal 236

<sup>28</sup> WS Winkel, *Bimbingan dan Konseling Institusi Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 1991), hal 364

penanganannya berfokus pada pola pikir individu.<sup>29</sup>

Dari pengertian diatas peneliti menyimpulkan bahwa teknik REBT itu berfokus kepada tingkah laku manusia atau individu, tetapi REBT disini memperjelas bahwa tingkah laku yang bermasalah adalah tingkah laku yang disebabkan oleh dirinya sendiri, seperti fikiran atau keyakinan yang irasional. Sehingga peneliti disini berusaha untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada klien agar dapat bisa menggunakan pikiran rasionalnya.

#### **b. Tujuan Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)**

Menurut Ellis, tujuan Rational Emotive Behavior Therapy adalah membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistic yang berarti menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi-verbalisasi diri mereka telah dan masih merupakan sumber utama dari gangguan emosional yang dialami oleh mereka. Sedangkan menurut Mohammad Surya, tujuan rational emotive behavior therapy adalah memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya, menghilangkan gangguan emosional yang merusak, untuk membangun *self interest*, *self direction*,

---

<sup>29</sup> Gantina K. Eka. W, dan Karsih, Teori dan teknik konseling, (Jakarta: PT Indek, 2011), hal 201



*tolerance, acceptance of uncertainty, fleksibel, commitment, scientific thinking, risk taking, dan self acceptance klien.*<sup>30</sup>

Dengan demikian bahwa tujuan rational emotive behavior therapy adalah menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri seseorang seperti (benci, merasa bersalah, cemas, dan marah) serta membimbing klien agar dapat bisa berfikir rasional.

### **c. Konsep Dasar Rational Emotive Behavior Therapy**

Menurut Ellis mengatakan beberapa asumsi dasar REBT yang dapat dikategorikan antara lain : 1) pikiran, perasaan dan tingkah laku secara berkesinambungan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain. 2) gangguan emosional disebabkan oleh faktor biologi dan lingkungan. 3) manusia dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan sekitar dan individu juga secara mengajak mempengaruhi orang lain di sekitarnya. 4) manusia menyakiti diri sendiri secara kognitif, emosional, dan tingkah laku. Individu sering berfikir yang menyakiti diri sendiri dan orang lain. 5) ketika hal yang tidak menyenangkan terjadi, individu cenderung menciptakan keyakinan yang irasional tentang kejadian tersebut. Keyakinan yang irasional menjadi penyebab gangguan kepribadian individu. 6) sebagian

---

<sup>30</sup> Hasan Bastomi, *Konseling Rasional Emotif Behaviour Therapy (REBT)-Islam (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)*, Journal of Guidance and Counseling, (Vol 2, No 2, 2018), hal 30

besar manusia memiliki kecenderungan yang besar untuk membuat dan mempertahankan gangguan emosionalnya. 7) ketika individu bertingkah laku yang menyakitkan diri sendiri (*self-defeating behavior*).

#### **d. Tahap-tahap Praktek Konseling dengan Menggunakan Teknik REBT**

- 1) Mengajak klien untuk memikirkan beberapa ide dasar irasional yang menyebabkan banyak hambatan perilaku.
- 2) Tantang klien untuk menguji ide-idenya.
- 3) Tunjukkan ide-ide yang tidak logis kepada klien.
- 4) Gunakan analisis logis untuk meminimalkan keyakinan irasional klien.
- 5) Tunjukkan bahwa keyakinan tidak berguna dan bagaimana keyakinan itu akan mengarah pada gangguan emosi dan perilaku di masa depan.
- 6) Gunakan absurditas dan humor untuk mengatasi irasionalitas psikologi klien.
- 7) Jelaskan cara mengganti pikiran irasional dengan pikiran irasional yang memiliki dasar empiris.
- 8) Ajarkan klien bagaimana menerapkan metode berpikir ilmiah sehingga mereka dapat mengamati dan mengurangi pemikiran irasional saat ini dan masa depan dan kesimpulan yang tidak logis pikiran dan perilaku ini akan melanjutkan

perasaan dan perilaku yang merusak diri sendiri.<sup>31</sup>

#### **e. Pengertian Teknik Cognitive Disputation**

Cognitive Disputation adalah sebuah teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan-pernyataan diri negatif serta keyakinan-keyakinan yang tidak rasional menjadi rasional melalui *Philosophical Persuasion, Didactic Presentation, Socratic Dialogue, Vicarious Experiences* dan berbagai ekspresi verbal lainnya. Teknik ini digunakan dengan maksud untuk mengubah sistem keyakinan yang irrasional klien serta perilaku-perilakunya yang negative. Dengan teknik ini klien di dorong dan dimodifikasi aspek kognitifnya agar dapat berpikir dengan cara yang rasional dan logis sehingga klien dapat bertindak atau berperilaku sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya.<sup>32</sup>

Salah satu bentuk keyakinan irasional yang diidentifikasi oleh Albert Ellis adalah lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya. Manusia merupakan makhluk relatif yang tingkah lakunya dikontrol oleh faktor-faktor dari luar. Manusia memulai kehidupannya dengan

---

<sup>31</sup> Geral Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Rafika Aditama, 2005), hal 247-248

<sup>32</sup> Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling* (Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy, 2003) hal. 19.

memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian.

Menurut Thompson, sengketa kognitif adalah teknik yang digunakan oleh konselor untuk menghadapi keyakinan irasional dan kekhawatiran terkait, serta untuk menghilangkan depresi, stres, dan serangan panik yang terjadi pada konseli.<sup>33</sup> Rendahnya tingkat resiliensi pada individu akan menimbulkan kerentanan terhadap berbagai jenis faktor resiko, kerentanan tersebut akan menimbulkan perasaan dan perilaku yang disfungsional atau merusak diri sendiri. Perasaan dan perilaku disfungsional sangat berkorelasi dengan keyakinan irasional, dimana ketika konseli memiliki keyakinan irrasional, memiliki keyakinan irrasional berarti ia tidak dapat berpikir secara ilmiah, yaitu konseli tidak memandang masalah sebagai tantangan dalam hidupnya yang semestinya menjadi area utama. tidak menjadi. Ada tiga hal yang berkaitan dengan perilaku, yaitu peristiwa antecedent (A), keyakinan (b) dan konsekuensi emosional (C), yang kemudian dikenal dengan konsep A-B-C

Antecedent event (A) merupakan peristiwa pendahulu yang berupa fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap orang lain.

---

<sup>33</sup> Suharnan, Psikologi Kognitif Edisi Revisi, (Surabaya : Srikandi, 2005), hlm 30

Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan dapat merupakan antecedent event bagi seseorang. Prinsipnya segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu adalah antecedent event.

Belief (B) adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (rational belief atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (irrational belief atau iB). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana, dan karena itu produktif.

Emotionalconsequence (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan antecedent event (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rasional (rB) atau yang irrasional (iB).

Menurut Ellis, perilaku seseorang khususnya konsekuensi emosi; senang, sedih, frustrasi, bukan disebabkan secara langsung oleh peristiwa yang dialami individu. Perasaan-perasaan itu diakibatkan oleh cara berfikir atau sistem kepercayaan seseorang.<sup>34</sup> Dengan teknik Dispute kognitif ini klien di

---

<sup>34</sup> Latipun, Psikologi Konseling, (Malang: UMM Press, 2003), hal. 92-93.

dorong dan dimodifikasi aspek kognitifnya agar dapat berpikir dengan cara yang rasional dan logis sehingga konseli dapat bertindak atau berperilaku sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya.

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

1) Teknik Kognitif

Teknik kognitif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berpikir konseli. Dewa Ketut menerangkan ada empat tahap dalam teknik-teknik kognitif :

a) Tahap Pengajaran

Dalam REBT, konselor mengambil peranan lebih aktif dari konseli. Tahap ini memberikan keleluasan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada konseli, terutama menunjukkan bagaimana cara berpikir yang tidak logis itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada konseli tersebut.

b) Tahap Persuasif

Meyakinkan konseli untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumntasi untuk

menunjukkan apa yang dianggap oleh konseli itu adalah tidak benar.

c) Tahap Konfrontasi

Konselor mengubah cara berpikir yang tidak logis konseli dan membawa konseli ke arah berfikir yang lebih logis.

d) Tahap pemberian

Tugas konselor memberi tugas kepada konseli untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan konseli bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa diasingkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berpikir.

2) Teknik Emotif

Teknik emotif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah emosi konseli. Antara teknik yang sering digunakan ialah :

a) Teknik Sosiodrama

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

b) Teknik Self Modelling

Digunakan dengan meminta konseli berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang

dialaminya. Dia diminta taat setia pada janjinya.

c) Teknik Assertive Training

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

3) Teknik-Teknik Behavioristik

Terapi Rational Emotif banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif konseli, 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 konseli 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 konseli dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

b) Teknik Sosial Modeling (pemodelan sosial)

Teknik social modeling (pemodelan sosial), yaitu: teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada konseli. Teknik ini dilakukan agar konseli dapat hidup dalam suatu model



sosial yang diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya serta 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 menggambarkan perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan-percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.

Peneliti menggunakan teori REBT dengan teknik kognitif disputation untuk mengatasi permasalahan yang dimiliki oleh konseli yaitu kecemasan.<sup>35</sup>

**f. Tujuan Cognitive Disputation**

Tujuan dari teknik Cognitive Disputation adalah berfokus pada membantu konseli untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup rasional dan produktif. Membantu konseli agar berhenti membantu tuntutan dan kekacauan, konseli dapat mengekspresikan beberapa perasaan negatif, tetapi tujuan utamanya adalah membantu konseli agar tidak memberikan tanggapan

---

<sup>35</sup> Gerald, Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, (Bandung: PT. Refika Aditama,2009), hal.195

emosional melebihi yang selayaknya terhadap suatu peristiwa.

*Cognitive Disputation* juga mendorong konseli untuk lebih toleran terhadap diri sendiri dan orang lain, serta mengajak mereka untuk mencapai tujuan pribadi. Tujuan tersebut dicapai dengan mengajak orang berpikir rasional untuk mengubah tingkah laku menghancurkan diri dan dengan membantunya mempelajari cara bertindak yang baru.

Pada teknik *Cognitive Disputation* ini, bertujuan untuk pemeliharaan atau mendapatkan mental sehat. Jika mental sehat dicapai maka individu memiliki integrasi, penyesuaian, dan identifikasi positif terhadap orang lain. Disini individu belajar menerima tanggung jawab, mandiri dan dapat mencapai integrasi tingkah laku.

#### **g. Langkah-langkah Teknik Cognitive Disputation**

Peristiwa kognitif dapat berupa apa yang konseli katakan tentang dirinya sendiri, bayangan yang mereka miliki, apa yang mereka sadari dan rasakan. Proses kognitif berupa pemrosesan informasi. Selanjutnya peneliti merangkum praktis *Cognitive Disputation* sebagaimana berikut :

##### **1) Cara Pertama**

Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat

terjadi irrasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut.

## 2) Cara Kedua

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negative tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan cara berpikir secara rasional. Kounselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. Pada tahap ini kounselor menggunakan teknik-teknik konseling REBT untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional. Tahap-tahap ini merupakan proses natural dan berkelanjutan. Tahap ini menggambarkan keseluruhan proses konseling yang dilalui oleh kounselor dan konseli.

Dalam peneliti ini, sebelum mengidentifikasi pikiran negative, pertama-tama konseli diminta apakah dirinya menentuka pilihan dalam hidupnya atau membiarkan situasi yang menentukan hidupnya. Berdasarkan evaluasi konseli terhadap pengalamannya tersebut, konseli kemudian diajak untuk mengeksplorasi ide-ide yang rasional serta mengenali reaksi yang muncul bila berhadapan dengan situasi tersebut. Konseli perlu memahami rantai pikiran, perasaan serta

perasaan serta perilaku pada situasi yang membuat dia cenderung tidak mampu untuk beradaptasi.

Setelah mengetahui pikiran negative, konselor memberikan pertanyaan menantang untuk mengubah pikiran negative menjadi positif melalui pertanyaan yang logis, realita dan pragmatis. Dari hasil tersebut diharapkan peneliti dapat membantu konseli untuk memahami mengapa konseli memiliki pikiran negatif dan kesulitan dalam menghadapi masalah yang terjadi.<sup>36</sup>

### 3) Cara Ketiga

Tahap akhir, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Dalam penelitian ini, konseli perlu menyadari bahwa suatu kejadian dapat dimaknai secara berbeda-beda. Setelah dapat mengidentifikasi pikiran negatif terhadap suatu situasi, konseli kemudian diajak untuk memunculkan perilaku maupun perasaan yang positif. Dengan bantuan peneliti, konseli diajak untuk terus berpikir positif dan menentang pikiran negatifnya. Secara khusus, terdapat beberapa langkah intervensi konseling

---

<sup>36</sup> McKay, M. & Fanning, P, *Self esteem 3rd edition* (Canada: New, Harbinger Publications, Inc, 2000). Hal 20

dengan pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT), yaitu:

a) Bekerjasama dengan konseli

Konselor membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan. Pada pendekatan disini konselor memperhatikan tentang “secondary disturbances” atau hal yang mengganggu konseli dengan mendorong konseli untuk mencari bantuan.

b) Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi.

