



**PENERAPAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR
THERAPY* DENGAN TEKNIK *HOMEWORK
ASSIGNMENT* UNTUK MENINGKATKAN *SELF
ESTEEM* PADA REMAJA DI DESA GELANG
SIDOARJO**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana**

OLEH :

**NUR NOVIYAH
NIM: B93218157**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

nama : Nur Noviyah

NIM : B93218157

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa

1. Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri. Dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
2. Skripsi ini belum pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun.
3. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya bersedia menerima segala konsekuensi yang terjadi.

Sidoarjo, 30 Juni 2022

Yang membuat pernyataan



SEKILAS RIBU RUPIAH
1000
METERAI
TEMPEL
A26AKX418158465
Nur Noviyah

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Nur Noviyah
Nim : B93218157
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy
dengan Teknik Homework Assignment untuk
Meningkatkan Self Esteem pada Remaja di Desa
Gelang Sidoarjo.

Skripsi telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing
untuk diujikan.

Sidoarjo, 19 Juni 2022



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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Nur Noviyah ini telah dipertahankan dan dinyatakan
lulus oleh tim penguji

Surabaya, 13 Juli 2022

Mengesahkan

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Penguji I

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

Penguji II

Dr. Pudji Rahmawati, M.Kes
NIP. 196703251994032002

Penguji III

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

Penguji IV

Mohammad Thohir, M.Pd. I
NIP.197905172009011007

Dekan,



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag, M.Fil.I
NIP. 19110171998031001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

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

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Nur Noviyah
NIM : B93218157
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : nur.noviyah123@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
 Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENERAPAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK

HOMEWORK ASSIGNMENT UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM PADA

REMAJA DI DESA GELANG SIDOARJO

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,

Penulis

(Nur Noviyah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nur Noviyah (B93218157), Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Homework Assignment* untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo. Fokus dan tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui proses hasil akhir Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Homework Assignment* untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo.. Hal yang melatarbelakangi permasalahan konseli pada penelitian ini adalah memiliki self esteem yang rendah berupa perilaku merasa dirinya tidak mempunyai kemampuan dan merasa dirinya tidak berguna.selain itu konseli juga merasa rendah diri dan takut mencoba hal-hal baru bahkan selalu takut akan kegagalan serta mudah menyerah ketika menghadapi masalah. Untuk menyelesaikan permasalahan tersebut, peneitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif serta jenis penelitian studi kasus.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui wawancara,observasi serta dokumentasi. Sedangkan analisis datanya menggunakan metode deskriptif komperatif. Pelaksanaan konseling dilakukan menggunakan teknik *Homework Assignment* serta memadukan teknik syukur sebagai penunjang konseli melakukan aktivitas guna perubahan pada diri konseli yang akan memberikan hal-hal positif. Hasil pelaksanaan konseling yaitu adanya perubahan yang terjadi pada konseli dan menunjukkan perilaku positif berupa mulai berfikir positif tentang dirinya, keluar dari zona nyaman, mulai menunjukkan kemampuan diri, serta mulai timbul rasa percaya diri dan mensyukuri apa yang ada pada dirinya.

Kata Kunci : *Rational Emotive Behavior Therapy*, Teknik *Homework assignment*, dan *Self Esteem*.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Konsep.....	9
F. Sistematika pembahasan	11
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	13
A. Kerangka Teoretik.....	13
a. Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT).....	13
a) Pengertian Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)	13

b)	Pandangan Tentang Manusia.....	14
d)	Teknik-teknik konseling dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy.....	17
e)	Konsep Dasar pemikiran Rational Emotive Behavior Therapy.....	19
b.	Teknik Homework Assignment	23
a)	Pengertian Teknik Homework Assignment	23
b)	Tujuan Teknik Homework Assignment	24
c)	Proses Terapi.....	26
c.	Self Esteem	27
a)	Aspek -aspek Self Esteem	28
b)	Faktor-faktor yang mempengaruhi self esteem.....	30
c)	Tingkat dan Karakteristik Self esteem	31
BAIB III	METODE PENELITIAN	35
A.	Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	35
B.	Sasaran Dan Lokasi Penelitian.....	36
C.	Jenis dan sumber data	37
D.	Tahap-tahap penelitian.....	38
E.	Teknik pengumpulan data.....	41
F.	Teknik validitas data	43
G.	Teknik analisis data.....	44
BAIB IV	PENYAJIAN DATA	44
A.	Gambaran umum subyek penelitian.....	45

1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	45
2. Deskripsi Konselor	46
3. Deskripsi Konseli	47
4. Deskripsi Masalah	50
B. Deskripsi Pelaksanaan Proses Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy dengan Teknik Homework Assignment untuk Meningkatkan Self Esteem pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo.....	52
C. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Penerapan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dengan Teknik <i>Homework Assignment</i> untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo.....	58
D. Analisis Data Tentang Gejala <i>Self Esteem</i> Rendah Pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo.....	59
E. Analisis data proses Penerapan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dengan Teknik <i>Homework Assignment</i> untuk Meningkatkan Self esteem pada Remaja di Desa Gelang	60
F. Analisis data tentang hasil Penerapan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dengan Teknik <i>Homework Assignment</i> untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo	67
BAB V PENUTUP.....	69
A. KESIMPULAN.....	69
B. SARAN	70
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1	Gejala atau perilaku konseli sebelum proses konseling dilakukan.....	52
Tabel 4. 2	Perbandingan antara teori dan lapangan mengenali gejala-gejala self esteem.....	59
Tabel 4. 3	Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dan Teknik Homework Assignment (Identifikasi Masalah)	61
Tabel 4. 4	Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dan Teknik Homework Assignment (diagnosis).....	61
Tabel 4. 5	Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dan Pelaksanaan Teknik Homework Assignment (prognosis).....	62
Tabel 4. 6	Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dan Pelaksanaan (Treatment)	64
Tabel 4. 7	Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dan Pelaksanaan (evaluasi).....	66
Tabel 4. 8	perubahan konseli sebelum dan sesudah melakukan Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy dengan Teknik Home Work Assignment	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bagi setiap remaja perjalanan menuju dewasa tidaklah mudah. Banyak hal yang menjadi tolak ukur keberhasilan seorang remaja pada fase perkembangan dan pertumbuhan baik fisik maupun psikis. Pada masa inilah setiap remaja mulai mengembangkan “harga diri” (self esteem) pada diri mereka. Pembentukan self esteem atau harga diri sangatlah penting bagi remaja. Rasa harga diri remaja biasanya terus tumbuh dan matang menuju kedewasaan. Seorang remaja yang menyukai dirinya sendiri, yang nyaman dengan tubuhnya, dan yang dapat merangkul dirinya apa adanya lebih cenderung memiliki persepsi diri yang baik sebagai orang dewasa. Maka dari itu jika pada masa remaja seorang individu memiliki self esteem yang rendah hal ini sangat berdampak pada perkembangannya saat menuju dewasa.

Harga diri yang rendah juga memiliki konsekuensi buruk bagi orang tersebut. Gangguan pikiran seperti melankolis, khawatir, dan kesulitan kognitif sering dikaitkan dengan rendahnya harga diri. Dan ada tantangan lain juga, seperti kekalahan, kekalahan, dan kekecewaan lainnya. Sehingga, ketika self esteem pada individu meningkat maka seorang remaja memiliki energi positif dalam dirinya.

Menurut Branden, memiliki harga diri yang tinggi berarti percaya diri dan mengetahui bahwa memiliki sesuatu untuk ditawarkan kepada dunia. Branden mengungkapkan bahwa self esteem terdiri dari kepercayaan akan dirinya yang berguna bagi masyarakat, kepercayaan bahwa dirinya bahagia, dan tentunya kepercayaan bahwa dirinya merasa berjasa. Keyakinan dalam pikiran sendiri dan kapasitas

sendiri untuk menangani kebutuhan hidup. Wells dan Marwell juga berpendapat bahwa, self-esteem dianggap sebagai respon psikologis individu terhadap dirinya sendiri.¹ Sedangkan menurut Guindon individu mengembangkan rasa harga diri yang sehat ketika mereka belajar merangkul dan menghargai diri mereka sendiri mengingat dukungan yang mereka terima dari jaringan sosial mereka.²

Harga diri, menurut Lerner dan Spanier, adalah evaluasi yang dibuat individu terhadap dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif, yang kemudian diasosiasikan dengan perasaan seseorang tentang siapa dirinya. Self esteem merupakan suatu Pandangan individu terhadap dirinya sendiri dengan pandangan positif maupun sebaliknya.³ Sementara Rosenberg mengatakan bahwa Self esteem adalah kelayakan sebagai seorang individu, serta konseptualisasi konstruksi undimensional yang merupakan sisi positif dan negatif terhadap diri sendiri.⁴

Berdasarkan uraian pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa self esteem ialah Respon psikologis dalam penilaian dan penerimaan konsep diri terhadap kelayakan sebagai seorang individu dari sisi positif maupun

¹ David G. Myers. *Psikologi Sosial Edisi 10*. (Jakarta: Selemba Humanika. 2012), h. 71

² Riris Setyarini & Nuryati Atamimi. *Self Esteem dan Makna Hidup pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS)*. (Jurnal Psikologi: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 2011. Vol 38, No.2 176-184), hlm.179

³ Ghufron, M.N & Risnawita, S.R. *Teori-teori Psikologi*. (Yogyakarta: Ar-ruz Media Group, 2011), hlm.40.

⁴ Romin W. Tafarodi and William B. Swann, Jr. *Self Liking and Self Competence as Dimensions of Global Self-Esteem: Initial Validation of a Measure*. (University of Texas at Austin: Journal Of Personality Assessment, 1995, 65(2), 322-342, 1995), hlm.323.

negatif terhadap dirinya sendiri. serta perasaan berharga dan dapat menyelesaikan permasalahan pada dirinya sendiri.

Sebagai salah satu fenomena yang ada, pada kasus di Desa Gelang Kec. Tulangan Kab. Sidoarjo terdapat seorang remaja yang sering menerima kritikan atau ejekan dari lingkungan sekitarnya sehingga konseli merasa dirinya tidak mempunyai kemampuan dan merasa dirinya tidak berguna. Hal ini mengakibatkan konseli memiliki self esteem yang rendah. Akibat dari kejadian ini menjadikan konseli merasa rendah diri. Hal itu dibuktikan dengan konseli tidak menghargai dan mencintai dirinya sendiri. Dia beranggapan bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan apapun dalam hidupnya. Selain itu, merasa rendah diri ini mengakibatkan konseli takut mencoba hal-hal baru dalam hidupnya baik dilingkungan sekolah maupun lingkungan rumahnya karena konseli selalu merasa ragu akan kemampuannya dan selalu takut akan kegagalan serta mudah menyerah ketika menghadapi masalah. Akibat lainnya yaitu konseli merasa kurang percaya diri jika berhadapan dengan orang lain dan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Hal ini mengakibatkan konseli menjadi pribadi yang pendiam dan pemalu. Bahkan, dia minder jika dihadapkan dengan orang banyak.⁵

Dari deskripsi diatas dapat disimpulkan bahwa konseli memiliki perilaku tidak menerima dirinya sendiri atau rendahnya self esteem pada diri konseli. Hal ini bisa diketahui dari perilaku konseli, diantaranya yaitu tidak percaya diri, menjadi pribadi yang pemalu, selalu merasa rendah diri dan tidak berharga, takut mencoba hal-hal baru, pendiam, serta merasa minder. Konsekuensinya, para peneliti menyimpulkan bahwa cara terbaik untuk

⁵ HASIL WAWANCARA DAN OBSERVASI

memberantas harga diri yang buruk dan kurangnya kepercayaan pada konseli adalah berkonsentrasi pada pengendalian harga diri konseli. Jika anak-anak muda ini tidak belajar menghargai diri sendiri, maka akan berdampak negatif pada perkembangan mereka sebagai remaja. Oleh karena itu, harga diri remaja dapat dikendalikan melalui konseling yaitu terapi Rational Emotive Behavior (REBT) dengan pendekatan teknik ABCDE. Konselor harus membantu konseli memahami bahwa tidak ada korelasi antara emosi konseli dengan faktor eksternal atau historis. Melainkan oleh proses mental internal konseli sendiri terhadap keadaan tersebut..

Teknik *Homework Assignment* merupakan teknik yang terdapat pada teori REBT yang digunakan untuk memahami bagaimana individu bisa menciptakan perasaan yang mengganggu pikirannya serta mengatasi pikiran yang menimbulkan gangguan pada psikologis Individu tersebut.⁶ Tujuan Terapi Perilaku Emosi Rasional, dalam pandangan Ellis, adalah untuk mendidik klien tentang proses berpikir yang berkontribusi pada kesulitan mental mereka. mengubah Pemikiran konseli yang irasional Serta mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.⁷

Sesi rekaman suara, formulir swadaya, kartu catatan, pemingkai ulang, dan sebagainya adalah contoh metode Penugasan Pekerjaan Rumah yang digunakan dalam Terapi Perilaku Emosional Rasional (REBT), seperti yang dijelaskan oleh Jones. (meminta klien

⁶ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR, 2011), hal 501

⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikotrapi*, (Bandung; Refikan Aditama 2013), Hal.241

untuk melakukan analisis untung-rugi terhadap perubahan keyakinan irasional), mengajar orang lain REBT (klien diinstruksikan tentang bagaimana membayangkan diri mereka sendiri dalam kegiatan yang mereka lakukan) dan membayangkan hasil positif untuk semua orang yang terlibat (lihat Referensi) (berikan buku kepada klien untuk dibaca), kaset self-help (di mana klien mengamati dokter menangani masalah klien pada rekaman video) dan tugas-tugas yang ditujukan untuk mengembangkan pola perilaku klien yang kondusif untuk dialog yang lebih baik juga digunakan, menaklukkan semua hambatan, mau menerima bantuan orang lain (menyesuaikan dengan alasan masalah klien) untuk lebih memperkuat pandangan logis.

