



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**IMPLEMENTASI *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY*  
(CBT) DENGAN TEKNIK *COGNITIVE*  
*RESTRUCTURING* UNTUK MENGELOLA *SELF*  
*ACCEPTANCE* PADA REMAJA DI DESA  
SEKARKURUNG KECAMATAN KEBOMAS  
KABUPATEN GRESIK**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**Salsabila Marsya Addina (NIM: B93218163)**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

**2022**

## PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabila Marsya Addina

NIM : B93218163

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Implementasi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengelola *Self Acceptance* Pada Remaja Di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 08 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Salsabila Marsya Addina

NIM. B93218163

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Salsabila Marsya Addina

NIM : B93218163

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Implementasi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengelola *Self Acceptance* Pada Remaja Di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 09 Agustus 2022

Menyetujui Pembimbing,



**Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si.**

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

**IMPLEMENTASI *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY*  
(CBT) DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*  
UNTUK MENGELOLA *SELF ACCEPTANCE* PADA  
REMAJA DI DESA SEKARKURUNG KECAMATAN  
KEBOMAS KABUPATEN GRESIK**

**SKRIPSI**

Disusun Oleh :

Salsabila Marsya Addina

B93218163

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu Pada tanggal 11 Agustus 2022

Tim Penguji

Penguji I

Dr. H. Sri Astuti, M. Si  
NIP.195902051986032004

Penguji III

Dr. Pudji Rahmawati, M. Kes  
NIP.196703251994032002

Penguji II

Dra. Faizah Noer Laela  
NIP.19601211199203001

Penguji IV

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

Surabaya, 11 Agustus 2022

Dekan,



Dr. Moch. Choirul Arif, S. Ag., M. Fil. I.  
NIP.197101171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Salsabila Marsya Addina  
NIM : B95218163  
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : salsabilamaryana@gmail.com

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

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

yang berjudul :

IMPLEMENTASI COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT) DENGAN COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGELOLA SELF ACCEPTANCE PADA REMAJA DI DESA SEKARKUBUNG KEGAMATAN KEBOMAS KABUPATEN GRESIK

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 26 Oktober 2022

Penulis



( Salsabila Marsya Addina )  
nama terang dan tanda tangan

## ABSTRAK

Salsabila Marsya Addina, NIM. B93218163, 2022. Implementasi *Cognitive Behaviour Therapy* (Cbt) Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengelola *Self Acceptance* Pada Remaja Di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik.

Penelitian ini berfokus pada (1) Bagaimana proses implementasi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengelola *Self Acceptance* Pada Remaja di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik?, (2) Bagaimana hasil implementasi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengelola *Self Acceptance* Pada Remaja di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik?

Dengan metode penelitian kualitatif dan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara. Proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan menerapkan langkah-langkah dalam teknik *Cognitive Restructuring* dimulai dari tahap *Assessment*, tahap Identifikasi pola pikir, penyebab, dan rasionalitas, Tahap Perubahan keyakinan dan asumsi internal, Tahap *Coping Thought* dan tahap Penguatan Positif.

Hasil akhir dari proses konseling ini cukup efektif ditandai dengan adanya peningkatan penerimaan diri konseli dan konseli mulai membuka dirinya serta mulai berpikir positif.

**Kata kunci:** *Cognitive Restructuring*, Penerimaan diri (*self acceptance*), *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

## ABSTRACT

Salsabila Marsya Addina, NIM. B93218163, 2022.  
Implementation of Cognitive Behavior Therapy (CBT) With  
Cognitive Restructuring Techniques to Manage Self Acceptance  
in Adolescents in Sekarkurung Village, Kebomas District,  
Gresik Regency.

This study focuses on (1) How is the process of implementing Cognitive Behavior Therapy (CBT) with Cognitive Restructuring Techniques to Manage Self Acceptance in Adolescents in Sekarkurung Village, Kebomas District, Gresik Regency?, (2) How are the results of implementing Cognitive Behavior Therapy (CBT) with Cognitive Techniques Restructuring to Manage Self Acceptance in Adolescents in Sekarkurung Village, Kebomas District, Gresik Regency?

With qualitative research methods and type of case study research. Data collection techniques in this study were observation and interviews. The counseling implementation process is carried out by applying the steps in the Cognitive Restructuring technique starting from the Assessment stage, the identification stage of thought patterns, causes, and rationality, the Change stage of internal beliefs and assumptions, the Coping Thought Stage and the Positive Reinforcement stage.

The end result of this counseling process is quite effective, marked by an increase in the client's self-acceptance and the client begins to open herself up and begins to think positively.

**Keywords:** *Cognitive Restructuring, Self Acceptance, Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ...	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Definisi Konsep .....	10
F. Sistematika Pembahasan .....	13
BAB II.....	15

KAJIAN TEORITIK.....	15
A. Kerangka Teoritik.....	15
1. Cognitive Behaviour Therapy (CBT).....	15
2. Teknik Cognitive Restructuring .....	20
3. Penerimaan Diri/ <i>Self Acceptance</i> .....	24
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	30
BAB III .....	33
METODE PENELITIAN.....	33
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	33
B. Lokasi Penelitian .....	34
C. Jenis Dan Sumber Data.....	34
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Validitas Data .....	40
G. Teknik Analisis Data .....	41
BAB IV .....	43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	43
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	43
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	43
2. Deskripsi Konselor dan Konseli .....	43
3. Deskripsi Masalah Konseli .....	45
B. Penyajian Data.....	45

1. Deskripsi Proses Implementasi <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (Cbt) Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Mengelola <i>Self Acceptance</i> Pada Remaja Di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik....	45
2. Deskripsi Hasil Implementasi <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (Cbt) Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Mengelola <i>Self Acceptance</i> Pada Remaja Di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik....	58
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	59
1. Perspektif Teori .....	59
2. Perspektif Islam .....	67
BAB V.....	70
PENUTUP.....	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran dan Rekomendasi.....	71
C. Keterbatasan Penelitian.....	71
DAFTAR PUSTAKA .....	72
LAMPIRAN.....	79

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Perbandingan data teori dan data lapangan Proses Implementasi <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT) Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Mengelola <i>Self Acceptance</i> Pada Remaja Di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik	67
4.2 Perbandingan sikap/perilaku sebelum dan sesudah menerima treatment	74



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini, kurangnya *self acceptance* atau penerimaan diri merupakan masalah yang cukup sering dialami oleh remaja masa kini dimana karena kurangnya penerimaan diri membuat para remaja tersebut menjadi sering merasa tidak bisa menghargai dirinya sendiri atau mencintai dirinya sendiri yang berujung pada perasaan *insecure* atau minder saat melihat orang lain dan merasa bahwa orang lain jauh lebih baik daripada dirinya. Orang yang memiliki *self-acceptance* rendah, biasanya memiliki *self-esteem* yang rendah pula dan ditandai dengan seringnya menganggap dirinya selalu kurang dari segi manapun baik dari segi fisik, kepintaran, finansial, dan lain sebagainya. Penerimaan diri sebagai suatu keadaan dimana seseorang memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk yang ada pada diri dan memandang positif terhadap kehidupan yang telah dijalani.<sup>1</sup> Penerimaan diri sangat penting untuk kesehatan mental. Tidak adanya kemampuan untuk menerima diri sendiri tanpa syarat dapat menyebabkan berbagai kesulitan emosional, termasuk kemarahan dan depresi yang tidak terkendali. Orang yang terjebak dalam evaluasi diri daripada penerimaan diri mungkin juga menjadi sangat membutuhkan dan mungkin mencurahkan banyak perhatian dan sumber daya pribadi untuk membesarkan diri sendiri untuk mengimbangi yang dirasaka defisit pribadi. Salah satu metode paling sederhana dan paling alami dari mengurangi evaluasi diri dan

---

<sup>1</sup>Wangge, Barbara DR, and Nurul Hartini. "Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Harga Diri pada Remaja pasca Perceraian Orangtua." *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* 2.1 (2013), hlm. 4

mengantinya dengan penerimaan adalah dengan mengasumsikan pola pikir mindfulness daripada mindlessness.<sup>2</sup>

Ada beberapa pengertian self acceptance atau penerimaan diri dari para ahli. Menurut Hurlock, Penerimaan diri adalah kemampuan dan kemauan individu untuk menikmati hidup dalam semua karakteristik pada hidupnya.<sup>3</sup> Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri, yang tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri sehingga individu lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan.<sup>4</sup>

Germer mengungkapkan, penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenar-benarnya, dan hal ini tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan harus dikembangkan oleh individu.<sup>5</sup> Menurut Schultz, penerimaan diri adalah menerima semua segi yang ada pada dirinya, termasuk kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan serta tidak menyerah kepada kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tersebut.<sup>6</sup> Sedangkan menurut Chaplin, Penerimaan diri adalah sikap yang mencerminkan perasaan senang sehubungan dengan kenyataan yang ada pada dirinya. Sehingga

---

<sup>2</sup> Carson, Shelley H., and Ellen J. Langer. "Mindfulness and self-acceptance." *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy* 24.1 (2006): 29-43.

<sup>3</sup> Hurlock, E.B. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga. (2006).

<sup>4</sup> Ardilla, Fauziya, and Ike Herdiana. "Penerimaan diri pada narapidana wanita." *Jurnal psikologi kepribadian dan sosial* 2.1 (2013), hlm 3

<sup>5</sup> Oktaviani, Mentari Aulia. "Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7.4 (2019). Hlm. 551

<sup>6</sup> Schultz, Duane; Yustinus. *Psikologi pertumbuhan :model-model kepribadian sehat /Duane Schultz ; penerjemah Yustinus. : Kanisius,, (1991)*

seseorang dapat menerima dirinya dengan baik dan akan mampu menerima kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya.<sup>7</sup>

Sartain mengungkapkan pendapatnya bahwa penerimaan diri adalah individu yang mampu untuk menerima diri sendiri apa adanya dan mengakui keberadaan dirinya secara objektif.<sup>8</sup> Individu yang menerima dirinya adalah individu yang menerima dan mengakui keadaan diri sebagaimana adanya. Hal ini tidak berarti seseorang yang telah menerima dirinya, berarti orang tersebut mengenal dimana dan bagaimana dirinya saat ini, serta mempunyai keinginan terus mengembangkan dirinya. Sikap penerimaan diri ini ditunjukkan dengan mengakui kelebihan-kelebihan serta menerima kelemahan-kelemahannya yang ada pada dirinya tanpa menyalahkan orang lain. Serta mempunyai keinginan yang terus untuk mengembangkan diri.

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self acceptance* atau penerimaan diri adalah tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk menyadari dan juga hidup dengan segala karakteristik dirinya yang memiliki kelebihan juga kekurangan dan memiliki pandangan positif agar dapat menimbulkan perasaan senang dengan kenyataan sehingga bisa mengakui dirinya secara obyektif untuk menjalani keberlangsungan hidup dan tidak menyerah dengan kelemahan yang dimilikinya.

Kepercayaan diri menurut Anthony yaitu sikap pada individu yang dapat menerima kenyataan, mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian dan

---

<sup>7</sup> Chaplin, C. P. *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Rajawali Press (1989)

<sup>8</sup> Sartain, A.Q. *Psychology : Understanding Human Behavior*. New York. McGraw-Hill Book Company, Inc (1973)

mempunyai kemampuan untuk memiliki segala sesuatu yang diinginkan.<sup>9</sup>

Menurut Hakim ciri-ciri orang yang tidak percaya diri antara lain: Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu, gugup dan gagap ketika berbicara, tidak tahu cara untuk mengembangkan diri agar memiliki kelebihan tersendiri, menarik diri dari kelompok yang dianggap lebih dari dirinya dan cenderung bergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.<sup>10</sup>

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 12 Januari 2022, Konseli mengaku merasakan hal ini ketika awal keluar dari dunia sekolah. Konseli menjadi orang yang tidak percaya diri. Seperti ciri-ciri yang telah dipaparkan di atas, konseli mudah cemas dan gugup serta menarik diri dari kelompok. Oleh karena itu, konseli menutup diri dan menjadi orang yang menyimpan semua masalahnya sendiri, konseli menjadi sering merasa sedih. Konseli selalu merasa dirinya lebih buruk dari orang lain. Dia mulai menyalahkan orang lain dan juga dirinya sendiri atas semua hal. Konseli kerap menilai orang dan membandingkannya dengan dirinya sendiri.<sup>11</sup> Peneliti menemukan konseli tidak sengaja berkata “Saya tidak lebih baik daripada mereka.” yang merupakan sebuah pernyataan kalau konseli merasa dirinya rendah dan memiliki penerimaan diri (*self acceptance*) yang kurang. Konseli juga mengaku dia tidak suka berteman dengan banyak orang karena tidak percaya diri dan memilih untuk menarik dirinya dari pergaulan.<sup>12</sup>

---

<sup>9</sup> Anthony R. . *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri (Terjemahan Rita Wahyudi)*. Jakarta : Bina Rupa Aksara (1992)

<sup>10</sup> Hakim, Thursan . *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Yogyakarta: Torren Book (2002)

<sup>11</sup> Hasil wawancara dan observasi

<sup>12</sup> Hasil wawancara dan observasi

Sebagai salah satu fenomena yang ada, pada kasus di Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik terdapat remaja di Gresik yang memiliki masalah berupa penerimaan diri yang rendah. Dari data yang sudah peneliti kumpulkan melalui assesmen kepada konseli dan beberapa *significant other*, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa konseli memiliki perilaku penerimaan diri atau *self acceptance* yang kurang. Hal itu dibuktikan dengan sifat konseli yang selalu menganggap dirinya adalah orang yang tidak lebih baik dari orang lain serta selalu mempunyai pikiran bahwa dia tidak cukup baik dan menjadi mudah cemas saat menghadapi persoalan di dalam hidupnya. Menurut teman konseli, konseli kerap membandingkan dirinya dengan orang lain dan menilai orang lain.

Dari beberapa pengertian yang telah dipaparkan oleh beberapa pendapat para ahli dan hasil assesmen yang telah dipaparkan, peneliti mengambil kesimpulan bahwa kurangnya penerimaan diri adalah tidak adanya pengakuan diri secara obyektif dan kurangnya pandangan positif konseli mengenai siapa dirinya yang sebenar-benarnya. Perilaku ini sangat merugikan bagi konseli karena dia kehilangan banyak kesempatan untuk beradaptasi pada lingkungan dan mengembangkan dirinya. Karena orang yang memiliki masalah kurang penerimaan diri cenderung menjadi sangat tertutup dan tidak percaya diri atas apa yang ada pada dirinya sekarang.

Berdasarkan dari kasus yang dialami oleh konseli, ternyata dampak yang diakibatkan oleh masalah kurangnya penerimaan diri atau *self acceptance* yang dominan dinilai cukup mengkhawatirkan. Hal ini karena peneliti menganggap bahwa masalah kurangnya penerimaan diri atau *self acceptance* bisa berdampak sampai ke kesehatan konseli. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk menerapkan pendekatan

---

Cognitive-Behavior dengan teknik Cognitive-Restruction dengan tujuan agar dapat mengelola *self acceptance* pada diri konseli.

