



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

***RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN
TEKNIK COGNITIVE DISPUTATION DALAM
MENUMBUHKAN SIKAP PENERIMAAN DIRI
SEORANG REMAJA DI DESA LAMPAH KEDAMEAN
GRESIK**

SKRIPSI

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

Oleh :

Yusuf Adika Kusuma

(B73218118)

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UINIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2022

PERNYATAAN ORIENTITAS SKRIPSI

Nama : Yusuf Adika Kusuma
NIM : B7328118
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan ini bahwa skripsi yang berjudul *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Cognitive Disputation* dalam Menumbuhkan Sikap Penerimaan Diri Seorang Remaja di Desa Lampah Kedamean Gresik.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya ini tidak benar atau ditemukannya pelanggaran atas skripsi saya ini, saya siap menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh dari skripsi tersebut.

Gresik, 17 Januari 2022

Yang Menyatakan,



Yusuf Adika Kusuma

NIM. B73218118

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Yusuf Adika Kusuma
NIM : B73218118
Judul Skripsi : *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Cognitive Disputation* dalam Menumbuhkan Sikap Penerimaan Diri Seorang Remaja Di Desa Lampah Kedamean Gresik.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Gresik, 17 Januari 2022

Menyetujui

Dosen Pembimbing,



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si

NIP. 196012111992032001

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN
TEKNIK COGNITIVE DISPUTATION DALAM
MENUMBUHKAN SIKAP PENERIMAAN DIRI
SEORANG REMAJA DI DESA LAMPAH KEDAMEAN
GRESIK

SKRIPSI

Oleh :

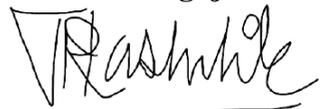
Yusuf Adika Kusuma (B73218118)
Tim Penguji

Penguji 1



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.
NIP. 196012111992032001

Penguji 2



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

Penguji 3



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

Penguji 4



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I.,
M.Pd., Kons
NIP. 19770882007101004

Surabaya, 20 Januari 2022.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Prof. H. Ahd Halim, M.Ag.
NIP. 196307251991031003



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Yusuf Adika Kusuma
NIM : B73218118
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : yusufadika09@gmail.com

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

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

**Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Disputation Dalam
Menumbuhkan Sikap Penerimaan Diri Seorang Remaja Di Desa Lampah Kedamean
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 Juni 2022

Penulis

(Yusuf Adika Kusuma)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Yusuf Adika Kusuma, B73218118, 2021. *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Cognitive Disputation* dalam Menumbuhkan Sikap Penerimaan Diri pada Seorang Remaja di Ds Lampah Kedamean Gresik. Fokus penelitian kali ini adalah proses munculnya problem sikap penerimaan diri yang kurang yang dialami oleh konseli dikarenakan oleh kenangan masa lalu konseli yang pernah terjerjerumus kedalam pergaulan bebas dan kegerombolan anak jalanan. Serta proses penanganan dalam mengatasi permasalahan kurangnya sikap penerimaan diri dengan menggunakan teknik *cognitive disputation*.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dengan menggunakan teknik konseling *cognitive disputation*. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif, penelitian ini merupakan penelitian yang memanfaatkan data kualitatif dan nantinya akan dijabarkan secara deskriptif. Metode penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti terjun langsung ke lapangan mengamati dan meneliti objek atau konseli secara langsung. Karena yang dihasilkan data ini berupa deskripsi yang berupa kata kata atau lisan dari orang lain maka disini peneliti sangat berperan penting dalam berlangsungnya penelitian tersebut.

Hasil dari proses konseling kali ini dengan menggunakan teknik *cognitive disputation* dalam menumbuhkan sikap penerimaan diri seorang remaja di desa lampah dapat dikatakan berhasil dikarenakan dapat memberikan dampak yang positif bagi konseli. Konseli saat ini dapat merubah atau mengontrol pemikiran irasionalnya dan konseli saat ini juga dapat lebih menerima dirinya sendiri sehingga prilaku negatif negatif yang dulunya sering muncul sekarang mulai dapat terkontrol bahkan berhasil dihilangkan.

Kata kunci : *Rational Emotive Behaviour Therapy, Cognitive Disputation,* Sikap Penerimaan Diri



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Yusuf Adika Kusuma, B73218118, 2021. Rational Emotive Behavior Therapy with Cognitive Disputation Techniques in Fostering Self-Acceptance in Adolescents in Ds Lampah Kedamean Gresik. The focus of this research is the process of the emergence of the problem of lack of self-acceptance experienced by counselees due to past memories of counselees who have fallen into promiscuity and gangs of street children. As well as the handling process in overcoming the problem of lack of self-acceptance by using cognitive disputation techniques.

This study uses qualitative research methods, using cognitive disputation counseling techniques. Researchers use qualitative research methods, this research is a study that utilizes qualitative data and will be described descriptively. This research method is carried out by means of researchers going directly to the field observing and researching objects or counselees directly. Because the data generated is in the form of a description in the form of words or verbally from other people, the researcher plays an important role here in the ongoing research.

The results of the counseling process this time using cognitive disputation techniques in growing a teenager's self-acceptance attitude in Lampah Village can be said to be successful because it can have a positive impact on the counselee. The current counselee can change or control his irrational thinking and the current counselee can also be more accepting of himself so that the negative negative behavior that used to often appear is now starting to be controlled and even successfully eliminated.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy, Cognitive Disputation, Self-Acceptance

نبذة مختصرة

علاج السلوك . ، B732181182021 يوسف أديكا كوسوما ، الانفعالي العقلاني باستخدام تقنيات الخلاف المعرفي في تعزيز قبول الذات لدى المراهقين في دي إس لامبا كيدامين جريسيك. يركز هذا البحث على عملية ظهور مشكلة عدم قبول الذات لدى المستشارين بسبب الذكريات السابقة للمستشارين الذين وقعوا في الاختلاط وعصابات أطفال الشوارع. وكذلك عملية المعالجة في التغلب على مشكلة عدم قبول الذات باستخدام تقنيات الخلاف المعرفي.

تستخدم هذه الدراسة طرق البحث النوعي باستخدام تقنيات الارشاد الخلفي المعرفي. يستخدم الباحثون طرق البحث النوعي ، وهذا البحث عبارة عن دراسة تستخدم البيانات النوعية وسيتم وصفها وصفيًا. يتم تنفيذ طريقة البحث هذه عن طريق الباحثين الذين يذهبون مباشرة إلى الميدان لملاحظة الأشياء والبحث عن الأشياء أو المستشارين مباشرة. نظرًا لأن البيانات التي تم إنشاؤها في شكل وصف في شكل كلمات أو شفهيًا من أشخاص آخرين ، يلعب الباحث دورًا مهمًا هنا في البحث المستمر.

يمكن القول إن نتائج عملية الاستشارة هذه المرة باستخدام تقنيات الخلاف المعرفي في تنمية موقف المراهق من قبول الذات في قرية لامبا كانت ناجحة لأنها يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على المستشار. يمكن للمستشار الحالي أن يغير أو يتحكم في تفكيره غير العقلاني ، كما يمكن للمستشار الحالي أن يكون أكثر تقبلاً لنفسه بحيث يتم الآن السيطرة على السلوك السلبي الذي كان يظهر في كثير من الأحيان وحتى القضاء عليه بنجاح.

الكلمات المفتاحية: علاج السلوك الانفعالي العقلاني ، التنازع المعرفي ، قبول الذات ،

DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN	
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN ORIENTITAS SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
نبذة مختصرة	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Konsep	11
F. Sistematika Pembahasan	14
BAB II KAJIAN TEORITIK	15
A. Kerangka Teoritik	15
B. Penelitian Terdahulu	49
BAB III METODE PENELITIAN	51

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	51
B. Lokasi Penelitian	52
C. Jenis dan Sumber Data	52
D. Tahap-Tahap Penelitian	54
E. Teknik Pengumpulan Data	57
F. Teknik Validitas Data	58
G. Teknik Analisis Data	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	61
B. Penyajian Data	69
C. Pembahasan Hasil Penelitian	92
BAB V PENUTUP	101
A. Kesimpulan	101
B. Saran	103
C. Keterbatasan Penelitian	103
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN	108



 UIN SUNAN AMPEL
 S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

4.1 Peta Lokasi Penelitian 62



DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

4.1 Identitas Konselor	63
4.2 Identitas Konseli	64
4.3 Jadwal Pelaksanaan Proses Konseling	89



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman globalisasi seperti ini tidak sedikit setiap orang pasti memiliki masalah mulai dari orang dewasa sampai anak-anak remaja. Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, di masa ini lah anak-anak itu diuji oleh lingkungan apakah dapat beradaptasi baik dengan lingkungan sekitar. Apabila anak-anak ini dapat beradaptasi dengan baik maka anak-anak ini dapat memilah mana yang baik dan benar da apabila tidak dapat beradaptasi dengan baik maka akan berdampak buruk bagi si anak tersebut dikarekan dapat terjerumus di pergaulan yang salah atau disebut juga dengan salah pergaulan atau pergaulan bebas.

Kasus pergaulan bebas adalah salah satu contoh yang hingga menyebabkan setiap remaja menjadi nakal dan tidak terkontrol dan mungkin ikut dalam grombolan anak-anak jalanan yang sering ditemukan lontang lantung dijalan. Banyak dampak yang ditimbulkan saat remaja terbelenggu atau tidak bisa keluar dari golongan dari anak-anak jalanan misalnya bertato, mabuk-mbukan, dan pastinya anak-anak jalanan itu juga jarang pulang kerumah karena merka lebih suka lontang lantung hidup dijalan. Tidak menutup kemungkinan juga pasti ada anak yang awalnya terjerat grombolan anak jalanan tetapi setelah mendapat mukjizat dari Allah SWT sehingga dia dapat keluar dari grombolan anak jalanan tersebut dan bertaubat menjadi yang lebih baik lagi. Akibatnya mungkin akan timbul rasa penerimaan diri yang kurang di dalam diri remaja

tersebut dikarekan oleh rasa minder dari dalam diri remaja tersebut ataupun juga bisa jadi dari penilaian orang-orang disekitar remaja tersebut.

Penerimaan diri adalah kemampuan setiap individu untuk dapat menerima keberadaan dirinya sendiri. Hasil penilaian diri sendiri oleh setiap individu yang dijadikan patokan untuk dapat mengambil sebuah keputusan untuk menerima keberadaan dirinya sendiri. Penerimaan diri sendiri dapat terbagi dua cara, yang pertama adalah secara realistis yaitu dengan memandang kelebihan atau kelemahan dari diri secara objektif, yang kedua adalah dengan cara tidak realistis yaitu dengan menilai diri sendiri secara berlebihan, tidak menerima kelemahan diri sendiri, keinginan untuk menghindari dari hal-hal buruk dari dalam dirinya, contohnya kenangan di masa lalu yang buruk atau juga traumatis masa lalu.²

Chaplin mengatakan bahwa penerimaan diri adalah sikap dari rasa kepuasan diri sendiri terhadap, kualitas atau kemampuan bakat yang dimiliki oleh diri sendiri, serta pengetahuan pengetahuan dan juga keterbatasan diri sendiri. Penerimaan diri ini adalah angan-angan dari psikologis setiap individu karena adanya kemampuan diri yang menunjukkan kualitas diri setiap individu, hal ini berarti kemampuan diri tersebut harus diarahkan agar menemukan kemampuan diri yang mendukung setiap individu. Kesadaran diri juga harus diperlukan agar mengontrol kelebihan dan kekurangan

² Agoes Dariyo, *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama*, (Jakarta: PT Refika Aditama, 2007), h.205

diri sehingga melengkapi satu sama lain dan menjadikan kepribadian yang sehat.³

Harlok pun berpendapat bila kesadaran diri sangat diperlukan untuk mengontrol kelebihan dan kekurangan diri sehingga tidak terjadi ketimpangan kepribadian yang diakibatkan oleh psikologis setiap individu yang hanya melihat satu sisi kemampuan diri. Semakin individu berdamai dengan dirinya sendiri maka individu tersebut dapat menerima dirinya sendiri dan diterima oleh orang lain di sekitar lingkungannya. Individu dengan penerimaan diri yang baik maka akan dapat bersyukur dan menerima karakter-karakter ilmiah dari dirinya sendiri dan tidak memperdulikan hal hal yang telah ditetapkan untuk dirinya.⁴

Penerimaan diri adalah memiliki rasa kepedulian terhadap diri sendiri, dan tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri, penerimaan diri ini juga berkaian dengan penerimaan setiap individu untuk membuka pikiran dan perasaan dan reaksi dari orang lain.⁵ Individu yang sudah mampu berdamai dengan dirinya sendiri dan mengetahui titik-titik kelemahan di dalam diri sehingga mengetahui kesalahan apa yang harus diperbaiki untuk belajar hidup berdampingan dengan orang lain di

³ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), h.250.

⁴ Zora Riskyta Anandini, *Aplikasi SEFT (Spiritual Emotif Freedom Teknik) untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri pada Anak Adopsi di Desa Sepande Sidoarjo di Fakultas Dakwan dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, (Skripsi, Fakultas Dakwan dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020), h.13.

⁵ Supriyatik, *Komunikasi Antar Pribadi*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), h.31.

sekitar lingkungannya dengan damai, itu adalah orang yang sudah memiliki penerimaan diri.⁶

Penerimaan diri nantinya akan sangat berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri seseorang. Loekemono mengatakan bahwa kepercayaan diri seseorang tidak datang dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian individu. Faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri ini berasal dari dalam diri individu sendiri.⁷ Hakim berpendapat bahwasanya rasa percaya diri adalah keyakinan seseorang atas segala aspek kelebihan yang dimiliki untuk mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.⁸

Berdasarkan hasil asssamen yang dilakukan oleh konselor, konselor disini mendapati permasalahan yang dihadapi oleh konseli ini adalah kurangnya sikap penerimaan diri dikarenakan oleh kenangan masalah konseli yang buruk. Dampak dari kurangnya sikap penerimaan diri ini yang pertama adalah perilaku minder, ini dikarenakan konseli masih merasa malu dengan cover konseli yang seperti saat ini sehingga timbul perilaku lain pada diri konseli yaitu penakut. Dampak lain dari perilaku minder yang dimiliki konseli adalah pendiam sehingga konseli ini menjadi pribadi yang apatis tidak peduli terhadap lingkung sekitar dan tentu saja rendahnya komunikasi dalam lingkungan masyarakat.

⁶ Sutadipura, *Kompetensi Guru dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Angkasa, 1984), h.116.

⁷ Alsa, Asmandi, dkk., *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*, *Jurnal Psikologi*, Vol. 1, No.1, 2006, h.48.

⁸ Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002), h.6.

Selain perilaku minder dampak yang kedua dari kurangnya sikap penerimaan diri yang dihadapi oleh konseli adalah perilaku mengurung diri. Hal ini dilakukan konseli karena konseli ingin tidak terlalu sering dilihat oleh masyarakat sekitar karena tubuhnya terdapat coretan tato ditambah lagi seringnya konseli mendapat cibiran dari tentangga mengenai dirinya yang menyebabkan konseli ini semakin enggan keluar rumah, Sehingga menyebabkan konseli ini kurang bersosialisasi dengan lingkungan disekitarnya dan konsekuensi adalah konseli tidak memiliki teman dan lebih suka menyendiri. Bermain gadgetlah hal yang sering dilakukan saat konseli sendiri dirumah dan mengakibatkan konseli sering dimarahi oleh orang tuanya karena lupa waktu saat bermain gadget.

Dampak yang ketiga dari masalah kurangnya sikap penerimaan diri yang dialami konseli ini adalah perilaku rendah diri yang menyebabkan kurang bersyukur selalu menyalahkan diri sendiri dan mebanding-bandingkan dirinya sendiri dengan orang lain adalah hal yang sering konseli lakukan. Tidak hanya itu konseli juga gagal untuk mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya karena tidak mau bekerja atau mencoba usaha lain karena beranggapa konseli ini tubuhnya memiliki tato pekerjaan mana yang mau menerima konseli, karena mimiliki pemikiran yang seperti itu orang tua konseli sedikit merasa sedih karena tidak selamanya konseli hidup dengan orang tuanya dan kelak konseli pasti akan berkeluarga.

Ditemukan bahwa kurangnya sikap penerimaan diri yang dialami oleh konseli ini menimbulkan banyak perilaku yang menyimpang yang harus dihadapi oleh konseli misanya perilaku minder, sehingga

menimbulkan perilaku pendiam dan penakut pada diri konsel. Perilaku mengurung diri di rumah itu juga salah satu penyebab konseli ini sulit untuk bersosial dengan orang-orang disekitar lingkungan rumahnya, bahkan konseli ini sangat minim mempunyai teman sebaya yang bisa diajak untuk bercengrama. Hari-hari konseli dihabiskan hanya dengan bermain gadget dirumahnya, hal ini juga yang menyebabkan konseli terkadang dirumah sering dimarahi oleh orang tuanya. Perilaku rendah diri yang menganggap dirinya orang yang paling buruk karena telah terjerumus di dalam pergaulan bebas juga menyebabkan konseli gagal mengembangkan potensi dirinya karena konseli ini enggan mencoba misalnya dalam dunia pekerjaan konseli ini enggan mencoba untuk mencari kerja konseli selalu beralasan tidak akan ada yang mau menerima karyawan seperti dirinya, tapi disini konseli juga tidak mau membuka usaha baru, konseli hanya mengandalkan dan membantu orang tuanya yang berkerja sebagai petani.

Jadi permasalahan yang dihadapi konseli adalah kurangnya sikap penerimaan diri. Tidak dapat berdamai dengan dirinya sendiri, dan selalu merasa sinis terhadap dirinya hanya bisa melihat kekurangan diri tanpa melihat kelebihan atau potensi yang mungkin bisa dikembangkan didalam diri konseli. Itulah yang menyebabkan konseli mendapat banyak masalah mulai dari kurangnya rasa kepercayaan diri atau minder, mengurung diri dirumah, memiliki perilaku rendah diri.⁹

Permasalahan konseli prihal minimnya sikap penerimaan diri ini dirasa dapat diselesaikan dengan

⁹ Yusuf Adika Kusuma, Wawancara dengan konseli dan signifikan others pada tanggal 16,17 dan 23 Oktober 2021

pendekatan REBT dikarenakan pemikiran-pemikiran yang irasional yang timbul dikarenakan kenangan masalahnya dapat dipatahkan pendekatan REBT dengan mengubah cara berfikir yang awalnya irasional mendai pemikiran yang rasional dengan menggunakan teknik *cognitive disputation*.¹⁰ *Cognitive disputation* biasanya sering digunakan dalam dunia konseling untuk mengonfrontasi pemikiran yang irasional dan kekhawatiran akan suatu hal, *cognitive disputation* juga dapat mengurangi tingkat stres, depresi dan kepanikan yang berlebihan pada diri seorang konseli. *Cognitive disputation* ini adalah upaya dari konselor untuk dapat merubah pemikiran konseli yang awalnya irasional menjadi rasional.¹¹

Tujuan dari teknik *cognitive disputation* ini adalah untuk mengubah atau mengonfrontasi pemikiran irasional konseli dan meminimalisir atau mengurangi tingkat stres, depresi dan kepanikan yang berlebihan dalam diri konseli. setelah diterapkannya teknik *cognitive disputation* ini dalam proses konseling, diharapkan konselor dapat membatu konseli untuk dapat mematahkan pemikiran yang irasional dan membangun proses pemikiran baru yang lebih rasional.¹² Ada empat langkah implementasi *cognitive disputation* 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

¹⁰ Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2004), h. 29.