Setiap orang diharapkan akan menyadari bahwa kesuksesan dapat diraih siapa saja selama mereka mau berusaha dan tetap setia pada nilai-nilai inti mereka. Pelanggan diharapkan dapat mengurangi atau memberantas pikiran dan emosi yang tidak masuk akal dan tidak masuk akal dengan bantuan tugas yang diberikan, mempelajari dan mempraktikkan cara berpikir baru dengan mempelajari materi yang dirancang untuk mengubah cara berpikir bermasalah. Menurut pendapat Ellis dalam Corey, yang menyatakan bahwa klien harus menggambarkan pelaksanaan tugas yang diberikan dalam sesi tatap muka dengan penasehat, sebagian besar pelanggan yang ditangani satu per satu menghadiri sesi mingguan.⁸ Kerangka pikiran yang tidak menguntungkan yang berkembang dalam diri seseorang dan mengarah pada pemahaman baru dan perilaku selanjutnya adalah mentalitas yang salah dalam kasus ini.

⁸ Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA: Thomson Brooks/Cole .h. 255

Albert Ellis menciptakan metode REBT pada tahun 1955, mencoba memadukan teori-teori humanistik, filsafat, dan perilaku, seperti dilansir dr. Hartono, M.Si., dan Boy soed armadji, S.Pd., M.Pd. Karena kombinasi ini, kerangka teori baru untuk perawatan perilaku rasional-emosif muncul. Ellis secara luas dianggap sebagai nenek moyang CBT dan REBT karena, pada tahun 1956, mereka adalah terapi pertama yang menggabungkan pemikiran logis. Menurut George dan Christiani, pendukung metode Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) menempatkan pemikiran dan keyakinan klien sendiri dalam kaitannya dengan perilaku dan tekanan mental mereka. Menurut Gunarsa, REBT merupakan inisiatif untuk meningkatkan perspektif dan menghilangkan cara berpikir yang tidak logis.⁹ Ellis mengembangkan teknik *Homework Assignment* ini digunakan untuk dan untuk mengubah karakter seseorang secara radikal. Ellis mempelajari interaksi dan dampak antara pikiran, perasaan, dan tindakan ini melalui terapi REBT.¹⁰

Berdasarkan uraian pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *Homework Assignment* pada pendekatan konseling REBT adalah memahami perasaan dan pikiran pengobatan untuk penyakit mental yang berbentuk tugas membaca dan tugas-tugas lain yang dirancang untuk menanamkan nilai-nilai dan kebiasaan yang diinginkan. Metode REBT ini menekankan pada pemikiran klien, yang terkait dengan masalah perilaku, mental, dan emosional serta, untuk memperbaiki pola pikir

⁹ Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2000), hal 236

¹⁰ Bakhrudin All Habsy, *Konseling Rasional Emotif Perilaku : Sebuah Tinjauan Filosofis*, (Jombang: Darul Ulum, 2018), hal 16

bahwa kognisi, emosi, dan perilaku saling berinteraksi dan saling mempengaruhi.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *Homework Assignment* pada pendekatan konseling REBT dapat mempengaruhi pikiran konseli dalam meningkatkan self esteem pada dirinya. konseli diharapkan mampu mengubah pemikiran irasional menjadi rasional.

Sesuai dengan kejadian yang peneliti uraikan pada bagian pendahuluan, maka peneliti ingin mengangkat masalah ini dalam sebuah judul skripsi yang berjudul ***“Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy dengan Teknik Home Work Assignment untuk Meningkatkan Self Esteem pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo”***.

B. Rumusan Masalah.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana proses Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy dengan Teknik Home Work Assignment untuk Meningkatkan Self Esteem pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo ?
2. Bagaimana hasil akhir Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy dengan Teknik Home Work Assignment untuk Meningkatkan Self Esteem pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui proses Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Homework Assignment* untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui hasil akhir Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Homework Assignment* untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan penelitian (referensi) terhadap ilmu pengetahuan terkait dengan pengelolaan self esteem pada seorang remaja.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi pendidik

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai salah satu media yang berpacu dalam penanganan mengelola *self esteem* pada seorang remaja

b) Bagi subyek penelitian

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai instrument dalam menangani remaja yang mempunyai self esteem rendah sehingga di lampiaskan berperilaku yang tidak baik.

c) Bagi mahasiswa umum

Penelitian ini bisa dijadikan contoh konkret pengaplikasian Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Homework assignment* untuk Meningkatkan Self Esteem pada Remaja Di Desa Gelang Sidoarjo.

E. Definisi Konsep

Untuk menghindari kesalahan dalam menafsirkan masalah yang diteliti, maka dijelaskan definisi konsep setiap point pada judul penelitian :

1. Teori REBT

Menurut teori REBT, bahwasanya Pikiran manusia bisa bersifat logis dan emosional, dan ia sudah dimuat sebelumnya dengan potensi positif dan negatif. Demikian pula, REBT menekankan sifat pikiran, emosi, dan perilaku manusia yang saling berhubungan. Manusia jarang mengalami perasaan yang kuat tanpa terlebih dahulu memproses informasi yang menyebabkan emosi tersebut.¹¹

Sebagai terapi kognitif, REBT menekankan pada proses berpikir klien selama terapi, dengan alasan bahwa proses berpikir yang tidak logis adalah akar dari masalah perilaku klien.¹² Penerapan teori ini melibatkan pembimbing membimbing konseli ke arah proses berpikir yang lebih logis. Ide ini terbukti berhasil membantu konseli mengatasi keyakinan

¹¹ Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, (Bandung: Refika aditama, 2005), hal 238

¹² Gantina K. Eka. W, dan Karsih, Teori dan teknik konseling, (Jakarta: PT Indek, 2011), hal 201

mereka yang tidak logis.¹³

2. Teknik *Homework Assignment*

Pelatihan, sosialisasi, dan internalisasi sistem nilai tertentu yang membutuhkan pola perilaku yang diinginkan melalui penggunaan tugas-tugas sekolah. Klien diharapkan dapat memodifikasi atau menghilangkan pikiran dan emosi yang tidak masuk akal atau tidak masuk akal melalui penyelesaian tugas pekerjaan rumah yang diberikan, yang dapat mencakup bahan bacaan yang dirancang untuk mengubah aspek tertentu dari pemikiran yang salah atau berpartisipasi dalam aktivitas yang disesuaikan dengan proyek spesifik yang ada.

Dalam sesi satu-satu, klien memberi tahu terapis tentang bagaimana dia melakukannya dengan tugas pekerjaan rumah yang diberikan. Tujuan dari metode ini adalah untuk mengurangi ketergantungan klien pada penasihat sambil mendorong tumbuhnya rasa tanggung jawab pribadi klien, keyakinan diri, dan kapasitas untuk tindakan mandiri, tindakan mandiri.¹⁴

3. Self esteem

Harga diri adalah bagian penting dalam mengembangkan identitas yang unik. Seseorang yang tidak memiliki kemampuan untuk menghargai dirinya sendiri akan kesulitan menghargai individu

¹³ Wadhu Ali Hasan dkk, PENDEKATAN RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) ISLAMI DENGAN TERAPI AL-QUR'ĀN, Fikrah: Journal of Islamic Education, Vol. 3 No. 2 Desember 2019 hal 116

¹⁴ Kurnanto, *Konseling Kelompok*. (Bandung : ALFABETA, 2013) hal 72

dalam hidupnya. Jadi, rasa harga diri seseorang merupakan faktor kunci dalam membentuk siapa mereka dan bagaimana mereka berperilaku. Harga diri yang rendah telah dikaitkan dengan peningkatan risiko masalah kesehatan mental seperti melankolis dan kecemasan, penyalahgunaan zat, dan paparan lingkungan yang keras. Memiliki dosis kepercayaan diri yang sehat adalah cara yang bagus untuk meningkatkan suasana hati dan pandangan hidup seseorang. Jelas bahwa ketika seseorang memiliki dosis kepercayaan diri yang sehat, itu tercermin dengan baik pada mereka dan pandangan mereka terhadap dunia secara luas. Saat menghadapi kesulitan, seseorang dengan harga diri yang kuat cukup ulet untuk mengatasinya. Namun, tingkat harga diri seseorang yang tinggi dapat turun jika mereka mengalami kemunduran atau kekecewaan. Ada nama untuk kondisi mental semacam ini: bahaya harga diri. Hasilnya bisa berupa penurunan harga diri.

F. Sistematika pembahasan

Untuk memudahkan pembaca memahami penjelasan tulisan yang digunakan dalam melakukan penelitian ini, maka dibuatlah bahasan yang sistematis.

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

Bab II kajian teoritik, adalah bagian yang membahas landasan teori dan penelitian terdahulu yang relevan yang menjadi fokus penelitian yang sedang dilakukan. Pada bab ini memuat : kerangka teoritik dalam perspektif umum yang

meliputi teori REBT, teknik Homework assignment , serta self esteem pada individu.

Bab III metode penelitian. Adalah bab yang membahas tentang langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini . Pada bab ini memuat : pendekatan dan jenis penelitian, obyek penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

Bab IV hasil dan pembahasan penelitian adalah bagian yang membahas dan menjelaskan data-data hasil dari penelitian di lapangan secara nyata dan berdasarkan fakta. Pada bab ini memuat : gambaran umum subjek penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan hasil penelitian atau analisis data.

Bab V penutup adalah bagian yang membahas tentang perumusan ulang dan penyimpulan atas rumusan masalah dalam penelitian ini. Pada bab ini memuat : simpulan, saran, dan rekomendasi, serta keterbatasan penelitian

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Kerangka Teoretik

a. Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

a) Pengertian Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)

Pada tahun 1995, seorang pria bernama Albert Ellis mengusulkan konsep afektif logis. Ellis berlatih psikoanalisis, tetapi kemudian percaya itu tidak berguna. Eksistensialisme, upaya untuk memahami manusia dalam keadaan alaminya, adalah inspirasi filosofis yang terkenal untuk aliran ini. Manusia itu unik karena mereka adalah subjek dan target kesadaran. Manusia bebas; Menurutnya; dia ingin; dia punya kemauan; dia adalah ciptaan tindakan dan pertumbuhan; dia adalah orang dalam keseluruhan yang bertujuan.¹⁵

Metode perilaku kognitif yang dikenal sebagai Terapi Perilaku Emosional Rasional (REBT) memberikan penekanan khusus pada interaksi antara emosi, tindakan, dan gagasan seseorang. Perspektif ini berpendapat bahwa orang memiliki kecenderungan untuk berpikir tidak logis, yang dapat dipelajari dari rekan-rekan mereka.¹⁶ Terapi perilaku emotif rasional didefinisikan sebagai "restrukturisasi

¹⁵ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alabeta, 2014) h.75.

¹⁶ Gantina Komalasari dan eka wahyuni, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), Hal. 20

kognitif" oleh Gerald Corey dalam karyanya "Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy." ialah metode pemecahan masalah yang mengutamakan pertimbangan mental daripada pertimbangan emosional (misalnya, mengevaluasi, mempertimbangkan, memilih, dan memerintah).¹⁷

Sedangkan W.S. Winkel berpendapat dalam bukunya "Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan" ialah sebuah metode psikoterapi yang menekankan pentingnya perubahan mendasar dalam cara berpikir dan merasakan seseorang, yang pada gilirannya menyebabkan pergeseran dalam emosi dan tindakan seseorang.¹⁸

Seperti yang dapat dilihat dari pengertian di atas, terapi emosi rasional adalah suatu bentuk pengobatan yang bertujuan untuk membantu pasiennya melepaskan diri dari pola pikir irasional, tidak logis dengan sesuatu yang lebih masuk akal dengan membuat pelanggan menghadapi pandangan irasionalnya sendiri dan melawan, melawan, menginterogasi, dan memperdebatkannya.

b) Pandangan Tentang Manusia

Metode Terapi Perilaku Emosional Rasional (REBT) mengandaikan bahwa orang memiliki sifat-sifat ini, yakni:

- 1) Orang-orang memiliki proses berpikir logis dan tidak logis.

¹⁷ Gerald Corey, Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, (Bandung: PT. Eresco, 1988), hal 167

¹⁸ W.S. Winkel, Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), hal. 364.

- 2) Keterampilan penalaran yang buruk adalah hasil dari pengasuhan yang tidak logis dan kondisi sosia.
- 3) Manusia adalah pemikir berbasis simbol yang mengandalkan kata-kata. Selain itu, ketika orang mengungkapkan pikiran dan perasaan tidak logisnya dengan keras, hal itu dapat menyebabkan tekanan mental.
- 4) Masalah berasal dari gangguan emosional yang disebabkan oleh pembicaraan diri yang berlebihan serta perspektif dan pandangan seseorang tentang suatu peristiwa.
- 5) Setiap individu memiliki kemampuan untuk mengubah jalan hidup mereka sendiri dan kehidupan orang-orang di sekitar mereka.
- 6) Dimungkinkan untuk memerangi ide-ide yang merusak dan mengalahkan diri sendiri dengan mengatur ulang proses mental seseorang sehingga lebih masuk akal dan masuk akal.¹⁹

c) Tujuan Rational Emotive Behaviour Therapy

Menurut Mohammad Surya Tujuan dari Rational Emotive Behavior Therapy yakni :²⁰

- 1) Perkembangan membutuhkan koreksi dan perubahan semua pola pemikiran dan perilaku yang tidak masuk akal dan salah menjadi pola yang lebih masuk akal dan logis.
- 2) Menyembuhkan masalah emosional yang rusak dengan memberantas dan memperbaikinya.

¹⁹ Gantina Komalasari, dkk, Teori Dan Teknik Konseling, (Jakarta: PT Indeks, 2016) hal 202

²⁰ Mohammad Surya, Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori) (Kota kembang: hal 112

- 3) Meningkatkan Kemandirian, Inisiatif, Pengendalian Diri, Keterbukaan, Kemampuan Beradaptasi, Dedikasi, Penalaran Ilmiah, Pengambilan Risiko, dan Penerimaan Klien.