Menurut Hays, Wenzel & Dobson cognitive restructuring merupakan suatu teknik untuk membantu konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, memodifikasi pikiran yang salah sehingga dapat memperburuk tekanan emosi individu.<sup>13</sup> Sedangkan menurut McKay dan Fanning, dapat dilakukan dengan cara mengidentifikasi kesalahan berpikir yang berupa kritik diri<sup>14</sup>. Kemudian dilanjutkan dengan menata ulang pikiran seseorang dengan menyangkal kritik diri tersebut. Pikiran negatif sulit diketahui karena pikiran tersebut erat dengan cara seseorang memandang suatu realitas. Bila individu terus berpikir negatif maka pikiran tersebut dapat mengontrol pikiran individu sehingga konsekuensinya individu akan merasa cemas, takut, tidak aman, dan sulit menghadapi permasalahannya.

Menurut Oemarjoedi cognitive restructuring merupakan salah satu teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang merupakan suatu cara yang dilakukan dengan tujuan untuk menata kembali pikiran, menghilangkan keyakinan irasional yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan bagi diri seseorang yang selama ini memengaruhi emosi dan perilakunya.<sup>15</sup> Menurut Cormier, Nurius dan Osborn menjelaskan *Cognitive Restructuring* merupakan perubahan kognitif yang mendasar yang berpengaruh pada emosi, motivasi,

---

<sup>13</sup> Wenzel, A., Dobson, K. S., & Hays, P. A. *Cognitive Behavioral Therapy. Techniques and Strategies* (1st Edition). Washington DC: American, 2016. Hlm 107)

<sup>14</sup> McKay, M. & Fanning, P, *Self esteem 3rd edition*. Canada: New, Harbinger Publications, Inc, (2000)

<sup>15</sup> Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, Jakarta : Creativ Media , (2003)

tujuan dan nilai.<sup>16</sup> Menurut Rosenvald pendekatan ini membantu seseorang untuk memahami bahwa pola pikir tertentu yang bersifat negatif dapat menjadikan individu salah dalam mengartikan situasi dan menampakan emosi atau perasaan negatif.<sup>17</sup> Berdasarkan pemaparan pengertian dari para ahli, maka dapat disimpulkan teknik *Cognitive Restructuring* adalah teknik untuk membantu konseli mengidentifikasi kesalahan berpikir yang dapat membentuk tekanan emosi individu dan menyebabkan ketegangan serta kecemasan lalu mengubahnya dengan menata kembali pikiran dengan menyangkal kritik diri tersebut dan memberikan pemahaman bahwa pola pikir yang bersifat negatif dapat menjadikan individu salah dalam mengartikan situasi dan menampakan emosi atau perasaan negatif.

Menurut Doyle, adapun prosedur treatment Cognitive Restructuring yang diberikan adalah sebagai berikut. Pertama, mengumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah di masa lalu maupun saat ini. Yang kedua, membantu konseli untuk sadar akan proses berpikirnya. Selanjutnya, memeriksa proses berpikir rasional konseli, yang memfokuskan bagaimana pikiran konseli mempengaruhi kesejahteraan hidupnya. Lalu, Konselor mulai memberikan bantuan kepada konseli untuk mengevaluasi keyakinan klien tentang pola-pola pikiran logis konseli sendiri dan orang lain, membantu konseli belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya. Tahap yang terakhir yaitu mengulangi proses pikiran rasional sekali lagi, kali ini mengajarkan tentang

---

<sup>16</sup>Cormier, Sherry, Paula Nurius, and Cynthia Osborn. *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions, 6th*. Nelson Education, 2008. Hlm. 383

<sup>17</sup> Fitri, Dian. "Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa." *Jurnal Psikologi* 10.1 (2017). Hlm 65

aspek-aspek penting kepada konseli dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata.<sup>18</sup>

Kelebihan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yaitu mengubah pikiran negatif dengan teknik *self-talk* (berdialog dengan diri), *reframing* (memunculkan persepsi lain yang lebih produktif dengan memblok pikiran negatif), *thought stopping* (menghentikan pemicu pikiran negatif) dan *cognitive restructuring* (menetralisir pencetus pikiran irrasional yang mengakibatkan reaksi berlebihan dengan mengubah prinsip pikiran).<sup>19</sup>

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan oleh peneliti dibagian latar belakang, maka peneliti ingin mengangkat masalah tersebut menjadi sebuah judul skripsi yang berjudul **“Implementasi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengelola *Self Acceptance* Pada Remaja di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik.”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana proses implementasi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengelola *Self Acceptance* Pada Remaja di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik?

---

<sup>18</sup>Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm.256

<sup>19</sup> Yomi Novitasari, *Penerapan Cognitive Behavior Teraphy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah*, Tesis Profesi Psikologi Universitas Indonesia, ( Jakarta : 2013)

2. Bagaimana hasil implementasi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengelola *Self Acceptance* Pada Remaja di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik?

### **C. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah yang telah dipaparkan, peneliti dapat mengetahui tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui proses implementasi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengelola *Self Acceptance* Pada Remaja di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik
2. Untuk mengetahui hasil implementasi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengelola *Self Acceptance* Pada Remaja di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah:

1. **Manfaat Teoritis**
  - a. Sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca dan prodi Bimbingan Konseling Islam mengenai teknik konseling *cognitive restructuring* untuk mengelola penerimaan diri (*self acceptance*)
  - b. Hasil penelitian ini diharapkan mampu digunakan sebagai wahana pengembangan ilmu dan bahan kajian serta menambah wawasan baru bagi peneliti dan praktisi dalam bidang

bimbingan dan konseling khususnya pada teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengelola *self acceptance* atau penerimaan diri.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman bagi peneliti agar mampu memberikan layanan konseling yang terbaik bagi konselinya.
- b. Hasil penelitian ini diharap mampu memberikan sumbangan dalam mengatasi konseli yang mengalami masalah penerimaan diri yang rendah.

## E. Definisi Konsep

Peneliti menulis definisi konsep untuk menghindari kesalahpahaman dengan pembaca. Kesalahpahaman yang dimaksud biasa terjadi pada saat pembaca memahami judul skripsi. Judul tersebut berupa “Implementasi Cognitive Behaviour Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengelola Self Acceptance Pada Remaja di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik”. Oleh karena itu, peneliti menegaskan beberapa istilah yang ada sebagai berikut:

### 1. *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

*Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) adalah strategi konseling yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah konseli saat ini melalui pembentukan kembali kognisi dan perilaku menyimpang. Terapi kognitif adalah cara yang terfokus untuk memahami tentang aspek emosional, perilaku, dan psikologis. CBT didasarkan pada premis bahwa seorang individu mampu melakukan transformasi kognitif, yang dapat mengubah pengaruh kepercayaan pada kesejahteraan perilaku individu.

Corey menjelaskan bahwa tujuan konseling CBT adalah untuk membantu konseli menjadi sadar akan pikiran otomatis dan distorsi kognitif yang berasal dari keyakinan dasar untuk mengubah cara berpikir disfungsional mereka. Kemudian, yang perlu dilakukan adalah membantu orang-orang dalam merestrukturisasi keyakinan negatif menjadi yang adaptif.<sup>20</sup>

Terapi perilaku kognitif didasarkan pada gagasan bahwa pikiran adalah faktor dalam penciptaan pikiran dan perilaku seseorang. Strategi ini juga telah dimodifikasi untuk mengakomodasi pasien dengan tingkat pendidikan dan uang yang beragam, bersama dengan pasien dari berbagai budaya dan usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan orang tua. Saat ini digunakan di fasilitas perawatan dan pusat kesehatan, program sekolah kejuruan, dan penjara, di antara tempat-tempat lain. Selanjutnya, strategi terapi ini diterapkan dalam kelompok, pasangan, dan keluarga.<sup>21</sup>

## 2. Penerimaan Diri (Self Acceptance)

Menurut Hurlock, penerimaan diri adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri, yang tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri

---

<sup>20</sup> Fitria, Linda, and Yeni Karneli. "Cognitive behavior therapy counseling untuk mengatasi anxiety dalam masa pandemi covid-19." *AL-IRSYAD* 10.1 (2020): 23-29.

<sup>21</sup> Yuliyawanawati, Ida, Mungin Eddy Wibowo, and Muhammad Japar. "The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Group Conseling Cognitive with Cognitive Restructuring and Thought Stopping Techniques to Reduce Students Consumptive Behavior." *Jurnal Bimbingan Konseling* 7.2 (2018): 125-131.

sehingga individu lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan.<sup>22</sup>

Menurut Jersild, Individu dengan penerimaan diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) apresiasi yang realistis atas kekuatan mereka sendiri; (2) kepercayaan pada standar dan prinsipnya tanpa diperbudak oleh pendapat orang lain; (3) kemampuan untuk melihat dirinya secara realistis tanpa menjadi malu dengan situasinya; (4) pengakuan atas kekuatan mereka sendiri dan kebebasan untuk menggunakannya; (5) pengakuan atas kelemahannya sendiri tanpa menyalahkan dirinya sendiri; (6) spontanitas; (7) menerima potensi mereka tanpa menyalahkan diri mereka sendiri atas keadaan di luar kendali mereka; (8) melihat diri mereka sebagai individu yang bebas dari rasa takut membuat kesalahan; (9) percaya bahwa mereka berhak atas ide, keinginan, dan harapan; dan (10) tidak merasa iri pada kepuasan yang belum mereka capai.<sup>23</sup>

Sedangkan konseli yang merupakan objek dari penelitian ini terlihat tidak memenuhi ciri-ciri individu dengan penerimaan diri seperti yang telah dijelaskan di atas. Konseli sering kali malu dengan keadaannya saat ini dan kerap menjadi individu yang tidak mempunyai pendirian karena tidak melihat dirinya sebagai individu yang bebas. Konseli sering takut untuk membuat kesalahan dan menjadi takut akan pendapat orang.

### 3. Teknik Cognitive Restructuring

Menurut Hays, Wenzel & Dobson cognitive restructuring merupakan suatu teknik untuk membantu konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, memodifikasi pikiran yang

---

<sup>22</sup> Ardilla, Fauziya, and Ike Herdiana. "Penerimaan diri pada narapidana wanita." *Jurnal psikologi kepribadian dan sosial* 2.1 (2013), hlm 3

<sup>23</sup> Pratisya, Eunike Christina. "Penerimaan diri siswa sekolah menengah pertama Bukit Sion Jakarta Barat." *Psiko Edukasi* 15.1 (2018): 35-47.

salah sehingga dapat memperburuk tekanan emosi individu.<sup>24</sup> Sedangkan menurut McKay dan Fanning, dapat dilakukan dengan cara mengidentifikasi kesalahan berpikir yang berupa kritik diri.<sup>25</sup> Kemudian dilanjutkan dengan menata ulang pikiran seseorang dengan menyangkal kritik diri tersebut. Pikiran negatif sulit diketahui karena pikiran tersebut erat dengan cara seseorang memandang suatu realitas. Bila individu terus berpikir negatif maka pikiran tersebut dapat mengontrol pikiran individu sehingga konsekuensinya individu akan merasa cemas, takut, tidak aman, dan sulit menghadapi permasalahannya.

#### F. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah pembahasan, maka peneliti menggunakan sistem pembahasan yang akan dirangkum sebagai berikut:

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

**Bab II Kajian Teoretik** adalah bab yang menjelaskan konseptual atau landasan teori dan penelitian terdahulu yang relevan dengan fokus masalah yang diteliti. Pada bab ini membahas tentang kajian teori yang meliputi Cognitive Behaviour Therapy (CBT), Teknik Cognitive Restructuring, dan Self Acceptance atau Penerimaan Diri.

**Bab III Metode Penelitian** adalah bab yang membahas tentang metode yang digunakan dan tahap-tahap dalam penelitian. Pada

---

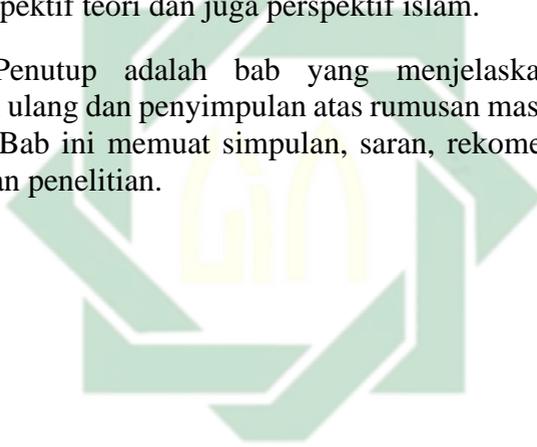
<sup>24</sup> Wenzel, A., Dobson, K. S., & Hays, P. A. *Cognitive Behavioral Therapy. Techniques and Strategies* (1st Edition). Washington DC: American, 2016. Hlm 107)

<sup>25</sup> McKay, M. & Fanning, P, *Self esteem 3rd edition*. Canada: New, Harbinger Publications, Inc, (2000)

bab ini pembahasannya meliputi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

**Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan** adalah bab yang membahas tentang hasil yang diperoleh saat penelitian meliputi keadaan di lapangan dan ditulis berdasarkan fakta dan kenyataan. Pada bab ini memuat gambaran umum subyek penelitian, penyajian data, pembahasan hasil penelitian atau analisis data dalam perspektif teori dan juga perspektif islam.

**Bab V** Penutup adalah bab yang menjelaskan tentang perumusan ulang dan penyimpulan atas rumusan masalah dalam penelitian Bab ini memuat simpulan, saran, rekomendasi, dan keterbatasan penelitian.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Kerangka Teoritik

##### 1. Cognitive Behaviour Therapy (CBT)

Pada 1960-an, Aaron Beck mengembangkan terapi perilaku kognitif (CBT) atau terapi kognitif. Sejak itu, telah diteliti secara ekstensif dan terbukti efektif dalam sejumlah besar hasil studi untuk beberapa gangguan kejiwaan, termasuk depresi, gangguan kecemasan, gangguan makan, penyalahgunaan zat, dan gangguan kepribadian. Ini juga telah terbukti efektif sebagai pengobatan tambahan untuk pengobatan gangguan mental yang serius seperti gangguan bipolar dan skizofrenia. CBT telah diadaptasi dan dipelajari untuk anak-anak, remaja, dewasa, pasangan, dan keluarga. Khasiatnya juga telah ditetapkan dalam pengobatan gangguan non-psikiatri seperti sindrom iritasi usus, sindrom kelelahan kronis, fibromyalgia, insomnia, migrain, dan kondisi nyeri kronis lainnya.<sup>26</sup>

Menurut Willis, Cognitive Behaviour Therapy (CBT) adalah perawatan perilaku yang menghubungkan pemikiran yang berasal dari dua gagasan yang diartikulasikan oleh Ivan Pavlov dan B. F. Skinner. Strategi ini dapat menghadapi kompleksitas masalah klien mulai dari ketidakmampuan individu untuk beradaptasi secara adaptif hingga mengatasi masalah psikosis dan neurosis.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Chand, Suma P., Daniel P. Kuckel, and Martin R. Huecker. "Cognitive behavior therapy." *StatPearls [Internet]* (2021).

