



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENERAPAN TEKNIK REBT BERBASIS RASA
SYUKUR UNTUK MENGATASI RASA
PERCAYA DIRI RENDAH SEORANG
MAHASISWA AKIBAT *BODY SHAMING* DI
KABUPATEN SITUBONDO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

UMDATUL MABARROH
B93218174

**Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
2022**

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Umdatul Mabarroh

NIM : B93218174

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Penerapan Teknik REBT Berbasis Rasa Syukur untuk Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah Seorang Mahasiswa Akibat *Body Shaming* di Kabupaten Situbondo** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 10 Juli 2022

Yang Menyatakan,



Umdatul Mabarroh

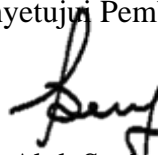
NIM. B93218174

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Umdatul Mabarroh
NIM : B93218174
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Penerapan Teknik REBT Berbasis Rasa Syukur untuk Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah Seorang Mahasiswa Akibat *Body Shaming* di Kabupaten Situbondo

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

Surabaya, 13 Juli 2022
Menyetujui Pembimbing



Dr. H. Abd. Syukur, M.Ag
NIP.197311212005011002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENERAPAN TEKNIK REBT BERBASIS RASA SYUKUR
UNTUK MENGATASI RASA PERCAYA DIRI RENDAH
SEORANG MAHASISWA AKIBAT *BODY SHAMING* DI
KABUPATEN SITUBONDO

SKRIPSI

Disusun Oleh
Umdatul Maarroh
B93218174

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu Pada tanggal 08 Juli 2022

Tim Penguji

Penguji I

Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag
NIP.197311212005011002

Penguji II

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

Penguji III

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

Penguji IV

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



Dr. Feloehi Choirun Arif, S.Ag, M.Fil.I
NIP.197110171998031001



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 : Umdani Mabarroh
NIM : B93218174
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : umdani.mabarroh@gmail.com

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

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Penerapan Teknik REBT Berbasis Rasa Syukur Untuk Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah

Seorang Mahasiswa Akibat *Body Shaming* di Kabupaten Situbondo

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau peserbit 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, 30 Juli 2022

Pennulis

(Umdani Mabarroh)

ABSTRAK

Umdatul Mabarroh, NIM. B93218174, 2022. Penerapan Teknik REBT Berbasis Rasa Syukur untuk Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah Seorang Mahasiswa Akibat *Body Shaming* di Kabupaten Situbondo.

Fokus penelitian ini adalah 1) Mengetahui Pola Teknik REBT Berbasis Rasa Syukur untuk Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah Seorang Mahasiswa Akibat *Body Shaming* di Kabupaten Situbondo. 2) Mengetahui Perubahan Perilaku dengan Teknik REBT Berbasis Rasa Syukur untuk Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah Seorang Mahasiswa Akibat *Body Shaming* di Kabupaten Situbondo.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Data yang diperoleh di lapangan, kemudian dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif dengan membandingkan data pada teori dan lapangan melalui langkah-langkah: identifikasi masalah, diagnose, prognosa, treatment, dan evaluasi. Pada tahap treatment langkah yang digunakan yaitu menyadarkan konseli mengenai keyakinan irasionalnya, melawan pikiran irasional (disputing), membantu konseli menyusun perubahan baru. Hasil akhir dari pelaksanaan teknik REBT berbasis rasa syukur dapat dikatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dan diketahui dari perubahan yang telah konseli lakukan yaitu konseli dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dan melawan keyakinan irasionalnya dengan berusaha untuk tidak membandingkan dirinya dengan orang lain, mulai mensyukuri setiap hal yang terjadi, membiasakan diri berpikir positif, dan belajar memahami serta mengenal potensi diri.

Kata Kunci: *Rational Emotive Behavior Therapy, Terapi Syukur, Kepercayaan Diri Rendah, Body Shaming.*

ABSTRACT

Umdatul Mabarroh, NIM. B93218174, 2022. Application of Gratitude-Based REBT Technique to Overcome a Student's Low Confidence Due to Body Shaming in Situbondo Regency.

The focus of this research is 1) Knowing the Pattern of Gratitude-Based REBT Technique to Overcome a Student's Low Confidence Due to Body Shaming in Situbondo Regency. 2) Knowing Behavior Changes with Gratitude-Based REBT Techniques to Overcome Students' Low Confidence Due to Body Shaming in Situbondo Regency.

This research uses a qualitative method with the type of case study research. The data obtained in the field were then analyzed using comparative descriptive by comparing the data in theory and the field through the following steps: problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, and evaluation. At the treatment stage, the steps used are to make the counselee aware of his irrational beliefs, fight irrational thoughts (disputing), help the counselee make new changes. The end result of the implementation of the gratitude-based REBT technique can be said to be successful. This can be seen and known from the changes that the counselee has made, namely the counselee can increase his confidence and fight his irrational beliefs by trying not to compare himself with others, begin to be grateful for everything that happens, get used to thinking positively, and learn to understand and recognize potential self.

Keywords: *Rational Emotive Behavior Therapy, Gratitude Therapy, Low Self Confidence, Body Shaming.*

الملخص

عمدة المبره ، ب ٤٧١٨١٢٣٩ . ٢٢ . ٢ . تطبيق اسلوب العلاج السلوكي الانفعالي القائم على الامتنان للتغلب على ثقة الطلاب المنخفضة بسبب عار الجسد في سيتوبوندو .

يركز هذا البحث على (١) معرفة عملية الإرشاد الإسلامي بأساليب العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني على أساس الامتنان للتغلب على ثقة الطالب المنخفضة بسبب عار الجسد في سيتوبوندو . (٢) معرفة نتائج الاستشارة الإسلامية بتقنيات العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني المبني على الامتنان للتغلب على ضعف ثقة الطالب بسبب عار الجسد في سيتوبوندو .