Menghadapi tantangan hidup secara rasional adalah tujuan akhir dari terapi perilaku emotif rasional, yang juga bertujuan untuk memberantas dan memperbaiki gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti kebencian, penyesalan, kecemasan, dan kemarahan. Ellis mencantumkan beberapa tujuan sekunder yang sejalan dengan prinsip Terapi Perilaku Emosional Rasional (REBT). Akuntabilitas pribadi, kepentingan pribadi, kepentingan masyarakat, kesabaran, kemampuan beradaptasi, penerimaan orang lain dan diri sendiri, pengambilan risiko, standar yang masuk akal, daya tahan yang tinggi terhadap iritasi, dan penerimaan atas ketidaksempurnaan diri sendiri semuanya ada dalam daftar. Tujuan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah untuk membantu klien menjadi lebih sadar diri dengan mendorong mereka untuk memeriksa dan memodifikasi aspek tidak logis dari kepribadian mereka. Latih dan ajari klien agar mereka dapat menghadapi fakta kehidupan secara logis dan menghasilkan kepercayaan diri, nilai, dan kemampuan diri; ini akan membantu mereka mengatasi gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti kebencian, ketakutan, penyesalan, kecemasan, dan kemarahan, yang berasal dari pemikiran yang tidak logis.²¹

²¹ Sofyan Willis , *Konseling Individual, Teori dan Praktek.*(Bandung: Alfabeta: 2013) HAL 76

d) Teknik-teknik konseling dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy

Gantina mengemukakan teknik konseling Rational Emotive Behavior Therapy dikategorikan menjadi 3 kelompok, yakni :

1) Teknik Efektif, mencakup :

- Melatih, mendorong, dan menyesuaikan konseli dengan perilaku yang diinginkan melalui teknik adaptif asertif. Konseli akan belajar disiplin diri yang lebih besar dengan menyelesaikan tugas yang diberikan.
- Bermain peran adalah metode terapeutik yang digunakan untuk membantu orang mengatasi emosi buruk mereka dengan menempatkan mereka dalam situasi di mana mereka dapat dengan aman memerankan pikiran dan perasaan terdalam mereka.
- Imitasi, sebuah metode di mana seseorang berulang kali meniru perilaku yang dimodelkan untuk mengatasi dan akhirnya menghapus pola perilaku bermasalahnya sendiri.

2) Teknik behavioristik, mencakup :

- Metode konseling yang menggunakan pujian vokal (insentif) atau disiplin (penguatan negatif) untuk memotivasi klien ke arah perilaku yang lebih masuk akal dan masuk akal. (hukuman). Tujuan dari strategi ini adalah untuk membantu konseli menyerap sistem nilai yang dituntut darinya dengan membongkarsistem nilai dan kepercayaannya yang tidak logis dan menggantinya dengan yang positif.

- Tindakan konseli dapat dibentuk dengan menggunakan metode pemodelan sosial. Melalui pemodelan (meniru), mengamati, dan menyesuaikan diri dengan standar dalam sistem model sosial, serta bekerja melalui serangkaian masalah yang telah ditentukan sebelumnya oleh konselor, konseli didorong untuk memenuhi harapan hubungan konseling.

3) Teknik Kognitif, mencakup :

- Pekerjaan rumah, berupa tugas-tugas yang diberikan kepada siswa di luar kelas untuk mendidik, membiasakan, dan menyerap sistem nilai tertentu yang memerlukan pola perilaku tertentu. Konseli diharapkan menerapkan tugas-tugas yang diberikan untuk mengurangi atau memberantas pikiran dan emosi yang tidak masuk akal dan tidak logis, mempelajari materi yang ditugaskan untuk memperbaiki kesalahan dalam pemikiran mereka, dan menyelesaikan latihan yang ditentukan. Dalam sesi tatap muka, konseli memberi tahu konselor tentang bagaimana kemajuan tugas pekerjaan rumah yang ditugaskan kepadanya. Tujuan dari metode ini adalah untuk mengurangi ketergantungan konseli pada konselor sekaligus mendorong tumbuhnya akuntabilitas, kepercayaan diri, dan kemampuan mengarahkan diri sendiri.
- Assertive exercise, teknik untuk melatih keberanian konseli mengekspresikan tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial. Tujuan utama teknik latihan assertive adalah memfasilitasi kemampuan konseli untuk

mengomunikasikan perasaannya dengan berbagai cara, menggugah kesadaran konseli akan hak asasinya sendiri tanpa mengingkari atau memperberat hak orang lain, mengadvokasi pertumbuhan klien dalam kepercayaan diri dan kompetensi, dan membantu dalam pengembangan keterampilan ketegasan yang memungkinkan pemilihan perilaku yang paling efektif untuk klien.²²

Semua metode Terapi Perilaku Emosi Rasional dapat diterapkan untuk pemecahan masalah, tetapi beberapa dapat dipilih karena sangat berguna dan dapat diterapkan.

e) Konsep Dasar pemikiran Rational Emotive Behavior Therapy

Konsep dasar pemikiran ABCDE adalah teknik yang terdapat pada teori REBT. Menurut Gerald Corey dalam bukunya “Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi” Terapi perilaku rasional-emosif (REBT) adalah metode pemecahan masalah yang menekankan komponen kognitif daripada afektif.²³ Sedangkan W.S. Winkel berpendapat dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan ialah metode terapi yang menekankan pentingnya membawa perubahan

²² I Wayan Dharmayana dkk, *Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Menghilangkan Kecemasan pada Klien*, PROSIDING|Semarak 50 Tahun Jurusan BK FIP UNP Seminar Konseling & Talkshow Nasional Padang, 22 April 2017 hal 44

²³Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1988), hal 167

mendalam dalam cara berpikir dan perasaan seseorang, yang pada gilirannya membawa perubahan dalam emosi dan perilaku seseorang, dan menempatkan bobot yang sama pada peran akal sehat dan pemikiran rasional.²⁴

Pada awal Ellis mengembangkan teori rasional emotif, ia hanya menggunakan teknik ABC yang dikemudian hari ia menambahkan D dan E untuk memenuhi perubahan dan hasil yang diinginkan dari perubahan tersebut. Dalam teori rasional emotif ABCDE dikenal dengan, **A= *Activating event*, B= *Belief*, C= *Consequence*, D= *Disputing*, dan E= *Effective*.**²⁵

Activating Event (A) adalah suatu peristiwa, fakta, tingkah laku atau sikap seseorang. *Belief* (B) merupakan suatu keyakinan individu tentang sebuah peristiwa (A). Keyakinan individu dibagi menjadi dua yakni keyakinan rasional dan keyakinan irasional. Keyakinan irasional disini merupakan keyakinan yang salah, dan tidak masuk akal. *Consequence* (C) merupakan kosekuensi atau reaksi emosional individu baik berupa senang atau hambatan emosional yang dialami individu, sebagai akibat dari reaksi *Activating Event* (A). Kosekuensi emosional bukan hanya akibat dari A tetapi juga di pengaruhi oleh keyakinan rasional dan keyakinan irasional. Misalnya bahagia, sedih, dan kecewa. *Disputing irrational belief* (D) yakni

²⁴W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), hal. 364.

²⁵ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hal 178

melakukan tindakan terapi untuk menjadikan pikiran irasional klien menjadi rasional. Ellis menjelaskan, tentang arahan pembenaran atau perubahan pikiran Disputing, dan setelah melakukan disputing muncul suatu pemikiran yang efektif atau rasional. Effective (E) hasil dari ABCD adalah = Effect (E) dari emotif, behavior, dan kognitif. Jika ABCD dalam prosesnya berpikir rasional dan logis maka hasilnya akan positif begitupun juga sebaliknya.

Tujuan utama pada terapi ini adalah meminimalkan pandangan atau pola pikir yang irasional untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistis. Menurut Ellis, terapi ini bertujuan untuk menunjukkan kepada klien bahwa verbalisasi diri mereka merupakan sumber utama dari gangguan emosional yang mereka alami. Secara singkatnya terapi ini bertujuan untuk membantu klien terlepas dari pola pikir yang irasional atau gagasan yang tidak logis dan mendorong klien melakukan reevaluasi filosofis dan ideologis yang berlandaskan asumsi bahwa masalah manusia itu berakar secara filosofis.²⁶

Langkah pertama untuk mengetahui pola pikir kepribadian individu adalah menanyakan kepada konseli, apa yang membawanya ke konseling. Kedua, menyepakati tentang sebuah masalah untuk di diskusikan . pada langkah ke tiga yaitu, mengakses A (*Activating event*) yaitu kejadian pengaktif. Tahap ini

²⁶ Gantina, K. Eka. W & Karsih, *Teori Teknik konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal 245

di lakukan untuk menentukan tindakan yang mencetuskan keyakinan irasional. Selanjutnya, mengakses **C (Consequence)** hal yang membuat konseli mencari konselor.

Konsekuensi bisa berupa perilaku, emosi, ataupun kognitif. Kemudian, mengidentifikasi masalah sekunder konseli dan Menjelaskan kepada konseli bahwa keyakinan di balik (A) yaitu peristiwa, sikap atau tingkah laku seseorang dan berkaitan langsung dengan **C (Consequence)**. Mengakses **B (Belief)** atau kepercayaan, yaitu membedakan antara pemikiran irasional dan pemikiran yang lebih rasional. langkah selanjutnya adalah membuat hubungan antara **B (Belief)** dan **C (Consequence)**. yang irasional. Kemudian, Membantu konseli untuk menentang **D (Disputing)**, keyakinan irasional dan memberikan pemahaman tentang **B** yang irasional . selanjutnya konselor Membantu konseli untuk memperdalam keyakinan pada dirinya terhadap keyakinan yang lebih rasional dan Memeberikan pekerjaan rumah yang memungkinkan konseli untuk mempratikkan apa yang telah dipelajari. Yang terakhir adalah Memeriksa kemajuan konseli selama sesi konseling yang akan datang.²⁷

²⁷ Bradley T. E rford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap konselor*, (Yogyakarta, PUSTAKA PELAJAR : 2016). Hal 273

b. Teknik Homework Assignment

a) Pengertian Teknik Homework Assignment

Homework assignments adalah pelatihan, sosialisasi, dan internalisasi sistem nilai tertentu yang membutuhkan pola perilaku yang diinginkan dapat dilakukan melalui penggunaan tugas-tugas sekolah. Dengan menggunakan strategi pekerjaan rumah, Anda dapat menghilangkan pikiran atau emosi yang tidak membantu, mengasah tanggapan yang berguna, bertemu langsung dengan verbalisasi diri yang menyertainya, memperbaiki aspek pemikiran Anda yang tidak akurat dengan membaca dan menyelesaikan tugas berdasarkan pekerjaan rumah Anda.²⁸

Membaca, mendengar, menulis, membayangkan, merenungkan, tenang, dan pengalihan adalah semua alat yang digunakan dalam tugas belajar. Diantisipasi bahwa tugas yang diberikan akan membantu orang menjadi komunikator yang lebih baik dan juga akan memperkuat pandangan logis mereka dengan melatih mereka untuk menekan pandangan yang tidak masuk akal. Konseli juga memberikan umpan balik tentang pekerjaan yang ditugaskan selama sesi tatap muka dengan konselor. Keyakinan setiap klien yang tidak masuk akal menginformasikan serangkaian tugas atau aktivitas unik selama konseling.

Metode pemberian pekerjaan rumah sebagai pekerjaan rumah dapat digunakan sebagai bentuk swadaya. Ellis percaya bahwa sesi mingguan diperlukan untuk sebagian besar pelanggan yang menerima layanan yang dipersonalisasi. Setelah konselor memberikan tugas kepada konseli, konseli

²⁸ Gantina, *teori dan teknik konseling*, (Jakarta; PT Indeks, 2011) hal 213

diharapkan untuk melakukan refleksi pekerjaan pada sesi berikutnya. Pertemuan demi pertemuan, perkembangan klien dan masalah yang dihadapi dinilai melalui review pekerjaan yang telah diselesaikan. klien mampu belajar menggunakan pandangan logis dalam menjalani hidupnya, dan tanda-tanda masalahnya diringankan.²⁹ Menetapkan tugas sebagai bagian dari prosedur resolusi konflik adalah contoh metode tugas pekerjaan rumah. melalui pelatihan, pembiasaan, dan internalisasi sistem nilai tertentu yang membutuhkan pola perilaku, kita dapat menantang keyakinan tidak logis selama terapi dan memperkuat keyakinan masuk akal baru yang telah ditetapkan selama proses argumen. hal-hal yang akan diantisipasi secara wajar.³⁰

Dari beberapa penjelasan diatas disimpulkan bahwasanya Pendekatan penugasan tugas adalah metode penyelesaian konflik melalui pelatihan dan studi mandiri, dengan tujuan mengatasi keyakinan tidak logis yang terungkap selama terapi dan memperkuat keyakinan yang lebih masuk akal yang dikembangkan sebagai hasil dari proses resolusi konflik, mengadopsi dan menginternalisasi norma-norma perilaku berdasarkan seperangkat nilai-nilai bersama.

b) Tujuan Teknik Homework Assignment

²⁹ Gerald Corey . *Teori Dan PraktekKonseling Dan Psikoterapi*. (Bandung: RefikaAditama. 2007) hal 225

³⁰ Gus riris nadyatul, *meningkatkan kepercayaan diri siswa korban bullying melalui konseling individu teknik homework assignment*, Indonesian jurnal of guidance and counseling : theory and aplycation 2014 hal 60

Gantina berpendapat bahwa tujuan pemberian pekerjaan rumah adalah untuk membantu siswa menjadi lebih bertanggung jawab, percaya diri, dan mampu menilai pertumbuhan mereka sendiri saat mereka menerapkan pengetahuan kelas ke skenario dunia nyata. Dengan memberi siswa praktik dunia nyata dengan apa yang telah mereka pelajari di kelas, tugas sekolah membantu menumbuhkan rasa tanggung jawab, meningkatkan harga diri siswa, dan memungkinkan mereka mengukur pertumbuhan mereka sendiri.³¹

Chatarina menyatakan bahwasanya “dengan menggunakan teknik homework assignment, individu didorong dan dimodifikasi aspek kognitifnya agar dapat berfikir dengan cara rasional dan logis”.³² Untuk menguntungkan dirinya sendiri dan komunitasnya, konseli dapat mengambil tindakan yang konsisten dengan sistem nilai yang diantisipasi. Kadzin dan Mascirelin berpendapat bahwa pemberian tugas meningkatkan hasil, mungkin karena hal itu mendorong klien untuk terus mencontohkan perilaku yang diinginkan di luar konseling. Pelanggan secara keseluruhan mungkin memiliki pekerjaan rumah tugas memikirkan beberapa skenario sehari-hari di mana mereka dapat menggunakan jawaban yang diinginkan.