Pada pendekatan ini, konselor mulai mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konseli salah, kemudian memperhatikan bagaimana perasaan konseli mengalami masalah ini. Konselor mulai mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, kedalaman masalah, hubungan dengan kepribadian individu, dan sebab-sebab non psikis seperti kondisi fisik dan lingkungan.

c) Mempersiapkan konseli untuk terapi.

Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan motivasi konseli untuk berubah dan membicarakan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya.

d) Mengimplementasikan program penanganan

Konselor mengalisa episode spesifik dimana inti masalah itu terjadi, menemukan keyakinan-keyakinan yang terlibat dalam masalah, dan mengembangkan *homework*. Kemudian mengembangkan tugas-tugas tingkah laku untuk mengurangi ketakutan dan memodifikasi tingkah laku dengan menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan.

e) Mengevaluasi kemajuan

Menjelang akhir intervensi, konselor memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain.

f) Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling.

Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu, mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan dan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah dikemudian hari.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Nurul Faizah, Kamaruddin, *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Menangani Kecemasan Pada Ekstrapiramidal Sindrom Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*. (Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017) hal. 51.

## **h. Aspek-Aspek Proses Cognitive Disputation**

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

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

1. Diam (seperti memperhatikan konseli dengan menatap mata konseli).
2. Meminimalkan aktivitas verbal (seperti kata-kata hmmm, iya, oh, dan sebagainya ).
3. Menyatakan kembali seluruh atau sebagian apa yang dikomunikasikan oleh klien.
4. Melakukan probing, yaitu bertanya yang memerlukan jawaban lebih dari satu kata jawaban dari klien.<sup>38</sup>

Dalam Taksonomi Bloom yang sudah direvisi oleh David R. Krathwohl di jurnal *Theory into Practice*, aspek kognitif

---

<sup>38</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2006), hal 89.

dibedakan atas enam jenjang yang diurutkan sebagai berikut :

1) Mengingat (Remembering)

Mengingat merupakan proses kognitif paling rendah tingkatannya. Untuk mengkondisikan agar “mengingat” bisa menjadi bagian belajar bermakna, tugas mengingat hendaknya selalu dikaitkan dengan aspek pengetahuan yang lebih luas dan bukan sebagai suatu yang lepas dan terisolasi.

2) Memahami (Understanding).

Pemahaman menuntut individu menunjukkan bahwa mereka telah mempunyai pengertian yang memadai untuk mengorganisasikan dan menyusun materi-materi yang telah diketahui. Individu harus memilih fakta-fakta yang cocok untuk menjawab pertanyaan. Jawaban dari individu tidak sekedar mengingat kembali informasi, namun harus menunjukkan pengertian terhadap materi yang diketahuinya. Memahami juga bisa diartikan seperti menafsirkan, meringkas, mengklasifikasikan, membandingkan, menjelaskan, dan membeberkan.

3) Menerapkan (Applying).

Penerapan mencakup penggunaan suatu prosedur guna menyelesaikan masalah atau mengerjakan tugas. Oleh karena itu, mengaplikasikan berkaitan



erat dengan pengetahuan prosedural. Namun tidak berarti bahwa kategori ini hanya sesuai untuk pengetahuan prosedural saja. Kategori ini mencakup dua macam proses kognitif yaitu menjalankan dan mengimplementasikan.

4) Menganalisis (Analyzing).

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

5) Mengevaluasi (Evaluating)

Mengevaluasi membuat suatu pertimbangan berdasarkan kriteria dan standar yang ada. Ada dua macam proses kognitif yang tercakup dalam kategori ini adalah memeriksa dan mengkritik. Individu menyusun hipotesis, mengkritik, memprediksi, menilai, menguji, membenarkan, menyalahkan.

6) Mencipta (Creating)

Membuat atau menciptakan adalah menggabungkan beberapa unsur menjadi suatu bentuk kesatuan. Ada tiga macam proses kognitif yang

tergolong dalam kategori ini yaitu membuat, merencanakan, dan memproduksi. Konselor membantu konseli untuk merancang, membangun, merencanakan, memproduksi, menemukan, membaharu, menyempurnakan, memperkuat, memperindah, dan menggubahnya.

## 2. Kecemasan

### a. Pengertian kecemasan

Istilah kecemasan dalam bahasa Inggris yaitu anxiety yang berasal dari bahasa Latin angustus yang memiliki arti kaku, dan ango yang berarti mencekik.<sup>39</sup> Steven Schwartz mengemukakan kecemasan berasal dari kata Latin *anxius*, yang berarti penyempitan atau pengecilan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus yang kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatic ketegangan, seperti hati

---

<sup>39</sup> Yuke Wahyu, “Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta”, Skripsi. (Surakarta : Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, 2010), hal 50.

berdetak kencang, berkeringat, dan kesulitan bernapas.<sup>40</sup>

Menurut Syamsu Yusuf mengemukakan anxiety (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangan kemampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan hidup sehari-hari.<sup>41</sup> Pernyataan ini dikuatkan oleh pendapat Kartini Kartono, bahwa cemas adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas.<sup>42</sup> Senada dengan itu, Sarlito Wirawan Sarwono menjelaskan bahwa kecemasan merupakan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya.<sup>43</sup>

Menurut Hanna Djumhana Bastaman kecemasan adalah ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan

---

<sup>40</sup> Steven Schawrtz, *Abnormal Psychology: a discovery approach*. (California : Mayfield Publishing, Company, 2000), hal 106.

<sup>41</sup> Syamsu Yusuf, *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. (Bandung : Maestro, 2009), hal 30

<sup>42</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. (Bandung : Mandar Maju, 1989), hal 57.

<sup>43</sup> Sarlito Wirawan, *Pengantar Psikologi Umum*. (Jakarta : Rajawali Pers, 2012), hal 25.

takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.<sup>44</sup> Seorang muslim berkewajiban menimbang dan memperhitungkan segala segi sebelum ia melangkahkahi kaki. Dalam al- Qur'an surah al-Taubah ayat 50-51 telah dijelaskan :

إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرَنَا مِنْ قَبْلُ وَيَتَوَلَّوْا وَهُمْ فَرِحُونَ  
قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya : *jika kamu mendapat suatu kebaikan, mereka menjadi tidak senang karenanya, dan jika kamu ditimpa oleh sesuatu bencana, mereka berkata : “Sesungguhnya kami sebelumnya telah memperhatikan urusan kami (tidak pergi perang)” dan mereka berpaling dengan rasa gembira. Katakanlah : “ Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal.*<sup>45</sup>

## **b. Jenis-jenis Kecemasan**

Menurut Spilberger, menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu :

### 1) Trait anxiety

*Trait anxiety*, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang

---

<sup>44</sup> Hanna Djumhana Bastaman, Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islam, hal 156.

<sup>45</sup> Departemen Agama RI, Mushaf Al-Azhar; Al-Qur'an dan Terjemahnya, hal. 195

menghinggapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.

2) State anxiety

*State anxiety*, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif.<sup>46</sup>

Sedangkan menurut Freud, membedakan kecemasan dalam tiga jenis, yaitu :

1) Kecemasan neurosis

Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak dapat diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

2) Kecemasan moral

Kecemasan moral berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral.

---

<sup>46</sup>Triantoro, dkk, Manajemen Emosi: *Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal 22

Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

### 3) Kecemasan realistik

Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistic merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

### **c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan**

Blacburn & Davidson menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus kepada permasalahan).

Kemudian Adler dan Rodman menyatakan terdapat dua faktor yang menimbulkan kecemasan yaitu :

#### 1) Pengalaman negatif pada masa lalu

Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak,

yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidak nyamanan, serta pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes.

2) Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu :

- a) Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidak mampuan dan ketidak sanggupannya dalam mengatasi permasalahannya.
- b) Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
- c) Persetujuan
- d) Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang

yang memiliki sedikit pengalaman.<sup>47</sup>

#### **d. Aspek-aspek Kecemasan**

Gail W. Stuart mengelompokkan kecemasan (anxiety) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya :

- 1) Perilaku, diantaranya : gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, berbicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, menghindar, hipersensitivitas, sangat waspada.
- 2) Kognitif, diantaranya : perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berfikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, mimpi buruk.<sup>48</sup>

#### **e. Gejala Kecemasan**

Derajat dalam Nugraheni mengklarifikasi gejala kecemasan sebagai berikut :

---

<sup>47</sup> M. Nur Gufron, dkk, *Teori-teori Psikologi*, (Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), hal 25

<sup>48</sup>Gail W, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. (Jakarta : EGC, 2006), hal 102



- 1) Gejala fisik (fisiologis), yaitu kecemasan yang sudah memengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi sistem saraf. Ciri-cirinya ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, detak jantung cepat, keringat bercucuran, tekanan darah meningkat, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, nafas sesak.
- 2) Gejala mental (psikologi), yaitu kecemasan sebagai gejala-gejala kejiwaan. Ciri-cirinya : takut, tegang, bingung, khawatir, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak berdaya, rendah diri, tindak tentram, ingin lari dari kenyataan hidup, perubahan emosi, turunnya kepercayaan diri, tidak ada motivasi.<sup>49</sup>

### **3. Implementasi Aplikasi Teori Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan**

Di era sekarang banyak yang terjadi fenomone dimana pernikahan itu di buat permainan saja. Banyak juga yang dibuat hanya sebatas melampiaskan hawa nafsunya. Setiap manusia dalam menjalani kehidupannya sehari-hari saling berhubungan atau saling

---

<sup>49</sup> Septiyani Dwi Nugraheni, *Hubungan Antara Kecerdasan Ruhaniah dengan Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lanjut Usia* (Mei. 2005), hal 23-24.

mebutuhkan satu dengan yang lainnya, salah satu ikatan yang sudah di atur oleh Allah SWT untuk berpasangan adalah melalui proses pernikahan. Di dalam proses pernikahan banyak sekali yang harus disiapkan mulai dari menyiapkan lahir maupun batin yang merupakan unsur terpenting yang harus ada di dalam pernikahan, dan yang terpenting adalah syarat-syarat dan rukun-rukun pernikahan yang tidak bisa dipisahkan satu sama lain.<sup>50</sup>

Pernikahan adalah sunatullah yang berlaku pada semua makhluk ciptaan Allah, yaitu manusia, hewan maupun tumbuh-tumbuhan untuk berkembang biak dan melestarikan hidupnya. Pernikahan merupakan ajaran dan perintah agama kepada semua orang yang siap untuk melaksanakannya. Pernikahan dapat mengurangi maksiat atau perbuatan zina. Pernikahan bertujuan untuk menumbuhkan kehidupan rumah tangga yang sakinah *mawadah warohma*.<sup>51</sup> Pernikahan yang sah adalah sebuah pernikahan yang diakui secara agama dan secara Negara. Menurut UU Nomer 1 Tahun 1974 tentang perkawinan, sahnya nikah itu ketika pernikahan dilangsungkan menurut agamanya, dan pencatatan pernikahan itu juga sangat penting, dikarenakan untuk memberikan bukti bahwa pernikahan itu sudah dilakukan dan sudah terjadi. Pencatatan tersebut dilakukan oleh pihak yang berkenan, sebab hal pencatatan

---

<sup>50</sup> M.A. Tihami dan Sohari Sahrani, Fikih Munakahat (Kajian Fikih Nikah Lengkap), PT. RajaGrafindo Persada, Jakarta, 2014, hal. 8

<sup>51</sup> Dwi Putra Jaya, 2017 “Nikah Siri dan Problemmatikanya Dalam Hukum Islam”, *Jurnal Hukum Sehasen*, Vol.2, No.2, hal. 02

ini sebagai bukti untuk diakui Negara.<sup>52</sup> Namun, beberapa orang juga memilih untuk melangsungkan nikah sah secara agama saja, hal itu di sebut nikah siri. Di dalam nikah siri rentan akan terjadi problem. Seperti kesulitan ekonomi, kesulitan pengurusan akta kelahiran, hak waris anak dan kecemasan pada pelakunya.

Masalah kecemasan dengan dampak tidak percaya diri pada langkah pertama konselor menyuruh konseli untuk menceritakan penyebab mengapa bisa memiliki sikap tidak percaya diri. selanjutnya langkah kedua konselor mengarahkan konseli untuk memfokuskan munculnya permasalahan dan merubah fikiran irrasional yang menyebabkan konseli menjadi tidak percaya diri. langkah ketiga konselor memotivasi konseli untuk memiliki sikap percaya diri dan merubah fikiran irrasional konseli yang dapat menyebabkan konseli menjadi tidak percaya diri. dan langkah yang terakhir yaitu konselor memberikan tugas rumah untuk konseli.