تستخدم هذه الدراسة طريقة نوعية مع نوع دراسة الحالة البحثية. تم بعد ذلك تحليل البيانات التي تم الحصول عليها في الميدان باستخدام الوصف الوصفي المقارن من خلال مقارنة البيانات نظريًا والميداني من خلال الخطوات التالية: تحديد المشكلة ، والتشخيص ، والتشخيص ، والعلاج ، والتقييم. في مرحلة العلاج ، تتمثل الخطوات المستخدمة في توعية المستشار بمعتقداته غير العقلانية ، ومحاربة الأفكار غير المنطقية (الخلاف) ، ومساعدة المستشار في إجراء تغييرات جديدة. يمكن القول أن النتيجة النهائية لتنفيذ أسلوب العلاج السلوكي الانفعالي القائم على الامتنان كانت ناجحة. يمكن رؤية هذا ومعرفة من التغييرات التي أجراها المستشار ، أي أنه يمكن للمستشار زيادة ثقته ومحاربة معتقداته غير العقلانية من خلال محاولة عدم مقارنة نفسه بالآخرين ، والبدء في الشعور بالامتنان لكل ما يحدث ، والتعود على التفكير بشكل إيجابي . ، وتعلم كيفية فهم الذات المحتملة والتعرف عليها .

الكلمات المفتاحية: علاج السلوك الانفعالي العقلاني ، علاج الامتنان ، تدني الثقة بالنفس ، العار على الجسد .

DAFTAR ISI

Halaman Judul	
Pernyataan Otentitas Skripsi	i
Persetujuan Pembimbing Skripsi	ii
Lembar Pengesahan Ujian Skripsi	iii
Lembar Pernyataan Publikasi	iv
Motto	v
Persembahan	vi
Abstrak	vii
Kata Pengantar	x
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Definisi Konsep	7
F. Sistematika Pembahasan	10
BAB II KAJIAN TEORITIK	11
A. Kerangka Teoritik	11
1. Rational Emotive Behavior Therapy	11
a. Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy	11
b. Pandangan Tentang Manusia	12
c. Tujuan REBT	13
d. Teori Kepribadian	15
e. Peran dan Fungsi Konselor	17
f. Teknik dan Terapi Rational Emotive Behavior Therapy	19
g. Proses Konseling Rational Emotive Behavior Therapy	24
2. Rasa Syukur	26

a.	Pengertian Syukur	26
b.	Hakikat Syukur	27
c.	Konsep Syukur dalam Al-Qur'an	28
d.	Manfaat Bersyukur	30
e.	Langkah-Langkah Terapi Syukur	31
3.	Percaya Diri	32
a.	Pengertian Percayaan Diri	32
b.	Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Rasa Percaya Diri	33
c.	Ciri-Ciri Kurangnya Rasa Percaya Diri Pada Individu	34
d.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri	35
e.	Dampak Negatif Kurang Percaya Diri	36
4.	Body Shaming	37
a.	Pengertian Body Shaming	37
b.	Bentuk-Bentuk Body Shaming	40
c.	Ciri-Ciri Body Shaming	40
d.	Dampak Body Shaming	41
5.	Teknik REBT Berbasis Rasa Syukur untuk Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah Seorang Mahasiswa Akibat Body Shaming di Kabupaten Situbondo	42
B.	Penelitian Terdahulu yang Relevan	44
BAB III METODE PENELITIAN		47
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian	47
B.	Sasaran dan Lokasi	48
C.	Jenis dan Sumber Data	48
D.	Tahap-Tahap Penelitian	51
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	54
F.	Teknik Analisis Data	55
G.	Teknik Validitas Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		57
A.	Gambaran Umum	57

1. Deskripsi Lokasi Penelitian	57
2. Deskripsi Konselor	57
3. Deskripsi Konseli	58
B. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Teknik REBT Berbasis Rasa Syukur Untuk Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah Seorang Mahasiswa Akibat Body Shaming	62
C. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Teknik REBT Berbasis Rasa Syukur Untuk Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah Seorang Mahasiswa Akibat Body Shaming	85
D. Pembahasan Hasil Penelitian	86
1. Perspektif Teori	86
a. Analisis Proses Konseling Islam dengan Teknik REBT Berbasis Rasa Syukur Untuk Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah Seorang Mahasiswa Akibat Body Shaming	86
b. Analisis Hasil Konseling Islam dengan Teknik REBT Berbasis Rasa Syukur Untuk Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah Seorang Mahasiswa Akibat Body Shaming	97
2. Perspektif Islam	99
BAB V PENUTUP	101
A. Kesimpulan	101
B. Saran	102
C. Keterbatasan Penelitian	102
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN	108

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kepribadian Manusia Menurut REBT	16
Tabel 4.1 Rencana Perubahan Konseli	81
Tabel 4.2 Evaluasi Perubahan Konseli	85
Tabel 4.3 Perbandingan Data Teori dan Proses Konseling Di Lapangan	87
Tabel 4.4 Perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah proses konseling	97



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penampilan telah menjadi salah satu kualitas utama bagi setiap orang, terutama bagi para wanita. Banyak masyarakat yang menilai bahwa standar kecantikan dilihat dari bentuk tubuh yang ramping, langsing dan tinggi, kaki yang jenjang, kulit yang putih, hidung yang mancung, dan mata yang sipit. Pedoman ideal ini kemudian membentuk persepsi diri di mata publik. ketika pedoman tersebut sulit dicapai, maka hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak percaya diri dan tidak puas terhadap diri sendiri. Kehadiran persepsi diri ini memungkinkan individu untuk membedakan apa yang terjadi dengan dirinya dan orang lain. Hal ini dikenal dengan istilah *body shaming*.¹

Body Shaming adalah penilaian tentang keadaan diri seseorang yang mengarah pada hal yang memalukan. Hal ini disebabkan oleh penilaian terhadap bentuk tubuh ideal yang tidak sesuai dengan kondisi tubuhnya, baik oleh dirinya sendiri maupun orang lain. Penghinaan tubuh dapat dikategorikan sebagai *bullying* karena dianggap sebagai pelecehan verbal kepada orang lain.²

Fathi (2011) mengatakan bahwa akibat dari perilaku *body shaming* pada korban adalah menyebabkan korban merasa malu dengan keadaan dirinya, memiliki rasa percaya diri rendah serta mudah marah dan tersinggung, sehingga dapat mengalami *stress*. Terlebih lagi, *body*

¹ Sakinah, "Ini Bukan Lelucon": *Body Shaming*, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya", *Jurnal Emik*, (Vol 01, No 1, 2018), hal 54.