¹¹ Hastuti & Winkel W.S, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), h. 120

¹² Hartono & Soedarmadji, *(Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana 2012), h. 10.

dilakukan, dan menjelaskan apa yang akan dilakukan dalam kegiatan pelaksanaan.¹³

Dalam pelaksanaannya teknik *cognitive disputation* ini tidak hanya mengubah pemikiran melainkan juga mengubah perilaku dari konseli. Cara teknik dispute kognitif untuk mengubah perilaku konseli adalah dengan menyadarkan, memahami, mengembangkan tindakan dan perilaku konseli agar sesuai dengan nilai-nilai norma kehidupan, diharapkan berdampak baik terhadap dirinya dan juga terhadap lingkungan disekitar konseli.¹⁴ 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 irasional, ketika manusia tersebut dapat berfikir rasional dan dipraktekkan dengan perilaku maka manusia akan efektif, bahagian, dan kompeten, begitu pula sebaliknya ketika manusia berfikir dan bertingkah laku irasional, maka individu tersebut menjadi tidak efektif bahkan dapat terbawa pada permasalahan psikologi yang lebih serius, minsalnya stres bahkan depresi.

Teknik *cognitive disputation* ini dapat memberikan perubahan yang positif terhadap konseli. konseli disini dapat mengelola dampak dari pola pikir kurang baik yang dialaminya. Hal tersebut dapat ditunjukkan dari adanya perubahan pikiran yang awlanya irasional menjadi pikiran yang rasional dan konselipun mampu menyelesaikan tujuan yang diinginkanya.

¹³ Michael Neenan & Windy Dryden, *Rational Emotive Behavior Therapy in a Nutshell*, (Sage Publication, 2011), h. 32.

¹⁴ Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy, 2003), h. 19.

Berdasarkan pemaparan yang sudah dijelaskan diatas bahwa teknik *cognitive disputation* adalah salah satu teknik dari teori *Rational Emotive Behavior Therapy* yang berada dalam teknik kognitif dengan maksud merubah pemikiran irasional konseli menjadi lebih rasional dengan cara mengarahkan konseli untuk mengeluarkan dan menemukan pemikiran irasionalnya lalu mematahkan pemikiran irasional tersebut dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan secara terus menerus kepada konseli.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Farchatin Niemi, 2021 dengan judul “Terapi Kognitif dengan Teknik Dispute untuk Mengurangi Pola Pikir Negatif pada Karyawan PHK Dampak Covid-19, di Desa Waru, Sidoarjo” meskipun terdapat perbedaan dengan penelitian kali ini yaitu tentang masalah yang dibahas, tetapi untuk teknik yang digunakan sama yaitu teknik dispute kognitif. Penelitian lainnya ialah dari Khairina Afriza 2018 dengan judul “Penerapan Cognitive Disputation untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi: Studi Kasus Seorang Remaja Pecandu Narkoba di Plato Fondation Surabaya” perbedaanya disini terletak pada permasalahan konseli tentang adaptasi diri terhadap lingkungan dengan menggunakan teknik cognitive disputation.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji permasalahan sikap penerimaan diri dan peneliti juga ingin mengetahui apakah teknik dispute kognitif berpengaruh pada sikap penerimaan diri. Maka dari itu peneliti akan menuliskan penelitian dengan judul **“*Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Cognitive Disputation* dalam Menumbuhkan**

Sikap Penerimaan Diri pada Seorang Remaja di Desa Lampah Kedamean Gresik”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Proses *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Cognitive Disputation* dalam Menumbuhkan Sikap Penerimaan Diri pada Seorang Remaja di Desa Lampah Kedamean Gresik?
2. Bagaimana Hasil *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Cognitive Disputation* dalam Menumbuhkan Sikap Penerimaan Diri pada Seorang Remaja di Desa Lampah Kedamean Gresik?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk Mengetahui Proses *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Cognitive Disputation* dalam Menumbuhkan Sikap Penerimaan Diri pada Seorang Remaja di Desa Lampah Kedamean Gresik.
2. Untuk Mengetahui Hasil *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Cognitive Disputation* dalam Menumbuhkan Sikap Penerimaan Diri pada Seorang Remaja di Desa Lampah Kedamean Gresik.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis
Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk anak-anak atau remaja yang mengalami permasalahan seputar penerimaan diri dikarenakan kenangan masa lalu selain itu juga dapat digunakan sebagai tambahan mengenai ilmu bimbingan dan konseling.
2. Secara Praktis

Bagi konseli penelitian ini diharapkan bisa untuk menumbuhkan sikap penerimaan diri dan dapat lebih menerima diri bisa berdamai dengan diri sendiri bisa menjaga kesadaran diri agar kelebihan dan kelemahan diri dapat berjalan beriringan dan tidak mengalami ketimpangan. Untuk peneliti memberikan sebuah pengalaman yang sangat berharga sehingga dapat terjun langsung ke lapangan bahwasanya penerimaan diri yang kurang bisa ditanganani dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *Cognitive Disputation*.

E. Definisi Konsep

1. Teknik Cognitive Disputation

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pendekatan dengan mengubah cara berfikir yang awalnya irasional mendai pemikiran yang rasional dengan menggunakan teknik *cognitive disputation*.¹⁵ Dispute kognitif biasanya sering digunakan dalam dunia konseling untuk mengonfrontasi pemikiran yang irasional dan kekhawatiran akan suatu hal, *cognitive disputation* juga dapat mengurangi tingkat stres, depresi dan kepanikan yang berlebihan pada diri seorang konseli. *cognitive disputation* ini adalah upaya dari konselor untuk dapat merubah pemikiran konseli yang awalnya irasional menjadi rasional.¹⁶

¹⁵ Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2004), h. 29.

¹⁶ Hastuti & Winkel W.S, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), h. 120

Tujuan dari teknik *cognitive disputation* ini adalah untuk mengubah atau mengonfrontasi pemikiran irasional konseli dan meminimalisir atau mengurangi tingkat stres, depresi dan kepanikan yang berlebihan dalam diri konseli. setelah diterapkannya teknik *cognitive disputation* ini dalam proses konseling, diharapkan konselor dapat membantu konseli untuk dapat mematahkan pemikiran yang irasional dan membangun proses pemikiran baru yang lebih rasional.¹⁷ Ada empat langkah implementasi *cognitive disputation* 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.¹⁸

Dalam pelaksanaannya teknik *cognitive disputation* ini tidak hanya mengubah pemikiran melainkan juga mengubah perilaku dari konseli. Cara teknik *cognitive disputation* untuk mengubah perilaku konseli adalah dengan menyadari, memahami, mengembangkan tindakan dan perilaku konseli agar sesuai dengan nilai-nilai norma kehidupan, diharapkan berdampak baik terhadap dirinya dan juga terhadap lingkungan disekitar konseli.¹⁹

2. Penerimaan Diri

¹⁷ Hartono & Soedarmadji, (Psikologi Konseling. Jakarta: Kencana 2012), h. 10.

¹⁸ Michael Neenan & Windy Dryden, Rational Emotive Behavior Therapy in a Nutshell, (Sage Publication, 2011), h. 32.

¹⁹ Mohammad Surya, Teori-Teori Konseling, (Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy, 2003), h. 19.

Chaplin mengatakan bahwa penerimaan diri adalah sikap dari rasa kepuasan diri sendiri terhadap, kualitas atau kemampuan bakat yang dimiliki oleh diri sendiri, serta pengetahuan pengetahuan dan juga keterbatasan diri sendiri. Penerimaan diri ini adalah angan-angan dari psikologis setiap individu karena adanya kemampuan diri yang menunjukkan kualitas diri setiap individu, hal ini berarti kemampuan diri tersebut harus diarahkan agar menemukan kemampuan diri yang mendukung setiap individu. Kesadaran diri juga harus diperlukan agar mengontrol kelebihan dan kekurangan diri sehingga melengkapi satu sama lain dan menjadikan kepribadian yang sehat.²⁰

Harlok pun berpendapat bila kesadaran diri sangat diperlukan untuk mengontrol kelebihan dan kekurangan diri sehingga tidak terjadi ketimpangan kepribadian yang diakibatkan oleh psikologis setiap individu yang hanya melihat satu sisi kemampuan diri. Semakin individu berdamai dengan dirinya sendiri maka individu tersebut dapat menerima dirinya sendiri dan diterima oleh orang lain di sekitar lingkungannya. Individu dengan penerimaan diri yang baik maka akan dapat bersyukur dan menerima karakter-karakter ilmiah dari dirinya sendiri dan tidak memperdulikan hal hal yang telah ditetapkan untuk dirinya.²¹

²⁰ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), h.250.

²¹ Zora Riskyta Anandini, *Aplikasi SEFT (Spiritual Emotif Freedom Teknik) untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri pada Anak Adopsi di Desa Sepande Sidoarjo di Fakultas Dakwan dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, (Skripsi, Fakultas Dakwan dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020), h.13.

Dilanjutkan pernyataan oleh Supratiknya penerimaan diri adalah memiliki rasa kepedulian terhadap diri sendiri, dan tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri, penerimaan diri ini juga berkaitan dengan penerimaan setiap individu untuk membuka pikiran dan perasaan dan reaksi dari orang lain.²² Sutadipura mengatakan bahwa individu yang sudah mampu berdamai dengan dirinya sendiri dan mengetahui titik-titik kelemahan di dalam diri sehingga mengetahui kesalahan apa yang harus diperbaiki untuk belajar hidup berdampingan dengan orang lain di sekitar lingkungannya dengan damai, itu adalah orang yang sudah memiliki penerimaan diri.²³

F. Sistematika Pembahasan

Berikut ini adalah sistematika pemebahasan penelitian sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN. Bab ini menguraikan berkaitan dengan Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, dan Sistematika Pembahasan

BAB II KAJIAN TEORITIK. Bab ini menguraikan berkaitan dengan kerangka teoritik yang meliputi Teknik *Cognitive Disputation*, Penerimaan Diri, Implementasi Teknik *Cognitive Disputation* dalam menumbuhkan sikap penerimaan diri, Penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III MOTODE PENELITIAN. Dalam bab ini berisi tentang Pendekatan dan Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Tahap-tahap

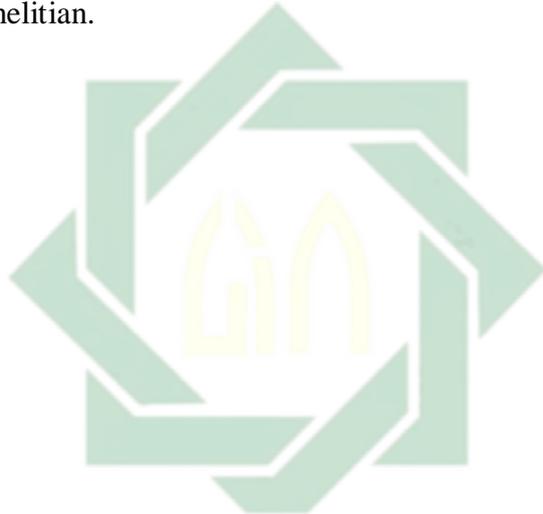
²² Supriyatik, *Komunikasi Antar Pribadi*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), h.31.

²³ Sutadipura, *Kompetensi Guru dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Angkasa, 1984), h.116.

Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Validitas Data, dan Teknik Analisis Data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN. Dalam bab ini membahas terkait Gambaran Umum Subyek Penelitian, Penyajian Data, dan Pembahasan Hasil Penelitian.

BAB V PENUTUP. Bab akhir ini dari penelitian ini berisi terkait Kesimpulan, Saran dan Keterbatasan Penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kerangka Teoritik

1. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

a. Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan terhadap individu yang dipelajari melalui interaksi sosial. Pendekatan REBT merupakan pendekatan yang secara kognitif berfokus pada perasaan, tingkah laku, dan perasaan terhadap individu. Menurut salah satu peneliti, Gerald Corey mengemukakan bahwa REBT merupakan pemecahan tentang masalah berfikir yang tidak rasional dan berfokus pada keyakinan tanpa memprioritaskan faktor perasaan. Menurut Erlina dan Devi pendekatan REBT dilakukan guna melatih individu untuk berfikir secara logis dan rasional dengan menggunakan keyakinan baru yang membahas tentang keyakinan *irasional*.

Albert Ellis merupakan seseorang yang mengembangkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada tahun 1955, yang kemudian pendekatan tersebut menjadi salah satu pendekatan yang masih digunakan dalam dunia konseling hingga sekarang. REBT juga disebut sebagai pendekatan kognitif behavioral yang melenceng dari segi pemikiran positif dan mengubah perilaku individu, pendekatan ini menekankan pada perilaku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang tidak rasional atau keluar jalur semestinya.

Pendekatan REBT mengajarkan kembali bimbingan kepada individu untuk memahami input kognitif, sehingga REBT bersifat direktif.

Pendekatan REBT memberikan pertimbangan yang rasional bagi individu dengan tujuan untuk merubah cara berpikir individu itu sendiri dari irasional menjadi cara berpikir yang rasional. Solikhah menyebutkan dalam penelitiannya bahwa REBT secara garis besar menyangkut perubahan perilaku, emosi, dan individu yang kurang tepat mengenai suatu gagasan yang berlandaskan pikiran yang tidak rasional.²⁴ Terdapat beberapa hal yang menyangkut perilaku yaitu;

a) *Activating Event*

Merupakan kejadian yang berdampak pada setiap individu

b) *Emotional and behavioral consequence*

Merupakan konsekuensi atau dampak yang harus diterima dari perubahan emosional dan perilaku individu

c) *Belief*

Adalah keyakinan pada pemikiran rasional maupun irasional

d) *Disputing*

Yaitu melakukan disput pikiran irasional

e) *Effective*

²⁴ Solikhah, Fitriatun & Casmini, *Efektivitas Pendekatan Rational Emosional Behaviour Therapy untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Anak Sekolah Dasar di SDN Jumeneng, Sumberdadi, Mlati, Sleman,*” *Jurnal Hisbah*, Vol. 13, No. 2, 2016, h.14-34.

Adalah pengembangan filosofi hidup yang lebih baik

Rational Emotive Behavior Therapy banyak digunakan dan efektif dalam mengatasi masalah yang dialami oleh individu, hal ini dibuktikan oleh konselor konselor Amerika Serikat, selain itu terapi ini juga menjadi penggagas studi lain yang dilakukan oleh Albert Ellis yang menunjukkan hasil positif dalam mengatasi masalah-masalah yang dialami oleh individu. Masa remaja merupakan salah satu fase perubahan pesat dalam perkembangan psikis individu. Rata-rata individu memiliki masalah dalam diri masing-masing pada masa remaja, tetapi ada yang bersifat positif dan ada pula yang mengarah ke pada jalan negatif. Pola pikir remaja yang cenderung irasional dapat diatasi dengan pendekatan REBT guna meredam kenakalan remaja yang dewasa ini semakin marak. Pernyataan tersebut sejalan dengan konsep dan definisi mendasar pendekatan REBT bahwa perubahan perilaku, emosional, dan perasaan akan terjadi pada setiap individu. Kenakalan remaja dapat mengarah pada pesta minuman, bullying atau perundungan, hingga gangguan mental.

b. Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Albert Ellis menyatakan bahwa tujuan dari terapi REB adalah membantu individu untuk mendapatkan filsafat hidup yang lebih nyata. Menurut Mohammad Surya tujuan terapi REB bisa diketahui dari beberapa hal

berikut; (1) memperbaiki dan mengubah perilaku serta pola pikir yang tidak rasional dan tidak logis menjadi pola pikir yang rasional dan logis, guna mengembangkan diri individu, (2) menghilangkan gangguan emosional yang bersifat merusak, (3) membangun *Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance Od Uncertainty, Flexible, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking*, dan *Self Acceptance Klien*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bustomi (2018), menjelaskan bahwa tujuan terapi REB adalah menghilangkan gangguan emosional, marah, rasa benci, dan cemas. Terapi REB mendidik individu agar menghadapi kenyataan hidup yang lebih rasional dan tertata.²⁵

c. Ciri-ciri *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

Ciri-ciri *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat dibedakan ke dalam beberapa hal sebagai berikut:

Penyebab dari setiap permasalahan yang terjadi pada individu selalu berbeda-beda. Oleh karena itu konselor menjadi faktor utama dalam menghadapi individu. Konselor yang menerapkan terapi REB berkewajiban lebih aktif daripada individu yang sedang memiliki gangguan emosional. Menerapkan terapi REB membuat konselor harus benar-benar melibatkan diri dan berusaha membantu

²⁵ Bastomi, Hasan, *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)*, Journal of Guidance and Counseling, Vol. 2, No. 2, 2018, h.25-45.

individu yang sedang ditanganinya agar dapat berkembang sesuai dengan tujuan dan keinginan serta dapat dikembangkan pula sesuai dengan potensi yang dimiliki individu.

Menjalin hubungan baik antara konselor dan individu yang dalam proses terapi REB adalah hal yang sangat perlu. Permasalahan-permasalahan setiap individu selalu berbeda, maka dari hal tersebut konselor diharapkan untuk bersikap ramah pada setiap individu yang sedang dalam proses terapi. Konselor yang kompeten akan memperhatikan kenyamanan individu yang sedang menjalani terapi. Cara konselor menyikapi individu dalam proses terapi sangat berpengaruh terhadap cepat lambatnya perkembangannya.

Menciptakan dan memelihara hubungan baik antara konselor dan individu. Antara konselor dan individu perlu adanya keakraban, sehingga individu tersebut merasa tidak perlu menutupi apapun dari konselor. Hubungan baik antara konselor dan individu dalam proses terapi REB bertujuan untuk mengubah dan mengembangkan pola pikir individu dari pola pikir irasional menjadi pola pikir yang rasional.

Menciptakan hubungan baik antara konselor dan individu sangatlah perlu, namun poin yang lebih perlu diperhatikan adalah adanya kerelaan dari individu. Kerelaan yang dimaksudkan dalam menjalin hubungan baik adalah terciptanya suatu keakraban tanpa adanya unsur pemaksaan dari konselor, karena pada dasarnya konselor harus tetap menjaga dan menghargai privasi individu dalam proses

terapi. Bisa jadi dalam beberapa kasus individu yang menjalani terapi REB tidak ingin menceritakan masa lalunya.

d. Teknik-teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Proses pelaksanaan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berbasis islam dapat disesuaikan dengan keadaan yang subjektif, yaitu membangun perilaku yang etis bagi individu. REBT memiliki beberapa teknik di dalamnya yaitu:

a. Teknik Kognitif

Teknik kognitif menjadi teknik utama dalam REBT. Teknik ini termasuk yang digunakan dalam modul REBT yaitu dengan *rational role reversal*, yaitu meminta konseli untuk bermain peran yang sudah memiliki keyakinan rasional sedangkan konselor akan memainkan peran dengan menjadi konseli yang irasional. Konseli mampu melawan keyakinan irasional dari konselor dengan keyakinan rasional yang diverbalisasikan, dalam hal ini konseli diharapkan mampu berlatih dengan mengubah atau menghilangkan pikiran yang negatif atau tidak rasional dengan mengaplikasikan konsep ABC.