Penasihat dan klien harus menyepakati frekuensi, durasi, berapa kali per hari, dan lokasi tugas dan sesi latihan. Konselor sering menugaskan klien tugas yang melibatkan tindakan bertentangan dengan keyakinan irasional mereka atau membayangkan respons emosional alami sebagai pengganti yang tidak logis,

³¹ Gantina, *teori dan teknik konseling*, (Jakarta; PT Indeks, 2011) hal 226

³² Catharina T, *Psikologi Belajar*.(Semarang: UNNES, 2007) HAL 24

seperti yang disarankan oleh Winkel, untuk melengkapi pembicaraan tentang sejumlah keyakinan irasional yang perlu diubah.³³

c) Proses Terapi

Berikut beberapa tahapan dalam proses terapi menggunakan teknik Homework assignment pada teori Rational emotive behavior therapy :³⁴

1. Mendeskripsikan pemikiran rasional dan irasional serta ringkasan proses pelaksanaan teknik home work assignment.
2. Menjelaskan rentanf instruksi-instruksi tentang teknik homework assignment.
3. Memberikan pandangan tentang apa yang tercakup dalam teknik hmework assignment.
4. Menentukan permasalahan khusus terkait penggunaan teknik homework assignment.
5. Melakukan keterampilan teknik homework assignmenr yang dibutuhkan dan mencoba untuk latihan.
6. Meminta konselu memberikan gambafan dan penjelasan pekerjaan yang telah dilakukan.

Latihan pengarahan diri dan membentuk pemikiran yang rasional dalam bentuk pekerjaan rumah (homework assignmet) adalah proses yang paling penting untuk dilakukan. Homework assigngnment yang dilakukan dapat di identifikasi atau di tetapkan berdasarkan permasalahan individu dan kehidupan sehari hari individu tersebut sehingga mereka dapat

³³ Winkel, *psikologi pengajaran*, (Yogyakarta : media abadi, 2007) hal 426

³⁴ Gantina, *teori dan teknik konseling*, (Jakarta; PT Indeks, 2011) hal 231

menggunakan respon- respon yang di inginkan dalam menjalankan tugas-tugas pekerjaan rumah yang diberikan konselor.

c. Self Esteem

Self esteem merupakan salah satu bagian dari kepribadian seseorang yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Secara umum Self esteem merupakan suatu komponen evaluatif dari konsep diri, representasi diri yang lebih luas sehingga mencakup aspek kognitif dan behavior yang bersifat menilai dan afektif.³⁵ Atwater mengemukakan, sebenarnya Self esteem adalah cara seseorang merasakan dirinya sendiri, dimana seseorang akan menilai tentang dirinya sehingga mempengaruhi perilaku dalam kehidupannya sehari-hari. Seseorang yang memiliki Self esteem yang tinggi, lebih menghargai dirinya atau melihat dirinya sebagai sesuatu yang bernilai dan dapat mengenali kesalahan-kesalahannya, tetapi tetap menghargai nilai-nilai yang ada pada dirinya. Selain itu, Dariuszky mengemukakan Self esteem sebagai penilaian seseorang bahwa dirinya mampu menghadapi tantangan hidup dan mendapat kebahagiaan.³⁶

Menurut Maslow Self esteem merupakan suatu kebutuhan manusia yang memerlukan pemenuhan atau pemuasan untuk dilanjutkan ke tingkat kebutuhan yang lebih tinggi. Kebutuhan terhadap Self esteem oleh

³⁵ Coetzee, M. . Employee Commitment. University of Pretoria etd.

<http://upetd.up.ac.za/thesis/available/etd->

04132005130646/unrestricted/05chapter5.pdf. 2005 16 Maret 2022.

³⁶ Goran Dariuszky, *Membangun Harga Diri*, (Bandung: Pionir Jaya, 2004)

hlm 13.

Maslow dibagi menjadi dua jenis yaitu penghargaan diri dan penghargaan dari orang lain. Roman menjabarkan Self esteem sebagai kepercayaan diri seseorang, mengetahui apa yang terbaik bagi diri dan bagaimana melakukannya. Clemens dan Beanjuga menyatakan Self esteem adalah penilaian-penilaian seseorang tentang dirinya sendiri dari berbagai titik pandangan yang berbeda, apakah individu tersebut sebagai orang yang berharga dan sebaiknya.³⁷

a) Aspek -aspek Self Esteem

Terdapat dua aspek dalam self esteem yaitu self-competence dan self-liking.³⁸

1) Self Competence

self competence merupakan penilaian pengalaman diri tiap individu sebagai suatu hasil dari latihan-latihan yang telah dilakukan. Penilaian ini mengacu pada keseluruhan orientasi positif maupun negatif terhadap diri sendiri sebagai sumber kekuatan dan juga efikasi. self competence adalah penilaian individu bahwa dirinya memiliki kemampuan, mampu bertindak efektif dan mengontrol diri sendiri. Individu dengan kompetensi diri yang tinggi memiliki karakter afektif dan penilaian yang positif terhadap dirinya²³. Gecas & Mearns menjelaskan bahwa kompetensi diri adalah hasil dari kesuksesan individu menghadapi lingkungan dan

³⁷ Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2004) hlm 105

³⁸ Romin W. Tafarodi, Janice Tam & Alan B. Milne. *Selective Memory and the Persistence of Paradoxical Self Esteem*. (By the Society for Personality and Social Psychology: PSPB, Vol.27 No.9, 1179-1189, 2001), hlm.1179.

pencapaian tujuan yang kecil maupun besar. Jika tujuan dan hasil sesuai, dan kesesuaian ini adalah usaha diri sendiri, maka kompetensi diri akan meningkat.

2) Self Liking

Self liking merupakan bagian dari self esteem yang secara sosial jelas terkait. Dimana proses itu muncul untuk “memandang diri sendiri” seperti penilaian yang di gambarkan orang lain self liking merupakan penilaian pengalaman dari diri sendiri sebagai interaksi sosial, sebagai seseorang yang baik ataupun buruk. Self liking berarti individu merasa berharga secara pribadi maupun secara sosial. Dari dua aspek self esteem diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa self esteem merupakan penilaian terhadap diri sendiri melalui self competence (kemampuan diri) dan juga self liking (menyukai diri). Dimana self competence terhadap kemampuan yang dimilikinya dan berkaitan erat dengan kekuatan individu yang menjadi sumber keberhasilannya. Kemudian aspek self liking yang merupakan penilaian terhadap dirinya sendiri, aspek ini lebih pada penerimaan terhadap diri sendiri. Self liking dapat dikatakan juga sebagai pandangan terhadap diri sendiri, apakah dapat menerima dirinya sendiri terhadap penilaian orang lain yang diberikan padanya, suka atau tidak suka pada dirinya.

Crocker dan Wolfe mengemukakan bahwa Self esteem dapat berasal dari berbagai sumber, yaitu:

- 1) Family support/ dukungan keluarga
- 2) Competition/ kompetisi
- 3) Appearance/ penampilan
- 4) God's Love/ anugerah tuhan
- 5) Academic competence/ kompetensi akademik

6) Virtue/ nilai moral

b) Faktor-faktor yang mempengaruhi self esteem

Faktor-faktor yang memengaruhi self esteem dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Beberapa faktor yang mempengaruhi self esteem antara lain :³⁹

1) Lingkungan keluarga

Peran keluarga sangat menentukan bagi perkembangan self esteem anak. Keluarga harus menemukan suatu kondisi dasar untuk mencapai perkembangan self esteem anak yang baik. Orang tua sering memberikan hukuman dan larangan tanpa alasan dapat menyebabkan anak merasa tidak berharga.

2) Faktor jenis kelamin

Menurut Ancok dkk wanita selalu merasa memiliki self esteem lebih rendah daripada pria. Hal ini mungkin terjadi karena peran orang tua dan harapan-harapan masyarakat yang berbeda-beda baik pada pria dari Coopersminth yang membuktikan bahwa self esteem wanita lebih rendah daripada self esteem pria.

3) Kondisi fisik.

Dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki esteem yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik.

³⁹ Ghufroon & Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia, 2011) hal 45

4) Lingkungan sosial

Klass dan Hodge berpendapat bahwa pembentukan self esteem dimulai dari seseorang yang menyadari dirinya berharga atau tidak. Hal ini merupakan hasil proses lingkungan, penghargaan, penerimaan, dan perlakuan orang lain kepadanya.

5) Intelegensi

Intelegensi sebagai gambaran lengkap kapasitas fungsional individu sangat erat berkaitan dengan prestasi karena pengukuran intelegensi selalu berdasarkan kemampuan akademis. Individu dengan self esteem yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi daripada individu dengan self esteem yang rendah.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi self esteem pada tiap-tiap individu. Faktor-faktor itu terbagi dalam dua bagian yaitu bagian yang pertama adalah faktor internal yang terdiri dari jenis kelamin yang memiliki pengaruh dalam self esteem individu, kemudian Intelegensi yang dimiliki individu juga dapat mempengaruhi self esteem seseorang karena ketika individu memiliki self esteem tinggi cenderung akan mencapai prestasinya lebih baik daripada individu dengan self esteem rendah, yang terakhir kondisi fisik yang baik pada individu akan menambah self esteem menjadi tinggi. Kemudian bagian yang kedua adalah faktor eksternal, dimana dalam bagian ini terdapat lingkungan sosial, sekolah dan juga keluarga yang dapat mempengaruhi self esteem.

c) Tingkat dan Karakteristik Self esteem

Tinggi dan rendahnya self esteem pada individu memiliki karakteristik yang berbeda beda pula. Berikut ini karakteristik dari self esteem :⁴⁰

a. Karakteristik Self esteem tinggi

Seseorang dengan Self esteem tinggi biasanya puas dengan karakter dan kemampuan dirinya. Adanya penghargaan dan penerimaan yang positif memberikan rasa aman dalam menyesuaikan diri yang positif atau bereaksi terhadap stimulus dan lingkungan sosial. Individu dengan Self esteem tinggi cenderung lebih bahagia dan lebih efektif dalam menghadapi tuntutan lingkungan sekitar dari pada individu dengan Self esteem rendah. Seseorang dengan Self esteem tinggi lebih suka mengambil peran yang aktif dalam suatu kelompok sosial dan untuk mengekspresikan dan mengeksplor kemampuan yang ada pada dirinya. Individu dengan self esteem tinggi Tidak bermasalah dengan rasa takut dan perasaan yang saling bertentangan, tidak terbebani dengan keraguan diri, dan gangguan kepribadian, individu dengan Self esteem yang tinggi terlihat bergerak secara realistis dan aktif untuk tujuan pribadinya. Individu dengan Self esteem tinggi lebih mandiri menyesuaikan diri dengan situasi, menunjukkan kepercayaan yang besar bahwa mereka akan berhasil. Individu dengan Self esteem yang tinggi lebih tegas, kreatif dan mandiri. Individu tersebut juga kurang menerima definisi sosial mengenai realita kecuali mereka menyampaikan dengan pengamatan mereka sendiri,

⁴⁰ Pervin, L. A., & John, O. P. *Personality Theory & Research*. (New York: John Wiley & Sons, Inc, 2001) hal 184

dimana lebih fleksibel dan imajinatif, dan mampu untuk menemukan solusi orisinal terhadap suatu masalah.

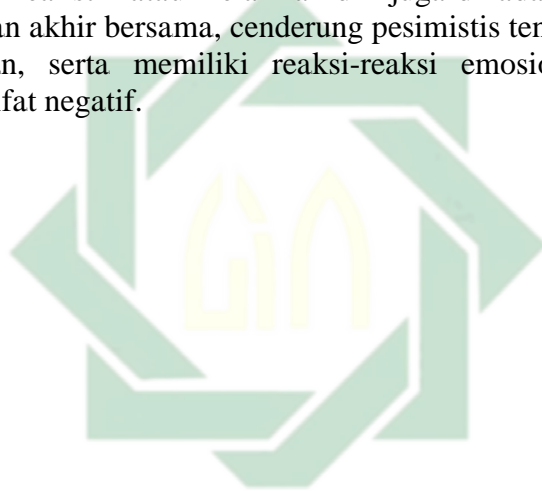
b. Karakteristik Self esteem rendah

Seseorang dengan Self esteem rendah mempunyai rasa kurang percaya diri dalam menilai kemampuan dan atribut-atribut dalam dirinya. Hal ini membuat individu tersebut tidak mampu mengekspresikan diri dalam lingkungan sosialnya. Individu kurang mampu melawan tekanan untuk menyesuaikan diri dan kurang mampu untuk merasakan stimulus yang mengancam. Individu menarik diri dari lingkungan sosialnya dan memiliki perasaan tertekan secara terus menerus. Individu ini merasa inferior, takut atau malu, membeci dirinya, kurang mampu menerima dirinya, dan bersikap patuh atau submissif.

Individu dengan Self esteem rendah menunjukkan rasa kecemasan yang tinggi, dan lebih banyak menunjukkan perasaan depresi dan sintom psikosomatis. Individu ini juga mempunyai kepercayaan bahwa mereka memiliki kesulitan yang besar dalam membentuk hubungan sosial ketimbang individu dengan Self esteem tinggi dan rendah. Individu dengan Self esteem yang rendah mungkin terlibat dalam aktivitas yang menyimpang dan memiliki masalah psikologis. Individu dengan Self esteem yang tinggi secara umum memiliki pengetahuan mengenai dirinya yang lebih baik dibanding individu dengan Self esteem rendah.