² Sakinah, "Ini Bukan Lelucon": *Body Shaming*, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya", hal 55.

shaming juga dapat menyebabkan korban menarik diri dari lingkungan sosial mereka.³

Berdasarkan keterangan diatas mengenai beberapa dampak dari perilaku Body Shaming salah satunya yaitu adanya rasa percaya diri rendah dari si korban. Pada penelitian ini, peneliti akan meneliti permasalahan rasa percaya diri rendah seorang mahasiswa akibat body shaming di Kabupaten Situbondo. Rasa percaya diri rendah yang dialami konseli merupakan dampak dari perlakuan body shaming oleh tetangganya. Konseli adalah seorang perempuan berusia 23 tahun yang memiliki tubuh yang berisi dibandingkan dengan saudara-saudaranya, sehingga ia selalu menerima komentar dari tetangganya mengenai keadaan dan penampilan fisiknya, sehingga membuat dirinya tidak percaya diri.

Konseli menceritakan bahwa penampilan fisiknya dikomentari oleh salah satu tetangganya saat acara hajatan di rumah konseli. Konseli sedang berkumpul dengan saudara sepupu perempuannya, kemudian ada salah satu tetangga yang mengatakan kepada konseli “*eh yang ini kok jelek sendiri, yang lain cantik-cantik langsing, yang ini kok beda*”. Sehingga, mendengar perkataan ibu tersebut konseli merasa sakit hati dan dadanya terasa sesak ingin sekali menangis saat dirinya dibandingkan dengan yang lain. Dampak dari kejadian itu membuat konseli menjadi tidak percaya diri dengan gejala-gejala yaitu malu dengan kondisi fisik dan penampilannya, membandingkan dirinya dengan orang lain, merasa dirinya tidak berguna, merasa tidak memiliki kelebihan seperti orang lain, dada terasa sesak ketika mengingat pengalaman body shaming yang ia alami, mudah menangis, takut dan merasa tidak tenang

³ Dwi Sri Widiyani Dkk, “Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa”, *Nursing Current*, (Vol. 9 No. 1, 2021), hal 72.

ketika bertemu dengan banyak orang. Konseli mengatakan “*aku bener-bener ga pede buat ngapa-ngapain, segala skincare yang aku pake jadi aku buang-buangin soalnya ngerasa percuma ngerawat diri gitu. Aku merasa gak dihargai, aku merasa gak punya kelebihan apa-apa. Pokoknya kalo lagi ada acara kumpul-kumpul pasti ada rasa takut gitu lagi. Hidup kalo gak tenang gimana sih? Ya gitu yang aku rasain sekarang kalo mau ketemu orang-orang*”.⁴

Menurut Willis rasa percaya diri adalah keyakinan individu bahwa ia mampu menghadapi suatu masalah dengan situasi terbaik serta dapat memberikan pengaruh positif kepada lingkungan sekitar.⁵ Percaya diri adalah salah satu bagian utama dari kepribadian dalam diri seseorang. Tanpa adanya rasa percaya diri, maka dapat menimbulkan beberapa masalah pada diri seseorang. Salah satunya yaitu menjauhi lingkungan sosial. Oleh karena itu, dengan adanya rasa percaya diri, maka seseorang akan mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya.⁶ Dari keterangan mengenai rasa percaya diri tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa rasa percaya diri yang dimiliki seseorang berbeda satu sama lain. Rasa percaya diri yang tinggi akan menghasilkan aktualisasi diri yang baik, merealisasikan segala kemampuan diri, menyelesaikan permasalahan dan mencari solusi dari suatu masalah. Namun rasa percaya diri yang rendah akan menimbulkan kesulitan dalam mengenali potensi diri sehingga menimbulkan rasa malu.

⁴ Hasil wawancara dengan konseli pada 11 Januari 2022

⁵ Ghufron, Nur, dan Risnawita, Rini, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hal .332

⁶ Ghufron, Nur, dan Risnawita, Rini, *Teori-Teori Psikologi*, hal 33

Setiap manusia memiliki hak untuk mengembangkan potensi dirinya. Oleh karena itu, dengan adanya permasalahan mengenai rasa percaya diri rendah pada mahasiswa akibat Body Shaming di Kabupaten Situbondo, maka diperlukan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah tersebut. Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik Rational Emotive Behavior Therapy berbasis rasa syukur untuk membantu konseli mengatasi masalahnya. Terapi syukur merupakan suatu bentuk pengembangan potensi fitrah yang berfokus pada wawasan manusia dalam menggunakan segenap nikmat dan rezeki Tuhan dengan tetap berprasangka positif kepada sang pencipta. Terapi syukur juga dapat diartikan sebagai suatu kegiatan untuk membiasakan diri berperilaku positif guna memanfaatkan karunia Tuhan dengan sebaik-baiknya.⁷ Sebagaimana juga dijelaskan dalam al-Qur'an bahwa Allah akan menambah nikmat seorang hambanya, jika hamba tersebut mensyukuri segala nikmat Allah dengan menggunakan dan memanfaatkannya sebagaimana yang Allah kehendaki:

وَأَذِّنْ لِرَبِّكُمْ لَيْنَ شُكْرِكُمْ لِأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: *“Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, 'Sesungguhnya jika kamu bersyukur niscaya aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat”*. (QS. Ibrahim: 7).⁸

Dalam menerapkan terapi syukur, peneliti membutuhkan sebuah metode yang dapat digunakan sebagai media untuk hal yang ingin dicapai. Maka, peneliti menggunakan teknik Rational Emotive Behavior Therapy.

⁷ Mohammad Takdir, “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif”, *Jurnal Studia Insania*, (Vol. 5 No. 2, tahun 2017), hal 172.

⁸ Al-Qur'an, *Ibrahim*: 7.