Sesuai firman Allah dalam surat Al-Baqarah Ayat 30 yang berbunyi :

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ۗ
قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ
نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Aku hendak menjadikan khalifah di bumi.” Mereka berkata, “Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?” Dia berfirman, “Sungguh, Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.”

Ayat ini menjelaskan bahwa manusia diberikan tugas serta tanggung jawab untuk menggali potensi yang ada di bumi sebagai sarana untuk beribadah kepada Allah, dari kandungan surat tersebut konselor dapat menjelaskan kepada konseli bahwa peran individu sebagai abdi Allah atau khalifah Allah di bumi guna memunculkan pikiran yang rasional pada individu. Menurut Dewa Ketut teknik-teknik kognitif dibedakan menjadi beberapa jenis, diantaranya:

1. Tahap Pengajaran

Tahap ini dalam terapi REB menjelaskan peran aktif seorang konselor dalam mengatasi masalah individu. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara pada individu terapi REB dengan membahas sesuatu yang rasional dan logis.

2. Tahap *Persuasive*

Tahap ini berupa proses mengajak atau meyakinkan individu dalam terapi dengan cara mengubah

pola pikir mereka secara perlahan. Konselor yang sedang menjalani tahapan *persuasive* diharapkan untuk meluruskan pola pikir individu yang kebanyakan hanya berpatokan pada apa yang mereka rasakan dan tidak melakukan pertimbangan dengan pemikiran orang lain.

3. Tahap Konfrontasi

Konselor diharapkan mengubah pola pikir individu yang menjalani tahapan ini, dari pola pikir yang tidak logis menjadi pola pikir yang logis.

4. Tahap Pemberian Tugas

Pemberian tugas kepada individu oleh konselor bertujuan agar individu terapi REB mampu berinteraksi dan bersosialisasi dengan individu lain yang berada dalam lingkungannya. Interaksi dan sosialisasi diperlukan oleh individu yang menjalani terapi, karena melalui sosialisasi dan interaksi individu tersebut akan terhindar dari pikiran negatif yang contohnya yaitu merasa terkucilkan dan tidak diinginkan di lingkungan masyarakatnya.

b. Teknik Imageri

Teknik imageri merupakan tahapan dari *Rational Emotive Behavior Therapy* yang berhubungan dengan proyeksi waktu (*time projection*). Teknik imageri digunakan sebagai visualisasi kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian tersebut sedang terjadi. Konseli akan

mempertimbangkan dampak yang akan ditimbulkan selama satu minggu, satu bulan, enam bulan, satu tahun kemudian, dan dalam jangka waktu seterusnya.²⁶

Teknik imageri dikenal sebagai teknik emotif yaitu tahapan dalam merubah berbagai jenis atau bentuk emosi yang ditimbulkan oleh individu. Teknik ini didasarkan pada kandungan surah Al-Imran:119 yaitu hamba Allah yang mampu menahan segala bentuk emosi negatif dengan tindakan. Teknik imageri atau emotif juga dibedakan menjadi beberapa jenis teknik lain, yaitu;

1. Teknik *Sosiodrama*

Tahap ini memberikan kesempatan pada individu untuk bebas dalam mengekspresikan sesuatu yang dirasa mengganggu perasaan mereka. Tujuan tahapan ini adalah guna membuat individu lebih ikhlas dan rela dalam menyampaikan keadaan yang mereka rasakan melalui tulisan, secara lisan atau gerakan dramatis.

2. Teknik *Self Modelling*

Teknik ini mengharuskan individu berjanji kepada konselor untuk membuang jauh-jauh pikiran yang mengganggu emosional dirinya.

3. Teknik *Assertive Training*

²⁶ Hartati, Sri dan Rahman, Imas Kania, *Konsep Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Islam untuk Membangun Perilaku Etis Siswa*, Genta Mulia, Vol. 8, No. 2, 2017, h.13-26.

Teknik ini dilakukan untuk mengubah dan membiasakan pola pikir baru bagi individu yang sedang menjalani terapi.

c. Teknik Behavioristik

Teknik ini bersangkutan dengan perasaan yang menyerang rasa malu. Tahapan ini bertujuan untuk mengikis rasa malu individu dengan cara konselor memberikan *reward* jika individu mampu berterus terang tentang apa yang dia inginkan pada orang lain. Beberapa teknik yang tergolong behavioristik adalah sebagai berikut:

1. Teknik *Reinforcement*

Teknik ini dapat disebut dengan teknik penguatan yang merupakan teknik untuk mendorong individu untuk bertingkah laku ke arah yang lebih logis dan rasional.

2. Teknik *Social Modelling*

Teknik permodelan sosial adalah teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada individu. Teknik ini melatih individu untuk dapat hidup dalam suatu model sosial atau lingkungan sosial yang diharapkan dengan cara meniru, mengobservasi, dan menyesuaikan diri.

3. Teknik *Live Models*

Teknik kehidupan nyata merupakan teknik yang digunakan untuk merealisasikan perilaku tertentu, khususnya situasi interpersonal yang

menyeluruh dalam bentuk percakapan sosial, interaksi dengan tujuan memecahkan masalah-masalah.

e. Langkah-langkah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Pencapaian tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* akan didapatkan jika konselor menerapkan langkah-langkah berikut:

1. Langkah Pertama

Langkah ini memberitahukan individu bahwa masalah yang akan dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, memberitahu individu untuk mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa individu telah belajar memisahkan pola pikir rasional dan yang irasional.

2. Langkah Kedua

Langkah ini membawa individu ketahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sedang mempertahankan gangguan emosional untuk tetap aktif dengan berfikir secara terus menerus secara tidak logis.

3. Langkah Ketiga

Langkah ketiga dalam hal ini bertujuan untuk memperbaiki pikiran-pikiran individu dengan meninggalkan gagasan-gagasan yang tidak logis dan irasional.

4. Langkah Keempat

Langkah terakhir dalam terapi REB adalah memberikan tantangan pada individu untuk dapat mengembangkan arti filosofi rasional, artinya individu diberikan

konseling guna mampu menolak pikiran negatif dan tidak logis kembali masuk ke dalam pola pikirnya.²⁷

2. Teknik *Cognitive Disputation*

a. Pengertian *Cognitive Disputation*

Cognitive Disputation merupakan upaya untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui berbagai ekspresi verbal seperti persuasi filosofis, ekspresi didaktik, dialog Socrates, dan pengalaman konfrontatif.²⁸ *Cognitive Disputation* adalah seni mengubah perilaku konseli melalui kesadaran, pemahaman, dan pengembangan sedemikian rupa sehingga perilaku dan perilaku sesuai dengan sistem nilai yang diharapkan untuk diri mereka sendiri dan lingkungannya.²⁹

Salah satu bentuk keyakinan irasional yang diidentifikasi oleh Albert Ellis adalah bahwa kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah dihindari dari pada dihadapi. Manusia adalah makhluk relatif yang perilakunya dikendalikan oleh faktor eksternal. Orang-orang memulai hidup mereka sebagai respons terhadap lingkungan mereka, dan interaksi ini

²⁷ Robby Cahyono, *Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Merubah Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Keras Pada Pemuda di Juwangan Surabaya di Fakultas Dakwan dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, (Skripsi, Fakultas Dakwan dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021), h.23.

²⁸ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), h. 220.

²⁹ Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy, 2003), h. 19.

menciptakan pola perilaku yang membentuk kepribadian mereka.

Cognitive Disputation adalah teknik yang digunakan oleh konselor untuk memerangi keyakinan irasional dan ketakutan terkait, dan untuk membantu konseli mengatasi depresi, stres, dan serangan kecemasan. Rendahnya tingkat ketahanan manusia mengakibatkan kerentanan terhadap berbagai jenis faktor risiko, yang akan menyebabkan emosi dan perilaku irasional atau merusak diri sendiri. Emosi dan perilaku irasional sangat berkorelasi dengan "keyakinan irasional". Ketika seorang konseli memiliki keyakinan irasional, memiliki keyakinan irasional berarti mereka tidak dapat berpikir secara ilmiah. Ada tiga peristiwa terkait *antecedent event* (A), *belief* (B), dan *emotional consequence* (C), yang kemudian dikenal sebagai konsep ABC

Menurut Ellis, perilaku manusia terutama merupakan hasil emosional. Kebahagiaan, kesedihan, kekecewaan, atau tidak secara langsung disebabkan oleh pengalaman individu. Perasaan ini dipicu oleh pikiran atau sistem kepercayaan orang tersebut.³⁰ Teknik *cognitive disputation* ini secara kognitif mendorong dan memodifikasi klien untuk berpikir secara rasional dan logis sehingga mereka dapat bertindak atau bertindak sesuai dengan sistem nilai yang diharapkan baik bagi dirinya maupun lingkungannya.

Menurut Suryani, kognisi mempelajari bagaimana manusia mengambil bentuk yang

³⁰ Latipun, Psikologi Konseling, (Malang: UMM Press, 2003), h. 92-93.

berbeda, mengapa organisme mengingat fakta tetapi melupakan hal lain, dan apa yang terjadi dalam pemikiran organisme ketika bermain catur atau memecahkan masalah.³¹ Dan inilah definisi pemahaman kognitif lainnya yang mudah dipahami. Ini berkaitan dengan bagaimana kita mendapatkan informasi tentang dunia, bagaimana kita dapat mewakili informasi ini dan mengubahnya menjadi pengetahuan, bagaimana informasi disimpan dan bagaimana pengetahuan ini digunakan untuk: Tindakan langsung dan kepentingannya.³² Kognisi dapat diartikan sebagai studi tentang kognisi, proses mental yang mendasari perilaku manusia, termasuk berbagai subbidang seperti persepsi, pembelajaran, memori, dan pemecahan masalah.³³

Sangat berbeda antara satu orang dengan orang lainnya. Salah satu perbedaan tersebut adalah cara berpikir setiap orang. Orang cenderung berpikir rasional atau irasional. Jika orang cenderung berpikir tidak rasional, dampak yang mereka timbulkan pada perilaku mereka sehari-hari akan menjadi masalah. Namun, jika seorang individu dapat mengembangkan pikiran yang rasional, perilakunya dalam kehidupan sehari-hari tidak akan menjadi masalah.

³¹ Mohammad Surya, Teori-Teori Konseling, (Bandung: CV Pustaka Bani Quraisy, 2003), h.19.

³² Suryani, Psikologi Kognitif, (Surabaya : Dakwah Digital Press, 2007), h. 1.

³³ Jonathan Ling & Jonathan Catling, Psikologi Kognitif (Jakarta : Erlangga, 2012), h. 2.

Nelson-Jones menambahkan karakteristik umum cara berfikir irasional yang dapat dijumpai secara umum sebagai berikut:

1. Terlalu Menuntut

Tuntutan, perintah, perintah, dan tuntutan REBT yang berlebihan berbeda dengan keinginan, pikiran, dan keinginan. Hambatan emosional muncul ketika orang menuntut "harus dipuaskan" daripada "ingin" dipuaskan. Tuntutan ini dapat ditujukan kepada diri sendiri, orang lain, atau sekitar diri sendiri dengan kata "harus dimiliki". Menurut Ellis, "harus" adalah pola pikir mutlak tanpa toleransi. Tuntutan ini menyebabkan orang mengalami hambatan emosional.

2. Generalisasi

Overgeneralization berarti bahwa seseorang menganggap suatu peristiwa atau situasi lebih dari wajar. Overgeneralisasi dapat dilihat secara semantik. "Aku orang paling bodoh di dunia." Itu generalisasi yang berlebihan, karena dia tidak sebodoh itu. "Saya tidak memiliki kemampuan untuk melakukan apa pun" dan seterusnya.

3. Penilaian Diri

Pada dasarnya, seseorang dapat memiliki kualitas yang menguntungkan atau tidak menguntungkan. Yang terpenting, dia bisa belajar menerima dirinya tanpa syarat (unconditional self-esteem). Tidak bijaksana untuk selalu menilai diri sendiri (harga diri). Ini buang-buang waktu, berdampak negatif karena tidak konsisten dan selalu menuntut kesempurnaan. Yang terbaik adalah menerima

diri sendiri (self-acceptance). Dan jangan menghakimi diri sendiri.

4. Penekanan

Aksen (mengintimidasi) hampir sama pentingnya dengan kebutuhan. Jika tuntutan untuk "harus" dan tuntutan atau harapan yang mengerikan mengarah pada upaya penguatan emosional yang dicampur dengan kemampuan untuk memecahkan masalah secara rasional. Penekanan ini diklasifikasikan sebagai pola pikir irasional karena memengaruhi persepsi yang benar tentang peristiwa dunia nyata.

5. Kesalahan

Atribusi Kesalahan atribusi (error attribution) adalah kesalahan dalam menentukan penyebab dan motif tindakan yang dilakukan sendiri, oleh orang lain atau peristiwa. Kesalahan atribusi analog dengan motif palsu untuk diri sendiri atau orang lain dan biasanya menyebabkan hambatan emosional.

6. Anti pada Kenyataan

Anti-realitas (anti-empirisisme) muncul karena fakta-fakta empiris tidak disajikan dengan baik. Orang dengan keyakinan irasional cenderung pada awalnya memaksakan keyakinan irasional dan menolak pemikiran rasional mereka sendiri. Orang yang berakal dapat membuktikan fakta secara empiris.

7. Repetisi

Keyakinan irasional cenderung muncul berulang-ulang. Seperti yang ditekankan Ellis, orang cenderung mendidik diri mereka sendiri dari perspektif yang mengganggu.³⁴

³⁴ Latipun, Psikologi Konseling, (Malang: UMM Press, 2003), H. 98-99.

Terapi Rasional Emosional Perilaku (REBT) adalah pendekatan konseling yang mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran rasional untuk lebih mempengaruhi perubahan perilaku konselor. REBT adalah pendekatan kognitif-perilaku. Dalam pendekatan ini, fokus proses konseling adalah perilaku, tetapi pemikiran individu ditekankan karena fokusnya adalah pada perilaku bermasalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.³⁵

b. Tujuan *Cognitive Disputation*

Teknik *cognitive disputation* dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* memiliki inti tujuan seperti yang telah tersirat pada pengertian di atas, diantaranya:

- 1) Untuk mengubah keyakinan irasional konseli
- 2) Untuk mengkonfrontasi keyakinan irasional konseli
- 3) Untuk meniadakan pikiran pemicu stress, depresi, dan serangan kepanikan
- 4) Untuk membantu konseli dalam menemukan, mengeluarkan, dan mendispute keyakinan irasional konseli³⁶

³⁵ Novi Fitriani, dkk, "Penerapan Teknik Dispute Cognitive dalam REBT untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa", Jurnal Bimbingan Konseling, (online), jilid 5, no.1, (<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1651/1299>, diakses 7 Oktober 2021).

³⁶ Hartono & Soedarmadji, (Psikologi Konseling. Jakarta: Kencana 2012), h. 10.

Dalam pendekatan REBT, tujuan dari argumentasi kognitif adalah untuk menyerang dan menghadapi pikiran-pikiran irasional konselor, yang diharapkan dapat meminimalkan dan menghilangkan stres, depresi, dan kepanikan konselor, seperti yang terjadi di masa lalu. Kami juga berharap dengan menerapkan teknik ini pada proses konseling, konselor dapat mematahkan pemikiran irasional mereka dan membangun filosofi hidup baru melalui proses berpikir yang lebih rasional dan baru.

Tujuan dari teknik *cognitive disputation* adalah untuk membantu klien memahami bahwa mereka dapat menjalani kehidupan yang rasional dan produktif. Dengan membantu konselor tidak menciptakan tuntutan dan kebingungan, konseli dapat mengekspresikan beberapa emosi negatif, tetapi tujuan utamanya adalah membantu konseli tidak memberikan respons emosional yang tidak tepat terhadap peristiwa tersebut.

Cognitive disputation juga mendorong konseli untuk lebih toleran terhadap diri sendiri dan orang lain dan untuk mencapai tujuan pribadi. Tujuan ini dicapai dengan mendorong orang untuk berpikir rasional untuk mengubah perilaku merusak diri mereka sendiri dan membantu mereka mempelajari pola perilaku baru.

Teknik *cognitive disputation* ini bertujuan untuk menjaga atau memulihkan kesehatan mental. Ketika kesehatan mental tercapai,

orang tersebut mengembangkan integrasi, koordinasi, dan identifikasi positif dengan orang lain. Di sini orang tersebut dapat belajar untuk mengambil tanggung jawab, menjadi mandiri, dan mencapai integrasi perilaku.

c. Aspek-Aspek *Cognitive Disputation*

Tugas konselor adalah mengidentifikasi secara akurat jenis konten yang disajikan oleh konseli dan menentukan kemungkinan jawaban. Ada beberapa jenis tanggapan yang dapat digunakan sebagai insentif untuk membuat konten tertentu yang diekspresikan dalam komunikasi dengan konseli. Rangsangan yang ditransmisikan dapat digunakan secara khusus untuk menanggapi isi kognitif komunikasi. Konten kognitif disajikan dalam bentuk ide yang berkaitan dengan peristiwa, orang, dan 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.³⁷

Dalam Taksonomi Bloom yang sudah direvisi oleh David R. Krathwohl di jurnal *Theory into Practice*, aspek kognitif 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 harus menunjukkan bahwa orang memiliki pemahaman yang memadai tentang organisasi dan materi organisasi yang sudah diketahui. Orang tersebut harus memilih fakta yang relevan untuk menjawab pertanyaan. Tanggapan individu harus informatif serta menunjukkan pemahaman tentang materi yang mereka ketahui. Pemahaman juga dapat diartikan sebagai interpretasi, generalisasi, klasifikasi, perbandingan, penjelasan dan penjelasan.

- 3) Menerapkan (*Applying*).

Aplikasi melibatkan penggunaan prosedur untuk memecahkan masalah atau

³⁷ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung : PT. Refika Aditama, 2006), h. 89.

menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, aplikasi erat kaitannya dengan pengetahuan prosedural. Namun, ini tidak berarti bahwa kategori ini hanya cocok untuk pengetahuan prosedural. Kategori ini mencakup dua jenis proses kognitif: eksekusi dan implementasi.

4) Menganalisis (*Analyzing*).

Analisis menggambarkan suatu masalah atau objek dengan elemen-elemennya dan menentukan bagaimana elemen-elemen tersebut saling berhubungan. Individu menggambarkan, membandingkan, mengatur, menyusun kembali, merekonstruksi, menguraikan, menggambarkan, menggabungkan, membedakan, mengidentifikasi, membandingkan, dan mengintegrasikan.

5) Mengevaluasi (*Evaluating*)

Evaluasi didasarkan pada standar dan kriteria yang ada. Kategori ini mencakup dua proses kognitif: penelitian dan kritik. Orang berhipotesis, mengkritik, memprediksi, menilai, menguji, membenarkan, dan mengkritik.