<sup>27</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2011). Hal. 167

Dalam CBT, terapis akan mengidentifikasi, mempertanyakan, dan memodifikasi ide, perilaku, persepsi, dan keyakinan klien. Klien harus diberi tahu bahwa gaya berpikarnya akan menambah masalah emosional apa pun yang mungkin mereka alami, seperti kekhawatiran. Mengidentifikasi ide-ide yang mengganggu klien, melihat apa yang dipikirkan dan apa yang terjadi, dan menempatkan atau membangun kembali 'pikiran yang tepat' mengevaluasi keadaan dari banyak sudut pandang adalah semua cara untuk mengurangi kesulitan emosional.<sup>28</sup>

Teori Cognitive Behaviour Therapy (CBT) memiliki beberapa teknik yang disandarkan pada teori ini. Diantaranya adalah Teknik Thought Stopping, Teknik Cognitive Restructuring, Teknik Systematic Desensilization, dan Teknik Stress Inoculation Training.

#### a. Teknik Thought Stopping

Teknik Thought Stopping adalah prosedur yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan individu agar dapat memblokir secara kognitif serangkaian tanggapan. Thought Stopping digunakan pertama kali pada tahun 1875 untuk mengatasi seorang laki-laki yang selalu memikirkan perempuan telanjang.<sup>29</sup>

#### b. Teknik Cognitive Restructuring

Cognitive restructuring merupakan salah satu teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang merupakan suatu cara

---

<sup>28</sup> Wahidah, Fatin Rohmah, and Patricia Adam. "Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan pada Remaja." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 3.2 (2019): 57-69.

<sup>29</sup> Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015) Hlm 246

yang dilakukan dengan tujuan untuk menata kembali pikiran, menghilangkan keyakinan irasional yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan bagi diri seseorang yang selama ini memengaruhi emosi dan perilakunya.<sup>30</sup>

#### c. Teknik Systematic Desensilization

Teknik Systematic Desensilization adalah sebuah prosedur dimana konseli berulang kali mengingat, membayangkan, atau mengalami kejadian yang membuat cemas dan setelah itu menggunakan teknik relaksasi untuk menekan kecemasan yang telah disebabkan oleh kejadian itu.<sup>31</sup>

#### d. Teknik Stress Inoculation Training

Stress Inoculation Training (SIT) adalah teknik yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum dan didasari pada ide bahwa membantu konseli mengatasi stresor-stresor ringan akan memungkinkan mereka untuk mengembangkan toleransi untuk bentuk distres.<sup>32</sup>

### **a. Tujuan Cognitive Behaviour Therapy (CBT)**

Tujuan dasar dari sebagian besar praktik terapi perilaku kognitif (CBT), menurut McLeod, adalah untuk mengubah pikiran yang mengarah pada perilaku mengalahkan diri sendiri dengan ide-ide yang terkait dengan penerimaan diri dan pemecahan masalah yang konstruktif. Menurut McLeod, Nevid, dkk, terapi perilaku kognitif (CBT) mencoba membantu klien mengenali dan mengatasi keyakinan maladaptif, jenis pemikiran

---

<sup>30</sup> Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, Jakarta : Creativ Media , (2003)

<sup>31</sup> Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015) Hlm 302

<sup>32</sup> Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015) Hlm 323

bawah sadar, dan sikap mengalahkan diri sendiri yang menyebabkan atau berkontribusi pada masalah emosional.<sup>33</sup>

## **b. Aspek dalam Cognitive Behaviour Therapy (CBT)**

CBT adalah jenis konseling yang cenderung berfokus pada restrukturisasi atau koreksi kognitif ketika seseorang menyimpang karena keadaan yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikologis dan melihat ke jangka panjang bukan ke masa lalu.

Aspek kognitif CBT termasuk mengubah cara berpikir, keyakinan, dan perilaku seseorang. sikap, asumsi, dan imajinasi, serta membantu konseli dalam belajar mengenali dan Koreksi kesalahan kognitif. Sementara aspek perilaku CBT Memodifikasi hubungan yang salah antara masalah dan solusi kebiasaan menanggapi masalah, mulai belajar mengubah perilaku, dan menenangkan pikiran dan tubuh sehingga dapat berpikir lebih jernih dan merasa lebih baik.<sup>34</sup>

## **c. Prinsip Cognitive Behaviour Therapy**

Berikut ini adalah prinsip Cognitive Behaviour Therapy (CBT):

1.) Terapi perilaku kognitif didasarkan pada artikulasi masalah klien yang selalu berubah dan konseptualisasi kognitif. Konselor mengorganisasikan temuan-temuan konseptualisasi kognitif konseli yang menyimpang dan lurus sehingga dapat

---

<sup>33</sup> Purnomo, Indra Dwi, and George Hardjanto. "Terapi Dengan Pendekatan Konsep Kognitif Perilaku Untuk Mencegah Relapse Pada Pengguna Narkoba." *Psikodimensia* 15.1 (2016): 152-174.

<sup>34</sup> Aini, Dewi Khurun. "Penerapan cognitive behaviour therapy dalam mengembangkan kepribadian remaja di panti asuhan." *Jurnal Ilmu Dakwah* 39.1 (2019): 70-90.

mendukung konseli dalam penyesuaian antara berpikir, merasa, dan berperilaku.

2.) Terapi perilaku kognitif didasarkan pada pemahaman bersama tentang kekhawatiran konseli oleh konselor dan konseli. Reaksi terhadap keprihatinan konseli dalam skenario konseling yang penuh kehangatan, empati, kepedulian, dan keunikan akan mengembangkan pemahaman bersama tentang tantangan yang dialami konseli; Kondisi ini akan menunjukkan kemanjuran konseling.

3.) Kerjasama dan kemampuan untuk terlibat diperlukan untuk terapi perilaku kognitif. Ketika konseli diperlakukan sebagai anggota tim dalam konseling, pilihan konseling adalah yang dicapai melalui kerjasama dengan konseli. Karena konseli memahami apa yang harus dilakukan dari setiap proses terapeutik, maka konseli akan lebih aktif dalam mengikuti setiap sesi konseling.

4.) Terapi perilaku kognitif berfokus pada masalah dan berorientasi pada tujuan. Hal ini dimaksudkan agar melalui pemeriksaan ini, respon konseli terhadap ide-ide yang mengganggu tujuannya akan tetap terfokus pada kesulitan konseli.

5.) Fokus terapi perilaku kognitif adalah pada peristiwa terkini. Konseling dimulai dengan analisis situasi konseli pada waktu dan tempat ini. Perhatian konselor tertuju pada dua situasi. Pertama, ketika konseli mengungkapkan sumber kekuatannya dan membuat kesalahannya. Kedua, ketika konseli terjebak dalam proses berpikir dan berangkat dari pandangan lama yang mampu mengubah keyakinan dan perilaku menjadi lebih baik.

6.) Terapi perilaku kognitif adalah pendekatan pendidikan yang mencoba untuk mengajarkan konseli

bagaimana menjadi terapis sendiri sambil menekankan pencegahan.

7.) Terapi perilaku kognitif hanya tersedia untuk jangka waktu terbatas. Hal ini dimaksudkan agar konselor dapat terus menerus mendukung dan mengajari konseli untuk melakukan self-help agar prosedur konseli tidak memakan waktu yang terlalu lama.

8.) Prosedur terapi perilaku kognitif yang terstruktur

9.) Terapi perilaku kognitif mencakup pengajaran bagaimana mengenali, menilai, dan menanggapi gagasan dan keyakinan yang tidak teratur.

10.) Terapi perilaku kognitif menggunakan sejumlah pendekatan untuk mengubah ide, emosi, dan perilaku.<sup>35</sup>

## 2. Teknik Cognitive Restructuring

### a. Pengertian Teknik Cognitive Restructuring

Pendekatan terapi kognitif di kembangkan oleh Aaron Beck yang menurutnya individu yang mengalami depresi mengungkapkan bahwa individu memiliki keyakinan negatif dalam suatu kehidupannya. Restrukturisasi kognitif (Cognitive restructuring) merupakan salah satu teknik kognitif yang berada pada pendekatan cognitive behavior therapy. Restrukturisasi kognitif menggambarkan skema perubahan yang terdapat pada terapi kognitif. Terapi kognitif dapat digunakan pada konseli yang berbagai macam tingkat pendidikan, usia, anak-anak sampai orang dewasa serta dapat digunakan di sekolah,

---

<sup>35</sup> Idat Muqodas, "Cognitive Behavioral Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia," *Jurnal Cognitive Behavioral Therapy*, Vol. 2 No. 4 (2016), 6-7

maupun program kejuruan. Teknik ini membantu individu mengeksplorasi mengenai masalahnya dan mengumpulkan bukti untuk menantang sudut pandang dalam diri individu.<sup>36</sup> Orang yang mendengarkan diri mereka sendiri menciptakan dialog internal dan refleksi sekitar mendengar pesan negatif dari diri mereka sendiri. Dialog internal yang mencakup evaluasi diri negatif akan membuat orang gugup ketika dihadapkan dengan tantangan dalam hidup dan kurang mampu mengambil perilaku penyesuaian yang tepat.

Menurut Cormier dan Cormier, bahwa Cognitive Restructuring (CR) pada awalnya di usulkan oleh Lazarus, dan berakar pada Ratioanal Emotive Therapy (RET) yang dikembangkan oleh Ellis. CR memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. Cognitive Restructuring menggunakan asumsi bahwasannya respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif di pengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.<sup>37</sup>

Cornier menjelaskan bahwa Cognitive Restructuring menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) klien. Ditegaskan pula oleh Sayre menyatakan strategi Cognitive Restructuring merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana

---

<sup>36</sup> Gemmarahima, G., & Saputra, W. E. N. (2021, August). Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 1).

<sup>37</sup> Drs. Mochammad Nursalim, Strategi dan Intervensi Konseling, (Jakarta: Akademia Permata, 2003), hlm.32

keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak rasional (atau valid atau gugur) melalui proses yang objektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan.<sup>38</sup>

Teknik Cognitive Restructuring membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan interpretasi positif. Menurut Hays, Wenzel & Dobson cognitive restructuring merupakan suatu teknik untuk membantu konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, memodifikasi pikiran yang salah sehingga dapat memperburuk tekanan emosi individu.<sup>39</sup> Sedangkan menurut McKay dan Fanning, dapat dilakukan dengan cara mengidentifikasi kesalahan berpikir yang berupa kritik diri.<sup>40</sup> Kemudian dilanjutkan dengan menata ulang pikiran seseorang dengan menyangkal kritik diri tersebut. Pikiran negatif sulit diketahui karena pikiran tersebut erat dengan cara seseorang memandang suatu realitas. Bila individu terus berpikir negatif maka pikiran tersebut dapat mengontrol pikiran individu sehingga konsekuensinya individu akan merasa cemas, takut, tidak aman, dan sulit menghadapi permasalahannya.

Menurut Oemarjoedi cognitive restructuring merupakan salah satu teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang merupakan suatu cara yang dilakukan dengan tujuan untuk menata kembali pikiran, menghilangkan keyakinan irasional

---

<sup>38</sup> Chintia Diana Crisri, Penggunaan Strategi *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-Tsm (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK Negeri 1 Mojokerto. (jurnal BK UNESA. Volume 04 Nomor 01 Tahun 2013, 266 – 273), h. 268.

<sup>39</sup> Wenzel, A., Dobson, K. S., & Hays, P. A. *Cognitive Behavioral Therapy. Techniques and Strategies* (1st Edition). Washington DC: American, 2016. Hlm 107

<sup>40</sup> McKay, M. & Fanning, P, *Self esteem 3rd edition*. Canada: New, Harbinger Publications, Inc, (2000)

yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan bagi diri seseorang yang selama ini memengaruhi emosi dan perilakunya.<sup>41</sup> Menurut Cormier, Nurius dan Osborn menjelaskan Cognitive Restructuring merupakan perubahan kognitif yang mendasar yang berpengaruh pada emosi, motivasi, tujuan dan nilai.<sup>42</sup> Berdasarkan pemaparan pengertian dari para ahli, maka dapat disimpulkan teknik Cognitive Restructuring adalah teknik untuk membantu konseli mengidentifikasi kesalahan berpikir yang dapat membentuk tekanan emosi individu dan menyebabkan ketegangan serta kecemasan lalu mengubahnya dengan menata kembali pikiran dengan menyangkal kritik diri tersebut dan memberikan pemahaman bahwa pola pikir yang bersifat negatif dapat menjadikan individu salah dalam mengartikan situasi dan menampakan emosi atau perasaan negatif.

#### b. Tujuan Teknik Cognitive Restructuring

Tujuan dari implementasi teknik cognitive restructuring yaitu untuk membangun pola pikir yang adaptif atau sesuai. Menurut Connolly, cognitive restructuring membantu konseli untuk belajar berfikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif.<sup>43</sup> Kesalahan berfikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran,

---

<sup>41</sup> Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi*, Jakarta : Creativ Media , (2003)

<sup>42</sup>Cormier, Sherry, Paula Nurius, and Cynthia Osborn. *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions, 6th*. Nelson Education, 2008. Hlm. 383

<sup>43</sup> Noviandari, Harwanti, and Jawahirul Kawakib. "Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa." *Jurnal psikologi: Jurnal ilmiah fakultas psikologi universitas yudharta pasuruan* 3.2 (2016): 76-86. Hlm 78

pandangan dan keyakinan yang irasional. Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku. Harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik.