Dilanjut dengan dampak menutup diri pada langkah pertama konselor menyuruh konseli untuk menceritakan penyebab mengapa bisa memiliki sikap menutup diri. selanjutnya langkah kedua konselor mengarahkan konseli untuk memfokuskan munculnya permasalahan dan merubah fikiran irrasioanal yang

---

<sup>52</sup> Bing Waluyo 2020, “Sahnya Perkawinan Menurut Undang-Undang Nomer 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan” *Jurnal Media Komunikasi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, Vol. 2, No1, hal 199.

menyebabkan konseli menjadi menutup diri. sesi langkah konselor memotivasi konseli untuk memiliki sikap terbuka dan merubah fikiran irrasional konseli yang dapat menyebabkan konseli menjadi menutup diri. Dan langkah yang terakhir yaitu konselor memberika tugas rumah untuk konseli.

Selanjutnya itu pada dampak sulit mengambil keputusan, pada langkah pertama konselor menyuruh konseli untuk menceritakan penyebab mengapa bisa memiliki sikap sulit mengambil keputusan. Selanjutnya langkah kedua konselor mengarahkan konseli untuk memfokuskan permasalahan dan merubah fikiran irrasional yang menyebabkan konseli menjadi sulit mengambil keputusan. Langkah ketiga konselor memotivasi konseli untuk memiliki sikap terbuka dan merubah fikiran irrasional konseli yang dapat menyebabkan konseli menjadi sulit mengambil keputusan. Dan langkah yang terakhir yaitu konselor memberikan tugas rumah untuk konseli.

Di lanjut pada inti masalah kecemasan dengan dampak overthingking, pada langkah pertama konselor menyuruh konseli untuk menceritakan penyebab mengapa lebih suka overthingking. Selanjutnya langkah kedua konselor mengarahkan konseli untuk memfokuskan munculnya permasalahan dan merubah fikiran irrasional yang menyebabkan konseli menjadi suka overthingking. Langkah ketiga konselor Memotivasi konseli untuk berani keluar rumah dan merubah fikiran irrasional konseli yang dapat menyebabkan

konseli overthingking. Dan langkah yang keempat yaitu konselor memberikan tugas rumah.

Dampak selanjutnya pada inti masalah sulit tidur, pada langkah pertama konselor menyuruh konseli untuk menceritakan penyebab mengapa sulit tidur. Langkah kedua Konselor mengarahkan konseli untuk memfokuskan munculnya permasalahan dan merubah fikiran irrasional yang menyebabkan konseli menjadi sulit tidur. Dilanjut dengan langkah ketiga konselor Memotivasi konseli untuk berani keluar rumah dan merubah fikiran irrasional konseli yang dapat menyebabkan konseli sulit tidur. Dan langkah yang terakhir yaitu Pemberian tugas rumah.

Dampak selanjutnya yaitu gelisah, langkah yang pertama yaitu konselor menyuruh konseli untuk menceritakan penyebab mengapa bersikap gelisa. Langkah yang kedua konselor mengarahkan konseli untuk memfokuskan munculnya permasalahan dan merubah fikiran irrasional yang menyebabkan konseli menjadi suka gelisa. Dilanjut dengan langkah ketiga konselor Memotivasi konseli untuk berani keluar rumah dan merubah fikiran irrasional konseli yang dapat menyebabkan konseli gelisa. Langkah keempat yaitu pemberian tugas rumah.

Dilanjut pada inti masalah dengan dampak patah semangat pada langkah awal konselor menyuruh Konseli untuk menceritakan penyebab timbulnya patah semangat. Langkah kedua konselor mengarahkan konseli untuk memfokuskan

munculnya permasalahan dan merubah fikiran irrasional yang menyebabkan konseli menjadi patah semangat. Selanjutnya pada langkah yang ketiga konselor memotivasi konseli untuk berani keluar rumah dan merubah fikiran irrasional konseli yang dapat menyebabkan konseli patah semangat. Pada langkah yang terakhir yaitu konseli memberikan tugas rumah.

Selanjutnya dampak mudah kecewa, langkah pertama yaitu konselor menyuruh konseli untuk menceritakan penyebab mengapa dia lebih mudah kecewa. Langkah kedua yaitu konselor mengarahkan konseli untuk memfokuskan munculnya permasalahan dan merubah fikiran irrasional yang menyebabkan konseli menjadi mudah kecewa. Selanjutnya langkah ketiga yaitu konselor memotivasi konseli untuk berani keluar rumah dan merubah fikiran irrasional konseli yang dapat menyebabkan konseli mudah kecewa. Lanangkah keempat yaitu pemberian tugas rumah.

Setelah itu dampak yang terakhir adalah kebingungan langkah awal dimulai dari konselor menyuruh konseli untuk menceritakan penyebab mengapa dia merasa kebingungan. Langkah kedua konselor mengarahkan konseli untuk memfokuskan munculnya permasalahan dan merubah fikiran irrasional yang menyebabkan konseli menjadi kebingungan. Selanjutnya langkah ketiga yaitu konselor memotivasi konseli untuk berani keluar rumah dan merubah fikiran irrasional konseli yang dapat menyebabkan konseli kebingungan. Langkah keempat yaitu pemberian tugas rumah.

## **B. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Khairina Afriza. Penerapan Cognitive Disputation untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi: Studi Kasus Seorang Remaja Pecandu Narkoba di Plato Fondation Surabaya. (Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2018).
  - a. Persamaan :

Sama-sama menggunakan teknik Cognitive Disputation untuk menyelesaikan masalah konseli
  - b. Perbedaan :

Peneliti menggunakan masalah konseli tentang Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi: Studi Kasus Seorang Remaja Pecandu Narkoba
2. Dewi Frisca Nila Sari. Konseling Islam dengan Teknik Cognitive Disputation untuk Mengurangi Trauma Akibat Bullying Remaja di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang. (Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2020).
  - a. Persamaan :

Sama-sama menggunakan teknik Cognitive Disputation untuk menyelesaikan masalah konseli.
  - b. Perbedaan  

Peneliti menggunakan masalah tentang mengurangi trauma akibat bullying Remaja sedangkan saya membahas tentang menumbuhkan sikap penerimaan diri.

3. Farhatin Niami. Terapi Kognitif dengan Teknik Dispute untuk Mengurangi Pola Pikir Negatif pada Karyawan PHK Dampak Covid-19, di Desa Waru, Sidoarjo. (Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2020).

a. Persamaan :

Sama-sama menggunakan teknik Cognitive Disputation untuk menyelesaikan masalah konseli.

b. Perbedaan :

Peneliti menggunakan masalah mengelola pola pikir kurang baik pada karyawan PHK dampak Covid-19 sedangkan saya membahas tentang menumbuhkan sikap penerimaan diri seorang remaja.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Adapun penelitian kualitatif menurut Creswell adalah suatu pendekatan dalam penelitian untuk memahami fenomena yang terjadi. Untuk mengerti gejala dari fenomena yang terjadi peneliti mengajukan pertanyaan-pertanyaan umum. Selanjutnya, informasi yang disampaikan dan kemudian dianalisis dalam bentuk kata-kata atau teks.<sup>53</sup> Dan untuk mengetahui serta memahami fenomena secara terinci mendalam dan menyeluruh.<sup>54</sup>

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan deskriptif. Pendekatan deskriptif merupakan pendekatan yang menggambarkan secara sistematis, tekstual dan akurat tentang fakta-fakta dan sifat-sifat suatu populasi atau daerah tertentu. Penelitian deskriptif ditujukan untuk memberikan gambaran ciri-ciri orang yang tertentu, kelompok-kelompok atau keadaan secara terperinci.<sup>55</sup>

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus adalah serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas yang dilakukan, baik pada

---

<sup>53</sup> J.R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik dan Keunggulan*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010), hal 7

<sup>54</sup> Deddy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 201

<sup>55</sup> S. Margono, *Metode Penelitian Pendidikan (edisi revisi)*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998, hal 35

tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang fenomena tersebut. Biasanya, fenomena yang dipilih yang selanjutnya disebut kasus adalah hal yang aktual (real-life events), yang sedang berlangsung, bukan sesuatu yang sudah lewat.<sup>56</sup>

Dari pemaparan teori diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan pendekatan deskriptif kualitatif dan menggunakan jenis penelitian studi kasus untuk meneliti secara intensif fenomena yang sedang terjadi di salah satu keluarga yang ada di Desa Bangeran Lebak terkait kecemasan yang dialami oleh seorang istri akibat ketakutan yang berlebihan akan menikah secara Negara serta aplikasi teori rational emotive behavior therapy dengan menggunakan teknik cognitive disputation untuk mengatasi kecemasan yang dialami. Yang untuk selanjutnya, hasil penelitian akan disajikan dalam bentuk kata atau teks.

## **B. Lokasi Penelitian**

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti melakukan penelitian di wilayah tempat tinggal konseli, yaitu bertempat di Desa Bangeran Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik. Untuk lokasi *treatmentnya* bertempat di rumah konseli.

## **C. Jenis Dan Sumber Data**

### **1. Jenis Data**

#### **a) Data Primer**

Jenis data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dilapangan. Dalam hal ini, data

---

<sup>56</sup>Mudjia Rahardjo, *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*, (Malang: UIN Malik Ibrahim, 2017), hal 3

primer yaitu data yang berkaitan dengan kecemasan, proses Rational Emotive Behavior Therapy dan hasilnya.

b) Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari sumber kedua yang bertujuan untuk melengkapi data primer. Dalam hal ini data sekunder dapat berupa; latar belakang subyek.

## 2. Sumber Data

a) Data Primer

Sumber data primer yaitu sumber data yang langsung didapatkan dari objek penelitian, jadi disini sumber data yang pertama adalah langsung dari konseli yang mengalami masalah kecemasan. Data tersebut akan digunakan peneliti untuk membantu konseli dalam menangani permasalahan kecemasan dengan menggunakan teknik cognitive disputation.

b) Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data pendukung yang digunakan untuk melengkapi informasi dari sumber data primer. Dalam hal ini diperoleh dari tetangga dan saudara dari konseli yang mengetahui masalah-masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.

## D. Tahap-Tahap Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua tahapan penelitian yang masing-masing dijelaskan sebagai berikut :

1. Tahap Pra Lapangan

Adapun tahap pra lapangan ada enam tahap kegiatan yang wajib dilakukan oleh peneliti, yaitu :

a. Menyusun Rencana Penelitian

Peneliti membuat susunan rencana penelitian tentang apa yang akan diteliti ketika sudah terjun di lapangan.

Dalam hal ini, untuk dapat menyusun rancangan penelitian, terlebih dahulu harus memahami fenomena yang terjadi dilapangan, yaitu kecemasan pada istri yang tidak ingin nikah secara Negara selama satu minggu. Untuk selanjutnya setelah memahami fenomena yang ada peneliti membuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan membuat perencanaan data-data yang diperlukan sewaktu penelitian.

b. Menentukan Lokasi Penelitian

Dalam hal ini, lokasi yang dipilih adalah di rumah klien. Yang berada di desa Bangeran lebak, RT.08 RW.04, kecamatan Dukun, kabupaten Gresik.

c. Mengurus Perizinan

Setelah menentukan lokasi penelitian, selanjutnya langkah yang dilakukan adalah mengurus surat perizinan. Yakni meminta izin secara langsung pada klien, dan membawa surat resmi tertulis dari kampus UIN Sunan Ampel Surabaya.

d. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Untuk menjaga ke aslian an data hingga sampai di penyajian, maka dibutuhkan beberapa perlengkapan sebagai penunjang. Diantaranya adalah;

pedoman wawancara, atau *record*, HP, kamera, map, surat izin.

e. Menjajaki dan Menilai Keadaan Lingkungan

Dalam hal ini peneliti berusaha mengenali berbagai unsur yang ada pada lokasi penelitian. Kemudian, peneliti mulai mengumpulkan data yang ada dilapangan.

f. Memilih dan Memanfaatkan Informasi

Informasi mengenai hal yang dibutuhkan selama penelitian bisa di dapatkan dari informan. Informan adalah pihak yang membantu memberi informasi terkait fenomena yang tengah diteliti. Informan dalam penelitian ini adalah tetangga dan saudara dari subyek.

g. Persoalan Etika Penelitian

Pada dasarnya etika penelitian adalah apapun yang menyangkut hubungan baik dengan konseli atau dengan lingkungannya. Peneliti merupakan orang baru dalam lingkungan tersebut. Maka sudah seharusnya peneliti menerima dan bersikap sopan kepada konseli.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap pekerjaan lapangan, di tahap awal peneliti memahami situasi dan kondisi lapangan penelitian. Menyesuaikan penampilan serta cara berperilaku peneliti yang sesuai dengan norma-norma, nilai-nilai, kebiasaan, dan adat istiadat tempat penelitian. Saat memasuki lapangan,

hendaknya peneliti menjalin hubungan baik dengan subjek penelitian, sehingga memudahkan peneliti untuk mempermudah melakukan penelitian dan menggali data yang valid.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah jenis prosedur yang sistematis dan standar yang dilakukan dalam memperoleh data yang diperlukan dan tentunya data tersebut berhubungan dengan masalah penelitian yang ingin diselesaikan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

### **a. Observasi**

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala yang diselidiki. Observasi ini berfungsi untuk memperoleh gambaran, pengetahuan serta pemahaman mengenai data objek dan untuk menunjang serta melengkapi bahan-bahan yang diperoleh melalui interview.<sup>57</sup>

Pada penelitian kali ini observasi dilakukan dengan mengamati tingkah laku objek selama proses konseling, keseharian yang dilakukan konseling.