6) Mencipta (*Creating*)

Membuat berarti menggabungkan beberapa unsur menjadi satu bentuk. Tiga jenis proses kognitif termasuk dalam kategori ini: penciptaan, perencanaan, dan produksi. Konselor membantu konseli untuk merancang, membangun, merencanakan, memproduksi, menemukan, memperbarui, meningkatkan, menyempurnakan, mendekorasi, dan membangun.

d. Langkah-langkah *Cognitive Disputation*

Berikut merupakan langkah-langkah implementasi teknik *cognitive disputation* yang dapat diterapkan dalam kegiatan konseling :³⁸

a) Tahap pertama

Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut.³⁹

b) Tahap kedua

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan cara berpikir secara rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

Sebelum mengidentifikasi pikiran negatif, konseli terlebih dahulu ditanya apakah dia telah membuat pilihan dalam hidupnya atau apakah dia membiarkan keadaan menentukan hidupnya. Berdasarkan penilaian konseli

³⁸ Michael Neenan & Windy Dryden, *Rational Emotive Behavior Therapy in a Nutshell*, (Sage Publication, 2011), h. 32.

³⁹ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), h. 221.

terhadap pengalamannya, konseli diminta untuk menggali ide-ide rasional dan mengenali reaksi-reaksi yang terjadi ketika dihadapkan pada suatu situasi. Konseli perlu memahami rangkaian pemikiran, perasaan, dan perilaku dalam situasi yang menyulitkan mereka untuk beradaptasi.

Menyadari pikiran negatif, konselor mengajukan pertanyaan menantang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif melalui pertanyaan logis, realistik, dan praktis. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berharap dapat membantu konselor memahami mengapa mereka memiliki pikiran negatif dan kesulitan memecahkan masalah.

c) Tahap Ketiga

Pada tahap terakhir, Tahap 3, konselor membantu konseli mengembangkan pikiran rasional sehingga konseli tidak terjebak dalam masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Dalam studi ini, konseli harus memahami bahwa peristiwa dapat diinterpretasikan dalam banyak cara yang berbeda. Konseli diminta untuk berbicara tentang perilaku dan perasaan positif setelah mereka berhasil mengidentifikasi pemikiran irasional tentang suatu situasi. Dengan bantuan konselor, konseli didorong untuk terus berpikir positif dan menolak pikiran negatif.

Secara khusus, terdapat beberapa langkah intervensi konseling dengan

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

1) Bekerjasama dengan konseli

Konselor membangun hubungan dengan konseli yang dapat diperoleh dengan mengembangkan empati, kehangatan, dan rasa hormat. Dalam pendekatan ini, konselor menarik perhatian pada “gangguan sekunder” atau hal-hal yang mengganggu konseli, sehingga konseli mencari bantuan.

2) Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi.

Dalam pendekatan ini, konselor mulai mengidentifikasi pandangan tentang apa yang dianggap salah oleh konseli, dan kemudian memperhatikan bagaimana perasaan konseli tentang masalah ini. Konselor mulai mengidentifikasi penyebab non-psikologis seperti latar belakang pribadi dan sosial, kedalaman masalah, hubungan dengan individu, dan kondisi fisik dan lingkungan.

3) Mempersiapkan konseli untuk terapi

Mengklarifikasi dan menyepakati tujuan konseling, memotivasi konseli untuk berubah, dan mendiskusikan pendekatan yang digunakan dan implikasinya.

4) Mengimplementasikan program penanganan

Konselor menganalisis episode spesifik di mana masalah utama terjadi, menemukan

keyakinan yang terkait dengan masalah, dan mengembangkan pekerjaan rumah..

5) Mengevaluasi Kemajuan

Pada akhir intervensi, konselor menentukan apakah konseli telah menyebabkan perubahan pemikiran yang signifikan atau apakah perubahan ini disebabkan oleh faktor lain.

6) Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling

Mempersiapkan konseli buat mengakhiri proses konseling menggunakan menguatkan balik output yg telah dicapai. Selain itu, mempersiapkan konseli buat bisa mendapat adanya kemungkinan & kemunduran menurut output yg telah dicapai atau kemungkinan mengalami perkara dikemudian hari.⁴⁰

Teknik untuk melakukan *cognitive disputation* adalah dengan bertanya (*questioning*).

1. Pertanyaan-pertanyaan untuk melakukan dispute logis:

Apakah itu logis? Apakah benar begitu? Mengapa tidak? Mengapa harus begitu? Apa yang kamu maksud dengan kalimat itu? Mengapa itu adalah perkataan yang tidak benar? Apakah itu bukti yang kuat? Jelaskan

⁴⁰ Nurul Faizah, Kamaruddin, Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Menangani Kecemasan Pada Ekstrapiramidal Sindrom Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. (Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017), hl. 51

kepada saya kenapa? Mengapa itu harus begitu? Dimana aturan itu tertulis? Apakah kamu bisa melihat ketidak konsistenan keyakinan kamu? Mengapa kamu harus begitu? Sekarang kita lihat kembali, kamu melakukan hal yang buruk. Sekarang mengapa kamu harus tidak melakukan itu?

2. Pertanyaan untuk reality testing:

Apa buktinya? Apa yang akan terjadi kalau...? mari kita bicara kenyataannya. Apa yang dapat diartikan dari cerita kamu tadi? Bagaimana kejadian itu bisa menjadi sangat menyakitkan atau menakutkan.

3. Pertanyaan untuk pragmatic disputation:

Selama kamu meyakini hal tersebut, akan bagaimana perasaan kamu? Apakah ini berharga untuk dipertahankan? Apa yang terjadi bila kamu berpikir demikian?⁴¹

3. Penerimaan Diri

a. Definisi Penerimaan Diri

Penerimaan diri atau yang dapat disebut dengan *self-acceptance* adalah suatu kemampuan individu untuk mampu menerima keberadaan dirinya sendiri. Penerimaan diri merupakan salah satu aspek yang penting bagi individu, dengan adanya penerimaan diri seseorang akan mampu mengaktualisasi segala potensi yang dimilikinya dengan optimal. Menelaah diri sendiri melalui kemampuan *self-*

⁴¹ Gantina Komalasari, Teori dan Teknik Konseling, (Jakarta: Indeks, 2011), h. 221.

acceptence mampu mempengaruhi individu dalam memutuskan suatu permasalahan. Terdapat dua jenis individu dalam menyikapi penerimaan diri, secara realistis dan non realistis. Menyikapi penerimaan diri secara realistis dapat ditandai dengan kemampuan individu dalam menelaah kelebihan dan kekurangan di dalam diri sendiri secara objektif. Penerimaan diri yang dilakukan secara non realistis cenderung menunjukkan penolakan terhadap kekurangan yang dimiliki, sehingga terdapat suatu upaya yang dapat disebut hiperbola dalam menilai diri sendiri.⁴²

Menurut Chaplin, sikap yang menunjukkan kepuasan atas kualitas, bakat, pengetahuan dan keterbatasan yang terdapat pada diri adalah hal yang dapat disebut dengan penerimaan diri. Penerimaan diri yang baik akan mengantarkan individu mengenali dirinya, yang akhirnya dapat menyebabkan individu mempelajari kelebihan dan kemudian mengembangkannya. Kesadaran diri terhadap kekurangan dan kelebihan harus seimbang, yang kemudian disusul dengan solusi dalam memantapkan kekurangan diri. Kemampuan penerimaan diri seperti inilah yang dapat menumbuhkan kepribadian yang sehat.⁴³

Hurlock menjelaskan apabila individu tidak dapat menerima dirinya sendiri dengan baik, maka akan menyebabkan munculnya kepribadian yang timpang. Kemampuan

⁴² Agoes Dariyo, *Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama*, (Jakarta: PT Refika Aditama, 2007), h.205.

⁴³ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), h.250.

penerimaan diri yang kurang akan membuat individu kesulitan dalam menerima karakter-karakter alamiah, dan akhirnya lebih sering mengkritik hal-hal yang hakikatnya sudah tidak dapat lagi diubah.⁴⁴

Handayani, Ratnawati, dan Helmi menuturkan bahwa penerimaan diri adalah menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan kemudian menggunakannya dalam melangsungkan kehidupan. Penerimaan diri juga mengacu pada kepuasan individu atau kebahagiaan terhdap diri sendiri.⁴⁵

Menurut pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenarnya, dan ini tidak dapat muncul dengan sendirinya melainkan perlu adanya pengembangan oleh individu itu sendiri. Pandangan positif inilah yang nantinya dapat membawa individu yang bersangkutan dapat menyikapi kehidupan dengan lebih positif. Lemahnya penerimaan diri hanya akan membuat individu justru tertarik dari kebahagiaan dan lebih rentan memandang kehidupan dari sisi-sisi negatif.⁴⁶

⁴⁴ Zora Riskyta Anandini, *Aplikasi SEFT (Spiritual Emotif Freedom Teknik) untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri pada Anak Adopsi di Desa Sepande Sidoarjo di Fakultas Dakwan dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, (Skripsi, Fakultas Dakwan dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020), h.54.

⁴⁵ Artikel, oleh Rakhmad Harum, *Respek Terhadap Diri Sendiri Dan Orang Lain*. Online: <http://bukunnq.wordpress.com/respek-terhadap-diri-sendiri-danorang-lain/>, Akses : 10 Oktober 2021.

⁴⁶ Zora Riskyta Anandini, *Aplikasi SEFT (Spiritual Emotif Freedom Teknik) untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri pada Anak Adopsi di Desa*

b. Ciri-ciri Penerimaan Diri

Setiap individu cenderung memiliki respon yang berbeda dalam menyikapi penerimaan diri. Berdasarkan pendapat Johnson David ciri-ciri orang yang menerima dirinya dengan baik adalah sebagai berikut:

- a. Menerima diri sendiri apa adanya
- b. Menerima kekurangan dan kelemahan yang ada pada diri sendiri
- c. Meyakinkan diri bahwa tolak ukur penerimaan diri bukan berdasarkan pada seberapa dihargai atau dicintainya individu yang bersangkutan oleh individu lainnya
- d. Memahami bahwa kesempurnaan bukan pijakan untuk melakukan penerimaan pada diri sendiri⁴⁷

Pemaparan di atas semakin menegaskan bahwa ciri-ciri penerimaan diri yang baik ditunjukkan dengan kemampuan menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, berkeyakinan untuk dapat mencintai diri sendiri serta mampu menghargai orang lain, tidak membandingkan diri dengan orang lain, serta menanamkan dalam diri sendiri bahwa mampu bermanfaat bagi orang lain dan lingkungan sekitar.

Sepande Sidoarjo di Fakultas Dakwan dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, (Skripsi, Fakultas Dakwan dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020), h.56.

⁴⁷ Alin Riwayati, *Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memasuki Masa Lansia di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang*, (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, 2010), h.36.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Berdasarkan pendapat Bastaman, beberapa komponen yang menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan proses perubahan dari yang sebelumnya merasa hidup tidak bermakna menjadi lebih bermakna adalah;

a. Pemahaman Diri (*Self Insight*)

Menyadari buruknya kondisi diri saat ini dan berkeinginan untuk melakukan perubahan ke arah kondisi yang lebih baik

b. Makna Hidup (*The Meaning of Life*)

Guna mencapai tujuan hidup maka seseorang harus memfungsikan nilai-nilai kehidupan yang kemudian diimplementasikan dalam berkegiatahn sehari-hari

c. Perubahan Sikap (*Changing Attitude*)

Melakukan perubahan pada diri sendiri yang mulanya bersikap negatif menjadi positif dan lebih bijak dalam menghadapi masalah

d. Keikatan diri (*Self Commitment*)

Merupakan komitmen individu terhadap makna hidup yang ditetapkan. Komitmen yang kuat akan membawa diri pada hidup yang lebih bermakna dan mendalam⁴⁸

d. Kondisi yang Dapat Mempengaruhi Pembentukan Penerimaan Diri

Berdasarkan penuturan Hurlock beberapa kondisi yang dapat membentuk individu dalam

⁴⁸ H.D. Bastaman, *Logoterapi, Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), h.57.

melakukan penerimaan diri adalah sebagai berikut:

- a) Adanya pemahaman diri
- b) Adanya kondisi emosi yang menyenangkan
- c) Identifikasi dengan individu yang melakukan penerimaan dirinya dengan baik
- d) Bebas dari hambatan lingkungan
- e) Harapan-harapan realistis
- f) Sikap lingkungan sosial yang menyenangkan
- g) Prespektif diri
- h) Frekuensi keberhasilan⁴⁹

e. Tanda-tanda Penerimaan Diri

Santrock Mengatakan bahwa penerimaan diri yang baik ditandai hal-hal berikut:

- a) Seseorang yang menerima dirinya akan percaya bahwa berharga dan bergunanya diri tidak dipengaruhi oleh hal-hal yang diasumsikan orang lain. Individu yang melakukan penerimaan diri dengan baik juga cenderung lebih realistis dalam menyikapi keterbatasan-keterbatasan yang dimiliki tanpa adanya penolakan diri yang rasional.
- b) Individu yang menerima kehadiran dirinya akan dengan bebas mengikuti perkembangan diri berdasarkan potensi

⁴⁹ Zora Riskyta Anandini, *Aplikasi SEFT (Spiritual Emotif Freedom Teknik) untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri pada Anak Adopsi di Desa Sepande Sidoarjo di Fakultas Dakwan dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, (Skripsi, Fakultas Dakwan dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020), h.58.

yang sudah ada. Mereka menyadari kekurangan yang dimiliki tanpa terus menerus menyesali.

- c) Hal yang paling dapat dilihat dari penerimaan diri yang baik adalah dari spontanitas dan tanggung jawab untuk diri individu itu sendiri. Mereka menerima kualitas kemanusiannya tanpa menyalahkkan diri sendiri apabila nantinya terjadi hal-hal yang di luar kemampuan dan kontrolnya.⁵⁰

4. Implementasi *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Cognitive Disputation* Dalam Menumbuhkan Sikap Penerimaan Diri Seorang Remaja Di Desa Lampah Kedamean Gresik.

Penerimaan diri adalah memiliki rasa kepedulian terhadap diri sendiri, dan tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri, penerimaan diri ini juga berkaian dengan penerimaan setiap individu untuk membuka pikiran dan perasaan dan reaksi dari orang lain.⁵¹ Individu yang sudah mampu berdamai dengan dirinya sendiri dan mengetahui titik-titik kelemahan di dalam diri sehingga mengetahui kesalahan apa yang harus diperbaiki untuk belajar hidup berdampingan dengan orang lain di sekitar lingkungannya dengan damai, itu adalah orang yang sudah memiliki penerimaan diri.⁵²

⁵⁰ Santrock. J.W, *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta : Erlangga, 2003), h. 232.

⁵¹ Supriyatik, *Komunikasi Antar Pribadi*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), h.31.

⁵² Sutadipura, *Kompetensi Guru dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Angkasa, 1984), h.116.

Cognitive disputation biasanya sering digunakan dalam dunia konseling untuk mengonfrontasi pemikiran yang irasional dan kekhawatiran akan suatu hal, *cognitive disputation* juga dapat mengurangi tingkat stres, depresi dan kepanikan yang berlebihan pada diri seorang konseli. *Cognitive disputation* ini adalah upaya dari konselor untuk dapat merubah pemikiran konseli yang awalnya irasional menjadi rasional.⁵³ Tujuan dari teknik *cognitive disputation* ini adalah untuk mengubah atau mengonfrontasi pemikiran irasional konseli dan meminimalisir atau mengurangi tingkat stres, depresi dan kepanikan yang berlebihan dalam diri konseli. setelah diterapkannya teknik *cognitive disputation* ini dalam proses konseling, diharapkan konselor dapat membantu konseli untuk dapat mematahkan pemikiran yang irasional dan membangun proses pemikiran baru yang lebih rasional.⁵⁴ Ada empat langkah implementasi *cognitive disputation* yang dapat diterapkan dalam proses konseling.

Cognitive disputation ini menjelaskan kepada konseli untuk diperlihatkan dan disadarkan akan pikiran konseli yang tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli untuk memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadinya pikiran irasional. Proses ini juga mengajarkan kepada konseli bahwa konseli juga mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut, konseli juga mempunyai pemikiran yang rasional.

⁵³ Hastuti & Winkel W.S, Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), h. 120

⁵⁴ Hartono & Soedarmadji, (Psikologi Konseling. Jakarta: Kencana 2012), h. 10.

Tahapan pertama dalam proses pelaksanaan teknik *cognitive disputation* ini ialah konselor memberikan pembekalan mengenai proses konseling yang akan dilakukan. Konselor menjelaskan tujuan-tujuan dari teknik *cognitive disputation* dan proses konselingnya. Selanjutnya adalah memberikan kesempatan kepada konseli ini untuk bercerita tentang masalah yang terjadi, setelah konseli menceritakan permasalahan yang dihadapi kepada konselor, konselor memberikan keyakinan kepada konseli bahwa konseli ini mampu mengubah perilaku negatif.

Tahapan kedua, pada tahap ini konselor membantu konseli untuk meyakinkan konseli bahwa pemikiran mengenai perilaku negatif konseli tersebut dapat ditantang atau dirubah. Konseli pada tahapan ini di ajak untuk mengeksplor ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan dan cara berfikir secara rasional mengenai perilaku negatif. Berdasarkan evaluasi terkait pengalaman yang pernah dialami konseli, konseli diajak untuk mengeksplor ide-ide yang rasional serta mengenali reaksi yang akan muncul bila berhadapan dengan situasi yang menyebabkan perilaku negatif konseli. Konseli pun perlu memahami pikiran, prasaan, dan perilaku pada situasi yang membuat konseli cenderung tidak mampu untuk beradaptasi. Setelah mengetahui pikiran negatif tentang perilaku negatif konseli, konselor pun memberikan pertanyaan menantang untuk mengubah perilaku negatif konseli menjadi lebih positif melalui pertanyaan yang logis, dengan memberikan pertanyaan langsung kepada konseli.

Pada tahapan ke tiga ini, konselor mengarahkan konseli untuk mengembangkan pikiran rasional.

Selain mengembangkan pemikiran, konseli juga diharapkan dapat mengembangkan filosofis hidup yang lebih rasional sehingga konseli tidak terjebak dalam permasalahan perilaku negatif. Menentukan target perilaku yang akan diubah dan memberikan motivasi kepada konseli sesuai target yang ingin dicapai adalah hal yang harus dilakukan oleh konselor pada tahapan ini.