Self esteem yang tinggi juga berhubungan dengan keterlibatan yang aktif dalam kehidupan sosial,

sikap optimis, dan kesehatan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, individu dengan Self esteem yang rendah seringkali merasa tidak memadai dan tidak cakap, mudah menyerah, dan berharap untuk gagal. Hal ini menimbulkan kegagalan dalam kehidupan. Individu dengan harga diri yang rendah kurang memiliki konsep diri yang jelas, berpikir kurang baik mengenai diri mereka sendiri, seringkali memilih tujuan akhir yang tidak realistis atau melarikan diri juga dihadapkan pada tujuan akhir bersama, cenderung pesimistis tentang masa depan, serta memiliki reaksi-reaksi emosional yang bersifat negatif.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Metode atau metodologi merupakan ilmu pengetahuan yang mempelajari proses berfikir, analisis berfikir, serta cara mengambil kesimpulan yang tepat, dilengkapi dengan penelitian dan observasi.⁴¹ Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah pendekatan kualitatif. Metodologi penelitian kualitatif, menurut Bodgan dan Taylor, adalah metode penelitian yang menciptakan data deskriptif dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan seseorang, serta kegiatan yang diamati. Paradigma ini mengasumsikan bahwa interpretasi adalah pusat dari pengalaman manusia. Objek, orang, keadaan, dan peristiwa tidak memiliki maknanya sendiri; sebaliknya, mereka diberikan..⁴² Menurut Besta, pendekatan kualitatif adalah metode penelitian yang menggambarkan dan menginternalisasikan objek berdasarkan apa adanya. Bentuk penelitian studi kasus ini juga digunakan oleh para peneliti. Penelitian berbasis studi kasus kualitatif ini menggunakan kasus untuk menggambarkan suatu fenomena dan menghubungkannya dengan teori tertentu. Penelitian kualitatif tergantung pada observasi, wawancara, dan pendokumentasian objek penelitian untuk memberikan data yang terperinci dan deskriptif. Penelitian semacam ini sangat relevan untuk fokus dan tujuan penelitian karena peneliti akan membahas data daripada mengukur data yang diperoleh.

⁴¹ Sapari Imam Asy'ari. *Suatu Petunjuk Praktis Metode Penelitian*. (Surabaya: Usaha Nasional, 1981)

⁴² Lexy J, Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), Hal. 14

Selanjutnya, peneliti akan memeriksa individu atau unit sosial tertentu secara mendalam menggunakan jenis pendekatan studi kasus ini, serta bagaimana perkembangan diri subjek atau konselor, penyebab terjadinya hal ini, perilaku sosial klien, dan alasan perilaku yang akan dilakukan, serta bagaimana perilaku berubah dan membuat perubahan perilaku..⁴³ Studi kasus, menurut Suharsimi Arikunto, adalah pendekatan yang komprehensif, terdidik, dan mendalam terhadap kondisi tertentu. sedangkan, menurut Stake, tujuan studi kasus adalah untuk memaksimalkan pemahaman tentang subjek yang sedang diperiksa daripada untuk menarik kesimpulan yang luas; kasusnya bisa rumit atau sederhana, dan waktu belajar bisa singkat atau lama, tergantung pada jumlah waktu pemfokusan yang tersedia.. Studi kasus yang baik harus dilakukan secara langsung dalam kehidupan sebenarnya dari kasus yang diselidiki. Walaupun demikian data studi kasus dapat diperoleh tidak saja dari kasus yang diteliti tetapi, juga dapat diperoleh dari semua pihak yang mengetahui dan mengenal kasus tersebut dengan baik. Menurut bungin studi kasus yang menarik adalah kebebasan peneliti dalam meneliti objek penelitiannya serta kebebasan menentukan domain yang ingin dikembangkan..⁴⁴

B. Sasaran Dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di desa Gelang yang berada di wilayah Sidoarjo, Subyek penelitian yang dijadikan sasaran untuk peneliti adalah salah satu remaja yang ada di desa Gelang. Remaja ini memiliki self esteemyang rendah dimana

⁴³ Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial (Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif)*, (Jakarta: Erlangga, 2009), hal. 57.

⁴⁴ Djam'an satori dan Aan Komariah. *Metode penelitian kualitatif*, (alfabeta, Bandung,2014). Hal 207

hal ini dapat dilihat dari kehidupan sehari-hari konseli yang menunjukkan rasa rendah diri yang selalu dirasakan konseli. Selain itu takut mencoba hal-hal baru dan mudah menyerah menjadikan suatu hal yang membuat kehidupan sosial konseli menjadi terhambat. Bukan hanya itu konseli memiliki rasa percaya diri yang rendah. Untuk informan meliputi teman teman terdekat konseli, orang tua konseli, guru, serta tetangga dekat konseli

C. Jenis dan sumber data

Penelitian ini menggunakan data non statistik, artinya informasi yang dikumpulkan berupa kata-kata dan bahasa verbal. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah :⁴⁵

a. Data Primer

Data primer adalah informasi yang diperoleh langsung dari sumber primer di lapangan. Yaitu: Kegiatan konseli sehari-hari, latar belakang masalah konseli, perilaku konseli terkait rendahnya harga diri remaja, dan dampak yang terjadi dari permasalahan konselor, pelaksanaan proses konseling, dan hasil akhir pelaksanaan konseling merupakan sumber data primer.

b. Data sekunder

Data yang dikumpulkan secara tidak langsung melalui dokumen, buku, dan sumber lain yang mendukung penelitian ini disebut sebagai data sekunder.

⁴⁵ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2001), Hal 129

Peneliti mengumpulkan informasi dari sumber data, yang merupakan subjek dari mana data diperoleh.⁴⁶ Yang dijadikan sumber data antara lain :

a. Sumber data primer

Informasi primer adalah informasi yang datang langsung dari yang bersangkutan, seperti informasi dari konseli yang merupakan remaja dengan self esteem yang rendah.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber informasi yang dikumpulkan dari sumber selain sumber data primer untuk melengkapi data yang dikumpulkan dari sumber data saat ini. Untuk informan meliputi teman teman terdekat konseli, orang tua konseli, guru, serta tetangga dekat konseli.

D. Tahap-tahap penelitian

Tahap ini terdiri atas beberapa tahap yaitu :⁴⁷

a. Tahap pra – lapangan.

Langkah-langkah yang dirumuskan dan dilaksanakan oleh peneliti dalam melakukan pengamatan singkat sebelum penelitian mendapatkan izin dari otoritas yang disetujui dikenal sebagai tahap pra-lapangan. Berikut ini adalah langkah-langkah yang dilakukan sebelum menuju ke lapangan :

a) Menyusun rancangan penelitian.

Peneliti membuat kerangka garis besar penelitian yang akan dilakukan. Sebelum menulis topik penelitian, peneliti melakukan teknik penelitian awal sesuai dengan prosedur lembaga penelitian. yaitu Fakultas Dakwah dan Komunikasi,

⁴⁶ Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal.88.

⁴⁷ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2009)h. 127

jurusan Komunikasi, program studi bimbingan konseling islam di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Prosedur penelitian tersebut adalah :

- 1) Membuat Matriks Penelitian yang berisi tentang usulan judul skripsi yang di dalamnya juga menjelaskan tentang latar belakang pemilihan judul tersebut. Di dalamnya juga menjelaskan fenomena sosial yang dijadikan peneliti sebagai subyek penelitian. Terdapat pula rumusan masalah dan metode penelitian apa yang akan dipakai. Matriks tersebut diajukan kepada penguji Matriks.
- 2) Setelah usul judul skripsi tersebut diterima maka langkah selanjutnya peneliti ialah membuat proposal penelitian skripsi yang nantinya diseminarkan di depan penguji proposal.
- 3) Setelah menempuh seminar proposal dan melalui tahap revisi maka hal selanjutnya ialah melaksanakan penelitian.

b. Memilih lapangan penelitian

Tahap ini merupakan tahap dimana seorang peneliti melakukan pemilihan lapangan penelitian yang akan diteliti. Lapangan penelitian yang dipilih adalah di Desa Gelang Kec. Tulangan Kab. Sidoarjo. Berikut ini adalah langkah-langkah yang dilakukan untuk memilih lokasi penelitian :

1) Mengurus perizinan.

Seorang peneliti bertanggung jawab untuk mendapatkan izin untuk melakukan penelitian dari akademisi, pemimpin desa, dan siapa pun yang terlibat dalam proses penelitian. Setelah peneliti menyelesaikan fase dasar pembuatan matriks, proposal telah diujikan, dan setiap kekurangan dalam isi proposal telah diperbaiki, langkah selanjutnya adalah mendapatkan izin untuk melakukan penelitian. Dalam hal

pengelolaan surat izin, peneliti memulai dengan bertemu dengan pihak yang bertugas menyusun surat penelitian, dalam hal ini Pihak Akademik Fakultas Dakwah dan Komunikasi, yang ditujukan kepada pihak-pihak yang terlibat, yaitu kepala desa Desa Gelang dan subjek penelitian.

2) Menjajaki dan menilai lapangan.

peneliti mulai pergi ke lapangan untuk mensurvei dan menganalisis apakah lokasi itu cocok untuk penelitian atau tidak. Dalam tahap itu, peneliti langsung masuk ke penelitian untuk menjelaskan tujuannya.

3) Memilih dan memanfaatkan informan

Langkah berikut bagi peneliti adalah memilih informan setelah mengetahui tentang kondisi dan keadaan subjek penelitian. Informan adalah mereka memberikan informasi kepada peneliti tentang hal yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini konselor atau penelitimemilih informan meliputi teman dekat konseli, guru konseli, orang tua konseli, saudara konseli, serta tetangga dekat konseli.

4) Menyiapkan perlengkapan penelitian.

Para peneliti mulai menyusun peralatan penelitian yang akan digunakan. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat mencatat informasi dari informan ketika lebih mudah. Alat yang diperlukan seperti Tape recorder, kaset rekaman, kamera, pulpen, notebook, dan barang-barang lainnya adalah beberapa item yang perlu disiapkan penulis.

c. Tahap pekerjaan lapangan

1) Memahami latar penelitian dan persiapan diri.

Pada tahap ini, peneliti harus memiliki pemahaman yang baik tentang latar belakang penelitian dan persiapan diri. Para peneliti mulai menyelidiki situasinya, mencoba menentukan kegiatan mana yang direkomendasikan. Selain itu, para peneliti berusaha untuk mengenal dan bergaul dengan individu-individu di sekitar konseli untuk menghindari rasa canggung pada pertemuan berikutnya.

2) Memasuki lapangan.

peneliti mulai memasuki lapangan dan terlibat dalam penelitian dengan mengambil bagian dalam kegiatan konseli dan melakukan banyak wawancara dengan konseli dan informan yang telah ditentukan sebelumnya.

3) Tahap analisis data

Setelah peneliti menyelesaikan tahap-tahap sebelumnya, ia memproses dan menganalisis semua data penemuannya untuk menggunakannya sebagai bentuk hasil atau kesimpulan yang benar.

E. Teknik pengumpulan data

Karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan data asli, prosedur pengumpulan data adalah langkah paling penting dalam prosesnya. Sugiyono menjelaskan proses pengumpulan data dengan cara sebagai berikut..⁴⁸ Berikut tiga tahap pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini :

a. Observasi Partisipatif

Observasi merupakan teknik dalam mengumpulkan data kualitatif dengan melakukan pengamatan secara langsung

⁴⁸ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R Dan D*, h. 224

(berperan serta) dan pengamatan secara tidak langsung (tanpa peran serta).⁴⁹ Dalam observasi ini, peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari individu yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dilakukan oleh sumber data. Dengan observasi partisipan ini, maka data yang diperoleh akan lebih tajam, lengkap, dan sampai mengetahui pada tingkat mana dari setiap dampak perilaku yang Nampak.⁵⁰ Observasi partisipatif ini dapat dikelompokkan menjadi empat, yaitu partisipasi aktif, partisipasi moderat, partisipasi pasif, dan partisipasi lengkap. Dan di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi partisipasi aktif yang artinya peneliti ikut melakukan apa yang dilakukan oleh nara sumber, tetapi belum sepenuhnya lengkap.

Dalam melakukan observasi aktif tersebut peneliti ikut melakukan kegiatan konseli secara langsung. Hal ini dilakukan guna mengetahui secara langsung sumber-sumber data yang sedang diamati. Peneliti mengikuti hampir segala kegiatan dan berinteraksi dengan berbagai informan di sekitar konseli, baik informan primer maupun informan sekunder.

b. Interview (wawancara)

Wawancara merupakan bentuk komunikasi antara dua orang atau lebih, dan melibatkan seseorang yang memberi pertanyaan, berdasarkan tujuan tertentu.⁵¹ Bentuk wawancara yang akan digunakan peneliti adalah wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur

⁴⁹ Lexy J, Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2009), Hal.117.

⁵⁰ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R Dan D*, h. 227

⁵¹ Deddy Mulyana. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung :Pt Rosdakarya,2000), Hal. 180.

hampir sama dengan percakapan informal, artinya Wawancara tidak terstruktur merupakan wawancara yang tidak menggunakan format tetap dalam pelaksanaanya.

Sedangkan wawancara terstruktur menuntut pewawancara mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang susunanya ditetapkan sebelumnya dengan kata-kata yang persis pula.⁵² Peneliti melakukan wawancara dengan informan maupun konseli bertempat di rumahnya desa Gelang Sidoarjo.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen -dokumen. Setelah dokumen itu didapatkan maka peneliti akan melakukan kajian isi terhadap dokumen-dokumen tersebut. Kajian isi yang dimaksudkan disini, sebagaimana pendapat Weber, adalah metodologi penelitian yang memanfaatkan seperangkat prosedur untuk menarik kesimpulan yang dari sebuah buku atau dokumen.⁵³

F. Teknik validitas data

Untuk mendapatkan hasil yang optimal peneliti melakukan validitas data dengan cara sebagai berikut :

a. Ketekunan pengamatan

Ketekunan pengamatan sangat diperlukan dalam sebuah penelitian agar data yang dapat diperoleh dapat diuji kebenarannya. Peneliti memahami situasi kondisi dan perilaku yang dilakukan konseli. Konseli menelaah kembali data-data yang terkait sehingga data tersebut tidak diragukan lagi.