Peneliti melakukan observasi dengan mendatangi objek, yakni seorang ibu rumah tangga yang berada di rumahnya. Alamatnya ada di desa Bangeran Lebak, kecamatan Dukun, kabupaten Gresik.

---

<sup>57</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2000), hal. 153

## **b. Wawancara**

Wawancara adalah salah satu proses untuk memperoleh keterangan dalam suatu penelitian dengan melakukan dialog dengan tatap muka secara langsung antara peneliti dan informan dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara.

Peneliti kali ini menggunakan wawancara tanpa pedoman pada subjek. Alasan peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur karena peneliti akan lebih bebas dalam menggali informasi yang berkaitan dengan kondisi kecemasan yang dialami oleh subjek, proses penerapan teknik cognitive disputation, serta hasil dari teknik cognitive disputation. Wawancara ini tidak hanya pada subyek saja, tetapi pada informan yakni tetangga dan keluarga terdekat.

## **c. Dokumentasi**

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung menuju pada subjek, tetapi mengambil data dari dokumen yang ada. Seperti: catatan sewaktu wawancara, gambaran lokasi penelitian, dan rekaman sewaktu wawancara.

Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah rekaman sewaktu wawancara, dan foto sewaktu konseling berlangsung.

## **F. Teknik Validitas Data**

Dalam sebuah penelitian, validasi data sangat diperlukan dengan tujuan membuktikan hasil yang diamati sudah sesuai dengan kenyataan. Teknik yang digunakan dalam menentukan validitas data dalam

penelitian kali ini adalah *Triangulasi*. *Triangulasi* sendiri adalah teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan data yang diperoleh dari beberapa teknik penggaliaan data yang digunakan, seperti observasi, wawancara, pencatatan lapangan (*field note*) dan dokumentasi.

Dalam hal ini, peneliti akan membandingkan beberapa data yang didapat dari informan, untuk kemudian diambil yang paling kuat.

## **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah proses mencari kemudian menyusun data secara sistematis yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan atau dokumentasi. Dengan cara mengurutkan sesuai kategori, memilah mana yang diperlukan untuk dipelajari lebih dalam dan membuat kesimpulan agar mudah dipahami diri sendiri dan orang lain.<sup>58</sup>

Setelah peneliti mendapat informasi dari informan yang dipilih, peneliti akan menganalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Analisis deskriptif adalah menganalisis, menggambarkan, dan meringkas berbagai kondisi, situasi dari berbagai data yang dikumpulkan berupa hasil wawancara atau pengamatan mengenai masalah yang diteliti yang terjadi di lapangan.<sup>59</sup> Untuk diketahui temuan dilapangan tentang tingkah laku yang dilakukan oleh subyek dalam menghadapi permasalahan kecemasan yang dialami akibat pertengkaran dengan sang suami.

---

<sup>58</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal 83

<sup>59</sup> I Made Wirartha, *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*, (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2006), hal 155



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Objek Penelitian**

##### **1. Deskripsi lokasi Penelitian**

Pada bab empat ini peneliti akan menyajikan gambaran tentang lokasi yang nantinya akan dijadikan sebagai objek penelitian. Peneliti memerlukan data-data secara umum yang nantinya data-data tersebut dapat diperoleh melalui deskripsi tempat penelitian. Tentunya letak geografi konseli dan masalah yang dimiliki oleh konseli memiliki hubungan antara letak geografisnya.

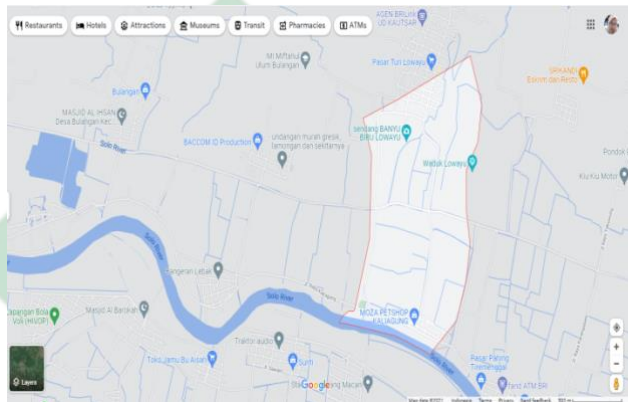
Penelitian ini dilaksanakan di Desa Bangeran. Desa Bangeran merupakan bagian dari wilayah Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik. Bagian barat dengan berbatasan Kabupaten Lamongan. Desa Bangeran terdiri dari 11 RT dan 5 RW. Di samping itu Desa Bangeran terbagi menjadi dua dusun, yaitu Dusun Bangeran Geneng dan Dusun Bangeran Lebak yang terletak ditepi sungai bengawan solo yang berbatasan dengan Desa Kalitenga yang berwilayah Kabupaten Lamongan. Jarak antara Dusun Bangeran Geneng dan Dusun Bangeran Lebak berjarak kurang lebih 1,5 km, luas daerah atau wilayah Desa Bangeran 2971 HA.

Selain itu, Desa Bangeran berbatasan dengan Desa-desanya lain. Atau berbatasan dengan wilayah kabupaten lamongan. Baik dengan wilayah desa dalam satu kecamatan maupun dengan yang lainnya. Sedangkan Desa Bangeran terletak diantara beberapa desa diantara berbatasan dengan :

- a. Sebelah utara : Desa Lowayu,

- b. Sebelah timur : Desa Kaliagung,
- c. Sebelah selatan : Bengawan solo yang berdekatan dengan Desa Kalitenga yang berwilayah Kabupaten Lamongan,
- d. Sebelah barat : Desa Gedong kedo'an, Dusun Pesantren serta Desa Bulangan.<sup>60</sup>

**Gambar 4.1**  
**Peta Lokasi**



**2. Deskripsi Konselor**

a. Identitas Konselor

**Tabel 4.2**  
**Identitas Konselor**

Nama	Tsaniyah Maulah	Rohmatil
Tempat, Tanggal Lahir	Gresik, 23 2000	September
Usia	21 tahun	
Jenis Kelamin	Perempuan	
Agama	Islam	

<sup>60</sup> Daftar isian potensi Desa atau kelurahan, Sekretariat Desa Bangeran Kec. Dukun Kab. Gresik, thn 2011.

Status	Belum Menikah
Pendidikan	Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Semester VII
Alamat	Bangeran Lebak, RT 09, RW 05, Gresik.

Konselor adalah orang yang memiliki kemampuan untuk melakukan Bimbingan dengan teori rational emotive behavior therapy dengan terapi kognitif serta memiliki pengetahuan dalam bidang konseling itu sendiri.

Konselor dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa dari UIN Sunan Ampel Surabaya Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang bernama Tsaniyah Rohmatil Maulah, yang lahir pada tanggal 23 September, tahun 2000, di kota Gresik. Konselor merupakan anak ke dua dari 4 bersaudara yang bertempat tinggal di desa Bangeran Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik.

Riwayat pendidikan konselor dimulai dari TK Muslimat NU Tarbiyatul Atfal Bangeran Lebak, kemudian melanjutkan sekolah di SDN 02 Bangeran Lebak. Pada jenjang SMP dan SMA konselor tinggal di pondok pesantren Qomaruddinn, dengan mengambil pendidikan formal di SMP Assa'adah Bungah Gresik, dan SMA Assa'adah Bungah Gresik.

Di tahun 2018 hingga sekarang konselor sedang menempuh pendidikan S1 di UIN Sunan Ampel Surabaya, prodi Bimbingan dan

### 3. Deskripsi Konseli

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

**Tabel 4.3**  
**Identitas Konseli**

1.	Nama Konseli	Berlina (Samaran)
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	TTL	Bojonegoro, 26, Oktober, 1996
4.	Usia	24 Tahun
5.	Alamat	Bangeran Lebak, RT 08 RW 04, Dukun, Gresik.
6.	Profesi	Ibu Rumah Tangga
7.	Agama	Islam
8.	Status	Sudah Menikah

Riwayat pendidikan konseli dimulai ketika konseli TK mengenyam pendidikan di TK Dwi Pekerti Jakarta, kemudian melanjutkan di SD Jurumudi 4 Jakarta yang bersebelahan dengan TK Dwi Pekerti. Pada tahun 2006 konseli melanjutkan pendidikannya di MTS Asy Syukuriyah Payaman. Setelah lulus MTS pada tahun 2009 konseli ini bekerja di pabrik yang dekat dengan tempat tinggal konseli. Sejak TK

sampai SD konseli ini diajak kedua orang tuanya merantau di Jakarta, dikarenakan orang tuanya bekerja disana. Dan setelah itu konseli kembali ke tempat tinggalnya pada tahun 2009 dan melanjutkan pendidikan di Desanya.

Berlina merupakan anak pertama dari empat bersaudara. Berlina merupakan seorang ibu rumah tangga yang sudah mempunyai anak 1, dia tinggal di Desa Bangeran Lebak bersama sang suami yang sudah menikah selama empat tahun lamanya. Namun, dalam pernikahannya tidak begitu harmonis dikarenakan pernikahan yang ia jalani belum tercatat secara Negara.

Dilihat dari segi ekonomi, keluarga konseli ini bisa di katakan memiliki ekonomi menengah kebawah. Karena sang suami memiliki pekerjaan yang tidak menetap. Sumber ekonomi dari keluarga ini juga hanya pada suami konseli yang sekaligus menjadi tulang punggung keluarga. Konseli sendiri adalah seorang ibu rumah tangga.

#### **4. Karakter Koseli**

Manusia di dalam menjalani kehidupan ini pasti memiliki sifat atau watak yang baik dan tidak baik. Di dalam diri konseli memiliki kepribadian yang introvert dilihat dengan sikapnya yang cenderung menyimpan perasaan sendiri dan jarang menceritakan keorang lain. Ia juga dikenal sebagai orang yang tidak banyak bicara, apalagi ketika ia berada diantara orang-orang yang tidak begitu ia kenal. Namun ia juga bisa menceritakan masalahnya dengan orang terdekatnya saja dan konselor. Ia merasa waktunya tidak berguna jika ia berkumpul sam

orang-orang yang tidak begitu ia kenal. Ia lebih suka berkumpul dengan orang-orang terdekatnya saja. Bukan berarti ia tidak suka dengan orang lain namun ia lebih suka berkumpul dengan orang-orang yang ia kenali saja.

Dari karakteristik konseli yang mempunyai kepribadian introvert tersebut, dapat ditemukan bahwa konseli ternyata memiliki sifat mendasar, seperti tidak percaya diri pada dirinya, sering overthinking, patah semangat, menup diri, sulit mengambil keputusan, sulit tidur, gelisah, mudah kecewa, dan memiliki kecenderungan sering kebingungan jika ia mau mengambil keputusan.

Dari informasi yang saya dapatkan dari informan bahwa konseli juga memiliki kepribadian yang kurang baik. Yaitu konseli plin plan dalam berbicara. Ia kurang bisa menjaga rahasianya orang lain.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Deskripsi Pola Munculnya Masalah Kecemasan Pada Istri yang Ingin Nikah Sah di Desa Bangeran Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik**

Berdasarkan hasil assesmen yang dilakukan oleh peneliti. Peneliti mengetahui tentang proses munculnya kecemasan yang dialami oleh konseli adalah yang dipengaruhi oleh kegagalan konseli dimasa lalu dalam membina rumah tangga, selain itu kecemasan konseli timbul karena kecemasan konseli yang memiliki suami suka KDRT. Sehingga kecemasan tersebut beruba menjadi keyakinan

irasional yang dimiliki oleh konseli dalam menjalani kehidupan pernikahannya. Secara tidak langsung hal tersebut memberikan dampak negatif dalam kehidupannya.

Dari penjelasan tersebut didapatkan hasil bahwa kecemasan yang dialami oleh konseli mengakibatkan perubahan pada hidupnya yaitu tidak percaya diri, overthingking dan patah semangat. Dalam kegiatan sehari-hari perubahan tidak percaya diri mengakibatkan munculnya perilaku-perilaku seperti menutup diri dan sulit mengambil keputusan, menutup diri mengakibatkan konseli bersikap egois dan minder kepada orang terdekatnya. Dan sedangkan sikap sulit mengambil keputusan berdampak pada acuh tak acuh dalam diri konseli dan konseli merasa gegabah untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami.