### c. Langkah-langkah Pelaksanaan Teknik Cognitive Restructuring

Menurut Doyle, adapun prosedur treatment Cognitive Restructuring yang diberikan adalah sebagai berikut. Pertama, mengumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah di masa lalu maupun saat ini. Yang kedua, membantu konseli untuk sadar akan proses berpikirnya. Selanjutnya, memeriksa proses berpikir rasional konseli, yang memfokuskan bagaimana pikiran konseli mempengaruhi kesejahteraan hidupnya. Lalu, Konselor mulai memberikan bantuan kepada konseli untuk mengevaluasi keyakinan klien tentang pola-pola pikiran logis konseli sendiri dan orang lain dan membantu konseli belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya. Tahap yang terakhir yaitu mengulangi proses pikiran rasional sekali lagi, kali ini mengajarkan tentang aspek-aspek penting kepada konseli dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata.<sup>44</sup>

## 3. Penerimaan Diri/*Self Acceptance*

### a. Pengertian *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

---

<sup>44</sup>Bradley T. Erford, 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm.256

Penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang mampu mengenali dan menerima kualitas dirinya dan menerapkannya dalam kehidupan. Penerimaan diri ditunjukkan dengan mengenali kekuatan diri sendiri. Pada saat yang sama, mereka menerima kelemahan mereka tanpa menyalahkan orang lain dan memiliki keinginan untuk terus meningkat. Penerimaan diri sangat penting dalam bagaimana individu menjalani kehidupannya. Penerimaan diri bukan tentang menoleransi apa yang membuat seseorang sedih, tetapi harus bahagia, sehat, dan berkembang untuk menyadari kekuatan pribadi. Penerimaan diri dapat memungkinkan orang untuk mengalami perubahan yang langgeng. Penerimaan diri adalah harga diri dan kepercayaan diri. Penerimaan diri melibatkan mengetahui dan percaya bahwa ketika seseorang menderita, mereka dapat mengatasi rasa takut mereka sampai keadaan menjadi lebih baik. Individu dapat menerima hal-hal yang tidak sesuai dengan harapannya. Selanjutnya, penerimaan diri merupakan realisme atau penilaian terhadap realitas kondisi seseorang.<sup>45</sup>

Menurut Hurlock, penerimaan diri adalah suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan dirinya sendiri, yang tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri sehingga individu lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan.<sup>46</sup>

Germer mengungkapkan, penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan

---

<sup>45</sup> Barida, Muya, and Dian Ari Widyastuti. "Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to Improve Educators Self-Acceptance of Children with Special Needs." *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 6.2 (2019): 117-124. Hlm 118

<sup>46</sup> Ardilla, Fauziya, and Ike Herdiana. "Penerimaan diri pada narapidana wanita." *Jurnal psikologi kepribadian dan sosial* 2.1 (2013), hlm 3

positif mengenai siapa dirinya yang sebenar-benarnya, dan hal ini tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan harus dikembangkan oleh individu.<sup>47</sup> Menurut Schultz, penerimaan diri adalah menerima semua segi yang ada pada dirinya, termasuk kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan serta tidak menyerah kepada kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tersebut.<sup>48</sup> Sedangkan menurut Chaplin, Penerimaan diri adalah sikap yang mencerminkan perasaan senang sehubungan dengan kenyataan yang ada pada dirinya. Sehingga seseorang dapat menerima dirinya dengan baik dan akan mampu menerima kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya.<sup>49</sup>

Ryff menyatakan bahwa individu yang kurang menerima dirinya akan merasa tidak puas dengan dirinya, merasa kecewa dengan kehidupan yang telah dijalani, mengalami kesulitan dengan sejumlah kualitas pribadinya, dan ingin menjadi individu yang berbeda dengan dirinya saat ini.<sup>50</sup>

#### b. Faktor yang Mempengaruhi Self Acceptance (Penerimaan Diri)

Menurut Hurlock, pemahaman diri, harapan yang realistis, tidak adanya hambatan lingkungan, perilaku yang

---

<sup>47</sup> Oktaviani, Mentari Aulia. "Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7.4 (2019). Hlm. 551

<sup>48</sup> Schultz, Duane; Yustinus. *Psikologi pertumbuhan :model-model kepribadian sehat /Duane Schultz ; penerjemah Yustinus. : Kanisius,, (1991)*

<sup>49</sup> Sari, Leidy Karunia. "PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA KORBAN PERCERAIAN ORANGTUA." *Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta* (2018).

<sup>50</sup> Ryff, Carol D., and Burton Singer. "Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research." *Psychotherapy and psychosomatics* 65.1 (1996): 14-23.

mendukung secara sosial (social support), tidak adanya tekanan emosional yang berat, pengaruh keberhasilan yang dialami, baik kualitatif maupun kuantitatif, pengakuan dengan orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, cara seseorang melihat diri sendiri (konsep diri), dan pendidikan yang tepat pada masa kanak-kanak merupakan faktor yang menentukan penerimaan diri.<sup>51</sup>

### c. Aspek Self Acceptance (Penerimaan Diri)

Menurut Jersild, ada beberapa aspek dalam penerimaan diri atau self acceptance, yaitu:

- 1) Persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan. Individu yang memiliki penerimaan diri berpikir lebih realistis tentang penampilan dan bagaimana ia terlihat dalam pandangan orang lain.
- 2) Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain. Individu yang memiliki penerimaan diri memandang kelemahan dan kekuatan dalam dirinya, lebih baik dari pada individu yang tidak memiliki penerimaan diri.
- 3) Perasaan inferioritas sebagai gejala penolakan diri. Seseorang individu yang terkadang merasakan inferioritas atau disebut dengan inferiority complex adalah seseorang individu yang tidak memiliki sikap penerimaan diri dan hal tersebut akan menunggu penilaian yang realistis atas dirinya.
- 4) Respon atas penolakan dan kritikan. yang memiliki penerimaan diri tidak menyukai Individu kritikan,

---

<sup>51</sup> Rahayu, Yiyi Dwi Panti, and Latifah Nur Ahyani. "Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Keluarga Dengan Penerimaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)." *Jurnal Psikologi Perseptual* 2.1 (2017): 29-47.

namun demikian ia mempunyai kemampuan untuk menerima kritikan bahkan dapat mengambil hikmah dari kritikan tersebut.

- 5) Keseimbangan antara real self dan ideal self. Individu yang memiliki penerimaan diri mempertahankan harapan dan tuntutan dari dalam dirinya dengan baik dalam batas-batas kemungkinan dapat diraih.
- 6) Penerimaan diri dan penerimaan orang lain. Hal ini berarti apabila seorang individu menyayangi dirinya, dan mampu menerima segala kekuatan dan kekurangan diri, maka akan lebih memungkinkan baginya untuk menyayangi orang lain dan menerima orang lain dengan baik.
- 7) Menuruti kehendak dan menonjolkan diri. Apabila seorang individu menerima dirinya, hal tersebut bukan berarti ia memanjakan dirinya, akan tetapi ia akan menerima bahkan menuntut kelayakan dalam kehidupannya dan tidak akan mengambil yang bukan haknya, individu dengan penerimaan diri menghargai harapan orang lain dan meresponnya dengan bijak.
- 8) Spontanitas dan menikmati hidup. Individu dengan penerimaan diri mempunyai lebih banyak keleluasaan untuk menikmati hal-hal dalam hidupnya. Individu tersebut tidak hanya leluasa menikmati sesuatu yang dilakukannya, akan tetapi juga leluasa untuk menolak atau menghindari sesuatu yang tidak ingin dilakukannya.
- 9) Aspek moral penerimaan diri. Individu dengan penerimaan diri bukanlah individu yang berbudi baik dan bukan pula individu yang tidak mengenal moral, tetapi memiliki fleksibilitas dalam pengaturan hidupnya.
- 10) Sikap terhadap penerimaan diri. Individu yang dapat menerima hidupnya akan menunjukkan sikap menerima

apapun kekurangan yang dimilikinya tanpa harus malu ketika berada di lingkungan sosialnya.<sup>52</sup>

Maka kesimpulan yang dapat diambil yaitu kurangnya penerimaan diri adalah rendahnya atau kurangnya tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Tidak adanya rasa inferioritas yang mempengaruhi konseli untuk bangga hidup sebagai dirinya sendiri dan tidak bisa menerima dirinya sendiri.

#### d. Indikator Penerimaan Diri

Schultz mengatakan bahwa individu yang bisa menerima dirinya sendiri atau penerimaan dirinya baik adalah orang yang dapat menerima kelemahan dan kekuatan mereka tanpa merasa kesusahan.<sup>53</sup> Sedangkan menurut Sari, individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan mengetahui segala kelebihan dan kekurangan dari dirinya dan mampu untuk mengelolanya.<sup>54</sup>

Komponen atau indikator penerimaan diri juga diungkapkan oleh Bastaman. Menurutnya, ada beberapa komponen atau indikator yang menentukan keberhasilan seseorang untuk disebut memiliki penerimaan diri, diantaranya adalah:

- 1) Pemahaman diri (Self Insight).

---

<sup>52</sup> Agustin, Putri Trebel. *Hubungan antara self acceptance dengan loneliness pada perempuan lajang di Surabaya*. Diss. UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945, 2018.

<sup>53</sup> Schultz, Psikologi Pertumbuhan Model-Model Kepribadian Sehat. Yogyakarta: Kanisius, (1991)

<sup>54</sup> Sari, Endah Puspita, and Sartini Nuryoto. "Penerimaan diri pada lanjut usia ditinjau dari kematangan emosi." *Jurnal Psikologi UGM* 29.2 (2002): 139493.

- 2) Meningkatkan pengetahuan tentang keadaan sendiri saat ini dan keinginan yang kuat untuk melakukan perubahan menuju keadaan yang lebih baik.
- 3) Makna hidup (the meaning of life).
- 4) Nilai-nilai pribadi yang penting yang dijadikan sebagai tujuan hidup yang harus dipenuhi dan membimbing aktivitas seseorang.
- 5) Perubahan sikap (changing attitude).
- 6) Mengubah individu yang bersikap negatif menjadi positif dan lebih baik dalam menghadapi masalah.
- 7) Keikatan diri (self commitment).
- 8) Hal ini ditentukan oleh komitmen individu terhadap makna hidup. Komitmen yang kuat akan menghasilkan kehidupan yang lebih bermakna dan mendalam..
- 9) Kegiatan terarah (directed activities).
- 10) Upaya yang disengaja dan disengaja untuk mencapai tujuan hidup melalui pengembangan potensi pribadi yang positif dan penggunaan hubungan interpersonal..
- 11) Dukungan sosial (social support).
- 12) Adanya seseorang atau sekelompok orang yang dikenal, akrab, dapat dipercaya, dan selalu bersedia membantu pada saat dibutuhkan.<sup>55</sup>

## B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Beberapa penelitian sebelumnya yang menggunakan teknik ini untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan penerimaan diri terbukti secara efektif. Penelitian ini dilakukan oleh Diyan Fitriya Ningsih, Mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2018 untuk skripsinya yang berjudul "TEKNIK KONSELING COGNITIVE RESTRUCTURING

---

<sup>55</sup> Bastaman. H. D., Logoterapi, *Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007)

UNTUK MENINGKATKAN SELF ACCEPTANCE (PENERIMAAN DIRI) BAGI PEREMPUAN HAMIL DILUAR NIKAH DI PAKAL BARAT KECAMATAN PAKAL SURABAYA”.<sup>56</sup> Di penelitian ini, peneliti memaparkan bahwa teknik cognitive restructuring mampu merubah kondisi konseli yang merupakan korban hamil di luar nikah dengan prosentase 75%. Konseli juga sudah menerima dirinya sendiri dan juga mulai menyayangi bayi yang dia lahirkan. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan teknik Cognitive Restructuring untuk meningkatkan Self Acceptance dan menggunakan metode penelitian kualitatif untuk penelitiannya. Perbedaannya hanya ada pada subjek penelitian, subjek penelitian milik Diyan Fitriya Ningsih adalah perempuan hamil di luar nikah di Pakal Barat Surabaya sedangkan milik peneliti adalah remaja di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik.

Penelitian yang serupa mengenai *Cognitive Behavior Therapy* juga dilakukan oleh Della, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia pada tesisnya yang berjudul “*COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM PADA MAHASISWA UNIVERSITAS INDONESIA YANG MENGALAMI DISTRES PSIKOLOGIS*”<sup>57</sup> dan diterbitkan pada tahun 2012. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa penerapan *cognitive behavior therapy* dapat meningkatkan *self esteem* pada mahasiswa Universitas

---

<sup>56</sup> Ningsih, Diyan Fitriya. *Teknik konseling cognitive restructuring untuk meningkatkan penerimaan diri (self acceptance) bagi perempuan hamil diluar nikah di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya*. Diss. UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.

<sup>57</sup> Della, *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM PADA MAHASISWA UNIVERSITAS INDONESIA YANG MENGALAMI DISTRES PSIKOLOGIS*. Universitas Indonesia. 2012

Indonesia yang mengalami distres psikologis. Hal tersebut terlihat dari peningkatan skor *self esteem* dan penurunan skor distres psikologis. Persamaan penelitian ini dengan penelitian milik peneliti adalah menggunakan Cognitive Behavior Therapy. Sedangkan perbedaannya, penelitian tersebut digunakan untuk meningkatkan Self Esteem sedangkan milik peneliti digunakan untuk mengelola Self Acceptance.

Penelitian tentang teknik *Cognitive Restructuring* juga dilakukan oleh mahasiswa pascasarjana Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang pada tahun 2017. Penelitian ini dilakukan oleh Dian Fitriani dalam tesisnya yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring Mereduksi Prokrastinasi Akademik dan Academic Dishonesty.”<sup>58</sup> Persamaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian di atas adalah penggunaan teknik Cognitive Restructuring. Sedangkan perbedaannya, penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan konseling individu untuk mengelola self acceptance atau penerimaan diri sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Dian Fitriani menggunakan konseling kelompok untuk mereduksi prokrastinasi akademik dan academic dishonesty.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>58</sup> Fitriani, Dian. *Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring Mereduksi Prokrastinasi Akademik dan Academic Dishonesty Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako*. Diss. Pascasarjana, 2017.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan jenis metode penelitian kualitatif deskriptif. Metode deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan subjek atau objek dalam penelitian dapat berupa orang, lembaga, masyarakat dan yang lainnya yang pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau apa adanya.

Alasan peneliti memilih metode penelitian kualitatif deskriptif adalah karena penelitian kualitatif deskriptif dapat dengan mudah membantu peneliti untuk menggali informasi tentang keadaan objek penelitian di lapangan yang lebih dalam, lebih rinci dan lebih spesifik. Menurut Nazir dalam Buku Contoh Metode Penelitian, metode deskriptif merupakan suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antarfenomena yang diselidiki.

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus (case study). Studi Kasus adalah rangkaian kegiatan ilmiah yang dilaksanakan secara terperinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh

pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut.<sup>59</sup> Alasan peneliti memilih jenis penelitian studi kasus ialah karena jenis penelitian studi kasus lebih memudahkan peneliti untuk melakukan penelitian yang lebih terperinci karena dibatasi dengan berpusat pada suatu kasus.

## **B. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di desa Sekarkurung yang berada di Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik, objek penelitian adalah salah satu remaja yang ada di desa Sekarkurung. Untuk informan meliputi teman teman terdekat konseli dan keluarga konseli. Adapun yang berperan sebagai konselor ialah Salsabila Marsya Addina, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

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

### **a. Jenis**

Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat bukan statistik atau bukan angka, data yang didapat nantinya dalam bentuk kalimat atau kata. Berikut adalah jenis data dari penelitian:

#### **1.) Data Primer**

Data primer adalah data yang diambil langsung dari sumber pertama di lapangan. Sumber pertama di lapangan adalah konseli. Data primer dalam penelitian ini adalah hasil observasi, hasil wawancara dan ungkapan langsung dari konseli tentang apa yang dia pikirkan tentang keadaannya saat ini, bagaimana

---

<sup>59</sup> Rahardjo, Mudjia. "Studi kasus dalam penelitian kualitatif: konsep dan prosedurnya." (2017).

perasaannya dan bagaimana dia melihat dirinya sendiri di masa depan, latar belakang masalahnya, perilaku konseli sehari-hari, pelaksanaan proses konseling, serta hasil dari proses konseling.