Sistem dalam konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menekankan pada aspek perilaku seseorang atau bagaimana cara individu berperilaku, di lain hal konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) juga menggarisbawahi bahwa perilaku bermasalah individu disebabkan oleh alasan yang tidak masuk akal sehingga perhatian konseling REBT ini adalah pada aspek kognitif individu.⁹ Sebagaimana yang ditunjukkan George & Christiani yang dikutip oleh Gantina Komalasari dkk, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan teknik atau pendekatan yang membantu konseli dalam memberikan pemahaman mengenai aspek kognitif yang dapat menyebabkan gangguan emosional dalam diri konseli, serta merubah pikiran irasional konseli menjadi rasional.¹⁰

Melalui konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), maka konseli dilatih untuk mengubah pikiran irasionalnya yang membuat ia tidak percaya diri untuk lebih mampu berpikir bahwa dirinya dapat mengembangkan potensi yang ia miliki. Sedangkan dalam terapi syukur konseli dilatih untuk lebih merenungi nikmat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan bersyukur, konseli akan lebih banyak memahami bahwa banyak nikmat yang ia peroleh dari Tuhan, sehingga ia dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dan dapat tampil dengan lebih percaya diri.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui dan memahami lebih dalam lagi mengenai permasalahan yang dialami konseli. Dalam hal ini, maka peneliti membuat penelitian dengan Judul “**PENERAPAN TEKNIK REBT**

⁹ Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal 201.

¹⁰ Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, hal 202.

BERBASIS RASA SYUKUR UNTUK MENGATASI RASA PERCAYA DIRI RENDAH SEORANG MAHASISWA AKIBAT BODY SHAMING DI KABUPATEN SITUBONDO”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dalam latar belakang masalah, maka peneliti menetapkan dua rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian, antara lain yaitu:

1. Bagaimana pola Teknik REBT berbasis rasa syukur untuk mengatasi rasa percaya diri rendah seorang mahasiswa akibat *Body Shaming* di Kabupaten Situbondo?
2. Bagaimana perubahan perilaku dengan Teknik REBT berbasis rasa syukur untuk mengatasi rasa percaya diri rendah seorang mahasiswa akibat *Body Shaming* di Kabupaten Situbondo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dicantumkan di atas, maka peneliti menetapkan tujuan penelitian ini yaitu untuk:

1. Menjelaskan pola Teknik Rebt berbasis rasa syukur untuk mengatasi rasa percaya diri rendah seorang mahasiswa akibat *Body Shaming* di Kabupaten Situbondo.
2. Menjelaskan perubahan perilaku dengan Teknik Rebt berbasis rasa syukur untuk mengatasi rasa percaya diri rendah seorang mahasiswa akibat *Body Shaming* di Kabupaten Situbondo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan keilmuan Bimbingan Konseling Islam, Khususnya yang berfokus dalam bidang penanganan masalah rasa percaya diri rendah mahasiswa akibat *body shaming* dengan teknik dan terapi konseling islam.

2. Manfaat secara praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara praktis berupa:

- a. Peneliti diharapkan dapat membantu mengatasi masalah konseli dengan terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* berbasis rasa syukur.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan konselor dan terapis lainnya untuk menangani masalah yang serupa.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pembaca dalam memperoleh informasi dan pengetahuan.

E. Definisi Konsep

1. Rational Emotive Behavior Therapy

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan konseling yang diciptakan pada tahun 1955 oleh Albert Ellis. Pendekatan ini telah mengalami tiga kali perubahan nama, yang pertama disebut Rational Therapy (RT), kemudian pada tahun 1961 berubah menjadi Rational Emotive Therapy (RET), dan berubah lagi menjadi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) pada tahun 1993. Dalam pendekatan ini Pikiran dan perasaan berhubungan erat dan tidak dapat dipisahkan. Pendekatan ini menekankan bahwa seseorang yang berpikir tidak masuk akal atau irasional akan

membentuk perilaku dan perasaan yang "tidak masuk akal" juga. Jadi tujuan pendekatan ini adalah untuk membantu konseli merubah dan memperbaiki cara berpikir, perspektif dan keyakinan yang irasional menjadi rasional.¹¹

2. Rasa Syukur

Terapi syukur merupakan sebuah upaya untuk membantu konseli dalam merubah dan memperbaiki bagaimana cara berpikir dan berperilaku sesuai dengan syariat Allah agar menghasilkan hal-hal positif, sehingga seorang konseli dapat menerima semua nikmat Allah tanpa berkeluh kesah.¹² Berdasarkan pengertian tersebut, maka istilah terapi syukur adalah suatu upaya untuk menyembuhkan kondisi individu baik secara lahir maupun batin dengan cara mendekatkan diri dan banyak mengingat nikmat dan rizki yang telah Allah berikan melalui kalimat dan pujian yang ditujukan kepada Allah SWT.

3. Percaya Diri

Percaya diri adalah salah satu bagian utama dari kepribadian dalam diri seseorang. Tanpa adanya rasa percaya diri, maka dapat menimbulkan beberapa masalah yang timbul pada diri seseorang. Salah satunya yaitu menjauh dari lingkungan sosial. Oleh karena itu dengan adanya rasa percaya diri, maka seseorang akan mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya.¹³

¹¹ Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal 491.

¹² Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif", *Jurnal Studia Insania*, (Vol. 5 No. 2, tahun 2017), hal 172.

¹³ Ghufron, Nur, dan Risnawita, Rini, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media. 2011), hal 33.

Maslow mengungkapkan bahwa percaya diri adalah modal penting dalam mengembangkan potensi diri. Dengan percaya diri, individu akan benar-benar memahami dirinya dan menjadi diri sendiri. Sementara itu, seseorang dengan rasa percaya diri rendah akan mengganggu dan menghambat peningkatan potensi dirinya. Jadi individu yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang skeptis dalam menghadapi kesulitan, takut dan enggan untuk menyampaikan pikiran, dan ragu-ragu dalam memutuskan serta sering membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain.¹⁴

4. Body Shaming

Body Shaming adalah penilaian tentang keadaan diri seseorang yang mengarah pada hal yang memalukan. Hal ini disebabkan oleh penilaian terhadap bentuk tubuh ideal yang tidak sesuai dengan kondisi tubuhnya, baik oleh dirinya sendiri maupun orang lain. Penghinaan tubuh dapat dikategorikan sebagai bullying karena dianggap sebagai pelecehan verbal kepada orang lain.¹⁵

Menurut Lupton, body shaming terjadi ketika seseorang merasa malu dengan persepsi diri mereka mengenai ukuran tubuh. Peristiwa ini terkait dengan kelebihan berat ataupun bentuk tubuh yang terlalu kurus. Akan tetapi, dalam hal ini yang memiliki dampak paling besar dalam terjadinya body shaming yaitu seseorang yang memiliki kelebihan berat badan¹⁶

¹⁴ Kartini Kartono, *Psikologi Anak*, (Jakarta: Alumni, 2000), hal 202.