Selain tidak percaya diri dampak lain dari kecemasan yang dialami oleh konseli adalah mempunyai sikap overthingking yang dimana konseli merasa sulit tidur dan gelisa. Setiap hari konseli mengalami sulit tidur yang mengakibatkan konseli menyesali apa yang ia lakukan dan merasa ketakutan akan hal yang ia lakukan saat ini atau hal yang akan datang. Sedangkan gelisa mengakibatkan konseli merasa sulit fokus dan mudah menangis.

Dampak lain dari masalah kecemasan yang dialami konseli ini adalah sikap patah semangat yang menyebabkan konseli mudah kecewa yang mengakibatkan menyalakan diri sendiri dan tidak bersyukur apa yang sudah ia miliki sekarang adalah hal yang sering konseli

lakukan. Tidak hanya itu konseli juga kebingungan pada diri sendiri yang menyebabkan mudah emosi, emosi konseli ini tidak bisa terkontrol sehingga konseli sering bertengkar kepada suaminya, selain gampang emosi konseli memiliki masalah tidak berani memulai pembicaraan sehingga konseli ini sulit kalau dia mempunyai permasalahan pada suami atau keluarganya.

Berdasarkan fenomena diatas bahwa konseli memiliki inti masalah kecemasan pada dirinya. Menurut Hawari, kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam realitas, kepribadian masih utuh, perilaku masih dalam batas normal. Sehingga dalam menyelesaikannya akan dibutuhkan dengan teknik kognitif untuk bisa berfikir secara rasional.

## **2. Pola Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecemasan Pada Istri yang ingin Nikah Sah di Desa Bangeran Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik**

Pada penelitian ini, proses pelaksanaan konseling rational emotive behavior therapy dengan menggunakan teknik kognitive disputation untuk mengatasi kecemasan pada istri yang tidak ingin nikah sah secara Negara di Desa Bangeran Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik yang dilakukan oleh konselor dengan konseli selama kurang lebih 1 bulan. Dengan beberapa target yang telah di diskusikan



bersama melalui pembuatan formula sugesti. Adapun waktu pelaksanaan berkisar selama 45 sampai 60 menit sesuai dengan target yang ingin dicapai dan dengan adanya protocol kesehatan yang membuat konseling dan konselor tidak terlalu lama berada disatu ruangan. Tempat pelaksanaan proses konseling yang dilakukan oleh konselor dengan konseli adalah di rumah konseli lebih tepatnya di ruang tamu konseli. Proses pelaksanaan teknik *cognitive disputation* terdapat beberapa tahapan, diantaranya adalah :

### **1. Assesment**

Tahap perencanaan (Assesment). Assesment menurut Stiggins adalah sebagai penilaian proses, kemajuan, dan hasil belajar siswa (*outcomes*). Dan sedangkan menurut Kumono adalah sebagai “*The proses of Collecting data which shows the development of learning*”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa assesmen merupakan istilah yang tepat untuk penilaian.<sup>61</sup> Konselor melakukan assesment dengan kegiatan konselor memberi senyuman dan salam hangat kepada konseli serta menanyakan kabarnya. Selanjutnya yaitu konselor memperkenalkan diri dan bergantian mempersilahkan konseli untuk memperkenalkan diri. kegiatan selanjutnya yaitu konselor menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan konseling. Dan konselor juga melakukan sesi wawancara, observasi,

---

<sup>61</sup> W. Harlen, *Guides to Assesment in Education Science*. London: Mcmillan Education, hal 50.

dan dokumentasi terkait apa yang menyebabkan konseli mengalami kecemasan pada dirinya. Selain itu yaitu Pemberian materi mengenai masalah kecemasan diri. Konselor memberikan informasi tentang terapi cognitive disputation. Konselor dan konseli merumuskan tujuan bersama dan harapan yang ingin dicapai dalam kegiatan konseling. Dan kegiatan yang terakhir yaitu konselor memberikan form konseling untuk meminta persetujuan konseli tentang program konseling yang akan dilakukan ke depannya. Tahap pengakhiran dari tahap assessment ini adalah konselor mengingatkan konseli agar memperhatikan jadwal dan kehadiran tepat waktu. Selain itu konselor mengucapkan terimakasih kepada konseli.

## **2. Identifikasi Masalah**

Dalam identifikasi masalah konselor meneliti permasalahan yang dihadapi konseli secara detail. Konselor disini mendiskusikan apa saja yang dialami dan yang dirasakan oleh konseli.

Di dalam nikah siri rentan akan terjadi problem dalam nikah. Seperti yang dilakukan oleh salah seorang wanita warga Desa Bangeran Lebak Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik, yang lahir pada tahun 1996 yang asalnya tinggal di bojonegoro. Awal mula bertemunya seorang wanita dengan suaminya tersebut melalui media sosial. Kedua belah pihak tersebut sudah pernah melakukan pernikahan, tetapi dipernikahan yang pertama ada sebuah

problem yang dimana mereka memutuskan untuk saling melakukan perceraian. Sebelum adanya ikatan pernikahan, kedua belah pihak tersebut sudah melakukan hal diluar batas, sehingga dari melakukan hal diluar batas tersebut hadirilah buah hati mereka. Maka dari itu kedua belah pihak memutuskan untuk melakukan pernikahan siri.

Seiring berjalannya waktu seorang wanita ini memutuskan untuk melanjutkan pernikahan siri terhadap suaminya sekarang di karenakan hadirnya buah hati tersebut. Setelah beberapa bulan hidup bersama maka sifat asli yang dimiliki oleh seorang suami tersebut itu muncul semua. Yang dimana dia sering selingkuh dan melakukan kekerasan dalam rumah tangga yang membuat seorang wanita ini merasa tidak nyaman dan cemas akan hal itu. Namun, dia tetap mempertahankan rumah tangganya dikarenakan berat hati pada nasib sang anak. Selain itu, alasan dia untuk menolak nikah sah secara Negara juga dikarenakan dia cemas akan hal kejadian masa lalu yang terulang kembali. Maka dari itu wanita ini menolak ajakan suaminya untuk melakukan nikah sah secara Negara. Dilihat dari segi materi, kedua belah pihak ini bisa di katakan penghasilnya masih menengah kebawah, maka dari itu bisa dikatakan dia juga takut akan materi yang tidak cukup untuk melakukan nikah sah secara Negara.

Selain dari faktor tersebut gejala kecemasan yang dialami oleh konseli

diantaranya yaitu tidak percaya diri, overthinking dan patah semangat. Dalam kegiatan sehari-hari perubahan tidak percaya diri mengakibatkan munculnya perilaku-perilaku seperti menutup diri dan sulit mengambil keputusan, menutup diri mengakibatkan konseli bersikap egois dan minder kepada orang terdekatnya. Dan sedangkan sikap sulit mengambil keputusan berdampak pada acuh tak acuh dalam diri konseli dan konseli merasa gegabah untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami.

Selain tidak percaya diri dampak lain dari kecemasan yang dialami oleh konseli adalah mempunyai sikap overthinking yang dimana konseli merasa sulit tidur dan gelisa. Setiap hari konseli mengalami sulit tidur yang mengakibatkan konseli menyesali apa yang ia lakukan dan merasa ketakutan akan hal yang ia lakukan saat ini atau hal yang akan datang. Sedangkan gelisa mengakibatkan konseli merasa sulit fokus dan mudah menangis.

Dampak lain dari masalah kecemasan yang dialami konseli ini adalah sikap patah semangat yang menyebabkan konseli mudah kecewa yang mengakibatkan menyalakan diri sendiri dan tidak bersyukur apa yang sudah ia miliki sekarang adalah hal yang sering konseli lakukan. Tidak hanya itu konseli juga kebingungan pada diri sendiri yang menyebabkan mudah emosi, emosi konseli ini tidak bisa terkontrol sehingga konseli sering bertengkar kepada suaminya, selain

gampang emosi konseli memiliki masalah tidak berani memulai pembicaraan sehingga konseli ini sulit kalau dia mempunyai permasalahan pada suami atau keluarganya.

Berdasarkan fenomena diatas bahwa konseli memiliki inti masalah kecemasan pada dirinya. Menurut Hawari, kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam realitas, kepribadian masih utuh, perilaku masih dalam batas normal. Sehingga dalam menyelesaikannya akan dibutuhkan dengan teknik kognitif untuk bisa berfikir secara rasional.

### 3. **Diagnosis**

Setelah melakukan identifikasi masalah selanjutnya konselor menetapkan inti permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli adalah Kecemasan. Kecemasan tersebut memberikan beberapa dampak negatif, diantaranya tidak percaya diri sehingga konseli menjadi pribadi yang tertutup dan sulit mengambil keputusan. Dampak berikutnya yaitu overthinking yang membuat konseli menjadi sulit tidur dan merasa gelisah yang berlebihan. Hal tersebut membuat konseli menjadi patah semangat sehingga ia menjadi mudah kecewa dan kebingungan.

### 4. **Prognosis**

Berdasarkan masalah konseli, konselor menetapkan teknik cognitive disputation

sebagai treatment yang cocok untuk membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan. Teknik cognitive disputation adalah merupakan usaha yang dilakukan oleh seorang konselor dalam mengubah keyakinan irasional konseli. Dan juga cognitive disputation tidak hanya metode yang rasional atau kognitif, tetapi juga metode yang berkaitan dengan emosional untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional.<sup>62</sup> Tujuan dari Cognitive Disputation dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapi ialah untuk menyerang dan mengkonfrontasi pemikiran irasional konseli yang diharapkan dapat meminimalisir dan meniadakan stress, depresi dan kecemasan dalam diri konseli seperti yang terjadi sebelumnya. Selanjutnya dengan diterapkannya teknik ini dalam proses konseling, diharapkan konseli dapat mematahkan pemikiran irasionalnya dan membangun filosofi hidup baru melalui proses berpikir baru yang lebih rasional.<sup>63</sup>

## 5. Treatment

*Treatment* merupakan proses bantuan yang diberikan oleh konseli dalam menangani permasalahannya. Proses terapi ini dilakukan kurang lebih 9 kali. Berikut adalah tahapan pelaksanaannya :

### 1. Pertemuan pertama

---

<sup>62</sup> Hastuti & Winkel W.S, Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), hlm 120.

<sup>63</sup> Hartono & Soedarmadji, (Psikologi Konseling. Jakarta: Kencana 2012, hlm 10

Pada pertemuan pertama pemberian treatment *kognitive disputation*. Sesi pertemuan pertama merupakan tahap pemberian bantuan kepada konseli dengan tujuan mengatasi kecemasan dengan dampak percaya diri yang menyebabkan menutup diri dan sulit mengambil keputusan. Cognitive disputation untuk mengatasi permasalahan dengan dampak tersebut terdapat 4 tahapan yang dilakukan oleh konselor terhadap konselor. Tahapan pertama konselor meminta konseli untuk menceritakan penyebab mengapa bisa memiliki sikap tidak percaya diri. Tahap kedua konselor mengarahkan konseli untuk memfokuskan munculnya permasalahan dan merubah fikiran irrasional yang menyebabkan konseli menjadi tidak percaya diri. Tahap ketiga konselor memotivasi konseli untuk memiliki sikap percaya diri dan merubah fikiran irrasional konseli yang dapat menyebabkan konseli menjadi tidak percaya diri. Tahap yang terakhir yaitu konselor memberikan tugas rumah untuk konseli. Tugas rumah disini konselor menyuruh konseli untuk lebih aktif bersosialisasi dengan cara mengikuti kegiatan di desa, seperti ; tahlilan, kegiatan bersholawat, pengajian. Untuk tahap pengakhiran Konselor mengakhiri sesi pertemuan dan membuat janji untuk pertemuan selanjutnya dengan konseli dan tidak lupa mengucapkan terima kasih.

## 2. Pertemuan kedua

Pada pertemuan ini konselor menanyakan kabar dan keberhasilan dari tugas rumah yang diberikan dari pertemuan sebelumnya. Konseli menjelaskan bahwa ada perubahan pada dirinya; yaitu konseli menjadi lebih tampil percaya diri. Ia merasa dirinya lebih mampu untuk berinteraksi dengan banyak orang. Namun, konseli masih menutup diri dengan orang-orang tertentu. Selanjutnya konselor meyakinkan konseli mengenai fikiran rasional yaitu percaya diri, dengan cara konselor menyuruh konseli untuk membandingkan antara fikiran irrasional yang tidak percaya diri dengan rasional yang percaya diri. Konseli memberi jawaban bahwa dirinya merasa lebih baik ketika dia dapat berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat seperti tugas pertemuan sebelumnya yang diberikan. Dari jawaban konseli tersebut menunjukkan bahwa konseli sudah tertanam fikiran rasional yaitu percaya diri.