## 2.) Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh orang yang melakukan penelitian dari sumber-sumber yang telah ada dan didapatkan secara tidak langsung melalui dokumen, buku, maupun sumber lainnya yang mendukung penelitian ini.<sup>60</sup> Data sekunder dalam penelitian ini meliputi lokasi penelitian dan kondisi lingkungan tempat tinggal konseli.

### b. Sumber Data

#### 1.) Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung di lapangan oleh orang yang melakukan penelitian atau yang bersangkutan dan memerlukannya.<sup>61</sup> Dalam penelitian ini, sumber data primer yang ada adalah seorang remaja di desa Sekarkurung Kec. Kebomas Kab Gresik.

Nama: SF

Umur: 20 tahun

Alamat: Desa Sekarkurung, Kec. Kebomas Kab. Gresik

#### 2.) Sumber Data Sekunder

---

<sup>60</sup> M. Iqbal Hasan., Pokok-pokok materi metodologi penelitian dan aplikasinya. (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002). Hal. 58

<sup>61</sup> Iqbal Hasan, Analisis Data Penelitian dengan Statistik, (Jakarta: Media Grafika, 2004), hal. 19

Data sekunder adalah jenis data tambahan yang tidak diperoleh dari sumber utama, tetapi sudah melalui sumber kesekian. Artinya, orang-orang tersebut tidak merasakan secara langsung fenomena yang sedang diteliti, tetapi mendapatkan informasinya dari sumber-sumber primer lainnya. Sumber data sekunder pada penelitian ini meliputi teman terdekat konseli, adik konseli dan juga tetangga sekitar rumah konseli.

#### **D. Tahap-Tahap Penelitian**

Adapun tahapan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

##### **1. Tahap Perencanaan atau Pra-lapangan**

Tahap perencanaan meliputi menentukan tujuan yang hendak dicapai untuk suatu penelitian dan merencanakan strategi untuk mendapatkan dan menganalisis data bagi peneliti. Tahap ini peneliti menyiapkan outline penelitian. Pada tahap ini, peneliti melaksanakan prosedur awal penelitian sesuai dengan panduan yang telah dibuat oleh instansi yaitu Fakultas Dakwah dan Komunikasi, jurusan Komunikasi, program studi bimbingan konseling islam di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Outline penelitian atau matriks berisi judul, latar belakang pemilihan judul, dan juga metode penelitian yang akan dipakai. Setelah matriks disetujui oleh Ketua Prodi, maka peneliti dapat melanjutkan tahap selanjutnya yaitu membuat proposal penelitian dan akan diseminarkan oleh dosen penguji sebelum lanjut ke tahap selanjutnya.

Lalu peneliti menyiapkan keperluan penelitian yang dibutuhkan untuk menggali data di lapangan seperti pedoman observasi, surat perizinan dari desa setempat, dan lain-lain.

##### **2. Tahap Penelitian**

Tahapan ini adalah suatu tahap lanjutan dari tahap perencanaan . Pada tahap ini disajikan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan dan metode penelitian seperti teknik pengumpulan data dan analisis data. Analisis data dan pelaporan merupakan hal yang terpenting dalam proses penelitian.<sup>62</sup> Pada tahap penelitian, peneliti menggunakan metode pengumpulan data di lapangan dengan observasi, wawancara dan dokumentasi untuk mengetahui gambaran tentang konseli.

Di tahap ini, setelah peneliti mengetahui gambaran tentang kondisi dan keadaan subjek penelitian, maka hal lanjut yang dilakukan oleh peneliti adalah memilih informan. Informan pada penelitian ini adalah orang yang dijadikan sebagai pemberi informasi atau keterangan yang dibutuhkan oleh peneliti yang berhubungan dengan fokus permasalahan. Informan pada penelitian ini adalah keluarga dan teman terdekat konseli.

### 3. Tahap Analisis Data

Pada tahap ini, peneliti membuat rangkuman data yang telah diperoleh di lapangan pada saat tahap penelitian secara rinci dan jelas kemudian dianalisis agar tidak terjadi kesalahan pada data yang telah disajikan.

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Yang dimaksud dengan pengumpulan data adalah prosedur yang baku dan sistematis untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Teknik ini sangat diperlukan dalam penelitian untuk memudahkan dalam memperoleh data yang berkaitan dengan masalah penelitian yang akan dipecahkan. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini meliputi:

---

<sup>62</sup> M. Suparmoko, *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: BPFE, 1995), hal. 3

## 1. Wawancara (Interview)

Wawancara adalah salah satu aturan pengumpulan data yang paling umum digunakan dalam penelitian sosial. Aturan ini digunakan ketika subjek penelitian atau responden dan peneliti bertatap muka secara langsung dalam proses memperoleh informasi untuk keperluan data primer. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan fakta, keyakinan, perasaan, keinginan dan sebagainya yang diperlukan untuk memenuhi tujuan penelitian.<sup>63</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara bebas dimana peneliti tidak menggunakan kaidah-kaidah wawancara yang telah disusun secara sistematis dan menyeluruh untuk pengumpulan informasi, petunjuk-petunjuk yang hanya dijadikan sketsa dari masalah yang akan dijawab.<sup>64</sup> Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi mendalam tentang konseli yang meliputi identitas konseli, kondisi lingkungan serta masalah yang dialami oleh konseli.

Dalam wawancara ini, peneliti menanyakan pertanyaan kepada konseli tentang masalah konseli yaitu Penerimaan diri atau *self acceptance*. Peneliti tidak hanya melakukan wawancara pada konseli saja, tetapi juga kepada *significant others*.

## 2. Observasi (Observation)

Menurut Johnson & Christensen, observasi kualitatif adalah pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di setting

---

<sup>63</sup> Newman, *Metode Penelitian Sosial : Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif* (Jakarta: 2013) hal. 493

<sup>64</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung : CV. Alfabeta, 2009), hal. 75

secara alami dengan tujuan untuk mengeksplorasi atau mendapatkan sebuah makna. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi partisipasi yang mana peneliti ikut melakukan apa yang dilakukan oleh objek penelitian. Selama proses observasi, peneliti perlu membuat catatan lapangan selama dan setelah proses observasi berkaitan dengan peristiwa atau fenomena penting dalam konteks penelitian dan subjek penelitian. Observasi partisipan adalah apabila observasi (orang yang melakukan observasi) turut ambil bagian atau berada dalam keadaan obyek yang diobservasi (disebut observer). Apabila unsur partisipan sama sekali tidak ada pada observer dalam kegiatannya maka disebut observasi non partisipan.

Pada penelitian ini, observasi dilakukan oleh peneliti dengan konseli sebagai subjek observasi. Dalam observasi, peneliti mengamati segala aspek yang ada pada konseli menggunakan pedoman observasi termasuk aspek perilaku, perkataan, maupun emosi konseli pada saat melangsungkan proses konseling maupun dari keseharian konseli. Lalu peneliti mencatat semua aspek-aspek tersebut ke dalam catatan yang disebut catatan anekdot.

Observasi dilakukan pada konseli dengan mendatangi rumah konseli atau tempat lokasi penelitian lalu melakukan pengamatan pada sikap dan tingkah laku konseli ketika berada di rumah dan bagaimana interaksinya dengan anggota keluarganya.

### 3. Dokumentasi (Documentation)

Dokumen adalah kumpulan atau sejumlah besar bahan tertulis, dalam bentuk data untuk ditulis, dilihat, disimpan, dan dikembangkan dalam penelitian yang dapat digunakan sebagai

informasi tambahan sebagai bagian dari penelitian dimana sumber data utama adalah observasi atau wawancara.<sup>65</sup>

Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumen sesi konseling dan dokumen tertulis lainnya.

## **F. Teknik Validitas Data**

### **1. Ketekunan Pengamatan**

Ketekunan pengamatan dalam penelitian sangat penting karena bertujuan untuk menemukan unsur permasalahan di dalam penelitian yang sedang dilakukan. Peneliti melakukan pengamatan secara benar, cermat, dan lebih terperinci sehingga dapat menelaah faktor-faktor pemicu permasalahan.

### **2. Triangulasi**

Triangulasi adalah pendekatan analisis data yang mensintesis data dari berbagai sumber. Triangulasi berusaha untuk secara cepat menguji data yang ada untuk memperkuat interpretasi dan meningkatkan kebijakan dan program berbasis bukti yang sudah tersedia. Triangulasi dalam penelitian diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan pada berbagai waktu, sehingga triangulasi dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis, yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan triangulasi waktu.<sup>66</sup>

Triangulasi yang digunakan peneliti untuk mengetahui validitas dan reliabilitas data adalah triangulasi sumber dan triangulasi metode, dalam hal ini peneliti harus fokus pada pengumpulan data dari pihak yang terlibat dengan konseli atau

---

<sup>65</sup> Anggito, Albi, and Johan Setiawan. *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher, 2018) hal. 146

<sup>66</sup> Bachri, Bachtiar S. "Meyakinkan validitas data melalui triangulasi pada penelitian kualitatif." *jurnal teknologi pendidikan* 10.1 (2010): 46-62.

significant other seperti teman dan keluarga, kemudian menggabungkan dan menyelidiki data yang dikumpulkan dari observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk membandingkan informasi relevan yang tidak cocok.

## **G. Teknik Analisis Data**

Noeng Muhadjir mengemukakan pengertian analisis data sebagai upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain. Sedangkan untuk meningkatkan pemahaman tersebut analisis perlu dilanjutkan dengan berupaya mencari makna.<sup>67</sup> Analisis data kualitatif dilakukan apabila data empiris yang diperoleh adalah data kualitatif berupa kumpulan berwujud kata-kata dan bukan rangkaian angka serta tidak dapat disusun dalam kategori-kategori/struktur klasifikasi.

Data bisa saja dikumpulkan dalam aneka macam cara (observasi, wawancara, intisari dokumen, pita rekaman) dan biasanya diproses terlebih dahulu sebelum siap digunakan (melalui pencatatan, pengetikan, penyuntingan, atau alih-tulis), tetapi analisis kualitatif tetap menggunakan kata-kata yang biasanya disusun ke dalam teks yang diperluas, dan tidak menggunakan perhitungan matematis atau statistika sebagai alat bantu analisis.

---

<sup>67</sup> Noeng Bachri, B. S. *Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif*. (Surabaya : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, 2012), hal. 46-62.

Untuk menganalisa data yang diperoleh dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan teknis analisa data deskriptif kualitatif komparatif, yang digunakan untuk menganalisa data, baik data dari hasil observasi, interview, maupun dokumentasi, dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul dari konseli dan orang terdekat konseli. Menurut Ulber Silalahi, deskriptif komparatif adalah penelitian yang membandingkan dua atau lebih masalah. Penelitian komparatif dapat bersifat deskriptif komparatif (descriptive-comparative) atau komparatif korelasional (correlational komparatif) (correlation-comparative). Perbandingan deskriptif membandingkan variabel yang sama di seluruh kumpulan data. Metode deskriptif komparatif juga dapat digunakan untuk membandingkan berbagai variabel dalam suatu data. Korelasi komparatif juga dapat eksis dengan berbagai variabel yang mengacu pada variabel yang sama. Selanjutnya, perbandingan korelasi dapat menguji korelasi untuk variabel yang sama di berbagai sampel.<sup>68</sup>

Pada teknik analisis data, peneliti melakukan analisis data pada proses konseling dengan menggunakan deskriptif kualitatif komparatif dengan cara membandingkan data teori proses konseling dan dibandingkan dengan proses konseling yang dilakukan oleh peneliti di lapangan. Begitu pula dengan analisis hasil konseling dengan menggunakan analisa deskriptif komparatif untuk membandingkan perilaku konseli sebelum dan sesudah diberikan konseling dengan teknik Cognitive Restructuring.

---

<sup>68</sup> Ulber Silalahi, "*Metodologi analisis data dan interpretasi hasil untuk penelitian sosial kuantitatif*." (2018).

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Subjek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Jalan Sunan Prapen, Desa Sekarkurung yang merupakan tempat tinggal konseli dan keluarganya. Lokasi ini berada di Kecamatan Kebomas, Kabupaten Gresik, Jawa Timur.

##### **2. Deskripsi Konselor dan Konseli**

###### **a. Deskripsi Konselor**

Konselor adalah orang yang memberikan layanan konseling kepada konseli (klien). Dalam menjalankan proses konseling, konselor harus berpedoman kepada asas dan prinsip. Konselor haruslah seseorang yang komperen dan faham tentang konseling. Dalam penelitian ini, yang berperan sebagai konselor adalah Salsabila Marsya Addina. Konselor lahir pada tanggal 16 Juli 2000 dan merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Konselor berdomisili di Gresik, Jawa Timur.

Riwayat pendidikan Konselor:

- 1) TK Aisyiyah Bustanul Athfal (2004-2006)
- 2) SD Muhammadiyah 1 Giri (2006-2012)
- 3) SMP Islam Manbaul ulum (2012-2015)
- 4) MA Masyhadiyah (2015-2018)
- 5) Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (2018-sekarang)

## b. Deskripsi Konseli

Konseli dapat didefinisikan sebagai individu yang menerima bantuan dari ahli atau konselor yang professional.<sup>69</sup> Konseli berinisial SF berjenis kelamin perempuan merupakan seorang remaja perempuan yang berusia 20 tahun. Konseli merupakan anak pertama dari 6 bersaudara. Ayah konseli merupakan seorang supir, sedangkan ibu konseli merupakan seorang Ibu Rumah Tangga dan tidak bekerja.

### Latar belakang Konseli :

#### a) Kondisi Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak pertama dari 6 bersaudara. Konseli memiliki 5 orang adik, 3 laki-laki dan 2 perempuan. Ayah konseli adalah seorang supir dan Ibu konseli adalah IRT. Konseli masih hidup satu rumah dengan keluarga intinya.

#### b) Kondisi Ekonomi Konseli

Kondisi ekonomi konseli dapat dibilang cukup bagus karena konseli juga sudah bekerja sendiri dan memiliki penghasilan yang stabil setiap bulannya, jadi konseli tidak pernah meminta uang dari orang tuanya lagi.