Pada tahapan keempat ini adalah tahapan terakhir dalam proses konseling dengan teknik *cognitive disputation*. Konselor memberikan tugas rumah sesuai dengan perilaku target yang ingin dicapai dan mengevaluasi kemajuan dari konseli, apakah terdapat kemajuan atau perubahan yang signifikan dari konseli.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Khairina Afriza, 2018 (Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya). *Penerapan Cognitive Disputation untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi: Studi Kasus Seorang Remaja Pecandu Narkoba di Plato Fondation Surabaya.*
 - a. Persamaan :
Teknik penyelesaian masalah yang digunakan sama yaitu menggunakan teknik Cognitive Disputation.
 - b. Perbedaan :
Disini saudara Khairina Afriza melakukan peneliti menggunakan masalah konseli tentang Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi: Studi Kasus Seorang Remaja Pecandu Narkoba

2. Dewi Frisca Nila Sari, 2020 (Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya). *Konseling Islam dengan Teknik Cognitive Disputation untuk Mengurangi Trauma Akibat Bullying Remaja di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang*.
 - a. Persamaan :

Teknik penyelesaian masalah yang digunakan sama yaitu menggunakan teknik Cognitive Disputation.
 - b. Perbedaan
Disini saudari Dewi Frisca Nila Sari melakukan peneliti menggunakan permasalahan mengurangi trauma akibat bullying Remaja sedangkan saya membahas tentang menumbuhkan sikap penerimaan diri.
3. Farhatin Niemi, 2020 (Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya). *Terapi Kognitif dengan Teknik Dispute untuk Mengurangi Pola Pikir Negatif pada Karyawan PHK Dampak Covid-19, di Desa Waru, Sidoarjo*.
 - a. Persamaan :

Teknik penyelesaian masalah yang digunakan sama yaitu menggunakan teknik Cognitive Disputation.
 - b. Perbedaan :

Disini saudari Khairina Afriza melakukan peneliti menggunakan permasalahan mengelola pola pikir kurang baik pada karyawan PHK dampak Covid-19 sedangkan saya membahas tentang menumbuhkan sikap penerimaan diri seorang remaja.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif, penelitian ini merupakan penelitian yang memanfaatkan data kualitatif dan nantinya akan dijabarkan secara deskriptif. Metode penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti terjun langsung ke lapangan mengamati dan meneliti objek atau konseli secara langsung. Alasan peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif karena yang dihasilkan data ini berupa deskripsi yang berupa kata-kata atau lisan dari orang lain maka disini peneliti sangat berperan penting dalam berlangsungnya penelitian tersebut, serta peneliti ingin menggali lebih dalam lagi permasalahan yang terdapat dilapangan.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah pendekatan dekriptif. Pendekatan deskriptif sendiri ialah pendekatan yang menggambarkan secara sistematis, tekstual dan akurat tentang fakta dan sifat suatu populasi atau daerah tertentu. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian kali ini merupakan jenis penelitian 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 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.⁵⁵ Sedangkan alasan penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus ditetapkan sebagai jenis penelitian dalam penelitian ini dikarenakan pada dalam mencari dan memahami suatu peristiwa diperlukan eksplorasi yang luas.

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Sasaran penelitian ini adalah seorang remaja di Ds. Lampah Kedamean Gresik yang mengalami gangguan emosi mengenai sikap penerimaan diri. Dampak dari masalah minimnya sikap penerimaan diri pada konseli menyebabkan konseli ini merasa minder dan kurang percaya diri. Sehingga menyebabkan masalah-masalah baru yang harus dihadapi oleh konseli.

Lokasi penelitian kali ini berada di Ds. Lampah RT002/RW006 Kec. Kedamean Gresik. Lokasi ini adalah tempat tinggal konseli konselor memilih melaksanakan proses konseling di tempat tinggal konseli dikarenakan konseli suka mengurung diri di rumah dan jarang keluar, alasan lain adalah agar konseli merasa nyaman.

C. Jenis dan Sumber Data

a. Jenis data

- Jenis Data Primer

Jenis data primer ini adalah jenis data yang diambil langsung dari objek yang diteliti dilapangan. Yang objek dimaksud di penelitian ini adalah dari konseli yang mengalami masalah sikap penerimaan diri yang kurang sehingga menyebabkan timbul masalah-

⁵⁵ Mudjia Rahardjo, Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya, (Malang: UIN Malik Ibrahim, 2017), h. 3.

masalah lain. Dalam hal ini peneliti memperoleh data langsung mengenai latar belakang permasalahan konseli dengan wawancara dan observasi untuk mengetahui sikap dari konseli, kepribadian dari konseli dan lingkungan disekitar konseli.

- **Jenis Data Sekunder**

Jenis data sekunder ini adalah jenis data yang didapatkan dari *signifikan others* atau orang lain yang hidup berdampingan dengan konseli sehingga mengetahui langsung sifat konseli. Orang tua konseli, saudara kandung konseli, tentangg dan teman dekat konseli sehingga peneliti juga dapat mengambil data dari orang-orang tersebut untuk menambah kedetailan data. Alasan peneliti melakukan pengambilan data kepada orang-orang terdekat konseli dikarenakan agar data yang diambil itu valid karena orang-orang terdekat dari konseli semestinya memahami permasalahan yang dihadapi oleh konseli saat ini.

b. Sumber Data

- **Sumber data Primer**

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

- **Sumber Data Sekunder**

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh dari *signifikan others* atau dari

orang-orang yang dekat dengan konseli dilingkungan sekitar konseli yang mengetahui masalah-masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat tiga tahapan yang akan dijalankan, yaitu :

1. Tahap Pra-Lapangan

Dalam tahap pra lapangan terdapat tujuh tahapan yang harus dijalankan oleh peneliti, tujuh tahapan adalah berikut :

a. Menyusun Perencanaan Penelitian

Sebelum terjun ke lapangan dalam melakukan penelitian, peneliti harus terlebih dahulu menyiapkan apa saja yang diperlukan dan dilaksanakan sewaktu penelitian

b. Memiliki Lapangan Penelitian

Tentunya dalam melakukan sebuah penelitian, peneliti harus mempunyai lapangan atau tempat dimana penelitian itu dilakukan. Setelah menemukan tempat yang tepat, selanjutnya peneliti harus mengamati lapangan tersebut sehingga menemukan kecocokan antara penelitian yang akan ditulis peneliti dan kejadian dilapangan.

c. Mengurus Perizinan

Perizinan sangatlah penting dalam setiap penelitian. Guna dari perizinan tersebut adalah untuk mendapatkan izin dalam melakukan sebuah penelitian. Namun dalam penelitian kali ini, perizinan sifatnya tidak terlalu formal sehingga peneliti hanya menyiapkan pegangan pribadi yang dikata penting surat tugas,

identitas diri, foto-foto dan lain-lain dan juga menyiapkan peralatan penelitian.⁵⁶

d. Menilai Lapangan

Proses menilai lapangan ini disebut juga dengan survey lapangan. Tujuannya dilakukan untuk peneliti mengenal lapangan secara fisik, sosial, budaya, dan keadaan-keadaan yang lain. Dengan begitu, peneliti dapat menyiapkan perlengkapan-perengkapan yang diperlukan.

e. Memilih dan Memanfaatkan Informan

Informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi kepada peneliti tentang situasi objek atau konseli yang diteliti. Dalam penelitian kali ini informan adalah saudara kandung dari konseli dan teman dekat konseli.

f. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Peneliti harus menyiapkan semua perlengkapan penelitian sehingga dapat menunjang kelancara proses penelitian. Perlengkapan disini adalah semua yang diperlukan oleh peneliti dalam proses penelitian

g. Etika Penelitian

Persoalan etidak disini adalah sikap menghormati, menghargai nilai-nilai masyarakat dalam melakukan sebuah penelitian, dan peneliti harus dapat mengerti dan menerapkan itu sehingga nantinya pada saat penelitian tidak ada persoalan tentang etika penelitian.

2. Tahap Pekerjaan lapangan

⁵⁶ Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya : Universitas Arlangga, 2001), h. 128.

a. Memahami Latar Penelitian dan Persiapan Diri

Pada tahapan ini peneliti harus pandai menempatkan diri. Penempatan diri dalam artian peneliti harus pandai dalam penampilan, cara berkomunikasi, dan menyesuaikan lamanya waktu penelitian. Jadi pada intinya peneliti harus benar-benar mempersiapkan dirinya dalam melaksanakan proses penelitian.

b. Memasuki Lapangan

Tahap ini peneliti sudah harus fokus dan totalitas dalam melakukan proses penelitian. Peneliti harus merasakan langsung apa yang akan diteliti. Membangun keakraban, mempelajari bahasa, dan belajar kebiasaan sekitar adalah hal-hal yang harus dilakukan oleh peneliti pada tahapan kali ini.⁵⁷

c. Berperan Sambil Mengumpulakn Data

Pada penelitian kali ini peran dari peneliti sangatlah penting dalam kelancaran proses penelitian tapi hendaknya disini peneliti harus juga memperhitungkan waktu, tenaga, maupun biaya. Peneliti disini juga mengumpulkan data-data yang diperlukan saat dilapangan. Data ini dicatat sendiri oleh peneliti pada saat mengamati, wawancara, atau menyaksikan langsung venomena tertentu.

3. Tahap Analisis Data

Analisis data adalah bagaimana cara peneliti mengolah data agar mempermudah peneliti misalnya, mengorganisasikan data, memilah-

⁵⁷ Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantittif dan Kualitatif*, (Surabaya : Universitas Arlangga, 2001), h. 142.

milah data menjadi satuan yang dapat dikelola peneliti, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari.⁵⁸

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data ini sangat diperlukan karena peneliti disini yang terjun langsung ke lapangan dalam mengambil data. Adapun beberapa teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti dalam penelitian kali ini :

1. Wawancara

Wawancara adalah sebuah teknik pengumpulan data dengan cara bertemu atau tatap muka anatar peneliti atau pihak penanya dan informan atau pihak penjawab. Teknik ini dilakukan dengan menanyakan langsung persoalan-persoalan yang ingin ditanyakan oleh peneliti kepada informan. Alasan peneliti menggunakan teknik wawancara dalam proses pengambilan data ini agar peneliti dan informan bertemu langsung secara tatap muka diharapkan memperoleh data data yang subjektif berkenaan dengan topik penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti menanyakan langsung persoalan-persoalan kepada konseli dan juga orang orang disekitar konseli. Memaparkan secara jelas tentang mengenai aplikasi pendekatan rational emotive behavior therapy dengan menggunakan teknik cognitive disputation untuk

⁵⁸ Burhan Bugin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya : Universitas Arlangga, 2001), h. 248.

menangani masalah sikap penerimaan diri konseli.⁵⁹

2. Observasi

Observasi merupakan pengamatan terhadap fenomena secara langsung yang dilakukan oleh peneliti. Lebih jelasnya adalah pengamatan dan penelitian yang dilakukan secara sistematis oleh peneliti terhadap gejala-gejala yang diteliti. Gejala yang diteliti secara langsung itulah yang dinamakan observasi.⁶⁰ Alasan peneliti juga menggunakan teknik pengambilan data dengan cara observasi ini dikarenakan dengan observasi peneliti ini dapat mengamati langsung objek yang akan diteliti dan sebagai data pendukung dari data data yang sudah diperoleh peneliti melalui teknik wawancara.

Pada dasarnya teknik observasi ini mengamati secara langsung perubahan fenomena sosial yang berkembang kemudian dilakukan penilaian pada perubahan tersebut.⁶¹

3. 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

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2015), h.329.

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h.145.

⁶¹ Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), h.63.

wawancara, dan foto sewaktu konseling berlangsung.

F. Teknik Validitas Data

Teknik validitas data adalah digunakan untuk menetralsir atau mencegah kesalahan data yang didapatkan peneliti saat terjun langsung di lapangan. Proses penvalidan data ini dengan cara memperpanjang waktu penelitian ini bertujuan untuk membangun kepercayaan anatar konseli dan konselor sehingga data yang diberikan oleh konseli ini bisa lebih valid. Cara yang sama digunakan apabila data yang diperoleh masih minim atau kurang, disini peneliti harus pandai mengambil data sebanyak-banyaknya.

Proses triangulasi data juga diperlukan saat validasi data penelitian. Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik pengambilan data. Triangulasi teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang telah didapatkan dari informan dengan tiga teknik pengumpulan data yaitu teknik wawancara, observasi dan dokumentasi, sedangkan triangulasi sumber dilakukan dengan pemeriksaan data yang diperoleh dari pihak pertama dan pihak kedua. Jadi dapat diartikan teknik triangulasi data ini adalah proses perbandingan anatar kedua belah pihak yang didapatkan oleh peneliti dari proses wawancara dan observasi.

G. Teknik Analisi data

Setelah proses pengambilan data selesai dirampungkan, tahap yang selanjutnya adalah analisis data. Tahap analisis data adalah tahap mengumpulkan semua data yang telah diperoleh dari proses pengumpulan data yang bertujuan untuk menentukan

pola yang sesuai atau cocok untuk diolah dan diterapkan dalam sebuah penelitian. Hasil dari pola tersebut lalu dianalisis dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Dari data yang telah dikumpulkan, selanjutnya akan dianalisis menggunakan teknis analisis deskriptif terkait dengan teknik *cognitive disputation* untuk menumbuhkan sikap penerimaan diri seorang remaja di Ds. Lamapah Kedamean Gresik.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi lokasi penelitian ini terletak di Desa Lampah RT002/RW006 Kecamatan Kedamean Kabupaten Gresik. Wilayah desa Lampah ini terhitung sangat luas sehingga terbagi menjadi tujuh dusun, tujuh dusun tersebut adalah Lampah, Kasiyan, Geluran, Kendayaan, Doro, Gempol dan Balongsri. Pada penelitian kali ini lebih tepatnya berada di Dusun Doro RT002/RW006 Desa Lampah Kecamatan Kedamean Gresik. Desa Lampah ini terletak di pedesaan dan untuk keluar ke jalan umum jaraknya juga lumayan jauh kisaran 8 KM untuk keluar ke jalan raya. Umumnya mata pencaharian penduduk Desa Lampah adalah petani tapi seiring berjalanya waktu dan perkembangan penduduk di Desa Lampah ini banyak juga warganya yang keluar untuk mencari pekerjaan.

Budaya dan adat istiadat di Desa Lampah ini masih terhitung sangat kental karena semua warga Desa Lampah masih sangat melestarikan budaya. Tak berbeda pula tentang keagamaan di Desa Lampah ini juga masih sangat di jaga banyak tokoh agamis di masing-masing dusun. Tetapi seiring berjalanya waktu banyaknya imigran yang masuk ke Desa Lampah dan banyaknya remaja-remaja yang besekolah diluar wilayah Desa Lampah sehingga banyak hal-hal baru yang terjadi di Desa Lampah ini hal-hal yang positif maupun hal-hal yang negatif.

Hal-hal yang positif ini sangat berguna bagi seluruh warga desa lampah sehingga masyarakat desa lampah ini mengetahui hal baru yang belum mereka ketahui selama ini. Seperti yang sudah disebutkan di atas tidak hanya hal-hal positif tetapi hal-hal negatif pun juga masuk sehingga misalnya saja kenakalan remaja seperti meminum minuman keras, merokok, tawuran dan lain-lain itu semua didapat dari salah pergaulan ketika bersekolah di luar Desa Lampah sehingga timbulah omongan-omongan yang buruk dari warga apabila ada yang melakukan hal-hal negatif tersebut. Seperti yang dialami konseli terjerat dalam pergaulan bebas dan sempat masuk ke grombolan anak-anak punk atau anak jalanan sehingga menyebabkan omongan-omongan yang buruk dari warga terhadap konseli.⁶²

Gambar 4.1

Peta Lokasi Penelitian



⁶² Yusuf Adika Kusuma, Observasi pada tanggal 13 Oktober 2021

2. Deskripsi Konselor

Konselor disini adalah mahasiswa aktif semester 7 program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Konselor adalah orang yang akan membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh konseli. Penelitian kali ini konselor juga adalah penelititi, berikut adalah biodata dari konselor :

Tabel 4.1
Identitas Konselor

Nama	Yusuf Adika Kusuma
TTL	Gresik, 09 Desember 1999
Alamat	Ds Lampah RT001/RW006 Kec. Kedamean Gresik
Jenis Kelamin	Laki Laki
Agama	Islam
Pendidikan	Mahasiswa aktif semester 7 program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Riwayat Pendidikan	
SD	SDN 1 Lampah tahun 2006-2012
SMP	SMPN 1 Benjeng tahun 2012-2015
SMA	SMAN 1 Menganti tahun

	2015-2018
--	-----------

3. Deskripsi Konseli

a. Data Diri Konseli

Tabel 4.2
Identitas Konseli

Nama	Aan (Nama Samaran)
TTL	Gresik, 30 Agustus 2002
Alamat	Ds. Lambah RT002/RW006 Kec. Kedamean Gresik
Jenis Kelamin	Laki Laki
Agama	Islam
Riwayat Pendidikan	
SD	SDN 2 Lambah tahun 2008-2014
SMP	SMPN 2 Benjeng tahun 2014-2017
SMA	SMA Daruttawabin tahun 2017

b. Latar Belakang Keluarga

Konseli ini terlahir dari keluarga yang sederhana. Konseli adalah anak ke dua dari dua bersaudara, konseli memiliki kakak laki-laki yang sudah menikah. Pekerjaan ayah dari konseli adalah petani seperti penduduk desa pada umumnya sedangkan ibu konseli selain

menjadi ibu rumah tangga beliau juga membantu pekerjaan suaminya di sawah. Orang tua dari konseli ini sangat mementingkan pendidikan dari anak-anaknya meskipun keluarga ini tidak termasuk dari keluarga golongan menengah ke atas tetapi orang tua dari konseli sangat berusaha untuk membiayai pendidikan dari anak-anaknya dengan harapan semoga anak-anaknya lebih berhasil dari kedua orang tuanya. Menyekolahkan kedua anak laki-lakinya mulai dari TK sampai SMA adalah sebuah usaha yang dilakukan oleh orang tua konseli dalam mengupayakan pendidikan yang diterima oleh kedua anaknya. Tidak hanya menyekolahkan tetapi orang tua konseli ini juga berusaha untuk meningkatkan jam belajar dari anak-anaknya dengan cara diikutkan les privat di daerah tempat tinggal konseli. Kakak konseli saat ini sudah berkerja menjadi karyawan sebuah pabrik di Gresik alasan sang kakak tidak mau melanjutkan pendidikanya dulu ke jenjang yang lebih tinggi dikarenakan ingin meringankan beban yang ditanggung oleh kedua orang tuanya dan juga sang kakak juga ingin segera berkerja untuk membantu orang tuanya membiayai kehidupan keluarganya dan membiayai pendidikan sang adik. Tetapi sayangnya sang adik atau konseli ini belum bisa karena beberapa hal yang menyebabkan konseli ini tidak lulus dari jenjang SMA.⁶³

⁶³ Yusuf Adika Kusuma, Wawancara signifikan others pada tanggal 16 Oktober 2021

c. Kondisi Lingkungan Konseli

Saat ini konseli bertempat tinggal di Dsn Doro Ds Lampah RT002/RW001 Kec Kedamean Gresik. Konseli saat ini hanya tinggal bersama kedua orang tuanya dikarenakan sang kakak memilih tinggal bersama istrinya. Meskipun sudah mempunyai kehidupan sendiri sang kakak juga tidak lupa untuk menjenguk kedua orang tuanya dan sang adik sehingga sewaktu libur berkerja dan tidak mempunyai kesibukan sang kakak dan istrinya menyempatkan untuk berkunjung dan menginap di rumah orang tuanya.

Konseli juga terkadang mendapat dorongan untuk dapat menyelesaikan masalahnya dan malah terkadang pula mendapat omongan-omongan yang kurang mengena dari tentangnya dikarenakan cover konseli yang terlihat berandalah dan bertato dan menganggap konseli ini bukan orang baik.⁶⁴

4. Deskripsi Masalah Konseli

Berdasarkan hasil assesmen yang dilakukan oleh konselor, konselor disini mendapati permasalahan yang dihadapi oleh konseli ini adalah kurangnya sikap penerimaan diri dikarenakan oleh kenangan masalah konseli yang buruk. Dampak dari kurangnya sikap penerimaan diri ini yang

⁶⁴ Yusuf Adika Kusuma, Wawancara signifikan others pada tanggal 17 Oktober 2021

pertama adalah perilaku minder, ini dikarenakan konseli masih merasa malu dengan cover konseli yang seperti saat ini sehingga timbul perilaku lain pada diri konseli yaitu penakut. Dampak lain dari perilaku minder yang dimiliki konseli adalah pendiam sehingga konseli ini menjadi pribadi yang apatis tidak peduli terhadap lingkungan sekitar dan tentu saja rendahnya komunikasi dalam lingkungan masyarakat.