Tahap selanjutnya adalah pemberian teknik cognitive disputation untuk mengatasi dampak menutup diri pada langkah pertama konselor menyuruh konseli untuk menceritakan penyebab mengapa bisa memiliki sikap menutup diri. Selanjutnya langkah kedua konselor mengarahkan konseli untuk memfokuskan munculnya permasalahan dan merubah



fikiran irrasioanal yang menyebabkan konseli menjadi menutup diri. Sesi selanjutnya yaitu konselor memotivasi konseli untuk memiliki sikap terbuka dan merubah fikiran irrasional konseli yang dapat menyebabkan konseli menjadi menutup diri. Dan langkah yang terakhir yaitu konselor memberikan tugas rumah untuk konseli. Tugas rumah disini konselor menyuruh konseli untuk beriteraksi kepada orang lain dengan cara meminta pertolongan dari kepada orang lain. Untuk tahap pengakhiran, konselor mengakhiri sesi pertemuan dan membuat janji untuk pertemuan selanjutnya dengan konseli dan tidak lupa mengucapkan terima kasih.

### **3. Pertemuan ketiga**

Pada pertemuan ini konselor menanyakan kabar dan keberhasilan dari tugas rumah yang diberikan oleh konselor. Konseli menjelaskan bahwa ada perubahan pada dirinya; yaitu konseli sedikit mampu untuk terbuka atau keterbukaan diri. Ia merasa dirinya dapat mulai terbuka dengan orang-orang terdekat. Selanjutnya konselor meyakinkan konseli mengenai fikiran rasional yaitu lebih terbuka, dengan cara konselor menyuruh konseli untuk membandingkan antara fikiran irrasional yang menutup diri dengan rasional yang lebih terbuka. Konseli memberi jawaban bahwa dirinya merasa bebannya lebih

ringan ketika dapat terbuka kepada orang lain, seperti tugas pertemuan sebelumnya yang diberikan. Dari jawaban konseli tersebut menunjukkan bahwa konseli sudah tertanam fikiran rasional yaitu lebih terbuka kepada orang lain.

Selanjutnya itu pada dampak sulit mengambil keputusan, pada langkah pertama konselor menyuruh konseli untuk menceritakan penyebab mengapa bisa memiliki sikap sulit mengambil keputusan. Selanjutnya langkah kedua konselor mengarahkan konseli untuk memfokuskan permasalahan dan merubah fikiran irrasional yang menyebabkan konseli menjadi sulit mengambil keputusan. Langkah ketiga konselor memotivasi konseli untuk memiliki sikap terbuka dan merubah fikiran irrasional konseli yang dapat menyebabkan konseli menjadi sulit mengambil keputusan. Dan langkah yang keempat yaitu konselor memberikan tugas rumah untuk konseli. Tugas rumah disini konselor meminta konseli untuk mengerjakan tugas tentang studi kasus yang sudah konselor siapkan. Disini konseli diberikan waktu untuk mengerjakan tugas yang sudah diberikan oleh konselor, guna untuk mempercepat dalam mengambil keputusan. Untuk tahap pengakhiran, konselor mengakhiri sesi pertemuan dan membuat janji untuk pertemuan selanjutnya dengan konseli dan

tidak lupa mengucapkan terima kasih serta salam.

#### **4. Pertemuan keempat**

Pada pertemuan ini konselor menanyakan kabar dan keberhasilan dari tugas rumah yang diberikan dari pertemuan sebelumnya. Konseli menjelaskan bahwa ada perubahan sedikit pada dirinya, yaitu konseli bisa lebih mudah dalam bertindak dan lebih mudah dalam mengambil keputusan yang sedang alaminya. Selanjutnya konselor meyakinkan konseli mengenai fikiran rasional yaitu mudah untuk mengambil keputusan, dengan cara konselor menyuruh konseli untuk membandingkan antara fikiran irrasional yang sulit mengambil keputusan dengan rasional yang mudah untuk mengambil keputusan. Konseli memberi jawaban bahwa dirinya merasa lebih baik ketika dia dapat berpartisipasi dalam kegiatan atau tugas yang sudah diberikan oleh konselor. Dari jawaban konseli tersebut menunjukkan bahwa konseli sudah tertanam fikiran rasional yaitu mudah untuk mengambil keputusan.

Di lanjut pada inti masalah kecemasan dengan dampak overthinking, pada langkah pertama konselor menyuruh konseli untuk menceritakan penyebab mengapa lebih suka overthinking. Selanjutnya langkah kedua konselor mengarahkan konseli untuk memfokuskan

munculnya permasalahan dan merubah pikiran irrasional yang menyebabkan konseli menjadi suka overthingking. Tahap ketiga konselor memotivasi konseli untuk tidak berfikir berlebihan dan merubah pikiran irrasional konseli yang dapat menyebabkan konseli menjadi overthinking. Dan langkah yang keempat yaitu konselor memberikan tugas rumah. Tugas rumah yang diberikan oleh konselor yaitu; menyuruh konseli untuk mengisi waktu dengan aktifitas yang disukai, agar pikiran konseli teralihkan. Oleh karna itu konselor menanyakan kegiatan apa yang disukai oleh konseli. Kegiatan yang disukai oleh konseli yaitu memasak. Untuk tahap pengakhiran yaitu konselor mengakhiri sesi pertemuan dan membuat janji untuk pertemuan selanjutnya dengan konseli dan tidak lupa mengucapkan terimakasih serta salam.

#### **5. Pertemuan kelima**

Pada pertemuan ini konselor menanyakan kabar dan keberhasilan dari tugas rumah yang diberikan dari pertemuan sebelumnya. Konseli menjelaskan bahwa ada perubahan pada dirinya; yaitu konseli sedikit demi sedikit mengurangi overthinking dengan kegiatan yang disukainya. Seperti memasak, membuat kue, membantu tetangga yang sedang mempunyai hajat. Selanjutnya konselor meyakinkan konseli mengenai pikiran rasional yaitu mengurangi

overtinking, dengan cara konselor menyuruh konseli untuk membandingkan antara pikiran irrasional yang overthinking dengan rasional yaitu mengurangi overthinking. Konseli memberi jawaban bahwa dirinya merasa lebih baik ketika dia dapat menghabiskan waktu dengan kegiatan yang di sukainya. Dari jawaban konseli tersebut menunjukkan bahwa konseli sudah tertanam pikiran rasional yaitu mengurangi overthinking.

Dampak selanjutnya pada inti masalah sulit tidur, pada langkah pertama konselor menyuruh konseli untuk menceritakan penyebab mengapa sulit tidur. Langkah kedua Konselor mengarahkan konseli untuk memfokuskan munculnya permasalahan dan merubah pikiran irrasional yang menyebabkan konseli menjadi sulit tidur. Dilanjut dengan langkah ketiga konselor Memotivasi konseli untuk memperbaiki waktu tidur dan merubah pikiran irrasional konseli yang dapat menyebabkan konseli sulit tidur. Dan langkah yang keempat yaitu Pemberian tugas rumah. Tugas rumah disini konselor menyuruh konseli untuk memperbaiki waktu tidur. Untuk tahap pengakhiran, konselor mengakhiri sesi pertemuan dan membuat janji untuk pertemuan selanjutnya dengan konseli dan tidak lupa mengucapkan terima kasih serta salam.

## **6. Pertemuan keenam**

Pada pertemuan ini konselor menanyakan kabar dan keberhasilan dari tugas rumah yang diberikan dari pertemuan sebelumnya. Konseli menjelaskan bahwa ada perubahan pada dirinya; yaitu waktu tidur konseli teratur. Selanjutnya konselor menanyakan konseli mengenai dampak yang dirasakan dari sebelum dan sesudah memperbaiki waktu tidur. Menurut konseli, dampak sebelum memperbaiki waktu tidur adalah konseli sulit tidur. Sedangkan dampak setelah memperbaiki waktu tidur yaitu konseli merasa lebih bugar dikarenakan waktu tidur yang cukup. Dari jawaban konseli tersebut menunjukkan bahwa konseli mulai memiliki perilaku rasional yaitu dengan cara memperbaiki waktu tidur.

Dampak selanjutnya yaitu gelisah, langkah yang pertama yaitu konselor menyuruh konseli untuk menceritakan penyebab mengapa bisa bersikap gelisa. Langkah yang kedua konselor mengarahkan konseli untuk memfokuskan munculnya permasalahan dan merubah fikiran irrasional yang menyebabkan konseli menjadi suka gelisa. Dilanjut dengan langkah ketiga konselor Memotivasi konseli untuk hidup tenang dan merubah fikiran irrasional konseli yang dapat menyebabkan konseli mempunyai sikap gelisa. Langkah keempat yaitu pemberian tugas rumah. Tugas rumah disini konselor menyuruh

konseli untuk berbagi cerita dengan suami (muhasabah bersama suami). Untuk tahap pengakhiran, konselor mengakhiri sesi pertemuan dan membuat janji untuk pertemuan selanjutnya dengan konseli dan tidak lupa mengucapkan terima kasih serta salam.

#### 6. **Pertemuan ketujuh**

Pada pertemuan ini konselor menanyakan kabar dan keberhasilan dari tugas rumah yang diberikan dari pertemuan sebelumnya. Konseli menjelaskan bahwa ada perubahan pada dirinya; yaitu konseli menjadi tidak lagi gelisa, dengan adanya muhasabah dengan sang suami bahwa konseli ini bisa menceritakan penyebab kegelisahan yang ia alami, disini konseli bisa lebih ringan ketika ia sudah berkomunikasi dengan sang suami dan hidupnya merasa lebih tenang. Selanjutnya konselor meyakinkan konseli mengenai fikiran rasional yaitu kegelisahan yang ia alami, dengan cara konselor menyuruh konseli untuk membandingkan antara fikiran irrasional yang konseli menjadi gelisa dengan rasional yang konseli tidak lagi merasa gelisa. Konseli memberi jawaban bahwa dirinya merasa lebih baik ketika dia dapat berbagi cerita dengan suami (muhasabah dengan sang suami). Dari jawaban konseli tersebut menunjukkan bahwa konseli sudah tertanam fikiran rasional yaitu konseli tidak lagi merasakan kegelisahan.

Dilanjut pada inti masalah dengan dampak patah semangat pada langkah awal konselor menyuruh Konseli untuk menceritakan penyebab timbulnya patah semangat. Langkah kedua konselor mengarahkan konseli untuk memfokuskan munculnya permasalahan dan merubah pikiran irrasional yang menyebabkan konseli menjadi patah semangat. Selanjutnya pada langkah yang ketiga konselor memotivasi konseli untuk lebih bersemangat dan merubah pikiran irrasional konseli yang dapat menyebabkan konseli patah semangat. Pada langkah keempat yaitu konseli memberikan tugas rumah. Tugas rumah disini konselor meminta konseli untuk mencari hal yang baru untuk menumbuhkan semangat dalam dirinya. Seperti menanam bunga. Alasan konseli memilih menanam bungah karena hal ini belum pernah dilakukan oleh konseli. Untuk tahap pengakhiran, konselor mengakhiri sesi pertemuan dan membuat janji untuk pertemuan selanjutnya dengan konseli dan tidak lupa mengucapkan terima kasih serta salam.

#### **7. Pertemuan kedelapan**

Pada pertemuan ini konselor menanyakan kabar dan keberhasilan dari tugas rumah yang diberikan dari pertemuan sebelumnya. Konseli menjelaskan bahwa ada perubahan sedikit pada dirinya, yaitu konseli menjadi lebih



semangat dalam melakukan hal-hal baru seperti yang dilakukan oleh konseli yaitu menanam bunga. Selanjutnya konselor meyakinkan konseli mengenai fikiran rasional yaitu lebih semangat, dengan cara konselor menyuruh konseli untuk membandingkan antara fikiran irrasional yang tidak semangat dengan rasional yang lebih semangat dalam melakukan hal-hal yang baru. Konseli memberi jawaban bahwa dirinya merasa lebih baik ketika dia dapat mencoba hal-hal yang baru tadi. Dari jawaban konseli tersebut menunjukkan bahwa konseli sudah tertanam fikiran rasional yaitu lebih bersemangat.

Selanjutnya dampak mudah kecewa, langkah pertama yaitu konselor menyuruh konseli untuk menceritakan penyebab mengapa dia lebih mudah kecewa. Langkah kedua yaitu konselor mengarahkan konseli untuk memfokuskan munculnya permasalahan dan merubah fikiran irrasional yang menyebabkan konseli menjadi mudah kecewa. Selanjutnya langkah ketiga yaitu konselor memotivasi konseli untuk bangga akan dirinya dan merubah fikiran irrasional yang dapat menyebabkan konseli mudah kecewa. Langkah keempat yaitu pemberian tugas rumah. Tugas rumah disini konselor menyuruh konseli untuk lebih bersyukur dengan apa yang dia punya saat ini, konselor juga meminta

konseli agar tidak selalu berekspektasi tinggi sehingga konseli dapat menghindari rasa mudah kecewa. Untuk tahap pengakhiran, konselor mengakhiri sesi pertemuan dan membuat janji untuk pertemuan selanjutnya dengan konseli dan tidak lupa mengucapkan terima kasih serta salam.