⁵² Deddy Mulyana. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung :Pt Rosdakarya,2000), Hal. 183

⁵³ Lexy J, Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* , (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2009), Hal.163.

b. Trianggulasi

Trianggulasi merupakan cara untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan saat pengumpulan data dari berbagai pandangan. Dengan kata lain peneliti dapat membandingkan temuannya dengan berbagai sumber metode atau teori. Hal ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- 1) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
- 2) Membandingkan keadaan dan pandangan seseorang dengan berbagai pendapat orang lain.⁵⁴

G. Teknik analisis data

analisa data yang digunakan oleh peneliti adalah deskriptif komparatif, yaitu analisis yang membandingkan dua variabel atau status fenomena dengan kata-kata atau kalimat, kemudian dipisahkan menurut kategorinya untuk memperoleh kesimpulan.⁵⁵ saat menganalisis data peneliti memaparkan data yang sudah diklasifikasikan, kemudian diinterpretasikan dengan mengaitkan sumber data yang ada dan dianalisis sesuai dengan item-item yang dikaji dalam penelitian. Hasil analisis terhadap pokok-pokok masalah yang dibahas atau dikaji dalam penelitian selanjutnya dituangkan secara deskriptif dalam laporan hasil penelitian

BAB IV PENYAJIAN DATA

⁵⁴ Lexy J, Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2009), Hal.330

⁵⁵ Nana Sudjana dan Awal Kusuma, *Proposal Penelitian di Perguruan Tinggi*, (Bandung: Sinar Baru Alngnesindo, 2008), hal. 86

A. Gambaran umum subyek penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Dalam bab penelitian ini, peneliti menyajikan gambaran dari lokasi yang akan dijadikan obyek penelitian. Gambaran lokasi penelitian ini dapat membantu memberikan informasi bagaimana kondisi kehidupan konseli di lingkungannya. Letak daerah yang menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah desa Gelang, desa ini berada dalam wilayah kecamatan tulangan kabupaten sidoarjo provinsi jawa timur.

Letak lokasi penelitian di Desa Gelang kecamatan Tulangan Kabupaten sidoarjo adalah terletak sebelah utara berbatasan dengan Desa Kepatihan kemudian Sebelah selatan berbatasan dengan kecamatan Kerembung. Selain itu Sebelah barat berbatasan dengan Desa kenongo serta Sebelah timur berbatasan dengan Desa jiken. Desa Gelang memiliki beberapa fasilitas umum yaitu dilihat dari segi pendidikan Desa gelang memiliki fasilitas pendidikan yang cukup lengkap. Desa Gelang memiliki dua Tk (Taman kanak kanak) dua SD (sekolah dasar) dan satu MI (madrasah ibtidaiyah). Selain itu untuk jenjang SMP desa Gelang memiliki 2 sekolah yang unggul yaitu SMP Negeri 1 Tulangan dan SMP progresif Bumi Sholawat yang berbasis islam. Bukan hanya itu di lihat dari segi keagamaan masyarakat di Desa gelang terdapat 2 masjid besar dan sering kali mengadakan acara pengajian. Dilihat dari segi budaya, Desa gelang masih mengadakan acara acara kebudayaan seperti pertunjukan wayang maupun ludruk. Mata pencaharian yang paling

banyak di desa gelang adalah sebagai buruh ataupun karyawan pabrik, karena di Desa Gelang terdapat UMKM maupun pabrik yang bergerak dibidang makanan yang terbuat dari ayam. Selain itu mata pencaharian masyarakat desa Gelang bermacam-macam seperti petani,PNS, maupun pedagang.⁵⁶

2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah seseorang yang memberikan bantuan kepada konseli untuk menyelesaikan masalahnya dengan menggunakan teknik atau terapi konseling. Kemampuan, pengetahuan, dan wawasan konselor sangat penting karena akan memudahkan dalam menjalankan proses konseling sehingga mencapai tujuan dengan maksimal. Konselor dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Adapun biodata dari konselor adalah sebagai berikut :

Identitas :

Nama : Nur Noviyah

Tempat, Tanggal Lahir : Sidoarjo, 20 september 1999

Jenis Kelamin : perempuan

Agama : islam

Riwayat Pendidikan :

TK : RA muslimat kedungbendo

SD : SDN Gelang 2

SMP : SMP Negeri 1 Tulangan

SMA :SMA muhammadiyah 3

Tulangan

⁵⁶ WAWANCARA PIHAK DESA 11 MEI 2022

3. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan individu yang memerlukan bantuan untuk menyelesaikan masalah yang di hadapinya dan membutuhkan orang lain untuk membantu menyelesaikan masalahnya, akan tetapi pengaruh terbesar berhasil atau tidaknya suatu proses konseling terletak pada diri konseli sendiri. Adapun data diri konseli sebagai berikut :

Nama : Jingga (nama samaran)

Tempat tanggal lahir : sidoarjo 23 juni 2003

Usia : 17 tahun

Jenis kelamin : perempuan

Agama : islam

Pendidikan : SMK Istana 2 kerembung

a) Latar belakang keluarga

Konseli merupakan anak ke dua dari dua bersaudara. Konseli memiliki saudara laki-laki yang dunia saat konseli duduk dibangku kelas 3 SMP. konseli hanya tinggal bersama ayah dan kakaknya. Hubungan konseli dengan keluarganya kurang terbuka. Menurut penuturan konseli ia merasa bahwa apa yang dia katakan jarang didengarkan oleh ayah dan kakaknya. Konseli merasa tidak adil dengan perlakuan ayahnya terhadap diri konseli dan kakaknya. Terlebih lagi kakak konseli tidak bisa mengontrol emosi dan berkata kasar jika sedang berdebat dengan konseli. Hal

ini mengakibatkan konseli merasa tidak dekat dengan keluarganya.⁵⁷

Menurut penuturan paman dari konseli memang ayah konseli kurang memberikan sikap yang tegas terhadap anak-anaknya terlebih terhadap kakak konseli. Apapun yang diinginkan kakak konseli sealalu dituruti oleh ayahnya. Hal ini mengakibatkan kecemburuan pada diri konseli dan ketidak terbukaan terhadap keluarganya.⁵⁸

b) Latar belakang pendidikan

Konseli bwrsekolah di SDN Gelang 2 dan SMP Negeri 1 Tulangan. Semasa duduk dibangku SD sampai SMP konseli Tergolong siswa yang berprestasi dalam bidang akademik. Setelah masuk jenjang SMK prestasi konseli sapat dikatakan menurun. Dari yang mendapatkan ranking 5 besar saat SMK konseli mendapatkan ranking di 20 besar. Konseli bersekolah di SMK istana 2 Kerembung dengan penjurusan akutansi.⁵⁹

c) Latar belakang keagamaan

Konseli memiliki latar belakang keagamaan yang cukup taat beribadah konseli selalu melaksanakan sholat 5 waktu dan mengaji setelah sholat magrib.⁶⁰ Dikarenakan konseli merupakan

⁵⁷ HASIL WAWANCARA DENGAN KONSELI 3 DESEMBER 2021

⁵⁸ HASIL WAWANCARA 3 DESEMBER 2021

⁵⁹ HASIL WAWANCARA DENGAN KONSELI 3 DESEMBER 2021

⁶⁰ HASIL WAWANCARA 3 DESEMBER 2021

pribadi yang tertutup. Konseli sangat jarang mengikuti kegiatan keagamaan disekitar rumahnya.⁶¹

d) Latar belakang sosial

Keseharian konseli ketika dirumah lebih banyak dihabiskan didalam kamar. Konseli lebih nyaman dengan suasana yang tenang. Maka dari itu konseli banyak menghabiskan waktu didalam kamar alih alib berada diluar rumah.⁶² Menurut penuturan teman teman konseli, konseli sangat jarang mengikuti perkumpulan- perkumpulan yang ada disekitar rumahnya maupun disekolah. Akan tetapi konseli merupakan pribadi yang ramah dan sering tersenyum ketika bertemu orang lain. Konseli lebih banyak berbicara seadany dan tersenyum ketika berbicara dengan orang orang disekitarnya. Nmun demikian konseli sering memberikan makanan ataupun sesuatu terhadap orang-orang yang ada di sekitar rumahnya.⁶³

e) Kepribadian konseli

Konseli merupakan seorang yang pendiam. Konseli akan terlihat menjadi pribadi yang tertutup jika belum kenal dekat dengan orang-orang disekitarnya. Selain itu menurut penuturan teman dekatnya bahwa konseli merupakan pribadi yang kurang percaya diri. konseli juga memiliki perilaku yang gampang menyerah dan selalu pasrah dengan keadaan yang ada.⁶⁴ Berdasarkan keterangan ayah konseli, konseli merupakan anak yang santun serta peduli terhadap sesama. Hal ini dibuktikan dengan

⁶¹ HASIL WAWANCARA TETANGGA DEKAT 3 DESEMBER 2021

⁶² HASIL OBSERVASI 3 DESEMBER 2021

⁶³ HASIL WAWANCARA TEMAN DEKAT KONSELI 4 DESEMBER 2021

⁶⁴ HASIL WAWANCARA TEMAN DEKAT KONSELI 4 DESEMBER 2021

penuturan teman teman konseli serta keluarganya. Ketika konseli tidak suka akan suatu hal atau merasa gagal dan belum berhasil biasanya konseli akan membenci hal itu dan tidak mau belajar kembali maupun memperbaikinya.⁶⁵

f) Latar belakang ekonomi

Konseli merupakan anak dari keluarga yang sederhana. Ayahnya bekerja sebagai pekerja swasta dan kakaknya bekerja sebagai karyawan pabrik. Dalam kehidupan sehari-harinya konseli tergolong apa adanya tidak berperilaku konsumtif. Menurut penuturan tetangga konseli, ayahnya mampu mencukupi kebutuhan keluarganya dan mampu menyekolahkan anak-anaknya. Dalam hal ini konseli dan keluarganya tidak ada masalah dalam hal perekonomian.⁶⁶

4. Deskripsi Masalah

Masalah yang dialami konseli adalah memiliki self esteem yang rendah. akibatnya menjadikan konseli merasa rendah diri. Hal itu dibuktikan dengan konseli tidak menghargai dan mencintai dirinya sendiri. Dia beranggapan bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan apapun dalam hidupnya. Selain itu, merasa rendah diri ini mengakibatkan konseli takut mencoba hal-hal baru dalam hidupnya baik dilingkungan sekolah maupun lingkungan rumahnya karena konseli selalu merasa ragu akan kemampuannya dan selalu takut akan kegagalan serta mudah menyerah ketika menghadapi masalah. Akibat lainnya yaitu konseli merasa kurang percaya diri jika berhadapan dengan orang lain dan

⁶⁵ HASIL WAWANCARA TEMAN DEKAT KONSELI 4 DESEMBER 2021

⁶⁶ HASIL OBSERVASI DAN WAWANCARA 5 DESEMBER 2021

menarik diri dari lingkungan sosialnya. Hal ini mengakibatkan konseli menjadi pribadi yang pendiam dan pemalu. Bahkan, dia minder jika dihadapkan dengan orang banyak.

Hal hal yang mengakibatkan konseli merasa rendah diri dan tidak memiliki kemampuan apapun adalah :

- a) Sering menerima perkataan kasar dan hinaan
Menurut konseli seringkali perdebatan antara konseli dan kakaknyabini menyebabkan konseli merasa bahwa dirinya tidak berguna. Kalimat yang sering diucapkan sang kakak adalah "*dirumah saja gak bisa diandalkan selalu merepotkan*"⁶⁷
- b) Terlalu sering membandingkan pencapaian orang lain
Setiap melihat sosial media membuat konseli selalu merasa tidak percaya diri dengan pencapaian orang lain. Konseli selalu membandingkan pencapaian dirinya dengan pencapaian orang lain. Semakin tinggi pencapaian orang lain semakin sulit pula menurut konseli untuk mencapai hal itu. Selain itu kelainna syaraf yang diderita konseli terkadang membuat konseli nerpikir apakah konseli sama sseperti orang-orang disekitarnya.⁶⁸

⁶⁷ HASIL WAWANCARA KONSELI 7 DESEMBER 2021

⁶⁸ HAIL WAWANCARA KONSELI 7 DESEMBER 2021

B. Deskripsi Pelaksanaan Proses Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy dengan Teknik Homework Assignment untuk Meningkatkan Self Esteem pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo

1. Identifikasi Masalah.

Mengidentifikasi masalah, konselor mengumpulkan data mengenai konseli dengan cara melihat latar belakang kehidupannya dan konselor menganalisis data tersebut menggu akan teknik wawancara dan observasi yang langsung kepada konseli maupun orang-orang terdekat konseli. Adapun gejala-gejala perilaku yang nampak sebelum dilakukan proses konseling dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. 1 Gejala atau perilaku konseli sebelum proses konseling dilakukan.

No.	Gejala perilaku yang nampak
1.	Mudah menyerah dalam melakukan apapun karena merasa tidak mampu
2.	Tidak percaya diri dan minder
3.	Takut mencoba hal-hal baru karena takut tidak sesuai harapan
4.	menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Tanggal 15 Januari 2022. Konselor bertemu dengan konseli di rumahnya. Konselor dan konseli berbincang santai dan saling menanyakan kabar disela-sela perbincangan dan saling menanyakan kabar. Disela-sela perbincangan santai tersebut konselor bertanya mengenai aktivitas-aktivitas konseli

diluar rumah. Konseli mengatakan bahwa tidak banyak aktivitas yang dilakukan karena malas jika harus menanggapi omongan-omongan orang lain. Pada pertemuan ini konselor dan konseli lebih banyak bercerita mengenai aktivitas masing-masing. Konseli hanya mengatakan lebih nyaman didalam kamar daripada keluar rumah. Pada pertemuan ini konselor lebih mengakrabkan diri dengan cara saling bertanya hal-hal yang disukai.

Pada pertemuan kedua pada tanggal 23 januari konseli ingin bertemu konselor. Pada pertemuan ini konseli mulai terbuka kepada konselor. Konseli bercerita mengenai kegelisahan yang dirasa yaitu ketika dia merasa tidak percaya diri dan sedih saat melihat teman temannya bisa membaaur dengan lingkungan sekitar. Sedangkan konseli merasa dirinya tidak mampu membaaur seperti yang lainnya. Konseli merasa bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan.