¹⁵ Rahmad Hidayat, Eka Malfasari, Rina Herniyanti, Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, (Volume 7 No 1, Mei 2019), Hal 79.

¹⁶ Karyanti Aminudin, *Cyberbullying & Body Shaming*, (Yogyakarta, K-Media, 2019), hal 88.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah pemahaman, maka peneliti akan membuat sistematika pembahasan yang terdiri dari lima bab sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab ini akan dimuat beberapa hal mengenai pendahuluan diantaranya yaitu latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II KAJIAN TEORITIK

Dalam bab ini peneliti akan membahas tentang kajian teoritik yang meliputi Konseling Islam, Rational Emotive Behavior Therapy, Syukur, Percaya Diri Rendah dan Body Shaming. Selain itu dalam bab ini juga akan memaparkan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini.

BAB III METODELOGI PENELITIAN

Dalam bab ini peneliti akan membahas tentang metode penelitian yang akan digunakan.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Pada bab ini peneliti akan memaparkan profil konseli, analisis proses konseling serta hasil dari proses konseling yang telah dilaksanakan.

BAB V PENUTUP

Pada bab ini berisi tentang akhir dari pembahasan penelitian yaitu kesimpulan penelitian dan saran untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Rational Emotive Behavior Therapy

a. Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan konseling yang diciptakan pada tahun 1955 oleh Albert Ellis. Pendekatan ini lebih mengutamakan cara berpikir dan dihubungkan dengan perasaan (emosi) dan perilaku seseorang. Kerangka keyakinan ditekankan oleh Ellis sebagai reaksi terhadap peristiwa yang terjadi di luar diri orang tersebut.¹⁷

Pendekatan ini merupakan kelompok terapi kognitif-behavior. Pendekatan ini telah mengalami tiga kali perubahan nama, yang pertama disebut Rational Therapy (RT), kemudian pada tahun 1961 berubah menjadi Rational Emotive Therapy (RET), dan berubah lagi menjadi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) pada tahun 1993.¹⁸ Pendekatan ini tidak hanya memiliki nama, namun pendekatan ini memiliki beberapa sebutan, yaitu Cognitive Behavior Therapy, Rational Emotive Therapy, Semantic Therapy, Rational Behavior Training, dan Rational Therapy. Terapi ini juga mengatasi masalah-masalah yang berhubungan

¹⁷ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: Kecana Prenada Media Group, 2013), hal. 131.

¹⁸ Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi, terjemah Helly dan Sri Mulyantini*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 491.

dengan perasaan, tingkah laku, dan pemikiran konseli.¹⁹

Menurut Ellis di Namora Lumongga Lubis, mengatakan bahwa terapi REBT merupakan terapi yang kompleks, karena terapi ini membantu konseli mengatasi dan menyelesaikan permasalahan mengenai hal yang berhubungan dengan emosi, perilaku, dan pemikiran konseli. Dengan demikian, segala aspek pada diri individu dianggap penting oleh Ellis.²⁰

Pendapat lain mengatakan bahwa terapi yang dikembangkan oleh Albert Ellis berfokus pada memilih, menganalisis, berpikir, dan bertindak. Sehingga secara praktis pelaksanaan REBT lebih menonjolkan aspek penalaran daripada aspek emosional (perasaan).²¹

Jadi, dari beberapa keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa terapi REBT adalah upaya pemberian bantuan yang bertujuan untuk merubah perasaan (emosi) dan perilaku bermasalah dengan cara memperbaiki aspek kognitif seseorang.

b. Pandangan Tentang Manusia

Pendekatan REBT memandang manusia bahwa manusia merupakan individu yang diliputi oleh kerangka berpikir dan kerangka perasaan yang terhubung dengan kerangka psikis pada diri

¹⁹ Latipun, *Psikologi Konseling Edisi Keempat*, (Malang: UMM Press, 2015), hal. 76.

²⁰ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hal. 176.

²¹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, penerjemah E. Koswara, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), hal. 237.

individu. Seperti yang ditunjukkan oleh George dan Christiani yang dikutip oleh Gantina Komalasari dkk, pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) secara khusus memiliki beberapa karakteristik diantaranya:

- 1) Manusia mempunyai potensi untuk berpikir secara sehat (rasional) dan tidak masuk akal (irasional).
- 2) Pikiran irasional individu berasal dari pengalaman atau proses belajar (didikan) dari orang dan lingkungannya.
- 3) Manusia merupakan makhluk verbal dan memiliki cara berpikir melalui gambar dan bahasa. Sejalan dengan itu, maka gangguan emosi yang mereka alami ditimbulkan oleh pemikiran dan pertimbangan yang tidak masuk akal.
- 4) Pengaruh gangguan emosi yang ditimbulkan oleh verbalisasi diri tanpa henti dan wawasan serta mentalitas terhadap peristiwa adalah dasar dari terjadinya masalah.
- 5) Manusia mempunyai potensi untuk mengarahkan aktivitas mereka sendiri dan lingkungan sosialnya.
- 6) Perasaan dan pikiran negatif dapat dihilangkan dengan memperbaiki pola pikir, sehingga menjadi masuk akal dan objektif.²²

c. Tujuan Rational Emotive Behavior Therapy

Ellis mengatakan bahwa motivasi atau tujuan utama dalam pendekatan ini yaitu untuk mengubah keyakinan yang tidak masuk akal yang

²² Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 202.

merupakan penyebab dari adanya permasalahan individu menjadi keyakinan yang masuk akal, sehingga individu dapat meningkatkan diri dan potensi ideal mereka.²³

Terapi ini juga bertujuan untuk mengubah sikap irasional yang dipegang oleh individu dengan cara menentang dan merubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional.²⁴

Hartono dan Boy Soedarmadji berpendapat bahwa pendekatan ini dilakukan untuk menyadarkan individu tentang pertimbangan irasionalnya yang telah dianut dalam hidupnya. Sehingga berdampak pada kehidupan individu, dan individu tersebut mempunyai keinginan untuk mengubah perasaan dan perilaku yang tidak harus ada dalam dirinya.²⁵

Ellis dalam Gerald Corey mengatakan bahwa motivasi atau tujuan REBT adalah untuk mengubah cara berpikir dan keyakinan konseli serta kualitas dasar yang ada di dalam diri konseli. Sehingga secara praktis, pendekatan ini pada umumnya yaitu melalui pembelajaran, baik mempelajari makna hidup maupun mencari cara untuk berpikir secara rasional.²⁶

²³ Latipun, *Psikologi Konseling Edisi Ketiga*, (Malang: UMM Press, 2005), hal. 84.