#### **8. Pertemuan kesembilan**

Pada pertemuan ini konselor menanyakan kabar dan keberhasilan dari tugas rumah yang diberikan dari pertemuan sebelumnya. Konseli menjelaskan bahwa ada perubahan pada dirinya; yaitu konseli menjadi lebih mudah bersyukur. Selanjutnya konselor meyakinkan konseli mengenai fikiran rasional yaitu bangga akan dirinya, dengan cara konselor menyuruh konseli untuk membandingkan antara fikiran irrasional yang mudah kecewa dengan rasional yang bangga akan dirinya. Konseli memberi jawaban bahwa dirinya merasa lebih baik ketika dia tidak berekspektasi tinggi dan konseli dapat lebih bersyukur. Dari jawaban konseli tersebut menunjukkan bahwa konseli sudah tertanam fikiran rasional yaitu bangga akan dirinya.

Setelah itu dampak yang terakhir adalah kebingungan langkah awal dimulai dari konselor menyuruh konseli untuk menceritakan penyebab mengapa dia merasa kebingungan. Langkah kedua konselor mengarahkan konseli untuk

memfokuskan munculnya permasalahan dan merubah pikiran irrasional yang menyebabkan konseli menjadi kebingungan. Selanjutnya langkah ketiga yaitu konselor memotivasi konseli untuk yakin pada diri sendiri dan merubah pikiran irrasional konseli yang dapat menyebabkan konseli kebingungan. Langkah keempat yaitu pemberian tugas rumah. Tugas rumah disini konselor menyuruh konseli untuk mengingat Allah. Untuk tahap pengakhiran, konselor mengakhiri sesi pertemuan dan membuat janji untuk pertemuan selanjutnya dengan konseli dan tidak lupa mengucapkan terima kasih.

#### 9. **Pertemuan kesepuluh**

*Tahap terakhir* yaitu evaluasi dan *follow up*, kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah konselor mengucapkan salam dan kabar konseli. Selanjutnya yaitu konselor mengobservasi terkait perilaku kecemasan yang dimiliki konseli. Dalam hal ini konselor memberikan evaluasi terhadap pencapaian konseli selama proses penerapan dari terapi cognitive disputation dilaksanakan. Selain itu konselor menanyakan kebiasaan baru yang didapat pasca treatment, diantaranya yaitu; konseli bisa bersosialisasi terhadap lingkungan, yang dibuktikan dengan keikutsertaannya pada kegiatan tahlilan, sholat, dan pengajian. Konseli juga dapat lebih tegas dalam memutuskan sesuatu. Konseli

banyak menghabiskan waktu dengan kegiatan positif, seperti membuat kue dan berkebun. Konseli memiliki kualitas hidup lebih baik, yang ditandai dengan terlihat lebih bugar dan memiliki hubungan lebih baik dengan suami. Dan yang terakhir konseli terlihat memiliki *hablumminallah* yang lebih baik.

Dari penjelasan diatas menunjukkan bahwa dampak yang ditimbulkan dari kecemasan konseli telah teratasi. Sehingga konseli mengatakan bahwa kecemasan yang dirasakan sedikit berkurang. Setelah itu konselor menjelaskan bahwa proses *treatment* terhadap perilaku kecemasan telah selesai dan berhasil.

## **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

### **1. Prespektif Teori**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kualitatif. Analisis deskriptif kualitatif adalah menganalisis, menggambarkan, dan meringkas berbagai kondisi, situasi dari berbagai data yang dikumpulkan berupa hasil wawancara atau pengamatan mengenai masalah yang diteliti yang terjadi di lapangan.<sup>64</sup> Untuk diketahui temuan dilapangan tentang tingkah laku yang dilakukan oleh subyek dalam menghadapi permasalahan kecemasan yang dialami akibat pertengkaran dengan sang suami.

---

<sup>64</sup> I Made Wirartha, *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*, (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2006), hal 155

Masalah yang dialami oleh konseli ini adalah kecemasan yang berlebihan. Cemas yang berlebihan adalah pola pikir yang tidak rasional, konselor membantu konseli untuk memecahkan pandangan irasional konseli. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan sikap yang sangat mempengaruhi seseorang dalam bertindak. Sehingga seseorang harus mampu membentuk pikiran sebaik mungkin supaya seseorang memiliki perilaku yang baik pula. Karena bentuk riil dari pikiran itu adalah tingkah laku kita sehari-hari untuk membentuk pikiran yang baik sesuai norma susila dan agama, maka kita butuh yang namanya pembiasaan dan lingkungan yang mendukung. Kecemasan yang berlebihan dapat diubah dengan menggunakan teknik dispute kognitif.<sup>65</sup>

Dispute kognitif merupakan teknik yang digunakan konselor untuk mengkonfronasi keyakinan irasional dan kekhawatiran yang terkait, selain itu juga untuk meniadakan depresi, stress, dan kecemasan yang ada pada diri konseli.<sup>66</sup> Tujuan teknik dispute kognitif dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy ialah untuk menyerang dan mengkonfrontasi pemikiran irasional konseli yang diharapkan dapat meminimalisir dan meniadakan stress, depresi, dan keemasan dalam diri konseli seperti yang terjadi sebelumnya. Selanjutnya dengan

---

<sup>65</sup> Sofyan Willis. *Konseling Individu Teori dan Praktek*. (Bandung: CV Alfabeta, 2004), hal 27.

<sup>66</sup> *Ibid.* hal 29

diterapkannya teknik dalam proses konseling, diharapkan konseli dapat mematahkan pemikiran irasionalnya sehingga konseli tidak lagi merasa cemas.

Berikut adalah analisis data tentang proses dan hasil konseling teknik dipute cognitive untuk mengatasi kecemasan pada istri yang tidak ingin nikah secara Negara.

Proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu mulai dari report, kemudian assessment, dilanjut dengan identifikasi masalah, kemudian prognosis, lalu diagnosis, setelah itu diberikan *treatment*, hingga akhirnya *follow up* atau mengevaluasi kegiatan kegiatan konseling yang sudah dilakukan.

Seperti yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya, ada beberapa dampak yang dialami oleh konseli akibat dari kecemasan pada dirinya. Berdasarkan dampak itu, konselor melakukan sebuah proses konseling dengan pemberian *treatment*. Dimana *treatment* tersebut memiliki targetnya masing-masing yang ditentukan oleh konselor bersama dengan konseli yang dilandasi dari formula sugesti.

Dampak *treatment* 1 konseli sudah menceritakan semua kepada konselor tentang perilakunya yang kurang percaya diri. Konseli mulai memahami dan memulai untuk merubah pemikiran irasional yang menjadikan konseli tidak percaya diri dan akhirnya konseli bisa merubah pikirannya menjadi rasional, sehingga konseli bisa menjadi percaya diri. Konseli bisa

berfikir rasional dan tampil percaya diri setiap hari. Konseli mengerjakan tugas rumah yang sudah diberikan oleh konselor.

Pada *treatment 2* konseli menceritakan semua kepada konselor tentang perilakunya yang kurang terbuka. Konseli mulai memahami dan memulai untuk merubah pemikiran irasional yang menjadikan konseli menutup diri dan akhirnya konseli bisa merubah pikirannya menjadi rasional, sehingga konseli bisa menjadi terbuka. Konseli bisa berfikir rasional dan bisa lebih terbuka setiap hari. Konseli mengerjakan tugas rumah yang sudah diberikan oleh konselor.

Selanjutnya pada *treatment 3* konseli menceritakan semua kepada konselor tentang perilakunya yang sulit mengambil keputusan. Konseli mulai memahami dan memulai untuk merubah pemikiran irasional yang menjadikan konseli sulit mengambil keputusan dan akhirnya konseli bisa merubah pikirannya menjadi rasional, sehingga konseli bisa menjadi mudah untuk mengambil keputusan. Konseli bisa berfikir rasional dan bisa lebih terbuka setiap hari. Konseli mengerjakan tugas rumah yang sudah diberikan oleh konselor.

Dan pada *treatment 4* konseli menceritakan semua kepada konselor tentang perilakunya, yaitu perilaku overthingking. Konseli mulai memahami dan memulai untuk merubah pemikiran irasional yang menjadikan konseli sering overthingking dan akhirnya konseli bisa merubah pikirannya menjadi rasional, sehingga konseli bisa menjadi tidak

lagi untuk overthingking. Konseli bisa berfikir rasional dan bisa tidak overthingking lagi. Konseli mengerjakan tugas rumah yang sudah diberikan oleh konselor.

Pada *treatment* 5 konseli menceritakan semua kepada konselor tentang perilakunya yang sulit tidur. Konseli mulai memahami dan memulai untuk merubah pemikiran irasional yang menjadikan konseli sulit tidur dan akhirnya konseli bisa merubah pikirannya menjadi rasional, sehingga konseli bisa menjadi tidur tepat waktu. Konseli bisa berfikir rasional dan bisa tidur tepat waktu. Konseli mengerjakan tugas rumah yang sudah diberikan oleh konselor.

Pada *treatment* 6 Konseli bisa menceritakan semua kepada konselor tentang perilakunya yang sering gelisa. Konseli mulai memahami dan memulai untuk merubah pemikiran irasional yang menjadikan konseli mudah gelisa dan akhirnya konseli bisa merubah pikirannya menjadi rasional, sehingga konseli bisa menjadi hidupnya tenang. Konseli bisa berfikir rasional dan bisa hidup tenang setiap hari. Konseli mengerjakan tugas rumah yang sudah diberikan oleh konselor.

Pada *treatment* 7 konseli menceritakan semua kepada konselor tentang dirinya yang patah akan semangat. Konseli mulai memahami dan memulai untuk merubah pemikiran irasional yang menjadikan konseli patah semangat dan akhirnya konseli bisa merubah pikirannya menjadi rasional, sehingga konseli bisa menjadi lebih semangat. Konseli



bisa berfikir rasional dan bisa lebih semangat dalam menjalani kehidupannya. Konseli mengerjakan tugas rumah yang sudah diberikan oleh konselor.

Pada *treatment* 8 konseli menceritakan semua kepada konselor tentang perilakunya yang mudah kecewa. Konseli mulai memahami dan memulai untuk merubah pemikiran irasional yang menjadikan konseli mudah kecewa dan akhirnya konseli bisa merubah pikirannya menjadi rasional, sehingga konseli bisa bangga akan dirinya. Konseli bisa berfikir rasional dan bisa bangga akan dirinya. Konseli mengerjakan tugas rumah yang sudah diberikan oleh konselor.

Pada *treatment* 9 konseli menceritakan semua kepada konselor tentang perilakunya yang sering kebingungan dalam menjalani sesuatu. Konseli mulai memahami dan memulai untuk merubah pemikiran irasional yang menjadikan konseli kebingungan dan akhirnya konseli bisa merubah pikirannya menjadi rasional, sehingga konseli bisa yakin pada dirinya. Konseli bisa berfikir rasional dan bisa yakin pada dirinya. Konseli mengerjakan tugas rumah yang sudah diberikan oleh konselor.

*Tahap terakhir* yaitu follow up, kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah konselor mengucapkan salam dan kabar konseli. Selanjutnya yaitu konselor mengobservasi terkait perilaku kecemasan yang dimiliki konseli. Selain itu konselor menanyakan kebiasaan baru yang didapat pasca *treatment* .

dan yang terakhir yaitu konselor menjelaskan bahwa proses treatment terhadap perilaku kecemasan telah selesai dan mengabarkan pemberian treatment selanjutnya dengan membuat kontrak pertemuan selanjutnya.

Setelah diberikan teknik cognitive disputation, kecemasan konseli berkurang. Hal tersebut ditunjukkan dengan perilaku akibat kecemasan yang dimiliki oleh konseli berkurang. Dampak kecemasannya yaitu tidak percaya diri, menutup diri, sulit mengambil keputusan, overthingking, sulit tidur, gelisa, patah semangat, mudah kecewa, dan kebingungan. Dampak secara keseluruhan yang sudah diberikan treatment dengan menggunakan teknik cognitive disputation yaitu konseli menjadi tampil percaya diri, lebih terbuka, mudah untuk mengambil keputusan, tidak overthingking, tidur tepat waktu, hidup lebih tenang, lebih bersemangat, bangga akan dirinya, dan yakin pada diri sendiri.

## **2. Kajian Keislaman**

Istilah kecemasan dalam al-Qur'an masih umum, tidak disebutkan secara spesifik, akan tetapi al-Qur'an membahasannya dalam bahasa lain. Kecemasan sendiri dibagi menjadi dua yakni cemas secara normal dan cemas penyakit atau gangguan kecemasan. Cemas secara normal seperti halnya kecemasan terhadap apa yang belum dilakukan, atau kekhawatiran terhadap masa depannya. Sedangkan cemas penyakit merupakan kecemasan yang menjadi sebuah gangguan

yang ditandai dengan simtom tubuh, seperti gangguan panik, fobia, gangguan obsesif-kompulsif, dn lain-lain. Dalam hal ini al-Qur'an mampu menjawab tantangan kontemporer, baik secara spiritual ataupun material. Hal ini didasarkan pada firman Allah Swt:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ  
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya : *Dan Kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.*<sup>67</sup>

Ayat tersebut menjelaskan al-Qur'an merupakan solusi dari segala permasalahan dan juga sebagai obat dari berbagai penyakit termasuk gangguan kecemasan itu sendiri.