#### c) Kondisi Sosial Konseli

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan konseli, dapat diketahui bahwa konseli adalah

---

<sup>69</sup> Muhammad Aziz Shah, Muhammad Nasir Bistaman, *Kemahiran Bimbingan dan Kaunseling*, (Kuala Lumpur, PTS Professional, 2009), hal. 20.

seseorang yang pilih-pilih dalam berteman. Menjaga lingkaran pertemanannya dalam skala kecil. Konseli lebih suka berteman dengan orang yang itu-itu saja dan tidak terlalu suka bersosialisasi.<sup>70</sup>

### **3. Deskripsi Masalah Konseli**

Konseling adalah suatu proses pemberian bantuan kepada seseorang yang mengalami masalah, agar seorang atau individu yang mengalami masalah tersebut dapat mengatasi masalah yang dihadapinya. Dalam penelitian ini, konseli adalah remaja berumur 20 tahun. Konseli memiliki kepribadian yang tertutup karena konseli termasuk pribadi yang introvert. Konseli hanya percaya kepada orang-orang tertentu dan terdekatnya yang dia anggap dapat dipercaya untuk menjaga semua rahasia-rahasianya. Konseli tidak suka berinteraksi dengan orang lain kecuali orang tersebut memiliki hubungan yang dekat dengan konseli.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Deskripsi Proses Implementasi *Cognitive Behaviour Therapy* (Cbt) Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengelola *Self Acceptance* Pada Remaja Di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik**

Pada penelitian ini, konselor mendeskripsika proses pelaksanaan Implementasi *Cognitive Behaviour Therapy* (Cbt) Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengelola *Self Acceptance* Pada Remaja Di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas

---

<sup>70</sup> Hasil wawancara dengan SO (teman konseli) pada tanggal 28 Januari 2022

Kabupaten Gresik. Pelaksanaan konseling berlangsung selama 45-60 menit bertempat di rumah konseli dan rumah konselor secara bergantian menyesuaikan keadaan.

#### **a. Identifikasi Masalah**

Sebelum masuk ke dalam proses konseling, konselor melakukan identifikasi masalah yang dialami oleh konseli terlebih dahulu dengan melihat latar belakang konseli dan lingkungannya serta menganalisis gejala-gejala yang muncul pada diri konseli sehingga konselor dapat menyimpulkan permasalahan konseli.

**Tabel 4.1**  
**Gejala yang nampak pada diri konseli sebelum proses konseling**

No.	Gejala yang nampak pada diri konseli
1.	Tidak percaya diri
2.	Menarik dirinya dari lingkungan
3.	Menyalahkan diri sendiri
4.	Berpikiran negatif tentang dirinya sendiri
5.	Sering membandingkan dirinya dengan orang lain

Berdasarkan hasil assessment, konseli diketahui mempunyai masalah kurangnya penerimaan diri atau *self acceptance* dimana menyebabkan bermacam-macam dampak negatif bagi dirinya sendiri dan bagi orang lain. Dampak yang dialami oleh konseli adalah

penarikan diri dari pergaulan yang menyebabkan konseli menjadi pribadi yang pendiam dan tidak percaya diri. Dapat dikatakan konseli memiliki perilaku tidak percaya diri karena berdasarkan data yang telah didapat dari wawancara dan observasi, konseli seringkali menunjukkan tanda-tanda bahwa konseli tidak percaya diri seperti konseli tidak menatap mata konselor saat berbicara, berbicara dengan terbata-bata terlihat seperti takut salah, dan gestur tangan yang tidak pernah tenang. Konseli selalu merasa dirinya sendiri adalah orang yang buruk dibandingkan dengan orang lain. Hal ini membuat konseli suka memunculkan perilaku suka menilai orang lain dan menyalahkan orang lain. Konseli sering menangis dan membuat dirinya sering membenci orang tanpa sebab karena konseli menganggap bahwa dirinya tidak berguna di dunia ini. Konseli menjadi stres dan bertingkah aneh serta mengalami gangguan sulit tidur pada waktu malam hari atau yang biasa disebut *insomnia*..

Berdasarkan wawancara dengan teman konseli, konseli memang dikenal pendiam dan sangat irit bicara. Konseli cenderung menghindari percakapan yang panjang dan konseli adalah orang yang sangat tertutup. Konseli mengakui hal tersebut dan mengatakan bahwa dia sengaja melakukan hal itu demi menjaga lingkaran pertemanannya tetap kecil dan hanya beberapa orang yang dapat mengenal dirinya dengan baik. Terkadang konseli menunjukkan foto atau video perempuan yang cantik dan meminta pendapat temannya apakah lebih cantik dirinya atau orang yang berada di foto.<sup>71</sup>

---

<sup>71</sup> Hasil wawancara dengan teman konseli pada tanggal 28 Januari 2022

Berdasarkan wawancara dengan adik konseli yang pertama, diketahui konseli memang lebih sering diam saat di rumah dan lebih sering menghabiskan waktunya di kamar ketika libur bekerja. Keseharian konseli pada saat berada di rumah adalah melihat video TikTok, terkadang bereksperimen memasak. Adik konseli sering tidak sengaja melihat konseli menangis saat malam hari. Terkadang, konseli curhat pada adik konseli bahwa dia sering merasa tidak percaya diri dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain.<sup>72</sup>

Hal-hal yang membuat konseli mengalami kurangnya penerimaan diri antara lain:

- 1). Konseli terlalu sering membandingkan dirinya dengan orang lain

Konseli terlalu sibuk untuk membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga konseli tidak pernah ada waktu untuk lebih bersyukur menjadi dirinya sendiri, konseli juga mengaku dirinya iri terhadap teman-temannya yang terlihat lebih baik dari dirinya.

- 2) Konseli kekurangan social support

Karena konseli terlalu menutup dirinya dan jarang curhat dengan teman-temannya, konseli menjadi kekurangan dukungan sosial untuk dirinya sendiri.

---

<sup>72</sup> Hasil wawancara dengan adik konseli pada tanggal 6 Februari 2022

## **b. Diagnosis**

Setelah melakukan tahap Identifikasi Masalah, maka selanjutnya adalah tahap menentukan Diagnosis. Berdasarkan data yang telah didapatkan oleh konseli dan *significant others*, konselor menentukan bahwa permasalahan utama yang dimiliki oleh konseli adalah kurangnya *Self Acceptance* atau kurangnya penerimaan diri.

Dari hasil wawancara dengan konseli, konselor menemukan bahwa konseli adalah orang yang tidak percaya diri. Konseli kerap malu dan tidak berani berbicara atau sekedar bertanya saat berada di tempat umum. Konseli selalu berpikir bahwa dirinya tidak lebih baik dari orang lain dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain dalam aspek kecantikan, kepintaran, dan lain-lain. Hal ini dibuktikan dengan konseli yang kerap memberikan pernyataan berupa “*Aku nggak ada apa-apanya sama orang-orang lain mbak, aku nggak sebaik mereka.*”<sup>73</sup> Konseli juga kurang bersosialisasi sehingga konseli seringkali menjadi pendiam ketika ada acara yang dihadapinya. Konseli juga lebih sering berada di kamarnya daripada keluar di ruang tamu ataupun di teras rumah, karena konseli lebih nyaman ketika sendirian.<sup>74</sup> Akibatnya, konseli menjadi suka menyalahkan dirinya sendiri, stres, dan sering menangis ketika malam hari karena berpikiran negatif.

## **c. Prognosis**

---

<sup>73</sup> Hasil wawancara tanggal 6 Februari 2022

<sup>74</sup> Hasil observasi tanggal 6 Februari 2022

Setelah konselor melakukan diagnosis, maka langkah selanjutnya adalah tahapan prognosis yaitu tahapan dimana konselor akan menetapkan jenis konseling atau terapi yang akan diberikan kepada konseli untuk menyelesaikan masalahnya.

Dilihat dari permasalahan yang telah dipaparkan pada tahap diagnosis, konseli memiliki masalah kurangnya *self acceptance* atau penerimaan diri yang rendah. Maka, konselor memutuskan akan memberikan terapi *Cognitive Behaviour Therapy* dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengatasi masalah konseli dengan tahapan sebagai berikut:

- 1) Tahap pertama yaitu kembali melakukan assesment
- 2) Tahap kedua yaitu Identifikasi pola pikir, penyebab, dan rasionalitas
- 3) Tahap ketiga yaitu Perubahan keyakinan dan asumsi internal
- 4) Tahap keempat yaitu *coping thought*
- 5) Tahap kelima yaitu Penguatan positif

Alasan konselor memilih terapi ini adalah karena *Cognitive Behaviour Therapy* dengan teknik *Cognitive Restructuring* bertujuan untuk mengganti pikiran dan tindakan negatif konseli dengan pikiran dan tindakan yang positif.

#### **d. Treatment**

Setelah tahap Prognosis dilakukan, tahapan selanjutnya adalah Treatment. Konselor melakukan treatment dengan konseli menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* yang bertujuan untuk membantu konseli yang dietahui memiliki

permasalahan berupa kurangnya *Self Acceptance* atau penerimaan diri.

Berikut adalah tahapan treatment:

1) Pertemuan Pertama (Assessment)

Pertemuan pertama dilakukan pada tanggal 06 Februari 2022 di rumah konseli. Pada pertemuan pertama, konselor membangun hubungan dengan konseli dengan menanyakan bagaimana keadaannya, bagaimana pekerjaannya, dan apa yang menggangukannya akhir-akhir ini. Lalu setelah membangun hubungan, konselor menggali kembali data konseli dengan melakukan assessment. Proses ini berjalan lancar walaupun konseli masih ragu dengan dirinya sendiri. Selanjutnya, konselor menjelaskan tentang konseling dan asas kerahasiaan pada konseling bahwa hal ini akan menjadi rahasia antara konseli dan juga konselor. Konseli sempat menolak untuk diungkap masalahnya menjadi sebuah penelitian dan proses konseling tetapi akhirnya konseli menyanggupi dengan mengajukan syarat agar identitasnya disembunyikan dan konselor menyanggupi. Konselor mulai menjelaskan kepada konseli tentang materi awal yaitu identifikasi dan diagnosa masalah yang dihadapi oleh konseli yaitu kurangnya *self acceptance* serta dampaknya.

Awalnya, konseli tidak merasa memiliki masalah, dia hanya merasa tidak percaya diri. Namun, konselor menjelaskan tentang permasalahan konseli berdasarkan hasil Identifikasi Masalah dan juga Diagnosis yang telah dilakukan oleh konselor sebelum masuk ke

dalam treatment. Konseli sempat bertanya bagaimana cara mengatasi masalahnya. Lalu, konselor menjelaskan tentang teknik cognitive restructuring dan bagaimana proses berjalannya konseling dengan tujuan dan harapan yang akan dicapai selama proses konseling berlangsung. Selanjutnya, konseli memberikan persetujuan dan konselor menjelaskan tentang program layanan konseling yang akan dilakukan kedepannya beserta jadwal konseling yang akan dilakukan 1 / 2 minggu sekali karena menyesuaikan jadwal kerja konseli.

## 2) Pertemuan Kedua (Identifikasi pola pikir, penyebab, dan rasionalitas)

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 9 Februari 2022. Pada tahapan yang kedua, konseli dan konselor mulai berdiskusi tentang identifikasi dampak dampak negatif dari permasalahan konseli dan pemahaman konseli tentang masalah pada dirinya. Peneliti melakukan konfrontasi dengan menyebutkan poin-poin pemikiran konseli yang dirasa salah.

Konselor dan konseli menyepakati sebuah masalah dan pengendaliannya untuk didiskusikan. Lalu, konseli menyebutkan dampak negatif yang dirasakan oleh konseli yang ditimbulkan oleh kurangnya penerimaan diri. Beberapa dampaknya yang disadari oleh konseli sama dengan catatan assessment hasil observasi dan wawancara dengan konseli dan *significant others*. Hal itu berarti, konseli telah sadar akan permasalahan di dalam dirinya serta dampak yang

dirasakannya.

Pada tahapan konseling yang kedua ini, konselor juga membantu konseli untuk mengidentifikasi penyebab konseli merasa sedih atau penyebab dia menjadi tidak percaya diri, menutup diri, dan membuat penerimaan dirinya kurang. Konseli beberapa kali menyebutkan tentang teman-teman sekolahnya dulu dan teman instagramnya yang terlihat lebih baik daripada konseli saat dilihat dari postingannya baik dalam aspek kecantikan dan kepintaran, konseli merasa mereka lebih baik daripada konseli.<sup>75</sup>

Konselor menutup sesi konseling dan melakukan review sesi konseling pada pertemuan kedua ini dengan konseli.

### 3) Pertemuan Ketiga (Perubahan keyakinan dan asumsi internal)

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2022. Diawali oleh konselor menjelaskan dampak dari perilaku kurangnya penerimaan diri yang dialami oleh konseli. Selanjutnya, konseli dan konselor mendiskusikan tentang pengendalian ketika dampak-dampak negatif dari perilaku kurangnya penerimaan diri muncul. Lalu, konselor mulai melakukan restrukturisasi pemikiran konseli dengan memeriksa kembali pola pikiran konseli dan membantu konseli mengubah keyakinan dan asumsi internalnya seperti anggapan bahwa dirinya tidak sebaik orang lain atau tidak sebaik teman-temannya. Bahwa dirinya juga bukan

---

<sup>75</sup> Hasil wawancara pada tanggal 9 Februari 2022

seseorang yang buruk sehingga harus menarik diri dari pergaulan dan menyebabkan dikucilkan dari lingkungannya. Konselor juga menjabarkan bagaimana cara penerapannya ke dalam kehidupan konseli dan memberikan contoh dampak positif ketika konseli mampu mengubah asumsi dan pola pikirnya terhadap dirinya sendiri. Misalnya, konseli membuat jangkauan dan koneksi pertemanan yang luas sehingga mudah baginya untuk mendapatkan *feedback* berupa bantuan ataupun informasi untuk masa depannya kelak, namun tetap menjaga lingkaran pertemanan dekatnya tetap kecil jika konseli masih merasa tidak nyaman untuk membuka dirinya untuk orang lain. Contoh kedua yang diberikan adalah dengan konseli menghapuskan perilaku tidak percaya diri, maka konseli akan merasa lebih hidup dan bebas dalam menjalani kehidupannya, konseli akan mulai mencintai dirinya sendiri dan penerimaan diri pun akan meningkat. Pada tahap ini, konseli akan diberi tugas untuk menerapkan salah satu perubahan kognitif pada kehidupannya. Konselor juga memberikan nasehat agar konseli mau mencintai dirinya sendiri dan menerima dirinya apa adanya. Nasehat yang diberikan oleh konselor berupa wejangan bagaimana cara konseli agar selalu mengucapkan syukur kepada Allah karena konseli telah diberikan fisik yang sempurna dan tidak kurang suatu apapun, lalu bersyukur mempunyai teman-teman yang selalu menemani dan mendukungnya. Konseli bukanlah orang yang buruk. Konselor berkata kepada konseli “Mulailah menerima dirimu sendiri lalu orang-

orang akan mulai menerima dirimu sebagai dirimu sendiri.”. Konseli hanya terdiam dan manggut-manggut, dia berkata bahwa dia setuju dengan pernyataan konselor.