Selain perilaku minder dampak yang kedua dari kurangnya sikap penerimaan diri yang dihadapi oleh konseli adalah perilaku mengurung diri. Hal ini dilakukan konseli karena konseli ingin tidak terlalu sering dilihat oleh masyarakat sekitar karena tubuhnya terdapat coretan tato ditambah lagi seringnya konseli mendapat cibiran dari tentangga mengenai dirinya yang menyebabkan konseli ini semakin enggan keluar rumah, Sehingga menyebabkan konseli ini kurang bersosialisasi dengan lingkungan disekitarnya dan konsekuensi adalah konseli tidak memiliki teman dan lebih suka menyendiri. Bermain gadgetlah hal yang sering dilakukan saat konseli sendiri dirumah dan mengakibatkan konseli sering dimarahi oleh orang tuanya karena lupa waktu saat bermain gadget.

Dampak yang ketiga dari masalah kurangnya sikap penerimaan diri yang dialami konseli ini adalah perilaku rendah diri yang menyebabkan kurang bersyukur selalu menyalahkan diri sendiri dan membanding-bandingkan dirinya sendiri dengan orang lain adalah hal yang sering konseli lakukan. Tidak hanya itu konseli juga gagal untuk mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya karena tidak mau berkerja atau mencoba usaha lain

karena beranggapa konseli ini tubuhnya memiliki tato pekerjaan mana yang mau menerima konseli, karena memiliki pemikiran yang seperti itu orang tua konseli sedikit merasa sedih karena tidak selamanya konseli hidup dengan orang tuanya dan kelak konseli pasti akan berkeluarga.

Ditemukan bahwa kurangnya sikap penerimaan diri yang dialami oleh konseli ini menimbulkan banyak perilaku yang menyimpang yang harus dihadapi oleh konseli misanya perilaku minder, sehingga menimbulkan perilaku pendiam dan penakut pada diri konsel. Perilaku mengurung diri di rumah itu juga salah satu penyebab konseli ini sulit untuk bersosial dengan orang-orang disekitar lingkungan rumahnya, bahkan konseli ini sangat minim mempunyai teman sebaya yang bisa diajak untuk bercengrama. Hari-hari konseli dihabiskan hanya dengan bermain gadget dirumahnya, hal ini juga yang menyebabkan konseli terkadang dirumah sering dimarahi oleh orang tuanya. Perilaku rendah diri yang menganggap dirinya orang yang paling buruk krena telah terjerumus di dalam pergaulan bebas juga menyebabkan konseli gagal mengembangkan potensi dirinya karena konseli ini enggan mencoba misalnya dalam dunia pekerjaan konseli ini enggan mencoba untuk mencari kerja konseli selalu beralasan tidak akan ada yang mau menerima karyawan seperti dirinya, tapi disini konseli juga tidak mau membuka usaha baru, konseli hanya mengandalkan dan membantu orang tuanya yang berkerja sebagai petani.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Cognitive Disputation* dalam Menumbuhkan Sikap Penerimaan Diri Seorang Remaja Di Desa Lampah

Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif sehingga dapat menghasilkan uraian data yang deskriptif dari perilaku konseli yang telah diamati. Data-data yang telah didapatkan oleh peneliti dari pengamatan di lapangan pada proses penelitian kemudian dideskriptifkan dengan fokus penelitian yaitu *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Cognitive Disputation* dalam Menumbuhkan Sikap Penerimaan Diri pada Seorang Remaja di Ds Lampah Kedamean Gresik.⁶⁵

Sebelum proses pelaksanaan konsling dengan menggunakan teori *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *Cognitive Disputation* dalam menumbuhkan sikap penerimaan diri pada seorang remaja di Ds Lampah Kedamean Gresik dilakukan, konselor disini meminta perjanjian terlebih dahulu kepada konseli untuk mendapatkan kepercayaan dan sikap keterbukaan dari konseli. langkah ini dilakukan guna untuk lancarnya proses konseling dan dari sisi konseli pun merasa nyaman dan saling terbuka, hal tersebut sangat memudahkan konselor untuk membantu konseli

⁶⁵ Yusuf Adika Kusuma, Wawancara dengan konseli dan signifikan others pada tanggal 16,17 dan 23 Oktober 2021

dalam menyelesaikan masalah konseli sehingga dapat berubah menjadi lebih baik lagi.

Penelitian ini dilaksanakan sejak awal bulan Oktober Tahun 2021. Penelitian ini diawali dengan proses pengumpulan data diri konseli mulai dari proses observasi dan wawancara. Proses wawancara ini tidak hanya dilakukan kepada konseli melainkan juga dengan orang-orang terdekat dari konseli guna untuk mendapatkan data lebih valid. Adapun langkah-langkah proses konseling yang akan dilakukan oleh konselor sebagai berikut :

a. Identifikasi Masalah

Tahapan awal yang harus dilakukan dalam proses konseling adalah identifikasi masalah. Tahapan ini bertujuan untuk menggali lebih dalam informasi terkait permasalahan yang dialami oleh konseli. Pada tahapan ini selain menggali dalam permasalahan yang dialami konseli konselor juga harus membangun kepercayaan dan menciptakan suasana nyaman bagi konseli agar data yang diperlukan konselor terpenuhi. Apabila konselor dan konseli ini sudah saling percaya satu sama lain sehingga tercipta suasana yang nyaman, maka konseli pun akan mengungkapkan semua permasalahan yang menjadi beban di dalam pikirannya. Berikut adalah data yang diperoleh konselor dari beberapa sumber diantaranya :

1) Data yang bersumber dari konseli

Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi dengan konseli sendiri adalah konseli ini sering merasa malu atau minder

terhadap penampilan atau cover diri konseli saat ini. Perilaku malu atau minder tersebut timbul karena disebagian tubuh konseli terdapat gambaran tato hasil dari konseli bergabung dengan gerombolan anak-anak jalanan atau disebut anak PUNK. Selain itu konseli juga bercerita tentang pengalaman buruknya dimasa lalu awal mulanya sewaktu konseli berada di jenjang SMP konseli ini sering diajak nakal oleh teman-temannya awalnya hanya sekedar bolos dari sekolah tetapi saat bolos sekolah tersebut konseli diajak untuk mencoba minum minuman keras. Dari situlah konseli ini mulai tidak terkontrol saat dirumah konseli juga sering membangkan bahkan melawan orang tuanya dengan berkata-kata kasar bahkan membentak kedua orang tuanya.

Karena pengalaman buruk itu juga konseli memiliki perilaku rendah diri, jadi konseli menganggap bahwa dirinya adalah bukan orang baik sehingga konseli ini sering menyalahkan dirinya sendiri seakan tidak menerima dirinya yang sekarang, serta konseli ini selalu merasa bersalah kepada kedua orang tuanya karena telah mengecewakan orang tuanya.

2) Data yang bersumber dari orang tua (ibu) konseli

Dari hasil wawancara dengan ibu konseli dapat hasil bahwa konseli ini masih merasa bersalah kepada orang tua atas kenakalanya dimasa lalu konseli dan untuk saat ini konseli juga enggan untuk mencari pekerjaan dengan alasan badanya yang

memiliki dengan tato. Dari hasil wawancara dengan ibu konseli, konseli juga lebih memilih untuk mengurung diri dirumah dikarenakan anaknya enggan mendengarkan omongan omongan miring dari tentangnya. Ibu dari konseli berharap semoga anaknya dapat menerima dirinya dan tidak memikirkan kenangan masaunya terus menerus. Mencari pekerjaan adalah hal yang sangat diinginkan oleh ibu konseli agar mendapat pengalaman yang dapat berguna untuk masa depan anaknya.

3) Data yang bersumber dari teman konseli

Tidak hanya melakukan pendekatan terhadap ibu konseli, konselor juga melakukan pendekatan terhadap *signifikan others* yang lain yaitu teman dekat konseli agar konselor memperoleh data secara mendalam terkait permasalahan konseli. Teman dekat konseli ini adalah tentangga konseli sekaligus teman satu sekolah sewaktu berada di jenjang SMA sebelum konseli ini keluar dari sekolah.

Menurut penjelasan dari teman dekat konseli ini mengenai tentang permasalahan konseli saat ini adalah belum bisa menerima kenyataan atas kenangan masa lalu konseli. Meskipun sekrang konseli sudah berubah menjadi lebih baik tetapi konseli terkadang mari memikirkan perihal masalalunya. Itu yang menyebabkan konseli lebih suka dirumah dan minder saat bersosial dengan orang disekitarnya karena konseli

beranggapan dirinya orang yang kurang baik, mantan orang nakal.⁶⁶

b. Diagnosis

Setelah melalui tahapan identifikasi masalah, maka tahapan selanjutnya yang harus dilakukan oleh konselor adalah diagnosis. Diagnosis ini merupakan tahapan yang digunakan konselor untuk menetapkan permasalahan yang dialami oleh konseli.

Dari hasil yang telah didapatkan oleh konselor melalui proses wawancara dan observasi yang dilakukan dengan konseli serta beberapa *signifikan other* yaitu ibu konseli dan teman dekat sekaligus tetangga dari konseli pada tahap identifikasi masalah. Hal berikut ini yang terlihat nampak dari konseli sebagai berikut:

- 1) Konseli merasa minder dengan cover diri konseli saat ini.
- 2) Konseli lebih memilih untuk mengurung diri dirumah dikarenakan konseli ini enggan mendengarkan omongan-omongan dari tetangganya.
- 3) Konseli memiliki perilaku rendah diri karena konseli beranggapan dirinya adalah bukan orang baik karena pengalaman masalah konseli.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang dilakukan oleh konselor dari proses

⁶⁶ Yusuf Adika Kusuma, Wawancara dengan konseli dan signifikan others pada tanggal 16 dan 23 Oktober 2021.

pengumpulan data, disini konseli mendiagnosa permasalahan inti atau permasalahan utama yang dihadapi konseli ini adalah kurangnya sikap penerimaan diri konseli akibat kenangan masa lalu konseli sehingga timbullah dampak perilaku-perilaku negatif yang baru antara lain perilaku minder, mengurung diri, dan rendah diri.⁶⁷

c. Prognosis

Setelah memahami permasalahan yang dialami oleh konseli selanjutnya konselor masuk ke tahap yang selanjutnya yaitu tahap prognosis, pada tahapan ini yang dilakukan konselor adalah menetapkan jenis bantuan atau treatment yang akan diberikan kepada konseli untuk membantu menyelesaikan permasalahan dari konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan terapi yang sesuai untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh konseli. Konselor disini memutuskan untuk menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan menggunakan teknik *Cognitive Disputation*. Alasan konselor menggunakan teknik tersebut ialah menurut konselor permasalahan yang dialami oleh konseli adalah permasalahan kognitif, Harlock berpendapat bahwa ciri-ciri penerimaan diri adalah individu tersebut memiliki perhitungan akan keterbatasan pada dirinya dan tidak memandang dirinya sendiri seara irasional. Arti bahwasanya individu tersebut dapat

⁶⁷ Yusuf Adika Kusuma, Wawancara dengan konseli pada tanggal 30 Oktober 2021.

paham mengenai keterbatasan pada dirinya namun tidak mengenalisir bahwa dirinya tidak berguna.⁶⁸ Pendapat tersebut berbanding terbalik dengan keadaan konseli saat ini.

Konselor berusaha untuk merubah pemikiran irasional konseli serta mengembangkan pemikiran rasional. Konselor juga mengajak konseli untuk berfikir merubah perilaku negatifnya. Berikut ini adalah tahapan-tahapan dari teknik *cognitive disputation* :

- 1) Konselor memberikan pembekalan mengenai proses konseling yang akan dilakukan. Konselor menjelaskan tujuan-tujuan dari teknik *cognitive disputation* dan proses konselingnya. Selanjutnya adalah memberikan kesempatan kepada konseli ini untuk bercerita tentang masalah yang terjadi, setelah konseli menceritakan permasalahan yang dihadapi kepada konselor, konselor memberikan keyakinan kepada konseli bahwa konseli ini mampu mengubahnya.
- 2) Tahapan kedua, pada tahap ini konselor membantu konseli untuk meyakinkan konseli bahwa pemikiran irasional konseli tersebut dapat ditantang atau dirubah.
- 3) Pada tahapan ke tiga ini, konselor mengarahkan konseli untuk mengembangkan pikiran rasional.
- 4) Pada tahapan keempat ini adalah tahapan terakhir dalam proses konseling dengan

⁶⁸ Vera Permatasari & Witrin Gamayanti, Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia, *Psymphatic*, Jurnal Ilmiah Psikologi Juni 2016, Vol. 3, No. 1, h. 141

teknik *cognitive disputation* konselor memberikan tugas rumah kepada konseli.⁶⁹

d. Treatment

Pada proses penelitian kali ini, pelaksanaan konseling individu dengan menggunakan teknik *cognitive disputation* dalam menumbuhkan sikap penerimaan diri seorang remaja di Desa Lampah Kedamean Gresik. Proses konseling ini dilakukan oleh konselor berterta konseli selama dua bulan lebih.

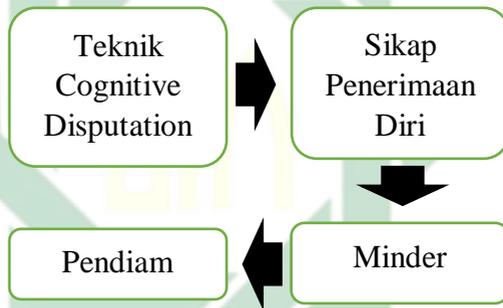
Dalam melaksanakan proses konseling, konselor terlebih dahulu menentukan tempat dan waktu. Sehingga jadwal yang sudah sesuai dan disepakati oleh konselor dan konseli. Adapun teknis waktu pelaksanaan proses konseling juga didiskusikan antara konselor dan konseli sehingga disepakati proses konseling ini dilakukan sekitar 60 menit. Tempat pelaksanaan proses konseling juga harus diperhatikan, pada proses konseling kali ini akan dilakukan di rumah konseli. Karena disini konselor mementingkan kenyamanan dari konseli dan membuat konseli menjadi lebih rileks.

Konselor membagi tiga tahap kerja sesuai dengan dampak-dampak yang dialami oleh konseli, untuk dapat mengendalikan

⁶⁹ Yusuf Adika Kusuma, Wawancara dengan konseli pada tanggal 6 November 2021.

perilaku minder, mengendalikan perilaku mengurung diri, dan mengendalikan perilaku rendah diri. Treatment dilakukan tiga kali pertemuan.

1. Treatment 1



Cognitive disputation ini menjelaskan kepada konseli untuk diperlihatkan dan disadarkan akan pikiran konseli yang tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli untuk memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadinya pikiran irasional. Proses ini juga mengajarkan kepada konseli bahwa konseli juga mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut, konseli juga mempunyai pemikiran yang rasional.

Tahapan pertama dalam proses pelaksanaan teknik *cognitive disputation* ini ialah konselor memberikan pembekalan mengenai proses konseling yang akan

dilakukan. Konselor menjelaskan tujuan-tujuan dari teknik *cognitive disputation* dan proses konselingnya. Selanjutnya adalah memberikan kesempatan kepada konseli ini untuk bercerita tentang masalah yang terjadi, setelah konseli menceritakan permasalahan yang dihadapi kepada konselor, konselor memberikan keyakinan kepada konseli bahwa konseli ini mampu mengubah perilaku minder.

“Konselor : Coba ceritakan, apa yang menyebabkan kamu berpikiran memiliki perilaku minder ?”

“Apa kamu sudah mencoba untuk menghilangkan perilaku minder ?”

“Apa kamu tau dampak dari perilaku minder yang kamu lakukan ?”

Tahapan kedua, pada tahap ini konselor membantu konseli untuk meyakinkan konseli bahwa pemikiran mengenai perilaku minder konseli tersebut dapat ditantang atau dirubah. Konseli pada tahapan ini di ajak untuk mengeksplor ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan dan cara berfikir secara rasional mengenai sikap minder. Berdasarkan evaluasi terkait pengalaman yang pernah dialami konseli, konseli diajak untuk mengeksplor ide-ide yang rasional serta mengenali reaksi yang akan muncul bila berhadapan dengan situasi yang menyebabkan perilaku minder konseli. Konseli pun perlu memahami pikiran, prasaan, dan perilaku pada situasi yang membuat konseli cenderung tidak mampu untuk beradaptasi. Setelah mengetahui pikiran negatif tentang perilaku minder, konselor pun memberikan pertanyaan menantang untuk

mengubah perilaku minder konseli menjadi lebih positif melalui pertanyaan yang logis, dengan memberikan pertanyaan langsung kepada konseli.

“Baik, apakah benar teman temanmu melihat kepribadianmu dengan hanya melihat cover dirimu ?”

“Oke, sekarang saya ajak kamu berfikir apakah dengan kamu memiliki perilaku minder akankah mengubah cover dirimu dan apakah itu dapat menyelesaikan permasalahanmu ?”

Pada tahapan ke tiga ini, konselor mengarahkan konseli untuk mengembangkan pikiran rasional. Selain mengembangkan pemikiran, konseli juga diharapkan dapat mengembangkan filosofis hidup yang lebih rasional sehingga konseli tidak terjebak dalam permasalahan perilaku minder. Menentukan target perilaku yang akan diubah dan memberikan motivasi kepada konseli sesuai target yang ingin dicapai adalah hal yang harus dilakukan oleh konselor pada tahapan ini.

“Percayalah pada dirimu sendiri, tuhan menciptakan dirimu dengan sempurna, kamu bisa, kamu pasti bisa.”

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

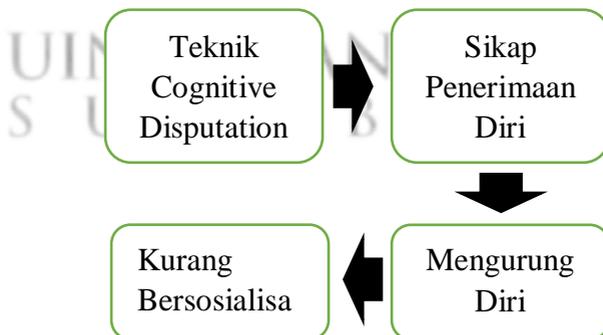
“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman.” (QS. Ali Imran: 139)

Konselor disini juga menjelaskan suatu ayat Al-Qur’an yang mengingatkan konseli

agar tidak merasa minder dengan cover konseli saat ini, sesungguhnya semua orang dihadapan Allah itu sama yang membedakan adalah tingkat keimanan setiap orang tersebut. Maka disini konseli dibimbing untuk merubah perilaku negatif yang selalu minder dengan cover dirinya menjadi untuk lebih percaya diri dan memandang dirinya secara utuh tidak hanya memandang dirinya melalui covernya saja.