Pada pertemuan selanjutnya pada tanggal 5 maret. Konselor dan konseli bertemu di rumah konseli. Pada pertemuan ini konselor mengamati bagaimana interaksi konseli dengan ayah serta kakanya. Konseli cukup diam tidak banyak bicara dan langsung mengajak konselor masuk ke kamarnya. Pertemuan ke empat pada tanggal 13 maret konseli menceritakan kembali mengenai kegelisahan dan ketakutannya ketika ingin mendapatkan sesuatu dari segi akademik maupun non akademik konseli sering mengatakan " *ngak usah deh mbak, kayaknya emang aku gk bisa*"

2. Diagnosis

Dilihat dari permasalahan konseli tersebut yang melatar belakangi dia mengalami self esteem rendah yaitu selalui merasa dirinya tidak berguna, selalu berpikiran negatif tentang dirinya termasuk kekurangannya, takut mencoba hal baru, mudah menyerah .

3. Prognosis

Dilihat dari latar belakang masalah konseli, langkah selanjutnya yang akan dilakukan adalah prognosis. Prognosis adalah menetapkan jenis bantuan apa yang akan diberikan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi konseli. Sangat penting bagi konselor dalam menetapkan jenis bantuan apa yang harus diberikan kepada konseli agar dalam proses konseling berjalan dengan lancar dan maksimal.

Setelah memahami dengan cermat gejala-gejala yang nampak pada diri konseli dan permasalahan yang dihadapinya, maka konselor menetapkan jenis terapi apa yang dibeikan kepada konseli. Dalam hal ini konselor memberikan teknik *Homework assignment* dalam teori REBT (*Rational Emotif Behaviour Therapy*). Dalam teori ini membantu konseli mendapatkan pemikiran yang rasional selain itu dalam menangani permasalahan konseli, konselor juga menggunakan terapi syukur untuk memberikan pikiran positif pada konseli.

Teknik *Homework assignment* bertujuan untuk membantu konseli menerima dirinya sendiri dan lingkungannya sehingga terciptanya pemikiran dan pembiasaan yang lebih rasional. Selain itu penambahan terapi syukur dalam proses konseling membiasakan konseli dalam berpikir positif dan menikmati kekurangan dan kelebihan pada hidupnya.

Berikut adalah langkah-langkah yang akan dilakukan konselor dalam menangani self esteem :

- 1) Mengakses sefl talk konseli.
- 2) Mengakses pemikiran irasional konseli melalui teori Kepribadian ABCDE
- 3) Menyepakati sebuah keyakinan yang lebih rasional.
- 4) Memperdalam keyakinan diri pada keyakinan yang baru dengan cara memberikan *Homework assignment* adapun

caranya adalah : menuliskan kalimat syukur setiap hari serta Bersyukur dengan hati, lisan, dan perbuatan

- 5) Pada pertemuan selanjutnya mengevaluasi dan membahas bersama antara konseli dan konselor apa yang diperoleh konseli selama mengerjakan *Homework Assignment* yang diberikan.

4. Terapi

Terapi atau treatment merupakan langkah atau upaya untuk melaksanakan perbaikan dan penyembuhan atas masalah yang dihadapi oleh seorang konseli, berdasarkan keputusan yang diambil dalam masalah konseli. Dalam hal ini konselor mulai memberi bantuan dengan jenis terapi yang sudah ditentukan. Saat merawat klien, seorang psikolog dapat menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) bersamaan dengan metode penugasan tugas. Secara khusus, dengan memfokuskan kembali perhatian klien dari yang buruk dan ke arah yang positif (melalui tugas seperti "menulis kalimat ucapan syukur"). Tujuan konseling adalah mendorong pasien untuk percaya pada kemampuannya sendiri untuk melakukan perubahan positif yang akan mengarah pada peningkatan kesehatan. Selain itu konselor juga menggunakan terapi syukur agar konseli dapat menyukuri kekurangan maupun kelebihan yang dimilikinya dan memberikan pemikiran positif terhadap konseli merasa dirinya nyaman dan tidak ada beban lagi yang dipikulnya sehingga konseli dapat menjalankan kehidupan semestinya.

Proses konseling dilakukan sebanyak kurang lebih enam kali dengan tahapan langkah-langkah dalam menangani self esteem. Berikut adalah konselor melakukan proses konseling dengan konseli :

- 1) Mengakses self talk konseli

Konseli didorong untuk berbicara tentang masalah konseli.

2) Menentukan keyakinan yang mendasari konseli.

Mengakses kejadian **Activating Event (A)** atau kejadian pengaktif yang memicu keyakinan irrasional konseli. Kejadian ini dapat dipicu oleh masalah pada diri dan lingkungan konseli. Dapat juga dilihat dari masa lalu atau masa sekarang yang dihadapi konseli. Untuk permasalahan konseli kejadian pengaktif yang mengakibatkan munculnya self esteem rendah pada diri konseli adalah perkataan orang-orang disekitarnya tentang konseli. Selanjutnya mengakses **Consequence (C)** atau konsekuensi yaitu berupa perilaku, emosi ataupun kognitif konseli. Dalam hal ini perilaku yang nampak yaitu merasa rendah diri, mudah menyerah, takut mencoba hal-hal baru, tidak percaya diri, dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Menyepakati sebuah keyakinan yang lebih rasional. Mengakses **Belief (B)** membedakan antara pemikiran rasional dan pemikiran irrasional. Kemudian menghubungkan antara **Belief (B)** atau kepercayaan dengan **Consequence (C)** atau perilaku yang nampak. Selanjutnya membantu konseli melakukan **Disputing (D)** atau menentang keyakinan yang irrasional sehingga menciptakan keyakinan yang rasional dan baru yang akan menimbulkan **Effect (E)** atau dampak yang baru berupa keyakinan dan perilaku yang positif.

Memperdalam keyakinan diri pada keyakinan yang baru, adapun caranya adalah Bersyukur dengan hati, lisan, dan perbuatan. Dalam tahap ini konseli diberikan pekerjaan rumah atau *homework assignment*. Yaitu dengan cara konseli harus menyakini dalam hatinya dengan berniat untuk selalu berfikir positif kepada Allah. Disini konselor berusaha membantu konseli untuk mengakui anugerah dengan mengucapkan alhamdulillah serta memuji Allah secara terang-terangan dan

mengaku bahwa Allah-lah yang pantas menerima pujian tersebut. Apapun kegiatan yang dilakukan konseli di rumah atau diluar rumah konseli harus selalu mengucapkan alhamdulillah sebagai rasa syukur dan meningkatkan kepercayaan diri konseli. konseli harus beranggapan bahwa apa yang terjadi pada dirinya semua sudah terbaik menurut Allah swt. Selain itu syukur melalui perbuatan juga dilakukan dengan cara lebih meningkatkan ibadah kepada Allah swt dan menambah amalan-amalan sunnah. Selain itu hal yang dilakukan konseli setiap pagi selama proses konseling selama kurang lebih 1 bulan menuiskan kata alhamdulillah di sebuah buku catatan untuk mengawali dan memudahkan konseli menjalani hari-harinya.

5. Evaluasi

Setelah melakukan proses konseling dengan klien tersebut maka peneliti melakukan evaluasi untuk mengetahui perubahan-perubahan apa saja yang dialami oleh klien dengan menggunakan Teknik *homework assignment* pada *Rational Emotive Behavior Therapy* pada konseli. Berdasarkan pengamatan konselor perubahan yang terjadi pada diri adalah sebagian berikut :⁶⁹

- 1) berfikir positif tentang diri sendiri.
- 2) sudah berusaha keluar dari zona nyaman dan berani melakukan hal-hal baru.
- 3) mulai menunjukkan kemampuan diri. Tidak merasa rendah diri.
- 4) mulai timbul rasa percaya diri.
- 5) lebih menyukuri apa yang ada pada dirinya.

⁶⁹ HASIL OBSERVASI SELAMA PROSES KONSELING TANGGAL 26 APRIL-30 MEI 2022

C. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Homework Assignment* untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo

Setelah konselor dan konseli melakukan proses pelaksanaan bimbingan konseling islam dengan menggunakan teknik Home Work Assignment untuk meningkatkan self esteem pada remaja di desa Gelang sidoarjo. Maka peneliti mengetahui hasil dari proses konseling yang telah dilakukan beberapa pertemuan yang membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Dari beberapa proses konseling yang dilakukan sudah terlihat perubahan dalam diri konseli. Beberapa perubahan yang dialami konseli adalah konseli dapat berpikir positif pada dirinya sendiri. Hal ini dikatakan konseli kepada konselor bahwa dirinya sudah mampu mengatasi pemikiran negatif terhadap dirinya yang semula berfikir bahwa dirinya selalu tidak mampu dan berbeda seperti teman-temannya sekarang selalu berpikiran bahwa konseli mampu selagi mau berusaha terlebih dahulu.

Selain itu perubahan lain yang terjadi pada diri konseli adalah sudah berusaha keluar dari zona nyaman dan berani melakukan hal-hal baru. Hal ini dibuktikan dengan konseli mulai mengikuti kegiatan-kegiatan di sekolah yang belum pernah konseli ikuti. Selain konseli yang mampu keluar dari zona nyamannya untuk mendapatkan pengalaman yang baru konseli juga mulai menunjukkan kemampuan diri dan tidak merasa rendah diri hal ini didasari oleh penuturan guru kelas konseli. Menurut penuturan guru kelas konseli dikatakan bahwa konseli sudah berani mengajukan diri untuk mengerjakan soal

didepan meskipun tidak setiap hari. Hal ini bisa dikatakan bahwa kepercayaan diri konseli semakin meningkat. Selain itu, konseli juga mulai menyukuri apa yang ada pada dirinya, keluarga, maupun lingkungan sekitarnya. Meskipun demikian, konselor tetap mengarahkan dan memberi motivasi agar konseli selalu konsisten dan meningkatkan perubahan-perubahan yang telah terjadi.

D. Analisis Data Tentang Gejala *Self Esteem* Rendah Pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo

Berdasarkan hasil di lapangan, maka peneliti dapat menganalisis dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif, yakni membandingkan antara teori yang ada dengan data yang diperoleh dilapangan, yang akan peneliti bandingkan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 2 Perbandingan antara teori dan lapangan mengenai gejala-gejala self esteem

Data teori	Data empiris
Seseorang dengan self esteem rendah tidak memiliki konsep diri yang jelas, selalu berpikir tidak baik tentang dirinya, cenderung pesimistis tentang masa depan.	Dilihat dari hasil lapangan peneliti melihat ciri-ciri klien yang menunjukkan kepribadian self esteem rendah yaitu : <ul style="list-style-type: none"> • Tidak suka keramaian • Selalu merasa lemah daripada teman-teman sebayanya • Takut mencoba hal-hal baru • Takut keluar dari zona nyaman

	<ul style="list-style-type: none"> • Selalu merasa tidak mempunyai kemampuan dan pesimis • Selalu menyalakan dirinya sendiri jika mengalami kegagalan
--	---

Berdasarkan tabel 4.2 menjelaskan tentang gejala-gejala konseli yang memiliki self esteem rendah maka konselor mengambil kesimpulan bahwa konseli tersebut memang menunjukkan ciri –ciri kepribadian tersebut seperti, sukar bergaul tidak menyukai keramaian, selalu merasa lemah daripada teman-teman sebayanya. Selain itu, konseli mengatakan bahwa konseli takut mencoba hal-hal baru dan keluar dari zona nyaman dikarenakan takut akan kegagalan. Dirumah atau diluar rumah konseli sering kali merasa tidak mempunyai kemampuan apapun dan pesimis sehingga ketika mengalami kegagalan konseli selalu menyalahkan dirinya sendiri.

E. Analisis data proses Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Homework Assignment* untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo

Dalam melakukan proses Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy dengan Teknik HomeWork Assignment terdapat kesamaan dengan pelaksanaan seperti apa yang ada di dalam teori yaitu pada langkah-langkah melakukan proses konseling. Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah langkah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis,

terapi (Treatment), serta langkah evaluasi dan follow up. Dapat dijelaskan berdasarkan tabel dibawah ini :

Tabel 4. 3 Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI daln Teknik Homework Assignment (Identifikasi Masalah)

Data Teori	Data Empiris
Identifikasi Masalah Merupakan langkah yang digunakan untuk memperoleh data dari berbagai sumber yang berfungsi untuk mengetahui gejala yang nampak pada diri konseli	Konselor mengumpulkan data ini diperoleh dari, hasil wawancara konselor dengan konseli, keluarga, teman dekat konseli, dan juga tetangga dekat yang mengetahui masalah yang terjadi pada konseli. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan konselor menunjukkan bahwa konseli memang memiliki self esteem yang rendah dan kurang bersosialisasi dengan teman-temannya sehingga membuat dia selalu merasa pesimis.

Tabel 4.3 merupakan Identifikasi Masalah dilakukan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber mengenai gejala yang tampak pada konseli. Dalam hal ini konselor mengumpulkan data dari hasil wawancara dan observasi pada konseli sebagai sumber utama.