#### 4) Pertemuan Keempat (Coping Thought)

Pertemuan keempat dilaksanakan pada tanggal 17 Maret 2022. Pada pertemuan ini, keadaan mood konseli sedang baik. Dia bercerita bahwa dia mulai memikirkan perkataan konselor. Konseli juga bercerita bahwa ketika malam hari, konseli suka mendengarkan YouTube dan mencari musik yang tenang untuk mengantarkan dia tidur agar konseli tidak overthinking pada waktu malam lagi. Konselor menyimpulkan bahwa konseli juga ada kemauan untuk mengatasi masalahnya sendiri dan dengan bantuan konselor.

Pada pertemuan keempat, konselor mengenalkan konseli dengan *Coping Thought*. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa *Coping Thought* adalah salah satu teknik yang membantu konseli untuk mengganti atau membentuk kembali pola pikirnya, asumsi, dan keyakinan atas dirinya yang negatif lalu merubahnya menjadi positif dengan cara persuasi atau meyakinkan konseli baik secara lisan maupun batin.

Pertama, konselor meminta konseli menyebutkan kembali masalahnya dan konseli melakukannya. Hal ini membuat konseli semakin sadar akan dirinya sendiri. Lalu, konselor menanyakan kepada konseli “*Apa yang kamu lakukan ketika pemikiran negatif tersebut datang dan membuatmu merasa minder?*”. Konseli

berpikir sejenak dan menjawab dia tidak tau karena biasanya dia akan membiarkan pikiran tersebut sampai hilang sendiri atau lupa. Disinilah konselor menjelaskan tentang teknik Coping Thought dimana konseli diminta untuk memikirkan atau mengucapkan kata-kata yang akan mempersuasi dirinya saat pikiran negatif itu muncul. Tujuannya adalah untuk mengalahkan pikiran negatif yang dibuat oleh konseli sendiri dan mengubahnya menjadi pikiran yang positif.

Maka, pada pertemuan ini, konselor menyepakati kalimat yang akan digunakan konseli untuk melakukan Coping Thought. Beberapa kalimat yang disepakati yaitu *“Aku sama dengan mereka, aku mempunyai kelebihan sendiri.”*, *“Aku bukan manusia yang lemah, aku sama kuatnya dengan manusia lain.”*, dan *“Jangan bandingkan diri dengan orang lain karena semua sudah ada porsinya masing-masing.”*. Konseli juga diberikan pekerjaan rumah berupa mencoba untuk menjadi orang yang ramah dengan orang lain, tidak menilai orang lain berdasarkan apa yang dia lihat saja, dan mencoba untuk bersosialisasi walaupun dengan porsi sedikit demi sedikit.

#### 5) Pertemuan Kelima (Penguatan Positif)

Pertemuan kelima dilaksanakan pada tanggal 9 April 2022. Pada pertemuan ini, konseli

Pada pertemuan kelima, konselor memberikan bantuan kepada konseli berupa penguatan positif. Konseli dan konselor menyepakati kalimat apa yang diucapkan oleh konseli sebagai kalimat penguat positif. Disini,

konseli menunjukkan kalimatnya seperti “*Alhamdulillah, saya masih diberikan fisik yang sempurna dan otak yang sempurna untuk bekerja dan berpikir.*” setelah konseli berhasil untuk tidak menutup dirinya lagi saat bersosialisasi dan mencoba percaya diri. Selanjutnya, konselor meminta konseli untuk terus berpikir seperti itu ketika dia sudah mampu untuk lebih percaya diri dan menerima dirinya apa adanya.

#### **e. Evaluasi dan *Follow Up***

Evaluasi konseling adalah usaha penilaian sejauh mana efektivitas dan keberhasilan pelaksanaan konseling dalam pencapaian tujuan yang telah ditetapkan pada awal sesi konseling.<sup>76</sup> Tahap keempat adalah tahap pengakhiran dan evaluasi serta follow up permasalahan konseli serta dampak-dampaknya. Tahap ini dilakukan pada tanggal 20 April 2022. Tahapan ini bertujuan untuk melihat kondisi dan permasalahan konseli setelah proses konseling yang telah dilaksanakan serta mengevaluasi kembali proses konseling yang telah dilakukan.

Proses konseling yang terlaksana selama kurang lebih 3 bulan berjalan dengan cukup lancar walaupun memiliki hambatan berupa waktu yang terbatas karena konseli memiliki jadwal kerja yang cukup padat membuatnya sulit untuk ditemui kecuali pada hari libur.

Peneliti juga mengevaluasi dampak dan hasil konseling dengan melibatkan konseli. Pada tahap ini, konselor menanyakan perubahan apa yang dirasakan konseli setelah menerapkan teknik *Cognitive*

---

<sup>76</sup> Azizah, F., Ginting, H. F. B., & Utami, R. (Evaluasi Pelaksanaan Program Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling, 1(1), (2017 )177–188.

*Restructuring*. Konseli sudah mulai untuk mencoba berinteraksi dengan orang lain dan mulai menerima dirinya sendiri walaupun hal tersebut memerlukan proses yang masih panjang. Untuk tindakan *follow up*, konseli juga mengaku bahwa teknik *Coping Thought* yang telah diberikan oleh konselor cukup berpengaruh terhadap bagaimana caranya berpikir. Konseli juga berkata bahwa dia sudah mengurangi berpikir negatif dan *overthinking* walaupun kadang pikiran tersebut masih datang ketika dia melihat temannya tetapi konseli tau cara mengatasi pikiran-pikiran tersebut.<sup>77</sup>

## **2. Deskripsi Hasil Implementasi *Cognitive Behaviour Therapy* (Cbt) Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengelola *Self Acceptance* Pada Remaja Di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik**

Setelah melakukan treatment *Cognitive Restructuring*, konselor dan konseli mengharapkan perubahan yang terjadi pada konseli. Konseli menjadi tau tentang tujuan dan fungsi dari sesi konseling dan mengidentifikasi masalah dan dampak dari kurangnya penerimaan diri yang sedang ada pada dirinya. Konseli juga menjadi sadar tentang apa yang terjadi pada dirinya sendiri serta bagaimana solusinya yaitu dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* yang didasarkan pada teori *Cognitive Behaviour Therapy*.

Dari diskusi bersama, konseli bercerita bahwa konseli menjadi tau bagaimana cara merubah pola pikirnya dan juga perilakunya seperti menarik diri dari lingkungan dan tidak percaya diri yang menjadi penghambat konseli untuk berkembang di masa depan yang masih panjang. Pada awalnya, konseli tidak menyukai dirinya sendiri dan selalu

---

<sup>77</sup> Hasil wawancara pada tanggal 20 April 2022

membandingkan dirinya dengan orang lain. Lalu, setelah konselor menjelaskan tentang permasalahan dirinya, konseli mulai bertanya tanya apakah benar dia memiliki kurangnya penerimaan diri.

Konseli merasa jauh lebih baik ketika mendapatkan treatment, walaupun konseli terkadang masih merasa sulit membuka dirinya, tetapi dia menjadi faham tentang dirinya sendiri dan tidak seperti sebelumnya. Konseli juga mempunyai komitmen untuk mempertahankan kondisinya yang sekarang atau bahkan lebih baik di masa yang akan datang.

## **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

### **1. Perspektif Teori**

#### **a. Analisis Proses Implementasi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengelola *Self Acceptance* Pada Remaja Di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik**

Hasil penelitian di analisis dengan menggunakan teknik deskriptif komparatif untuk mengetahui perbedaan data teori dan juga data lapangan pelaksanaan konseling diantaranya yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan follow up. Berikut adalah tabel hasil analisis berdasarkan data teori dan juga data lapangan pelaksanaan konseling.

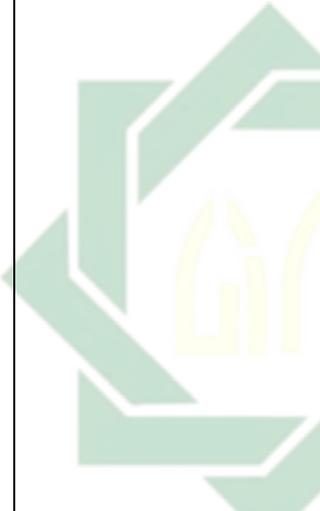
**Tabel 4.2**  
**Perbandingan data teori dan data lapangan Proses Implementasi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengelola *Self***

## **Acceptance Pada Remaja Di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik**

<b>No.</b>	<b>Data Teori</b>	<b>Data Lapangan</b>
1.	<p><b>Identifikasi Masalah</b> Identifikasi masalah merupakan langkah awal dalam proses konseling dimana konselor mengumpulkan data tentang permasalahan konseli dan mengidentifikasi gejala-gejala yang nampak.</p>	<p>Sebelum masuk ke dalam proses konseling, konselor melakukan identifikasi masalah yang dialami oleh konseli terlebih dahulu dengan melihat latar belakang konseli dan lingkungannya serta menganalisis gejala gejala yang muncul pada diri konseli sehingga konselor dapat menyimpulkan permasalahan konseli. Berdasarkan wawancara dan observasi, dapat diketahui bahwa beberapa permasalahan konseli adalah tidak percaya diri, suka berpikir negatif, dan membandingkan dirinya dengan orang lain.</p>
2.	<p><b>Diagnosis</b> Langkah dimana konselor menetapkan masalah yang dialami oleh konseli.</p>	<p>Berdasarkan data yang telah didapatkan oleh konseli dan <i>significant others</i>, konselor menentukan bahwa permasalahan utama yang dimiliki oleh konseli adalah kurangnya <i>Self Acceptance</i> atau kurangnya penerimaan diri. Dari hasil wawancara</p>

		<p>dengan konseli, konselor menemukan bahwa konseli adalah orang yang tidak percaya diri. Konseli kerap malu dan tidak berani berbicara atau sekedar bertanya saat berada di tempat umum. Konseli selalu berpikir bahwa dirinya tidak lebih baik dari orang lain dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain dalam aspek kecantikan, kepintaran, dan lain-lain.</p>
3.	<p><b>Prognosis</b> Tahapan konselor menentukan bantuan atau konseling apa yang akan diberikan untuk mengatasi masalah konseli.</p>	<p>Dilihat dari permasalahan yang telah dipaparkan pada tahap diagnosis, konseli memiliki masalah kurangnya <i>self acceptance</i> atau penerimaan diri yang rendah. Maka, konselor memutuskan akan memberikan terapi <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> dengan menggunakan teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk mengatasi masalah konseli dengan tahapan sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tahap pertama yaitu kembali melakukan assesment</li> <li>2) Tahap kedua yaitu Identifikasi pola</li> </ol>

		<p>pikir, penyebab, dan rasionalitas</p> <p>3) Tahap ketiga yaitu Perubahan keyakinan dan asumsi internal</p> <p>4) Tahap keempat yaitu <i>coping thought</i></p> <p>5) Tahap kelima yaitu Penguatan positif</p>
4.	<p><b>Treatment</b></p> <p>Proses pemberian terapi atau konseling oleh konselor kepada konseli berdasarkan jenis konseling/terapi yang telah ditetapkan pada proses prognosis.</p>	<p>Tahap pertama, konselor membangun hubungan dengan konseli. Lalu setelah membangun hubungan, konselor menggali kembali data konseli dengan melakukan assessment. Konselor mulai menjelaskan kepada konseli tentang materi awal yaitu identifikasi dan diagnosa masalah yang dihadapi oleh konseli yaitu kurangnya <i>self acceptance</i> serta dampaknya. Konseli memberikan persetujuan dan konselor menjelaskan tentang program layanan konseling yang akan dilakukan kedepannya beserta jadwal konseling.</p> <p>Tahap kedua Identifikasi pola pikir, penyebab, dan rasionalitas konseli. Pada</p>

	 <p data-bbox="252 997 879 1125">UIN SUNAN SURABAYA</p>	<p data-bbox="636 159 1013 414">tahap ini konselor membantu konseli mengidentifikasi penyebab konseli merasa sedih atau penyebab dia menjadi tidak percaya diri, menutup diri, dan membuat penerimaan dirinya kurang.</p> <p data-bbox="636 454 1013 1117">Tahap ketiga perubahan keyakinan dan asumsi internal. konselor mulai melakukan restrukturisasi pemikiran konseli dengan memeriksa kembali pola pikiran konseli dan membantu konseli mengubah keyakinan dan asumsi internalnya. Konselor juga menjabarkan bagaimana cara penerapannya ke dalam kehidupan konseli dan memberikan contoh dampak positif ketika konseli mampu mengubah asumsi dan pola pikirnya terhadap dirinya sendiri.</p> <p data-bbox="636 1157 1013 1404">Tahap keempat coping thought. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa <i>Coping Thought</i> adalah salah satu teknik yang membantu konseli untuk mengganti atau membentuk</p>
--	--	--

		<p>kembali pola pikirnya, asumsi, dan keyakinan atas dirinya yang negatif lalu merubahnya menjadi positif dengan cara persuasi atau meyakinkan konseli baik secara lisan maupun batin.</p> <p>Tahap kelima penguatan positif. Konselor memberikan bantuan kepada konseli berupa penguatan positif. Konseli dan konselor menyepakati kalimat apa yang diucapkan oleh konseli sebagai kalimat penguat positif.</p>
5.	<p><b>Evaluasi dan <i>Follow Up</i></b> Langkah evaluasi dan pemantauan proses serta keberhasilan proses konseling yang telah dilakukan.</p>	<p>Pada tahap ini, konselor menanyakan perubahan apa yang dirasakan konseli setelah menerapkan teknik <i>Cognitive Restructuring</i>. Konseli sudah mulai untuk mencoba berinteraksi dengan orang lain dan mulai menerima dirinya sendiri walaupun hal tersebut memerlukan proses yang masih panjang.</p>

Dari tabel di atas, dapat diketahui serangkaian terapi *Cognitive Restructuring* untuk mengelola *self acceptance* atau penerimaan diri yang rendah pada

seorang remaja. Dari tabel tersebut juga terdapat perbedaan antara data teori dan data lapangan. Pada identifikasi masalah, konselor melakukan assessment atau pencarian data yang terkait dengan masalah konseli. Pada tahap diagnosis, konselor menemukan bahwa konseli mengalami masalah kurangnya *self acceptance* atau penerimaan diri. Lalu konselor menetapkan bahwa konseling yang tepat untuk menyelesaikan masalah konseli adalah *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* dengan teknik *Cognitive Restructuring*.

**b. Analisis hasil Implementasi *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengelola *Self Acceptance* Pada Remaja Di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik**

Analisis hasil Implementasi *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengelola *Self Acceptance* ini dilakukan dengan cara membandingkan perubahan sikap atau perilaku konseli sebelum dan sesudah menerima treatment.