Pada tahapan keempat ini adalah tahapan terakhir dalam proses konseling dengan teknik *cognitive disputation*. Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli untuk membuat CV lamaran kerja, mencobal hal baru untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli. Selain itu konselor juga mengevaluasi kemajuan dari konseli, apakah terdapat kemajuan atau perubahan yang signifikan dari konseli.⁷⁰

2. Treatment 2



⁷⁰ Yusuf Adika Kusuma, Wawancara dengan konseli pada tanggal 13 November 2021.

Teknik *cognitive disputation* untuk merasionalkan konseli yang memiliki perilaku mengurung diri dirumah. Teknik *cognitive disputation* ini memperlihatkan dan menyadarkan bahwa perilaku mengurung diri dirumah adalah pemikiran irasional. Proses ini membantu konseli untuk memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi pemikiran irasional. Pada tahapan ini konseli diajarkan bahwa konseli mempunyai potensi untuk mengubah.

Tahapan pertama dalam proses pelaksanaan teknik *cognitive disputation* ini ialah konselor memberikan pembekalan mengenai proses konseling yang akan dilakukan. Konselor menjelaskan tujuan-tujuan dari teknik *cognitive disputation* dan proses konselingnya. Selanjutnya adalah memberikan kesempatan kepada konseli ini untuk bercerita tentang masalah yang terjadi, setelah konseli menceritakan permasalahan yang dihadapi kepada konselor, konselor memberikan keyakinan kepada konseli bahwa konseli ini mampu mengubah perilaku mengurung diri dirumah.

“Konselor : Coba ceritakan, apa yang menyebabkan kamu berpikiran memiliki perilaku mengurung diri dirumah ?”

“Apa kamu sudah mencoba untuk menghilangkan perilaku mengurung diri ini ?”

“Apa kamu tau dampak dari perilaku mengurung diri yang kamu lakukan ?”

Tahapan kedua, pada tahap ini konselor membantu konseli untuk meyakinkan konseli bahwa pemikiran mengenai perilaku mengurung diri dirumah konseli tersebut dapat

ditantang atau dirubah. Konseli pada tahapan ini di ajak untuk mengeksplor ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan dan cara berfikir secara rasional mengenai perilaku mengurung diri. Berdasarkan evaluasi terkait pengalaman yang pernah dialami konseli, konseli diajak untuk mengeksplor ide-ide yang rasional serta mengenali reaksi yang akan muncul bila berhadapan dengan situasi yang menyebabkan konseli memilih mengurung diri. Konseli pun perlu memahami pikiran, prasaan, dan perilaku pada situasi yang membuat konseli cenderung tidak mampu untuk beradaptasi. Setelah mengetahui pikiran negatif konseli yang perilaku mengurung diri, konselor pun memberikan pertanyaan menantang untuk mengubah perilaku mengurung diri menjadi lebih positif melalui pertanyaan yang logis, dengan memberikan pertanyaan langsung kepada konseli.

“Baik, apakah benar tentang di lingkungan rumahmu suka membicarakan dirimu dan kegiatanmu dirumah ?”

“Oke, sekarang saya ajak kamu berfikir apakah dengan kamu memiliki perilaku mengurung diri akankah menghentikan tentangmu untuk membicarakan dirimu dan apakah itu dapat menyelesaikan permasalahanmu ?”

Pada tahapan ke tiga ini, konselor mengarahkan konseli untuk mengembangkan pikiran rasional. Selain mengembangkan pemikiran, konseli juga diharapkan dapat mengembangkan filosofis hidup yang lebih rasional sehingga konseli tidak terjebak dalam permasalahan perilaku mengurung diri.

Menentukan target perilaku yang akan diubah dan memberikan motivasi kepada konseli sesuai target yang ingin dicapai adalah hal yang harus dilakukan oleh konselor pada tahapan ini.

“Tetap jadilah dirimu sendiri, jangan mendengar perkataan orang lain. Biarlah orang berkata apa asalkan kamu sekarang harus tetap memberikan yang terbaik untuk berubah dan berbuat baik lah kepada semua orang.”

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَمُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

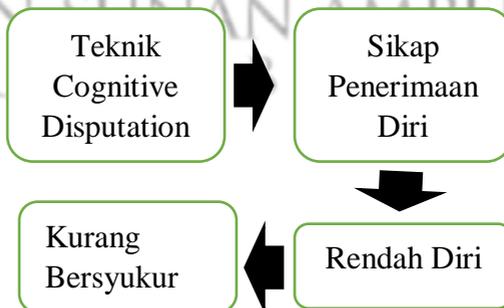
“Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahateliti.”(QS. Al-Hujurat ayat 13)

Untuk menghilangkan perilaku negatif mengurung diri konseli disini konselor juga menjelaskan sebuah ayat Al-Qur'an surat al-hujurat ayat 13 yang menjelaskan tentang bersosial pada ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah menciptakan laki laki dan perempuan dari berbagai suku dan ras gunanya adalah untuk saling mengenal. Dari ayat ini konseli dibimbing untuk lebih berani dalam bersosial dengan masyarakat dilingkungan sekitarnya

dan konseli juga dibimbing untuk selalu berbuat baik kepada semua orang sekalipun terkaadang orang orang disekitar konseli itu sering mencibir konseli. Tidak semua hal buruk harus dibalas dengan keburukan pula disini konseli dibimbing untuk sabar menerima omongan omongan tentang dirinya dan membelasa perilaku tersebut dengan sebuah kebaikan dari konseli sehingga mungkin suatu saat orang orang yang selalu mencibir konseli itu sadar dan mengerti bahwa konseli ini sudah berubah menjadi lebih baik.

Pada tahapan keempat ini adalah tahapan terakhir dalam proses konseling dengan teknik *cognitive disputation*. Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli untuk berani keluar rumah dan bersosial dengan warga dilingkungan khususnya teman sebaya. Selain itu konselor juga mengevaluasi kemajuan dari konseli, apakah terdapat kemajuan atau perubahan yang signifikan dari konseli.⁷¹

3. Treatment 3



⁷¹ Yusuf Adika Kusuma, Wawancara dengan konseli pada tanggal 27 November 2021.

Teknik *cognitive disputation* untuk merasionalkan konseli yang memiliki perilaku rendah diri. Teknik *cognitive disputation* ini memperlihatkan dan menyadarkan bahwa pemikiran konseli mengenai perilaku rendah diri adalah pemikiran irasional. Proses ini membantu konseli untuk memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi pemikiran irasional. Pada tahapan ini konseli diajarkan bahwa konseli mempunyai potensi untuk mengubah.

Tahapan pertama dalam proses pelaksanaan teknik *cognitive disputation* ini ialah konselor memberikan pembekalan mengenai proses konseling yang akan dilakukan. Konselor menjelaskan tujuan-tujuan dari teknik *cognitive disputation* dan proses konselingnya. Selanjutnya adalah memberikan kesempatan kepada konseli ini untuk bercerita tentang masalah yang terjadi, setelah konseli menceritakan permasalahan yang dihadapi kepada konselor, konselor memberikan keyakinan kepada konseli bahwa konseli ini mampu mengubah perilaku rendah diri.

“Konselor : Coba ceritakan, apa yang menyebabkan kamu berpikiran memiliki perilaku rendah diri ?”

“Apa kamu sudah mencoba untuk menghilangkan perilaku rendah diri ini ?”

“Apa kamu tau dampak dari perilaku rendah diri yang kamu lakukan ?”

Tahapan kedua, pada tahap ini konselor membantu konseli untuk meyakinkan konseli bahwa pemikiran mengenai perilaku rendah

diri konseli tersebut dapat ditantang atau dirubah. Konseli pada tahapan ini di ajak untuk mengeksplor ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan dan cara berfikir secara rasional mengenai perilaku rendah diri. Berdasarkan evaluasi terkait pengalaman yang pernah dialami konseli, konseli diajak untuk mengeksplor ide-ide yang rasional serta mengenali reaksi yang akan muncul bila berhadapan dengan situasi yang menyebabkan perilaku rendah diri pada konseli. Konseli pun perlu memahami pikiran, prasaan, dan perilaku pada situasi yang membuat konseli cenderung tidak mampu untuk beradaptasi. Setelah mengetahui pikiran negatif tentang perilaku rendah diri, konselor pun memberikan pertanyaan menantang untuk mengubah perilaku rendah diri konseli menjadi lebih positif melalui pertanyaan yang logis, dengan memberikan pertanyaan langsung kepada konseli.

“Baik, apakah benar kamu adalah orang yang paling jelek atau buruk seperti yang kamu pikirkan ?”

“Oke, sekarang saya ajak kamu berfikir apakah dengan kamu memiliki perilaku rendah diri akankah menjadikan dirimu lebih baik lagi dan juga menghapus kenangan-kenangan masa lalu dan apakah itu dapat menyelesaikan permasalahanmu ?”

Pada tahapan ke tiga ini, konselor mengarahkan konseli untuk mengembangkan pikiran rasional. Selain mengembangkan pemikiran, konseli juga diharapkan dapat mengembangkan filosofis hidup yang lebih

rasional sehingga konseli tidak terjebak dalam permasalahan perilaku rendah diri. Menentukan target perilaku yang akan diubah dan memberikan motivasi kepada konseli sesuai target yang ingin dicapai adalah hal yang harus dilakukan oleh konselor pada tahapan ini.

“Semua orang pasti pernah berbuat salah, jadi jangan pernah merasa buruk. Setiap kenangan baik maupun kenangan buruk pasti ada pelajaran yang tersimpan di dalamnya ambillah pelajaran yang baik tersebut untuk pelajaran yang buruk jangan diulangi kembali”

يَعْمَلُونَ لَهُ مَا يَشَاءُ مِنْ مَحَارِبٍ وَتَمَاثِيلَ وَجِفَانٍ كَالْجَوَابِ
وَقُدُورٍ رُسِيَّتٍ اِعْمَلُوا اِلَ دَاوُدَ شُكْرًا وَقَلِيلٍ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ

“Mereka (para jin itu) bekerja untuk Sulaiman sesuai dengan apa yang dikehendaknya di antaranya (membuat) gedung-gedung yang tinggi, patung-patung, piring-piring yang (besarnya) seperti kolam dan periuk-periuk yang tetap (berada di atas tungku). Bekerjalah wahai keluarga Dawud untuk bersyukur (kepada Allah). Dan sedikit sekali dari hamba-hamba-Ku yang bersyukur.” (QS. Saba’ ayat 13)

Pada QS. Saba’ ayat 13 terdapat kalimat yang menyatakan bahwa masih sedikit manusia yang memiliki rasa syukur terhadap kenikmatan yang telah Allah berikan kepada mereka. Begitu pula yang telah dilakukan oleh konseli bahwasanya konseli ini telah diberikan

kenikmatan oleh Allah telah dikeluarkan dari jerat pergaulan bebas dan gerombolan anak-anak jalan tetapi sampai saat ini konseli ini masih merasa dirinya bukan orang baik. Konselor menjelaskan pula bahwa perilaku rendah diri yang konseli lakukan adalah salah satu contoh sikap kurang bersyukur semestinya konseli melupakan kenangan masa lalunya yang buruk dan memperbaiki diri menjadi lebih baik lagi dan bersyukur kepada Allah bahwa telah dibebaskan dari jerat pergaulan bebas.

Pada tahapan keempat ini adalah tahapan terakhir dalam proses konseling dengan teknik *cognitive disputation*. Konselor memberikan tugas rumah kepada konseli untuk istiqomah dalam mengerjakan sholat 5 waktu dan juga memperbanya istigfar. Selain itu konselor juga mengevaluasi kemajuan dari konseli, apakah terdapat kemajuan atau perubahan yang signifikan dari konseli.⁷²

e. Evaluasi dan Follow Up

Evaluasi adalah tahapan akhir dalam sebuah proses konseling proses ini dilakukan guna untuk mengetahui perkembangan dan perubahan dari pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Cognitive Disputation* dalam menumbuhkan sika penerimaan diri seorang remaja di desa lampah dari sebelum melakukan proses

⁷² Yusuf Adika Kusuma, Wawancara dengan konseli pada tanggal 11 Desember 2021.

konseling sampai proses konseling itu selesai dilakukan.

Setelah dilakukannya proses konseling, dapat terlihat perubahan yang dialami oleh :konseli. Saat ini konseli sudah perlahan lahan sudah dapat menerima dirinya dan juga perilaku-perilaku negatif konseli seperti minder, mengurung diri dan rendah diri sudah mulai berkurang. Konselor disini berkerja sama dengan *signifikan other* selaku teman dekat konseli sekaligus tetangga dari konseli untuk tetap memantau perkembangan dari konseli. Seandainya pemikiran atau perilaku negatif konseli muncul lagi konselor akan melakukan *follow up* untuk menagani permasalahan konseli.⁷³

Tabel 4.3
Jadwal Pelaksanaan Proses Konseling

No	Tahapan Pelaksanaan	Tanggal Pelaksanaan
1	Tahap Assasmen	16 & 17 Oktober 2021
2	Tahap Identifikasi Masalah	23 Oktober 2021
3	Tahap Diagnosis	30 Oktober 2021
4	Tahap Prognosis	6 November 2021
5	Tahap Treatmen 1	13 November 2021
6	Tahap Follow Up	20 November 2021
7	Tahap Treatmen 2	27 November 2021
8	Tahap Follow Up	4 Desember 2021
9	Tahap Treatmen 3	11 Desember 2021
10	Tahap Follow Up	18 Desember 2021
11	Tahap Evaluasi Keseluruhan	25 Desember 2021

⁷³ Yusuf Adika Kusuma, Wawancara dengan konseli pada tanggal 25 Desember 2021.

2. Deskripsi Dampak *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Cognitive Disputation* dalam Menumbuhkan Sikap Penerimaan Diri Seorang Remaja Di Desa Lampah

Berdasarkan strategi yang dilakukan konselor dengan menggunakan metode diskusi kognitif untuk membentuk penerimaan diri remaja selama proses konseling dapat dikatakan berhasil dan membawa perubahan. Proses konseling yang dilakukan konselor dengan klien dapat memberikan efek positif bagi konselor. Hal ini dikarenakan konselor telah mengalami peningkatan dalam banyak hal. Konselor dapat berpikir rasional dan memiliki tujuan yang ingin dicapai untuk memecahkan masalah.

Proses konseling yang dilakukan peneliti dapat berjalan dengan baik. Proses konseling dilakukan secara bertahap, dan konsultan membangun sikap terbuka terhadap konseling. Konsultan harus memiliki cara agar klien mempercayai konsultan. Konselor selalu memotivasi, membangun hubungan yang erat, dan selalu mencoba bercanda di setiap sesi konseling.

Ketika konsultan merasa nyaman dan aktif terlibat dalam kegiatan konsultasi. Konselor mulai menyadari pentingnya berpikir menerima diri sendiri. Keinginan konselor adalah mampu mengelola pikiran irasionalnya.

Treatment pertama berdampak baik bagi konseli karena konseli sudah mampu untuk mengelolah perilaku minder. Konseli menceritakan kepada konselor bahwasanya konseli ini ragu atau minder saat bersosial dengan orang dilingkungan sekitar atau saat konseli bersama teman-teman

sebayanya karena konseli merasa malu dengan cover konseli saat ini. Sehingga timbul lah perilaku baru dampak dari perilaku minder tersebut yaitu perilaku pendiam dan penakut. Dari sini konseli mulai mengerti untuk mengubah pemikiran irasional yang awalnya konseli berperilaku minder konseli mengubah agar lebih percaya diri. Konseli juga menentukan target perilaku yang ingin dicapai, yaitu perilaku percaya diri, lebih berani dan interaktif saat bertemu dengan teman sebayanya. Dengan motivasi yang diberikan oleh konselor konseli mulai bisa mengerjakan target perilaku yang ingin dicapai dan terbiasa dengan cover konseli yang bertato dan mantan ana jalanan, konseli mulai menerima dirinya dan muncul perilaku percaya diri. Konseli masih mengerjakan pekerjaan yang diberikan oleh konselor untuk menumbuhkan perilaku percaya diri yaitu mencoba mencari pekerjaan, membuat CV lamaran kerja, dan mencobal hal baru untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli.

Pada *treatment* kedua, konseli juga sudah mulai dapat mengurangi perilaku mengurung diri. Konseli menceritakan kepada konselor bahwasanya konseli mengurung diri dirumah karena konseli enggan mendengar cibiran dari tentangga mulai dari cover konseli bahkan mengomongan konseli dirumah menganggur dan tidak melakukan apa-apa. Sehingga timbul lah perilaku baru dampak dari perilaku mengurung diri tersebut yaitu perilaku kurang bersosial dan bermain gadget. Dari sini konseli mulai mengerti untuk mengubah pemikiran irasional yang awalnya konseli berperilaku mengurung diri dirumah konseli mengubah dan berusaha untuk mencari teman dan bersosial

dengan masyarakat dilikungan sekitar konseli. Konseli juga menentukan target perilaku yang ingin dicapai, yaitu perilaku bersosial dan mengurangi bermain gadget. Dengan motivasi yang diberikan oleh konselor konseli mulai bisa mengerjakan target perilaku yang ingin dicapai dan terbiasa untuk tidak mendengarkan cibiran tentang mengenai cover diri konseli dan kegiatan konseli sehari-hari, konseli sudah dapat melakukan aktivitas di dalam maupun diluar rumah seperti biasa. Konseli masih mengerjakan pekerjaan yang diberikan oleh konselor untuk berani keluar rumah dan bersosial dengan warga dilikungan khususnya teman sebaya.

Dan dampak terakhir dari *treatment* ketiga adalah konseli ingin mengendalikan perilaku rendah diri. Konseli menceritakan kepada konselor bahwasanya konseli memiliki perilaku rendah diri karena konseli merasa dirinya bukan orang baik karena sudah terjerumus kedalam gerombolan anak jalanan dan pergaulan bebas. Sehingga timbul lah perilaku baru dampak dari perilaku rendah diri tersebut yaitu perilaku kurang bersyukur dan gagal dalam mengembangkan potensi diri. Konseli mulai mengerti untuk mengubah pemikiran irasional yang awalnya konseli berperilaku rendah diri konseli mengubah agar lebih ikhlas menerima kenyataan dan bersyukur menerima dirinya saat ini. Konseli juga menentukan target perilaku yang ingin dicapai, yaitu meningkatkan rasa syukur dan menggali potensi diri. Dengan motivasi yang diberikan oleh konselor konseli mulai bisa mengerjakan target perilaku yang ingin dicapai dan merubah dan mempunyai pemikiran yang lebih baik ikhlas menerima kenyataan dan menerima

dirinya saat ini. Konseli masih mengerjakan pekerjaan yang diberikan oleh konselor untuk istiqomah melaksanakan sholat 5 waktu dan memperbanyak istigfar kepada Allah SWT.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif 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.⁷⁴

Masalah yang dialami oleh konseli ini adalah minimnya sikap penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenarnya, dan ini tidak dapat muncul dengan sendirinya melainkan perlu adanya pengembangan oleh individu itu sendiri. Pandangan positif inilah yang nantinya dapat membawa individu yang bersangkutan dapat menyikapi kehidupan dengan lebih positif. Kurangnya penerimaan diri hanya akan membuat individu justru tertarik dari kebahagiaan dan lebih rentan memandang kehidupan dari sisi-sisi negatif.⁷⁵

⁷⁴ I Made Wirartha, *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*, (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2006), h. 155.