²⁴ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hal. 180-181.

²⁵ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hal. 138.

²⁶ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, penerjemah E. Koswara, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), hal. 245.

d. Teori Kepribadian

Ellis memiliki kepercayaan bahwa setiap individu mempunyai perasaan (emosi) dan perenungan (pemikiran) yang bekerja sama satu sama lain dalam jiwa mereka. Pemikiran yang mereka buat sangat mempengaruhi emosi dan perilakunya. Sehingga, akibat dari pemikiran irasional yang mereka buat menimbulkan perilaku-perilaku bermasalah pada diri mereka.²⁷

Pandangan REBT mengatakan bahwa setiap manusia terlahir dilengkapi dengan potensi, yaitu potensi baik dan buruk. Adapun yang dimaksud dengan potensi baik yaitu keinginan untuk bahagia, saling mencintai, menyayangi dan mengembangkan potensi diri, berkumpul dengan orang lain, serta hal-hal yang mengarah pada penyempurnaan dan peningkatan diri. Sedangkan yang dimaksud dengan potensi buruk yaitu keinginan untuk meratapi kegagalan secara terus menerus, menjauh dari orang lain, menjadi lamban, membenci diri sendiri, dan mencoba untuk tidak menempatkan diri mereka di luar kapasitas mereka yang sebenarnya. Terlebih lagi, setiap individu pada dasarnya perlu memuaskan keinginan, kebutuhan, dan permintaan hidup mereka segera. Jika keinginan mereka tidak terpenuhi, maka individu tersebut pada umumnya akan menyalahkan orang lain atau bahkan menyalahkan diri mereka sendiri.²⁸

Menurut pandangan Ellis, pendekatan REBT memiliki beberapa struktur kepribadian. Struktur

²⁷ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hal. 131-132.

²⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, penerjemah E. Koswara, hal. 238.

kepribadian yang dimaksud yaitu kepribadian A-B-C. A merupakan singkatan dari Antecedent Event, yang memiliki arti kejadian yang dialami individu seperti perilaku orang lain, mengalami kecelakaan, kenyataan, perspektif orang lain, dan juga berita. Kemudian yang dimaksud dengan B adalah Belief (keyakinan atau kepercayaan yang ada pada diri individu). Belief dibagi menjadi 2 yaitu Irrational Belief (iB) dan Rational Belief (rB). Sedangkan maksud dari C adalah Emosional Consequence yang berarti perasaan yang muncul karena adanya keyakinan pada diri orang tersebut.²⁹

Ellis dalam Lubis berpendapat bahwa setiap individu memiliki reaksi atau respon yang beragam ketika dihadapkan dalam situasi yang sama. Hal tersebut bisa terjadi karena dipengaruhi oleh keyakinan (B) individu masing-masing. Keyakinan tersebut bisa berupa keyakinan yang masuk akal (rB) dan keyakinan yang tidak masuk akal (iB).³⁰

Tabel 2.1

Kepribadian Manusia Menurut REBT

G	Goal	Tujuan yang ingin dicapai oleh individu
A	Antecedent Event	Kejadian yang dialami atau menimpa individu
rB	Rational Belief	Keyakinan yang rasional
iB	Irrational Belief	Keyakinan yang irasional

²⁹ Latipun, *Psikologi Konseling Edisi Ketiga*, (Malang: UMM Press, 2005), hal. 77.

³⁰ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hal. 178.

C	Consequences	Konsekuensi yang didapatkan dari B baik berupa emosi maupun perilaku.
D	Disputing	Melawan keyakinan irasional agar berubah menjadi rasional.
E	Effective New Philosophy of Life.	Filosofi hidup baru yang efektif dan rasional.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, sangat mungkin terlihat bahwa untuk membuat seseorang berpikir dengan bijaksana atau masuk akal, maka keyakinannya juga harus rasional. Seperti yang terjadi pada konseli, agar konseli memiliki pemikiran yang rasional, maka kepercayaan dirinya juga harus rasional. Sehingga kepercayaan diri tersebut dapat memberi pengaruh pada cara berperilaku, berpikir, dan perasaan mereka menjadi lebih rasional.

e. Peran dan Fungsi Konselor

Seorang konselor memiliki peran yang sangat penting dalam proses pelaksanaan konseling, diantaranya yaitu:

- 1) Memberikan edukasi kepada konseli dengan menceritakan berbagai kisah serta memberikan penjelasan terkait hal yang dialami konseli.
- 2) Menentang keyakinan konseli yang tidak masuk akal secara jelas.
- 3) Menantang konseli untuk menggunakan penalarannya yang rasional.

- 4) Terus-menerus meyakinkan konseli bahwa penyebab masalah yang dialami merupakan hasil dari pemikiran irasionalnya.
- 5) Mendorong konseli dengan teknik atau pendekatan yang dapat merubah dan memperbaiki cara berfikir konseli.³¹

Secara umum, peran seorang konselor dalam pendekatan REBT ini adalah untuk membantu konseli agar terbebas dari pikiran irasional yang ada dalam dirinya serta bersama-sama mencari cara untuk membangun pemikiran yang masuk akal daripada pemikiran yang tidak logis.³²

Penjelasan lain memaknai bahwa seorang konselor harus aktif dalam memberikan edukasi, menolak antara keyakinan irasional dan keyakinan rasional pada diri konseli, membentengi cara pandang konseli, memberikan garis besar atau gambaran kepada konseli, terus berusaha meyakinkan konseli agar konseli bisa memahami dan secara bertahap bisa mengubah alasan atau pikiran irasionalnya.³³

Mengubah keyakinan atau hal yang sudah tertanam dalam pikiran adalah sesuatu yang sulit. Dengan demikian, peran konselor dalam pendekatan REBT ini harus dapat menjalin hubungan yang baik dan hangat dengan konseli namun dengan catatan konselor tidak mengambil keputusan sepihak untuk menolak konseli. Selain

³¹ Latipun, *Psikologi Konseling Edisi Ketiga*, (Malang: UMM Press, 2005), hal. 86.

³² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, penerjemah E. Koswara, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), hal. 245-246.

³³ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: Kecana Prenada Media Group, 2013), hal. 138.

itu konselor juga harus memperlihatkan pandangan pengakuan yang menggembirakan, dengarkan baik-baik, dan pahami logika yang diterima atau digunakan konseli dalam hidupnya.³⁴

f. **Teknik dan Terapi Rational Emotive Behavior Therapy**

Berikut ini merupakan beberapa teknik yang dapat digunakan dalam pendekatan REBT:

1) Terapi pemikiran

Adapun tujuan dari terapi pemikiran yaitu untuk melatih konseli berpikir rasional melalui cara-cara berikut:

- a) Dispute cognitive, teknik ini dilakukan untuk merubah pemikiran konseli yang tidak masuk akal dengan pemikiran yang masuk akal melalui pertanyaan – pertanyaan yang bersifat mempertanyakan. Seperti ketika menyatakan “Kegagalan ini membuat saya menjadi individu yang tidak berguna”, kemudian pada tahap ini konselor memberikan suatu pertanyaan kepada konseli “Bagaimana kegagalan itu membuat diri kamu merasa tidak berguna?”. Dengan pertanyaan tersebut, maka dapat membuat konseli berani mengutarakan keyakinan atau cara berpikir yang dimilikinya selama ini, dengan tujuan agar konselor dapat

³⁴ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hal. 179.

mengetahui apa yang harus dirubah dari konseli.³⁵

- b) Mempresisi semantik, teknik ini digunakan untuk mengubah bahasa yang digunakan konseli ke dialek lain. Ellis menpercayai bahwa sesuatu yang memperkuat kepercayaan dan pemikiran individu adalah gaya bahasa. Contohnya yaitu merubah kata "seharusnya" menjadi "sebaiknya", contoh lain yaitu merubah kata "mengerikan" menjadi "tidak bermanfaat/ tidak menguntungkan", "Saya melakukan suatu pekerjaan dengan tidak sempurna" dirubah menjadi "Saat ini saya belum bisa mengerjakan dengan sempurna, tapi saya yakin bisa mengerjakannya dengan lebih baik lagi".³⁶ Prosedur di atas merupakan sebuah strategi untuk meluruskan kembali penalaran konseli yang tidak masuk akal. Teknik ini juga melatih konseli untuk menentang keyakinan irasional yang ia buat, tujuannya yaitu agar konseli dapat mempertimbangkan kembali hal-hal yang diyakininya.

2) Terapi perasaan

- a) Rational Emotive Imagery, teknik ini dilakukan dengan cara konselor membimbing konseli untuk membayangkan kejadian yang

³⁵ Gantika Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal. 221.

³⁶ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hal. 141.

membuatnya memiliki keyakinan yang tidak masuk akal. kemudian konseli akan merasakan segala emosi yang ia rasakan seperti rasa cemas, perasaan negative, maupun depresi. Tahap ini dilakukan selama dua menit, kemudian langkah selanjutnya konselor kembali membimbing konseli untuk membayangkan kejadian yang sama. Namun pada tahap ini konseli dilatih untuk merasakan perasaan yang positif. Hal tersebut bertujuan untuk mengajarkan konseli untuk menghadapi segala kenyataan yang terjadi agar dapat menyelesaikannya dengan tenang.³⁷

- b) Role Playing, teknik ini dilakukan dengan cara seorang konseli bertukar peran dengan konselor. Seorang konselor menjadi konseli yang memiliki keyakinan irasional, begitu pula sebaliknya konseli menjadi konselor yang memiliki keyakinan rasional. Teknik bertukar peran ini dilakukan bukan hanya untuk menyadarkan konseli akan keyakinannya yang tidak masuk akal, tetapi juga melatih konseli untuk menentang keyakinan irasional tersebut. Sehingga secara praktis, teknik ini dilakukan dengan cara

³⁷ Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, terjemah Helly dan Sri Mulyantini, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 529-530.

konseli berdialog dengan keadaannya sendiri yang sekarang.³⁸

Tujuan dari terapi perasaan ini yaitu untuk melatih konseli dalam mengontrol emosinya agar konseli memiliki kendali atas perasaannya ketika dihadapkan pada masalah yang membuat keyakinan irasionalnya kembali.

- 3) Terapi perilaku
 - a) Pekerjaan rumah, dalam teknik ini konselor memberikan tugas rumah kepada konseli, tugas ini bisa berupa hal yang berkaitan dengan keyakinan irasional konseli agar konseli terlatih menentang keyakinan irasional yang ia pegang . Misalnya kata-kata positif, melatih konseli untuk meyakini sesuatu yang benar, dll.³⁹
 - b) Pengendalian Diri (Self Control), dalam teknik ini konseli dilatih untuk mengendalikan diri dan perasaannya ketika dihadapkan dengan kejadian-kejadian yang membuat pikiran atau emosinya terganggu.⁴⁰
 - c) Modeling, teknik ini dilakukan dengan cara konseli meniru cara berperilaku positif dari tokoh yang ia pilih atau dapat

³⁸ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hal. 142-143.

³⁹ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, penerjemah E. Koswara, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013) hal. 253.

⁴⁰ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hal. 182.

meniru cara berperilaku konselor itu sendiri.⁴¹

Tujuan dari penerapan teknik diatas yaitu agar konseli dapat berubah secara bertahap dalam melakukan hal-hal positif agar konseli bisa melatih dirinya memiliki keyakinan rasional. Dengan cara melakukan hal-hal positif diharapkan dapat mendorong konseli berpikir ke arah yang lebih baik.