Tabel 4. 4 Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dan Teknik Homework Assignment (diagnosis)

Data Teori	Data Empiris
------------	--------------

Diagnosa : Merupakan langkah untuk menetapkan masalah yang dihadapi klien beserta latar belakangnya.	Dilihat dari identifikasi masalah yang sudah ada, dapat disimpulkan bahwa konseli tersebut memiliki self esteem rendah, yang pada akhirnya menimbulkan permasalahan dalam dirinya seperti kurangnya bersosialisasi, mendapatkan nilai kurang baik dari segi akademik dan non akademik dan tidak mampu mengembangkan bakat yang konseli punya.
--	---

Pada tabel 4.4 adalah tahap diagnosis, pada tahap ini konselor menetapkan masalah yang dialami konseli merujuk pada hasil proses identifikasi masalah terhadap konseli, konselor menetapkan bahwaterdapat self esteem rendah pada remaja di desa Gelang. Hal ini terdapat gejala-gejala yang tampak pada diri konseli seperti Mudah menyerah dalam melakukan apapun karena merasa tidak mampu, Tidak percaya diri dan minder, Takut mencoba hal hal baru karena takut tidak sesuai harapan, dan menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Tabel 4. 5 Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dalam Pelaksanaan Teknik Homework Assignment (prognosis)

Data Teori	Data Empiris
Prognosa : Menentukan jenis bantuan yang digunakan yaitu dengan teknik Homework Assignment untuk membantu permasalahan klien. Langkah	Dilihat dari identifikasi masalah yang sudah ada, dapat disimpulkan bahwa klien tersebut memiliki self esteem yang rendah, yang

<p>ini ditetapkan berdasarkan kesimpulan dari diagnosis.</p>	<p>pada akhirnya menimbulkan permasalahan dalam dirinya seperti tidak ingin bertemu dengan orang lain, sering menyendiri, tidak percaya akan kemampuan yang dia miliki, mudah menyerah, dan takut mencoba hal-hal baru. Menetapkan jenis bantuan berdasarkan diagnosa yaitu berupa bantuan dengan teknik Homework Assignment karena masalah ini berdasarkan data data yang diperoleh pada proses identifikasi dan kesimpulan dari langkah diagnosa, dalam hal ini konselor menetapkan alternatif tindakan sebagai jalan untuk membantu penyelesaian masalah yang dialami oleh konseli yaitu, bertujuan untuk memberikan penguatan positif kepada klien agar bisa menghilangkan pikiran negatif dalam dirinya dan meningkatkan self esteem pada dirinya.</p>
--	---

Pada tabel 4.5 merupakan tahap prognosis yaitu merupakan jenis bantuan yang diberikan konselor kepada konseli sebagai upaya untuk membantu menyelesaikan masalahnya dengan menggunakan terapi Rational Emotive Behaviour dengan teknik Homework Assignment yaitu dengan mengakses kejadian awal atau peristiwa yang melatarbelakangi terjadinya permasalahan selain itu juga mengakses kepercayaan rasional dan irasional konseli. Sehingga konseli dapat membedakan yang mana pikiran yang rasional dan irasional pada masalah konseli.

Tabel 4. 6 Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dan Pelaksanaan (Treatment)

Data Teori	Data Empiris
Terapi/Treatment : pelaksanaan bantuan yang ditetapkan pada langkah prognosa. Dalam tahap ini konselor memberikan bantuan dengan jenis terapi yang di tetapkan yaitu membantu klien dengan teknik Homework Assignment	Disini konselor berusaha untuk menyadarkan konseli terhadap pemikiran dan perilakunya yang membuat konselimemiliki self esteem rendah . Adapun langkah-langkah konselor untuk membantu konseli yaitu : <ul style="list-style-type: none"> • Mengakses sefl talk konseli. • Mengakses pemikiran irasional konseli melalui teori Kepribadian ABCDE. • Menyepakati sebuah keyakinan yang lebih rasional. • Memperdalam keyakinan diri pada keyakinan yang baru dengan cara memberikan <i>Homework</i>

	<p><i>assignment</i> adapun caranya adalah : menuliskan kalimat syukur setiap hari serta Bersyukur dengan hati, lisan, dan perbuatan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pada pertemuan selanjutnya mengevaluasi dan membahas bersama antara konseli dan konselor apayang diperoleh konseli selama mengerjakan <i>Homework Assignment</i> yang diberikan
--	--

Tabel 4.6 menjelaskan tentang terapi atau treatment yang digunakan konselor untuk membantu menyelesaikan masalah konseli yaitu dengan konselor membantu konseli menentukan hal apa yang mendasari munculnya keyakinan irasional. Kemudian konselor dan konseli menyepakati sebuah keyakinan yang lebih rasional. Untuk hasil yang maksimal konseli memperdalam keyakinan diri pada keyakinan yang baru, adapun caranya adalah : Bersyukur dengan hati, lisan, dan perbuatan.

Tabel 4. 7 Hasil Analisis Data Berdasarkan Teori BKI dan Pelaksanaan (evaluasi)

Data Teori	Data Empiris
evaluasi : tahapan ini digunakan untuk mengetahui bagaimana perkembangan konseli dalam mencapai hasil yang diinginkan	Disini konselor sudah mulai melihat perubahan yang terjadi pada diri konseli setelah melakukan sesi konseling, yaitu konseli sudah mulai berpikir positif, sudah tidak rendah diri. Konseli juga sudah berani memulai suatu hal. Selain itu konseli sudah mulai menerima dirinya sendiri serta mensyukuri kemampuan-kemampuan yang ada pada dirinya.

Tabel 4.7 menjelaskan tentang evaluasi atau follow up yang merupakan langkah terakhir dalam proses konseling untuk melihat perubahan dari konseli apakah permasalahan konseli menjadi lebih atau tidak. Terlihat dari tabel 4.7 bahwa konseli mengalami perubahan lebih baik dari sebelumnya.

F. Analisis data tentang hasil Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Homework Assignment* untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo

Untuk melihat hasil akhir dari proses p`enerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Home Work Assignment* yang dilakukan oleh konselor dalam meningkatkan *Self esteem* pada remaja di Desa Gelang Sidoarjo maka analisis data dapat dilakukan dengan membuat skala perbandingan perubahan yang terjadi pada klien agar dapat terlihat hasil atau tidaknya proses penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Home Work Assignment* yang dilakukan oleh konselor. Adapun keberhasilan proses penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Home Work Assignment* terlihat dari tabel skala dibawah ini :

Tabel 4. 8 perubahan konseli sebelum dan sesudah melakukan Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy*

N0	Indikasi	Sebelum konseling				Sesudah konseling			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Berfikir positif tentang diri sendiri	√						√	
2.	Sudah berusaha keluar dari zona nyaman dan berani melakukan hal-hal baru		√					√	
3.	Mulai menunjukkan kemampuan diri. Tidak merasa rendah diri	√					√		
4.	Mulai timbul rasa percaya diri.	√					√		
5.	Lebih menyukuri apa yang ada pada dirinya.		√					√	
6.	Merasa dirinya dapat memberikan manfaat pada lingkungan sekitar	√					√		
7.	Mulai mampu bersosialisai dengan orang-orang disekitarnya		√					√	

- 1 = sangat tidak mampu
- 2 = cukup mampu
- 3 = mampu
- 4 = sangat mampu

Dari table 4.8 dapat dilihat bahwa terdapat perubahan perilaku pada konseli setelah proses konseling. Sebelum dilakukan konseling konseli memiliki gejala-gejala yang nampak seperti Mudah menyerah dalam melakukan apapun karena merasa tidak mampu, Tidak percaya diri dan minder, Takut mencoba hal hal baru karena takut tidak sesuai harapan dan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Berdasarkan table 4.8 diketahui bahwa konseli mengalami perubahan yang lebih baik setelah melakukan konseling dengan teknik *homework assignment* sehingga memunculkan pemikiran yang positif pada diri konseli. Perubahan-perubahan yang terjadi pada diri konseli yaitu konseli mulai berpikir positif pada dirinya sendiri, konseli sudah berani keluar dari zona nyaman dan mencoba hal-hal baru, dan mulai menunjukkan kemampuan diri. Selain itu perubahan yang dialami konseli yaitu percaya diri dan mensyukuri apa yang ada pada dirinya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data diperoleh gejala yang nampak dari remaja yang memiliki self esteem yang rendah berupa perilaku merasa dirinya tidak mempunyai kemampuan dan merasa dirinya tidak berguna. selain itu konseli juga merasa rendah diri dan takut mencoba hal-hal baru bahkan selalu takut akan kegagalan serta mudah menyerah ketika menghadapi masalah. Akibat lainnya yaitu konseli merasa kurang percaya diri dan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Proses penerapan *rational emotif behavior therapy* dengan Teknik *homework assignment* untuk meningkatkan Self esteem pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo dilakukan dengan cara mengetahui identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, terapi/treatment dengan memakai Teknik *homework assignment* serta menggabungkan dengan teknik syukur yang dilakuakn konseli setiap hari selama proses konseling. Adapun keberhasilan pada proses teori REBT dengan Teknik Homework assignment untuk meningkatkan Self esteem pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo, dibuktikan dengan perubahan dalam diri konseli sebelum dilaksanakan konseling dan sesudah konseling yaitu yang awalnya konseli Mudah menyerah dalam melakukan apapun karena merasa tidak mampu menjadi Mulai menunjukkan kemampuan diri Tidak merasa rendah diri Berfikir positif tentang diri sendiri. Sikap konseli yang tidak percaya diri dan minder menjadi Mulai timbul rasa percaya diri serta lebih menyukuri apa yang ada pada dirinya. Takut mencoba hal hal baru karena takut tidak sesuai harapan dan menarik diri dari lingkungan sosialnya Sudah berusaha keluar dari zona nyaman dan berani melakukan hal-hal baru.

B. SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis mengenai “Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy dengan Teknik Home Work Assignment untuk Meningkatkan Self Esteem pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo”, dapat dilihat sebagai berikut :

1. Bagi konselor

“Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy dengan Teknik Home Work Assignment untuk Meningkatkan Self Esteem pada Remaja di Desa Gelang Sidoarjo” alangkah baiknya jika dikembangkan lagi oleh konselor dengan cara memperbanyak terapi serta teknik yang digunakan, atau memperbanyak sumber lain yang relevan dengan pokok bahasan tersebut.

2. Bagi konseli

Setiap orang pasti mempunyai masalah, maka dari itu tidak perlu berkecil hati karena masalah bukanlah sebuah keluhan yang harus dibesarkan. Ketidakmampuan dalam mengendalikan diri sendiri merupakan hal yang sulit untuk dipecahkan apabila seseorang selalu merasa dirinya tidak berguna. Salah satu solusi terbaik adalah selalu berfikiran positif dan menerima semua dengan hati yang ikhlas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan kajian mengenai self esteem pada diri seorang remaja dapat menindak lanjuti dengan sebaik mungkin agar kekurangan yang ada pada penelitian ini dapat disempurnakan.

4. Bagi Pembaca.

penelitian ini diharapkan untuk memberikan wawasan mengenai self esteem pada remaja, terlebih dahulu jika pembaca menemukan atau mengalami peristiwa yang sama dengan peristiwa yang diteliti oleh peneliti terdahulu.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Komariah ,Djam'an satori . 2014. Metode penelitian kualitatif. alfabeta, Bandung
- All Habsy, Bakhrudin. 2018. *Konseling Rational Emotif Perilaku : Sebuah Tinjauan Filosofis*, Jombang: Darul Ulum.
- Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Asy'ari., Sapari Imam . 1981. *Suatu Petunjuk Praktis Metode Penelitian*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metodologi Penelitian Sosial: Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Catharina T. 2007. *Psikologi Belajar*. Semarang: UNNES
- Coetzee, M. 2004. Employee Commitment. University of Pretoria etd. <http://upetd.up.ac.za/thesis/available/etd->
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA: Thomson Brooks/Cole .h.
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: Refika aditama
- Corey, Gerald .1988. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: PT. Eresco
- Corey, Grald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikotrapi*. Bandung; Refikan Aditama
- Dharmayana ,Wayan, 2017. *Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Menghilangkan Kecemasan pada Klien*,

PROSIDING|Semarak 50 Tahun Jurusan BK FIP UNP
Seminar Konseling & Talkshow Nasional Padang, 22 April
2017

- Gantina K. Eka. W, dan Karsih. 2011. *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: PT Indek, 2011
- Gunarsa, Singgih. 2000. *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Gunung Mulia
- Hasan , Wadhu Ali Hasan dkk, 2019. *PENDEKATAN RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) ISLAMI DENGAN TERAPI AL-QUR'ĀN*, Fikrah: Journal of Islamic Education, Vol. 3 No. 2 Desember
- Idrus, Muhammad. 2009. *Metode Penelitian Ilmu Sosial (Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif)*. Jakarta: Erlangga
- John, O. P ,Pervin, L. A.. 2001. *Personality Theory & Research*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Kurnanto, .2013. *Konseling Kelompok*. Bandung : ALFABETA
- Lumongga Lubis, Namora. 2011. *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011
- Moleong , Lexy J. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif* Bandung: Remaja Rosdakarya
- Mulyana Deddy Mulyana. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung :Pt Rosdakarya,2000), Hal. 180.
- Myers , David G. 2012. *Psikologi Sosial Edisi 10*. Jakarta: Selemba Humanika.
- Nadyatul,Gus riris. 2014. *meningkatkan kepercayaan diri siswa korban bullying melalui konseling individu teknik homework assignment*, Indonesian journal of guidance and counseling : theory and aplycation

- Nana Sudjana dan Awal Kusuma. 2008 Proposal Penelitian di Perguruan Tinggi. Bandung: Sinar Baru Alghesindo
- Nuryati, Riris Setyarini . 2011. *Self Esteem dan Makna Hidup pada Pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS)*. Jurnal Psikologi: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada .Vol 38, No.2 176-184)
- Palmer, Stephen. 2011. *Konseling dan Psikoterapi*, Yogyakarta:PUSTAKA PELAJAR
- Risnawita, Ghufron. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruz Media Group
- Romin W , Wiliam B. Swann, Jr. 1995. *Self Liking and Self Competence as Dimensions of Global Self-Esteem: Intial Validation of a Measure*. University of Texas at Austin: Journal Of Personality Assessment, 1995, 65(2), 322-342, 1995
- Romin W. Tafarodi, Janice Tam & Alan B. Milne. 2001. *Selective Memory and the Persistence of Paradoxical Self Esteem*. (By the Society for Personality and Social Psychology: PSPB, Vol.27 No.9, 1179-1189.
- Subagyo, Joko. 2004. *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R Dan D*, h. 224
- Surya , Mohammad. 2010. *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*. Kota kembang:
- T. E rford, Bradley.2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap konselor*, Yogyakarta, PUSTAKA PELAJAR
- Willis, Sofyan S. 2014. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alabeta.
- Winkel, *2007 psikologi pengajaran*, Yogyakarta : media abadi

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



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A