Menurut Hamka manusia bisa sesat dijalan Allah karena sifatnya yang tergesa-gesa, gelisah, cemas, dan kikir. Menurutnya sifat ini bukanlah ketentuan dari Allah terhadapnya, tetapi mereka menjadi mukmin atau menjadi kafir karena usaha dan pilihan mereka sendiri.<sup>68</sup>

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ فَمِنْكُمْ كَافِرٌ وَمِنْكُمْ مُّؤْمِنٌ وَاللَّهُ بِمَا  
تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

Artinya : *Dialah yang menciptakan kamu maka diantara kamu ada yang kafir dan diantaramu ada yang mukmin. Dan Allah maha melihat apa yang kamu kerjakan.*<sup>69</sup>

---

<sup>67</sup>Departemen Agama RI, *Mushaf al-Azhar; Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hal. 556

<sup>68</sup>Departemen Agama RI, *Mushaf al-Azhar; Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hal. 554

<sup>69</sup> Al-Qur'an, 64: 2.

Sifat-sifat tersebut seperti kikir, gelisah, cemas, yang muncul pada diri manusia itu dikarenakan mereka tidak beriman dengan sungguh-sungguh kepada Allah. Ia merasa seakan-akan dirinya terpengcil, tidak ada sesuatu pun yang menolongnya dalam kesukaran. Namun apabila mendapat rizeki, ia merasa bahwa rizeki itu diperolehnya semata-mata karena usahanya sendiri, tanpa pertolongan dari orang lain.

Berikut ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang dapat menjadi zikir dan doa jika cemas melanda. Ayat-ayat tersebut diturunkan Allah untuk menolong para nabi, namu berlaku pula untuk kaum mukninin. Sebagai hambanya yang beriman. Di antaranya :

1. Allah menurunkan air dari langit setelah manusia putus asa karena dahsyatnya pakeklik dan kekeringan.

وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ  
وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ

Artinya : *Dan dialah yang menurunkan hujan setelah mereka berputus asa dan menyebarkan rahmatnya. Dan dialah maha pelindung, Maha terpuji.* (QS. Asy-Syura:28)

2. Allah menyelamatkan Nabi Ibrahim AS setelah beliau dilemparkan ke tengah api yang menyala-nyala.

فَلَمَّا يَتَأَزَّ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ

Artinya : *kami (Allah) berfirman. "Wahai api ! jadilah kamu dingi, dan penyelamat bagi Ibrahim !"* (QS. Al-Anbiya':69).

3. Allah menyelamatkan Nabi Musa AS dari kejaran pasukan Fir'aun.

فَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ أَضْرِبْ بِعَصَاكَ الْبَحْرَ فَانفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَالطَّوْدِ الْعَظِيمِ – وَأَزَلَفْنَا ثَمَّ الْأَخْرِينَ – وَأَنْجَيْنَا مُوسَىٰ وَمَنْ مَعَهُ أَجْمَعِينَ – ثُمَّ أَعْرَقْنَا الْأَخْرِينَ

Artinya : *Lalu kami wahyukan kepada Musa. “Pukullah laut itu dengan tongkatmu.” Maka terbelahlah lautan itu, dan setiap belahan seperti gunung yang besar. Dan kami selamatkan Musa dan orang-orang yang bersamanya kemudian kami tenggelamkan golongan yang lain. (QS. Asy-Syu'ara : 63-66).*

Selain ayat-ayat al-Qur'an disini peneliti juga menjelaskan hadis tentang kecemasan, yang berbunyi :

حَدَّثَنَا أَبُو سَعِيدٍ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ بِلَالٍ عَنْ عَمْرِو بْنِ أَبِي عَمْرٍو عَنْ أَنَسٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَالْكَسَلِ وَالْهَرَمِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الْعَدُوِّ

Artinya : *Telah menceritakan kepada kami Abu Sa'id telah menceritakan kepada kami Sulaiman bin Bilal dari 'Amr bin Abu 'Amr dari Anas, sering-sering Rasulullah ﷺ berdoa, “Ya Allah, saya berlindung kepada-Mu dari kecemasan, kesedihan, kebakhilan, ketakutan, kemalasan, kelemahan, jeratan utang dan penindasan musuh”.*

Anas bin Malik bin An Nadlir bin Dlamdlom bin Zaid bin Haram. Generasi oleh shahabat dan memiliki kunyah Abu Hamzah.

Beliau menetap di Bashrah dan beliau meninggal pada 91 H. Sedangkan Amru bin Abi' Amru Maisarah, maula Al Muthallib bin Hanthab. Generasi oleh Tabi'in kalangan biasa dan memiliki kunyah Abu 'Utsman dan beliau menetap di madinah dan beliau meninggal pada 144 H.

Sulaiman bin Bilal. Generasi Tabi'ut Tabi'in kalangan pertengahan dan memiliki kunyah Abu Muhammad. Beliau menetap di madinah dan meninggal pada 172 H. untuk Abdur Rahman bin Abdullah bin Ubaid maua Bani Hasyim. Generasi Tabi'ut Tabi'in kalangan biasa dan memiliki kunyah Abu Sa'id dan beliau menetap di Marur Rawdz dan meninggal pada 197 H.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Proses rational emotive behavior therapy untuk mengatasi kecemasan pada istri yang ingin menikah sah secara Negara. Langkah pertama yaitu Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa pikiran konseli tidak logis dan irrasional. Langkah kedua yaitu konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Langkah ketiga konselor membantu konseli untuk tetap mengembangkan pikiran rasional konseli, agar konseli tidak terjebak pada pemikiran irasionalnya. Tahap keempat merupakan, pemberian tugas rumah. Dilanjut dengan langkah yang terakhir yaitu evaluasi dan follow up.

Setelah diberikan rational emotive behavior therapy, kecemasan konseli berkurang. Hal tersebut ditunjukkan dengan perilaku akibat kecemasan yang dimiliki oleh konseli berkurang. Dampak kecemasannya yaitu tidak percaya diri, menutup diri, sulit mengambil keputusan, overthingking, sulit tidur, gelisa, patah semangat, mudah kecewa, dan kebingungan. Dampak secara keseluruhan yang sudah diberikan treatment dengan menggunakan teknik cognitive disputation yaitu konseli menjadi tampil percaya diri, lebih terbuka, mudah untuk mengambil keputusan, tidak overthingking, tidur tepat waktu, hidup lebih tenang, lebih bersemangat, bangga akan dirinya, dan yakin pada diri sendiri.

#### **B. Saran dan Rekomendasi**

1. Saran
  - a) Untuk konselor

Untuk penelitian kedepannya peneliti diharapkan lebih memahami lagi terkait kebutuhan penelitian, sehingga selama proses penyajian data peneliti bisa langsung menyajikan tanpa harus mengulang wawancara.

b) Untuk konseli

Harus lebih bisa mengesampingkan pikiran-pikiran negatif yang berasal dari diri sendiri dengan pikiran positif. Mengambil langkah perlahan untuk menikah secara negara. Karena jika hal ini dibiarkan semakin lama akan berdampak ke masa depan anak dan menyebabkan masalah yang lebih runyam lagi.

2. Rekomendasi

a) Untuk konselor

Dan diharapkan konselor dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan dalam konseling baik teori maupun teknik konseling agar bisa lebih maksimal dalam menangani berbagai macam permasalahan dengan beragam konseli lainnya di masa depan.

b) Untuk konseli

Aplikasi rational emotive behavior therapy dengan teknik cognitive disputation yang disajikan dalam bentuk beberapa kegiatan diatas, terbukti bisa mengurangi perasaan cemas akan hal nikah sah secara negara

### C. Keterbatasan Penelitian

Adanya suatu penelitian yang berlangsung dari awal hingga akhir, tidak bisa dipungkiri bahwa beberapa keterbatasan dalam penelitian pasti terjadi. Diantara keterbatasan dalam penelitian kali ini adalah dengan adanya masa pandemi covid-19 pada tahun



2021 ini peneliti diatasi dengan beberapa protocol kesehatan. Dengan waktu yang terbatas untuk melakukan treatment dengan konseli, serta keterbatasan jarak antara konselor dengan konseli.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Malik Abdul Karim Amrullah. (2001). *Tafsir Al-Azhar Juz 1*. Jakarta: Penerbit Pustaka Panjimas.
- Al-Qur'an. (n.d.). *Ghafir:44*.
- Amanullah, A. S. (t.thn.). Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku. *Jurnal Konseling Andi Matappa*.
- Bastaman, H. D. (t.thn.). *Integrasi Psikologi dengan Islam menuju Psikologi Islam*.
- Charisma A. Amaliyah, S. P. (2015). Efektivitas Rational Emotive Behavioral Training terhadap Penurunan Kecemasan Menyusun Skripsi Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*.
- Daftar Isian Potensi Desa atau Kelurahan, Sekretariat Desa Bangeran Kec.Dukun Kab.Gresik thn.2011*. (t.thn.).
- Departemen, A. R. (2914). *Al-Qur'an dan Terjemahannya Al-Hikmah*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro.
- Dona Fitri Annisa, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor*.
- Dryden, M. N. (2011). *Rational Emotive Behaviour Therapy in a Nutshell*. Sage Publication.
- Erford, B. T. (2015). *40 Teknik yang Harus diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fitri Kurnia Sari, d. (2020). Rational Emotive Behaviour Therapy sebagai Alternatif Pemulihan Trauma bagi

Korban Kekerasan dalam Pacaran. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*.

Gantina K. Eka W, K. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indek.

Gerald, C. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Gunarsa, S. D. (2000). *Konseling dan Psikologi*. Jakarta: Gunung Mulia.

Harlen, W. (n.d.). *Guide to Assesment in Education Science*. London: Mcmillan Education.

Hasibuan. (2009). *Organisasi dan Motivasi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Howard, F. d. (2006). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta: Erlangga.

Jaya, D. P. (2017). Nikah Siri dan Problematikanya dalam Hukum Islam. *Jurnal Hukum Sehasen*.

Kartono, K. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.

Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Magister Psikologi UMA*.

Latipun. (2003). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.

Lisda Sofia, A. R. (2020). Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup. *Jurnal Pelayanan kepada Masyarakat*.

- M. Nur Gufron, d. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Margono, S. (1998). *Metode Pendidikan (edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mulyana, D. (2002). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nindya Sekar Mayuri, S. G. (2017). Strategi Tidur Sehat sebagai Upaya Pencegahan terhadap Hipertensi Dini. *Jurnal Inkofar*.
- Nugraheni, S. D. (2005). *Hubungan antara Kecerdasan Ruhaniah dengan Kecemasan Menghadapi Kematian pada Lanjut Usia*.
- Nurihsan, A. J. (2006). *Bimbingan & Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Nurul Faizah, K. (2017). Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Menangani Kecemasan pada Ekstrapiramidal Sindrom Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *Skripsi*.
- P, M. M. (2000). *Self Esteem 3rd edition*. Canada: New Harbinger Publications Inc.
- Raco, J. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik dan Keunggulan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Rahardjo, M. (2017). *Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif : Konsep dan Prosedurnya*. Malang: UIN Malik Ibrahim.

- Schawrtz, S. (2000). *Abnormal Psychology : a discovery approach*. California: Mayfield Publishing Company.
- Setiawan, A. (2019). Keterbukaan Diri dan Kemampuan Pemecahan Masalah. *Jurnal Psikologi*.
- Soedarmadji, H. &. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Soemanto, W. (1988). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Bina Aksara.
- Sugiyono. (2009). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharnan. (2005). *Psikologi Kognitif Edisi Revisi*. Surabaya: Srikandi.
- Sukardi, D. K. (2000). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Surya, M. (2003). *Teori-Teori Konseling*. Bandung: CV. Puataka Bani Quraisy.
- Tihami, M. A., & Sahrani, S. (2014). *Fikih Munakahat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Triantoro, d. (2012). *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- W, G. (2006). *Buku Saku Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- W.S, H. &. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

- Wahyu, Y. (2010). Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS Surakarta. *Skripsi*.
- Waluyo, B. (2020). Sahnya Perkawinan Menurut Undang-Undang Nomer 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan. *Jurnal Media Komunikasi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*.
- Wirartha, I. M. (2006). *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*. Yogyakarta: CV. Andi Osffset.
- Wirawan, S. (2012). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Yahya, H. (2003). *Zeal and Enthusiasm Described in the Qu'an*. Surabaya: Risalah Gusti.
- Yusuf, S. (2009). *Mental Hygine : Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A