⁷⁵ Zora Riskyta Anandini, *Aplikasi SEFT (Spiritual Emotif Freedom Teknik) untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri pada Anak Adopsi di Desa Sepande Sidoarjo di Fakultas Dakwan dan Komunikasi Universitas Islam*

Cognitive disputation biasanya sering digunakan dalam dunia konseling untuk mengonfrontasi pemikiran yang irasional dan kekhawatiran akan suatu hal, *cognitive disputation* juga dapat mengurangi tingkat stres, depresi dan kepanikan yang berlebihan pada diri seorang konseli. *Cognitive disputation* ini adalah upaya dari konselor untuk dapat merubah pemikiran konseli yang awalnya irasional menjadi rasional.⁷⁶

Tujuan dari teknik *cognitive disputation* ini adalah untuk mengubah atau mengonfrontasi pemikiran irasional konseli dan meminimalisir atau mengurangi tingkat stres, depresi dan kepanikan yang berlebihan dalam diri konseli. setelah diterapkannya teknik *cognitive disputation* ini dalam proses konseling, diharapkan konselor dapat membantu konseli untuk dapat mematahkan pemikiran yang irasional dan membangun proses pemikiran baru yang lebih rasional.⁷⁷ Berikut adalah analisis data tentang proses dan hasil konseling teknik *cognitive disputation* untuk menumbuhkan sikap penerimaan diri seorang remaja.

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

Negeri Sunan Ampel Surabaya, (Skripsi, Fakultas Dakwan dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020), h.56.

⁷⁶ Hastuti & Winkel W.S, Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), h. 120

⁷⁷ Hartono & Soedarmadji, (Psikologi Konseling. Jakarta: Kencana 2012), h. 10.

Seperti yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya, ada beberapa dampak yang dialami oleh konseli akibat dari kurangnya sikap penerimaan diri. 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.

Sesuai dengan target yang di inginkan konseli dari *treatment* pertama membuahkan dampak untuk konseli yaitu konseli mampu untuk mengelolah perilaku minder. Konseli menceritakan kepada konselor bahwasanya konseli ini ragu atau minder saat bersosial dengan orang dilingkungan sekitar atau saat konseli bersama teman-teman sebayanya karena konseli merasa malu dengan cover konseli saat ini. Sehingga timbul lah perilaku baru dampak dari perilaku minder tersebut yaitu perilaku pendiam dan penakut. Dari sini konseli mulai mengerti untuk mengubah pemikiran irasional yang awalnya konseli berperilaku minder konseli mengubah agar lebih percaya diri. Konseli juga menentukan target perilaku yang ingin dicapai, yaitu perilaku percaya diri, lebih berani dan interaktif saat bertemu dengan teman sebayanya. Dengan motivasi yang diberikan oleh konselor konseli mulai bisa mengerjakan target perilaku yang ingin dicapai dan terbiasa dengan cover konseli yang bertato dan mantan ana jalanan, konseli mulai menerima dirinya dan muncul perilaku percaya diri. Konseli masih mengerjakan pekerjaan yang diberikan oleh konselor untuk menumbuhkan perilaku percaya diri yaitu mencoba mencari pekerjaan, membuat CV lamaran kerja dan

mencoba hal baru untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli.

Sesuai dengan target yang diinginkan konseli dari *treatment* kedua, konseli ingin mengurangi perilaku mengurung diri. Konseli menceritakan kepada konselor bahwasanya konseli mengurung diri dirumah karena konseli enggan mendengar cibiran dari tentangga mulai dari cover konseli bahkan mengomongkan konseli dirumah menganggur dan tidak melakukan apa-apa. Sehingga timbul lah perilaku baru dampak dari perilaku mengurung diri tersebut yaitu perilaku kurang bersosial dan bermain gadget. Dari sini konseli mulai mengerti untuk mengubah pemikiran irasional yang awalnya konseli berperilaku mengurung diri dirumah konseli mengubah dan berusaha untuk mencari teman dan bersosial dengan masyarakat dilingkungan sekitar konseli. Konseli juga menentukan target perilaku yang ingin dicapai, yaitu perilaku bersosial dan mengurangi bermain gadget. Dengan motivasi yang diberikan oleh konselor konseli mulai bisa mengerjakan target perilaku yang ingin dicapai dan terbiasa untuk tidak mendengarkan cibiran tentangga mengenai cover diri konseli dan kegiatan konseli sehari-hari, konseli sudah dapat melakukan aktivitas di dalam maupun diluar rumah seperti biasa. Konseli masih mengerjakan pekerjaan yang diberikan oleh konselor untuk berani keluar rumah dan bersosial dengan warga dilingkungan khususnya teman sebaya.

Dan dampak terakhir dari *treatment* ketiga adalah konseli ingin mengendalikan perilaku rendah diri. Konseli menceritakan kepada konselor bahwasanya konseli memiliki perilaku rendah diri

karena konseli merasa dirinya bukan orang baik karena sudah terjerumus kedalam gerombolan anak jalanan dan pergaulan bebas. Sehingga timbul lah perilaku baru dampak dari perilaku rendah diri tersebut yaitu perilaku kurang bersyukur dan gagal dalam mengembangkan potensi diri. Konseli mulai mengerti untuk mengubah pemikiran irasional yang awalnya konseli berperilaku rendah diri konseli mengubah agar lebih ikhlas menerima kenyataan dan bersyukur menerima dirinya saat ini. Konseli juga menentukan target perilaku yang ingin dicapai, yaitu meningkatkan rasa syukur dan menggali potensi diri. Dengan motivasi yang diberikan oleh konselor konseli mulai bisa mengerjakan target perilaku yang ingin dicapai dan merubah dan mempunyai pemikiran yang lebih baik ikhlas menerima kenyataan dan menerima dirinya saat ini. Konseli masih mengerjakan pekerjaan yang diberikan oleh konselor untuk istiqomah melaksanakan sholat 5 waktu dan memperbanyak istigfar kepada Allah SWT.

Menurut penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik *cognitive disputation* dapat menumbuhkan sikap penerimaan diri seperti di alami konseli. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan adanya perubahan pikiran rasional konseli dan konseli mampu menyelesaikan tujuan yang di inginkan.

2. Kajian Keislaman

Setelah dilakukanya proses konseling atau tahapan tahapan yang sudah dilalui oleh konseli, dan juga adanya perubahan yang signifikan yang ditunjukkan oleh konseli yang mulai mampu untuk mengelola pikiran irasional. Pemikiran irasional

konseli tersebut dapat mengganggu diri konseli seperti konseli memiliki pemikiran malu atau minder dikarenakan cover diri konseli yang memiliki tato disebagian tubuhnya, lalu terlalu memikirkan omongan-omongan dari tentangga sehingga menyebabkan konseli ini mengurung diri dirumah, bahkan perilaku rendah diri konsel beranggapan merasa bukan orang baik, dikarenakan pengalaman yang buruk atas kenangan masalahnya. Dalam ayat suci Al-Qur'an dan juga hadist banya juga yang menjelaskan bahwa manusia diciptakan dengan potensi-potensinya yang dapat dikembangkan mulai dari potensi akal dan rasa individu tersebut.

Dalam ayat yang Al-Qur'an Surat Ali Imran 190-191 yang berbunyi :

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ
لِّأُولِي الْأَبْصَارِ

190. Artinya: "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal," (QS. Ali Imran: 190)

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ
النَّارِ

191. Artinya: "(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang

penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), "Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka," (QS. Ali Imran: 191)

Menurut M. Quraish Shihab QS. Ali Imran Ayat 190 ini mengundang manusia untuk berpikir, karena sesungguhnya dalam penciptaan, yakni benda-benda angkasa seperti matahari, bulan, dan jutaan gugusan bintang yang terdapat di langit atau dalam pengaturan sistem kerja langit yang sangat teliti serta kejadian dan perputaran bumi pada porosnya, yang melahirkan silih bergantinya malam dan siang perbedaannya, baik dalam masa maupun dalam panjang dan pendeknya terdapat tanda-tanda kemahakuasaan Allah bagiulūl-albāb, yakni orang-orang yang memiliki akal yang murni.

Sedangkan QS. Ali Imran Ayat 191 tersebut menjelaskan sebagian dari ciri-ciri siapa yang dinamai Ulūl-albāb. Mereka adalah orang baik laki-laki atau perempuan yang terus menerus mengingat Allah, dengan ucapan dan atau hati dalam seluruh situasi dan kondisi apapun. Obyek dzikir adalah Allah, sedangkan obyek akal pikiran adalah seluruh makhluk ciptaan-Nya. Akal diberi kebebasan seluas-luasnya untuk memikirkan fenomena alam, dan terdapat keterbatasan dalam memikirkan dzat Allah.⁷⁸

QS. Ali Imran Ayat 190-191 ini berkesinambungan dengan penelitian yang dilakukan atau ditulis oleh peneliti. Ayat ini juga menjelaskan bahwasanya Allah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya.

⁷⁸ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an, Jilid 2, h. 370-273.

Di dalam Surat Luqman ayat 22, menjelaskan tentang untuk selalu berserah diri kepada Allah yang berbunyi :

وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ
الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ

Artinya : Dan barangsiapa berserah diri kepada Allah, sedang dia orang yang berbuat kebaikan, maka sesungguhnya dia telah berpegang kepada buhul (tali) yang kokoh. Hanya kepada Allah kesudahan segala urusan.

Tafsir menurut M. Quraish Shihab Barang siapa yang menghadap kepada Allah dengan hati dan wajahnya, dan menyerahkan segala urusannya kepada-Nya, serta selalu berbuat baik dalam setiap perbuatannya, maka sebenarnya dia telah berpegang pada tali terkuat yang akan mengantarkannya kepada keridaan Allah. Dan kepada-Nyalah tempat kembali segala urusan.⁷⁹

QS. Luqman Ayat 22 ini berkesinambungan dengan penelitian yang dilakukan atau ditulis oleh peneliti. Dalam ayat ini menjelaskan bahwa setiap manusia harus berserah diri kepada Allah aan setiap perbuatan yang dilakukan.

⁷⁹ Artikel oleh M Resky S, Surah Luqman Ayat 22-24; Terjemahan dan Tafsir Al-Qur'an, <https://pecihitam.org/surah-luqman-ayat-22-24-terjemahan-dan-tafsir-al-quran/> diakses pada tanggal 1 Januari 2022.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

kurangnya sikap penerimaan diri. Tidak dapat berdamai dengan dirinya sendiri, dan selalu merasa sinis terhadap dirinya hanya bisa melihat kekurangan diri tanpa melihat kelebihan atau potensi yang mungkin bisa dikembangkan didalam diri konseli. Oleh karena itu disini konselor berusaha menggunakan teknik *cognitive disputation* dimana teknik *cognitive disputation* ini mengubah pikiran irasional konseli menjadi rasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah keyakinan irasional yang dimiliki oleh konseli.

Tahapan pertama dalam proses pelaksanaan teknik *cognitive disputation* ini ialah konselor memberikan pembekalan mengenai proses konseling yang akan dilakukan. Konselor menjelaskan tujuan-tujuan dari teknik *cognitive disputation* dan proses konselingnya. Selanjutnya adalah memberikan kesempatan kepada konseli ini untuk bercerita tentang masalah yang terjadi, setelah konseli menceritakan permasalahan yang dihadapi kepada konselor, konselor memberikan keyakinan kepada konseli bahwa konseli ini mampu mengubah pemikiran irasional.

Tahapan kedua, pada tahap ini konselor membantu konseli untuk meyakinkan konseli bahwa pemikiran irasional konseli tersebut dapat ditantang atau dirubah. Konseli pada tahapan ini di ajak untuk mengeksplor ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan dan cara berfikir secara rasional mengenai pemikiran irasional. Berdasarkan evaluasi terkait pengalaman yang pernah dialami konseli, konseli diajak untuk mengeksplor ide-ide yang rasional serta mengenali

reaksi yang akan muncul bila berhadapan dengan situasi yang menyebabkan konseli memilih pemikiran irasional. Konseli pun perlu memahami pikiran, prasaan, dan perilaku pada situasi yang membuat konseli cendeung tidak mampu untuk beradaptasi. Setelah mengetahui pikiran negatif konseli, konselor pun memberikan pertanyaan menantang untuk mengubah pemikiran irasional menjadi lebih positif melalui pertanyaan yang logis, dengan memberikan pertanyaan langsung kepada konseli.

Pada tahapan ke tiga ini, konselor mengarahkan konseli untuk mengembangkan pikiran rasional. Selain mengembangkan pemikiran, konseli juga diharapkan dapat mengembangkan filosofis hidup yang lebih rasional sehingga konseli tidak terjebak dalam permasalahan yang menyebabkan konseli memilih pemikiran irasional. Menentukan target perilaku yang akan diubah dan memberikan motivasi kepada konseli sesuai target yang ingin dicapai adalah hal yang harus dilakukan oleh konselor pada tahapan ini.

Pada tahapan keempat ini adalah tahapan terakhir dalam proses konseling dengan teknik *cognitive disputation*. Konselor memberikan tugas rumah sesuai dengan perilaku target yang ingin dicapai dan mengevaluasi kemajuan dari konseli, apakah terdapat kemajuan atau perubahan yang signifikan dari konseli.

Permasalahan yang terjadi pada konseli adalah minimnya penerimaan diri yang berdampak sehingga menimbulkan prilaku minder, mengurung diri dan rendah diri. Setelah dilakukannya pelaksanaan *cognitive disputation* didapatkan hasil bahwa konseli menunjukkan berhasil tertanamnya penerimaan diri dengan ditunjukkan oleh perilaku konseli yang dapat melaksanakan target-target yang telah ditentukan.

B. Saran

Terlepas dari semua keterbatasan yang dialami di penelitian kali ini, peneliti berharap hasil dari penelitian kali ini dapat berguna untuk semua kalangan dan dapat berguna untuk penelitian yang berikutnya dengan topik yang serupa. Adapaun saran dari penelitian kali ini untuk lebih memaksimalkan teknik cognitive disputation ataupun dengan teknik bimbingan konseling yang lainya dalam menangani sikap penerimaan diri. Dan tak lupa untuk peneliti mengukur seberapa besar perubahan yang dialami konseli setelah proses konseling tersebut selesai.

C. Keterbatasan Penelitian

Dengan masih banyaknya kasus covid-19 pada tahun 2021, penelitian kali ini dilakukan dengan beberapa protocol kesehatan. Misalnya dengan waktu saat melakukan proses konseling yang terbatas, serta melakukan jaga jarak antara konselor dan konseli saat melakukan proses konseling tersebut. Pada proses konseling ini konselor dan konseli menyepakati untuk tidak menggunakan masker bertujuan untuk menjalin keakraban antara konselor dan konseli selain itu juga untuk memudahkan konselor dalam mengobservasi mimik muka dari konseli.

DAFTAR PUSTAKA

- Artikel, oleh Rakhmad Harum, *Respek Terhadap Diri Sendiri Dan Orang Lain*. Online: <http://bukunnq.wordpress.com/respek-terhadap-diri-sendiri-danorang-lain/>, Akses : 10 Oktober 2021.
- Artiikel, oleh M Resky S, Surah Luqman Ayat 22-24; Terjemahan dan Tafsir Al-Qur'an, <https://pecihitam.org/surah-luqman-ayat-22-24-terjemahan-dan-tafsir-al-quran/> diakses pada tanggal 1 Januari 2022.
- Alsa, Asmandi, dkk. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Jurnal Psikologi. Vol. 1 No.1 2006.
- Anandini, Zora Riskyta. *Aplikasi SEFT (Spiritual Emotif Freedom Teknik) untuk Menanamkan Sifat Penerimaan Diri pada Anak Adopsi di Desa Sepande Sidoarjo*. Skripsi Fakultas Dakwan dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2020.
- Bastaman, H.D. *Logoterapi, Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007.
- Bungin, Burhan. *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga. 2001.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2005.

- Dariyo, Agoes. Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama. Jakarta: PT Refika Aditama. 2007.
- Fitriani, Novi dkk. Penerapan Teknik Dispute Cognitive dalam REBT untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa. Jurnal Bimbingan Konseling. online jilid 5 no.1. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1651/129>
- Hakim. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta Pustaka Swara. 2002.
- Kamaruddin, Nurul Faizah. 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.
- Komalasari, Gantina. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: Indeks. 2011.
- Latipun. Psikologi Konseling. Malang: UMM Press. 2003.
- Ling, Jonathan & Jonathan Catling. Psikologi Kognitif. Jakarta : Erlangga. 2012.
- Neenan, Michael & Windy Dryden. Rational Emotive Behavior Therapy in a Nutshell. Sage Publication. 2011.\
- Nurihsan, Achmad Juntika. Bimbingan & Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan. Bandung : PT. Refika Aditama. 2006.
- Rahardjo, Mudjia. Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya. Malang: UIN Malik Ibrahim. 2017.

- Riwayati, Alin. Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memasuki Masa Lansia. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang. 2010.
- Santrock, J.W. Adolescence Perkembangan Remaja. Jakarta : Erlangga. 2003.
- Shihab, M. Quraish. Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 2.
- Soedarmadji & Hartono. Psikologi Konseling. Jakarta: Kencana. 2012.
- Subagyo, Joko. Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta. 2014.
- Sugiyono. Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung : CV. Alfabeta. 2009.
- Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta. 2015.
- Suharman. Psikologi Kognitif (Edisi Revisi) Surabaya : Srikandi. 2005.
- Supriyatik. Komunikasi Antar Pribadi. Yogyakarta: Kanisius. 1995.
- Surya, Mohammad. Teori-Teori Konseling. Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy. 2003.

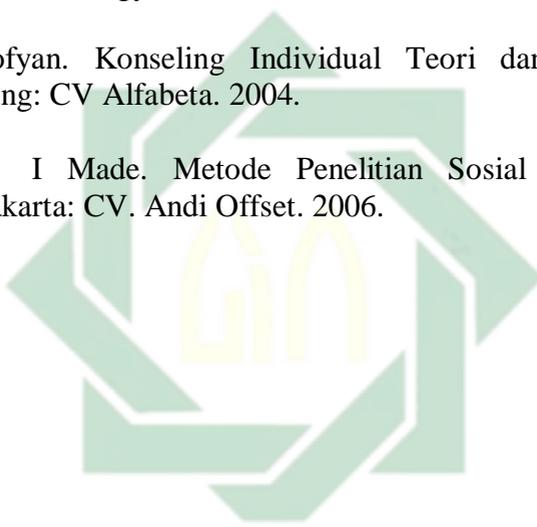
Suryani. Psikologi Kognitif, Surabaya : Dakwah Digital Press. 2007.

Sutadipura. Kompetensi Guru dan Kesehatan Mental. Bandung: Angkasa. 1984.

Winkel, W.S & Hastuti. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi. 2004.

Willis, Sofyan. Konseling Individual Teori dan Praktek. Bandung: CV Alfabeta. 2004.

Wirartha, I Made. Metode Penelitian Sosial Ekonomi. Yogyakarta: CV. Andi Offset. 2006.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A