**Tabel 4.3**  
**Perbandingan sikap/perilaku sebelum dan sesudah menerima treatment**

No.	Sifat/Perilaku Konseli	Sebelum Treatment			Sesudah Treatment		
		S	J	T	S	J	T
1.	Tidak percaya diri	√				√	

2.	Menarik diri	√					√
3.	Menyalahkan diri sendiri	√				√	
4.	Berpikiran negatif tentang dirinya sendiri	√				√	
5.	Membandingkan dirinya dengan orang lain	√					√

**Keterangan:**

**S = Sering**

**J = Jarang/Sesekali**

**T=Tidak**

Dari hasil analisis di atas, dengan melakukan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dapat membantu konseli untuk merubah perilaku dan asumsi atau keyakinan terhadap dirinya sendiri. Walaupun ada beberapa sifat yang belum sepenuhnya bisa diubah dan masih sering muncul tetapi konseli sudah mulai bisa menerima dirinya sendiri setelah proses konseling dilakukan.

Schultz mengatakan bahwa individu yang bisa menerima dirinya sendiri atau penerimaan dirinya baik adalah orang yang dapat menerima kelemahan dan kekuatan mereka tanpa merasa kesusahan.<sup>78</sup> Sedangkan menurut Sari, individu yang

---

<sup>78</sup> Schultz, Psikologi Pertumbuhan Model-Model Kepribadian Sehat. Yogyakarta: Kanisius, (1991)

memiliki penerimaan diri yang baik akan mengetahui segala kelebihan dan kekurangan dari dirinya dan mampu untuk mengelolanya.<sup>79</sup>

Peneliti membandingkan data yang telah didapat di lapangan dengan data teori bahwasanya konseli sudah dapat menerima kekurangan dan juga telah menemukan kelebihanannya lalu konseli dinilai cukup untuk mengelola segala kekurangan dan kelebihan dari dirinya sendiri sehingga konseli juga bisa menambah penerimaan dirinya.

Berdasarkan wawancara dengan konseli, konseli juga menyatakan bahwa dirinya telah melakukan introspeksi dengan dirinya dan telah berkomitmen untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Misalnya saat konseli merasa tidak cantik, dia akan berusaha menerima dirinya dan mencoba merawat dirinya, lalu saat konseli merasa tidak pintar, dia akan berusaha belajar lebih giat lagi.<sup>80</sup>

## **2. Perspektif Islam**

*Self Acceptance* atau penerimaan diri adalah adanya keyakinan pada kemampuan dirinya dalam menjalani kehidupan, menghargai dirinya sebagai manusia yang sederajat dengan yang lain, sadar dan tidak rendah diri akan keadaan dirinya.

### **Surat Az-Zukhruf : 32**

---

<sup>79</sup> Sari, Endah Puspita, and Sartini Nuryoto. "Penerimaan diri pada lanjut usia ditinjau dari kematangan emosi." *Jurnal Psikologi UGM* 29.2 (2002): 139493.

<sup>80</sup> Hasil wawancara 23 April 2022

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an tentang penerimaan atau rasa *qon'aah* yang terkandung dalam surat Az-Zukhruf : 32

أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ۗ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي  
الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ  
بَعْضًا سَخْرِيًّا ۗ وَرَحِمْتَ رَبِّكَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ ۝

Artinya: “Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan kami telah meninggikan sebahagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat mempergunakan sebagian yang lain. Dan rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan.”<sup>81</sup>

Mengenal diri sendiri atau ma'rifatun-nafsi, terkenal dengan ungkapan "siapa yang mengenal dirinya sendiri, mengenal Tuhannya", yang dapat dibandingkan dengan bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri. Berpikir positif juga dikaitkan dengan Khusnudzon, atau prasangka baik. Iman dan amal, kata-kata yang sejalan dalam Al-Qur'an, adalah pengakuan akan perlunya asumsi dan tindakan. Untuk mengidentifikasi segala perbuatan dan hasilnya, Islam memberikan konsep lain seperti tawakal, syukur, dan muhasabah yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Jika konsep-konsep ini dipelajari secara konsisten, mereka akan mengarah dan mengisyaratkan konsep penerimaan diri yang diungkapkan dalam Al-Qur'an.

---

<sup>81</sup> Al- Qur'an , Az-Zukhruf : 32



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka ada beberapa simpulan yang telah diperoleh oleh peneliti sebagai berikut:

1. Proses Implementasi *Cognitive Behaviour Therapy* (Cbt) Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengelola *Self Acceptance* Pada Remaja Di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik dilaksanakan dengan beberapa tahapan konseling diantaranya adalah Identifikasi Masalah, Diagnosis, Prognosis, dan Treatment. Pada tahap treatment, ada lima tahapan konseling yang dilakukan yaitu Assesment, Identifikasi pola pikir, penyebab, dan rasionalitas, Perubahan keyakinan dan asumsi internal, Coping Thought dan Penguatan Positif.
2. Hasil Implementasi *Cognitive Behaviour Therapy* (Cbt) Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengelola *Self Acceptance* Pada Remaja Di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik dapat dikatakan berhasil karena terdapat perbedaan sifat dan perilaku konseli sesudah diberikan treatment. Konseli yang awalnya tidak tau tentang masalahnya, dan penerimaan dirinya kurang sehingga menjadi pendiam, menarik diri, dan tidak percaya diri, setelah diberikan treatment konseli menjadi pribadi yang *aware* pada dirinya sendiri, lebih terbuka, dan jarang merasa malu pada dirinya sendiri.

## B. Saran dan Rekomendasi

Berdasarkan penelitian Implementasi *Cognitive Behaviour Therapy* (Cbt) Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengelola *Self Acceptance* Pada Remaja Di Desa Sekarkurung Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik yang dilakukan, maka ada beberapa saran dan rekomendasi sebagai berikut:

### 1. Bagi Konselor

Dalam pengaplikasian teknik, lebih baik lagi jika dikombinasikan dengan beberapa teknik lain seperti *Thought Stopping* atau teknik *Framing* namun tetap disesuaikan dengan masalah konseli. Serta menambah referensi untuk melengkapi penelitian.

### 2. Bagi Konseli

Konseli diharapkan dapat belajar dari konseling ini jika suatu saat mempunyai masalah yang sama, maka konseli dapat menerapkan tahapan treatment pada penelitian ini meskipun secara sederhana.

### 3. Bagi Pembaca

Hasil dari penelitian ini diharap dapat menambah wawasan pengetahuan terkait dengan kurangnya penerimaan diri atau *self acceptance* dan teknik *Cognitive Restructuring*.

## C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna. Masih banyak kesalahan dan kekurangan baik dari penulisan, penggunaan bahasa, sampai proses konseling karena memperhitungkan jadwal konseli yang padat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Putri Trebel. *Hubungan Antara Self Acceptance Dengan Loneliness Pada Perempuan Lajang Di Surabaya*. Diss. UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945. 2018
- Aini, Dewi Khurun. "Penerapan cognitive behaviour therapy dalam mengembangkan kepribadian remaja di panti asuhan." *Jurnal Ilmu Dakwah* 39.1: 70-90. 2019
- Al-Quran Terjemahan. Departemen Agama RI. Bandung: CV Darus. Sunnah. Az-Zukhruf : 32
- Anggito, Albi, and Johan Setiawan. *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak Jejak Publisher. 2018.
- Anthony R. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri (Terjemahan Rita. Wahyudi)*. Jakarta : Bina Rupa Aksara. 1992
- Ardilla, Fauziya, and Ike Herdiana. "Penerimaan diri pada narapidana wanita." *Jurnal psikologi kepribadian dan sosial* 2.1. 2013
- Azizah, F., Ginting, H. F. B., & Utami, R. "Evaluasi Pelaksanaan Program Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*" 1(1), 177–188. 2017.
- Bachri, Bachtiar S. "Meyakinkan validitas data melalui triangulasi pada penelitian kualitatif." *jurnal teknologi pendidikan* 10.1 46-62. 2010.
- Barida, Muya, and Dian Ari Widyastuti. "Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to Improve Educators Self-

- Acceptance of Children with Special Needs.* KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal) 6.2: 117-124. 2019.
- Bastaman. H. D. *Logoterapi, Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2007.
- Bradley T. Erford. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2015.
- Carson, Shelley H., and Ellen J. Langer. *"Mindfulness and self-acceptance."* Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy 24.1. 2006.
- Chand, Suma P., Daniel P. Kuckel, and Martin R. Huecker. *"Cognitive behavior therapy."* StatPearls [Internet]. 2021.
- Chaplin, C. P. *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Rajawali Press. 1989.
- Cormier, Sherry, Paula Nurius, and Cynthia Osborn. *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions*, 6th. Nelson Education. 2008.
- Crisri, Chintia Diana. *Penggunaan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-Tsm (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK Negeri 1 Mojokerto*. (Jurnal BK UNESA. Volume 04 Nomor 01 Tahun 2013, 266 – 273). 2013.
- Della, *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM PADA MAHASISWA*

*UNIVERSITAS INDONESIA YANG MENGALAMI  
DISTRES PSIKOLOGIS. Universitas Indonesia. 2012*

- Fitri, Dian. "*Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.*" *Jurnal Psikologi* 10.1. 2017.
- Fitria, Linda, and Yeni Karneli. "*Cognitive behavior therapy counseling untuk mengatasi anxiety dalam masa pandemi covid-19.*" *AL-IRSYAD* 10.1 23-29. 2020.
- Fitriani, Dian. *Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring Mereduksi Prokrastinasi Akademik dan Academic Dishonesty Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Tadulako.* Diss. Pascasarjana,. 2017.
- Gemmarahima, G., & Saputra, W. E. N. *Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa.* In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan (Vol. 1).* 2021.
- Hakim, Thursan. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri.* Yogyakarta: Torren Book. 2002.
- Hasan, Iqbal. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik.* Jakarta: Media Grafika. 2004
- Hasan, M. Iqbal. (). *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya.* Jakarta: Ghalia Indonesia. 2002.
- Hurlock, E.B. (). *Psikologi Perkembangan.* Jakarta: Erlangga. 2006.
- Kasandra, Oemarjoedi. *Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi.* Jakarta : Creativ Media. 2003.

- Lubis, Namora Lumongga. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media. 2011.
- McKay, M. & Fanning, P. *Self esteem 3rd edition*. Canada: New, Harbinger Publications, Inc. 2000.
- Muqodas, Idat. "Cognitive Behavioral Therapy: Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia," *Jurnal Cognitive Behavioral Therapy*, Vol. 2 No. 4 6-7. 2016.
- Newman. *Metode Penelitian Sosial : Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. Jakarta:2013.
- Ningsih, Diyan Fitriya. *Teknik Konseling Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah Di Pakal Barat Kecamatan Pakal Surabaya*. Diss. UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.
- Noeng Bachri, B. S.. *Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif*. Surabaya : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. 2012
- Noviandari, Harwanti, and Jawahirul Kawakib. "Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa." *Jurnal psikologi: Jurnal ilmiah fakultas psikologi universitas yudharta pasuruan* 3.2: 76-86. 2016
- Novitasari, Yomi. *Penerapan Cognitive Behavior Teraphy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah*. Tesis Profesi Psikologi Universitas Indonesia 2013.

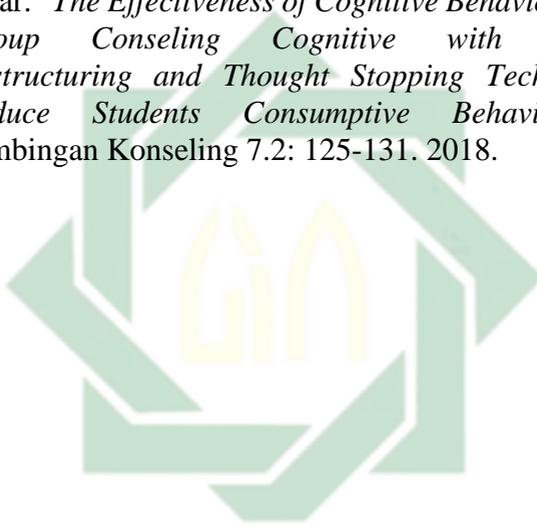
- Nursalim, Mochammad. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata. 2003.
- Oktaviani, Mentari Aulia. "Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7.4. 2019
- Pratisya, Eunike Christina. "Penerimaan diri siswa sekolah menengah pertama Bukit Sion Jakarta Barat." *Psiko Edukasi* 15.1 35-47. 2018.
- Purnomo, Indra Dwi, and George Hardjanto. "Terapi Dengan Pendekatan Konsep Kognitif Perilaku Untuk Mencegah Relapse Pada Pengguna Narkoba." *Psikodimensia* 15.1: 152-174. 2016.
- Rahardjo, Mudjia. "Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep Dan Prosedurnya." 2017.
- Rahayu, Yiyi Dwi Panti, and Latifah Nur Ahyani. "Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Keluarga Dengan Penerimaan Diri Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (ABK)." *Jurnal Psikologi Perseptual* 2.1 29-47. 2017.
- Rohmah, Faridah Ainur. "Pengaruh pelatihan harga diri terhadap penyesuaian diri pada remaja." *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia* 1.1. 2004.
- Ryff, Carol D., and Burton Singer. "Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research." *Psychotherapy and psychosomatics* 65.1 14-23. 1996.

- Sari, Endah Puspita, and Sartini Nuryoto. "*Penerimaan diri pada lanjut usia ditinjau dari kematangan emosi.*" *Jurnal Psikologi UGM* 29.2: 139-143. 2002.
- Sari, Leidy Karunia. "*PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA KORBAN PERCERAIAN ORANGTUA.*" Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta . 2018
- Sartain, A.Q. *Psychology : Understanding Human Behavior.* New York. McGraw-Hill Book Company, Inc. 1973.
- Schultz, Duane; Yustinus. *Psikologi Pertumbuhan: Model-Model Kepribadian Sehat /Duane Schultz ; Penerjemah Yustinus. : Kanisius.* 1991.
- Shah, Muhammad Aziz, Muhammad Nasir Bistaman. *Kemahiran Bimbingan dan Kaunseling.* Kuala Lumpur, PTS Professional. 2009.
- Silalahi, Ulber. "*Metodologi analisis data dan interpretasi hasil untuk penelitian sosial kuantitatif.*". 2018.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif.* Bandung : CV. Alfabeta. 2009.
- Suparmoko, M. *Metode Penelitian Praktis.* Yogyakarta: BPFE. 1995.
- Wahidah, Fatin Rohmah, and Patricia Adam. "*Cognitive Behavior Therapy untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan pada Remaja.*" *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 3.2: 57-69. 2019.
- Wangge, Barbara DR, and Nurul Hartini. "*Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Harga Diri pada Remaja pasca*

*Perceraian Orangtua.*" Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial 2.1. 2013.

Wenzel, A., Dobson, K. S., & Hays, P. A. *Cognitive Behavioral Therapy. Techniques and Strategies (1st Edition)*. Washington DC: American. 2016.

Yuliyawanawati, Ida, Mungin Eddy Wibowo, and Muhammad Japar. "*The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Group Conseling Cognitive with Cognitive Restructuring and Thought Stopping Techniques to Reduce Students Consumptive Behavior.*" Jurnal Bimbingan Konseling 7.2: 125-131. 2018.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A