4) Humor

Seorang konselor dapat menggunakan humor untuk mengatasi pikiran irasional dalam diri konseli. Teknik humor ini digunakan sebagai alat untuk “menertawakan diri sendiri”. Selain itu humor juga bertujuan untuk mengukur seberapa besar tingkat depresi yang dirasakan konseli. Dengan teknik humor konselor dapat menciptakan suasana yang lebih nyaman. Teknik ini dilakukan dengan cara merubah atau menambah kalimat agar terkesan lucu atau dengan cara melebih-lebihkan keyakinan konseli. Sehingga, dengan cara tersebut konseli sadar akan keyakinannya atau bahkan menertawakan keyakinannya sendiri.⁴²

Hal yang harus diperhatikan dalam penggunaan humor ialah penyesuaian dengan kebudayaan konseli. Ada orang yang memiliki

⁴¹ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling Edisi Revisi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hal. 143

⁴² Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, terjemah Helly dan Sri Mulyantini, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 531

budaya bahwa kekecewaan dan kegagalan bisa menjadi bahan tertawaan, dan ada juga budaya konseli yang menganggap bahwa kekecewaan dan kegagalan bukan untuk ditertawakan. Sehingga hal ini sangat penting diperhatikan oleh konselor dalam menggunakan teknik humor.⁴³

g. Proses Konseling Rational Emotive Behavior Therapy

Dalam proses pelaksanaannya, terapi ini mengutamakan pada keaktifan seorang konselor dalam berkomunikasi, mengarahkan konseli, dan melawan pola pikir konseli.⁴⁴ Adapun proses konseling REBT secara umum yaitu:

- 1) Meyakinkan diri konseli bahwa pemikiran dan keyakinan yang mereka buat adalah keyakinan yang tidak masuk akal (irasional). Konseli secara tidak langsung mengharuskan ide-ide yang mereka buat mempengaruhi dirinya. Sehingga pada tahap ini seorang konselor lebih “berperang” dengan anggapan-anggapan untuk sampai pada kesadaran konseli bahwa sugesti yang mereka buat adalah nalar yang tidak masuk akal.
- 2) Menyadarkan konseli bahwa keyakinan yang mereka pertahankan adalah hal yang tidak masuk akal. Sehingga, secara tidak langsung hal tersebut dapat mengganggu perasaannya.

⁴³ Hartono dan Boy soemardji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2012), hal. 141-142.

⁴⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, penerjemah E. Koswara, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), hal. 248.

- 3) Konselor mengajak konseli untuk mengolah dan memperbaiki pemikiran yang tidak masuk akal menjadi sikap yang wajar (rasional).
- 4) Memberi tantangan kepada konseli untuk mencoba konsisten dalam menerapkan keyakinan rasionalnya sendiri dan berani berpegang teguh pada keyakinan yang telah dibuatnya sepanjang hidupnya.⁴⁵

Menurut Richard Nelson-Jones, proses dalam konseling REBT dapat dibagi menjadi tiga bagian. Yang pertama adalah tahap memahami permasalahan konseli, mengkomunikasikan kepada konseli masalah yang paling mengganggu, dan fokus pada apa yang akan dirubah mulai sekarang. Kedua, mengarahkan konseli bagaimana merubah keyakinannya yang tidak masuk akal dan memperkuat keyakinannya yang masuk akal. Seorang konselor harus aktif mengarahkan dan menentang keyakinan konseli yang tidak masuk akal. Tahap terakhir yaitu mengarahkan konseli untuk melatih konseli menjadi “konselor” bagi dirinya sendiri dengan menggunakan teknik yang telah dipelajari bersama sejak awal pertemuan untuk melemahkan pemikiran yang tidak masuk akal.⁴⁶

Setelah tahapan-tahapan selesai, konseli akan diajak untuk memperbaiki pemikirannya yang irasional. Dimulai dengan memberi pemahaman

⁴⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, penerjemah E. Koswara, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), hal. 246-247.

⁴⁶ Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling da Psikoterapi*, terjemah Helly dan Sri Mulyantini, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 516-517.

kepada konseli bahwa keyakinan yang dipegang itu tidak masuk akal, memberikan pemahaman mengenai dampak yang didapat atau ditimbulkan oleh keyakinan yang tidak masuk akal, dan menumbuhkan keyakinan dan cara berperilaku baru yang lebih objektif dan rasional.

2. Rasa Syukur

a. Pengertian Syukur

Kata syukur secara bahasa berasal dari bentuk mashdar “Syakara – yasykuru – syukran – wa syukuran – wa syukranan” yang memiliki arti pujian untuk segala kebaikan. Syukur merupakan rasa terimakasih dan tidak lupa atas segala karunia Allah. Menurut syara’ syukur adalah penghargaan atau rasa terimakasih seorang hamba atas anugerah yang Allah berikan diiringi dengan memanfaatkan anugerah tersebut sesuai dengan ajaran Allah. Kebalikan dari kata syukur yaitu kufur dan pada hakikatnya syukur merupakan suatu cara atau pendekatan untuk menunjukkan penghargaan atas nikmat Allah SWT yang telah diberikan kepada kita para hambaNya, dengan memuji pemberiannya melalui lisan.⁴⁷

M. Quraish Shihab mengungkapkan bahwa kata “syukur” disebut sebanyak enam puluh empat kali dalam Al-Qur’an. Terapi syukur merupakan suatu bentuk pengembangan potensi fitrah yang berfokus pada wawasan manusia dalam menggunakan segenap nikmat dan rezeki Tuhan dengan tetap berprasangka positif kepada sang

⁴⁷ Choirul Mahfud, “The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur’an”, *Jurnal Episteme Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya*, (Vol. 9 No. 2, 2014), hal 380.

pencipta. Terapi syukur juga dapat diartikan sebagai upaya untuk membantu konseli dalam merubah dan memperbaiki bagaimana cara berpikir dan berperilaku sesuai dengan syariat Allah agar menghasilkan hal-hal positif, sehingga seorang konseli dapat menerima semua nikmat Allah tanpa berkeluh kesah.⁴⁸

Berdasarkan pengertian tersebut, maka istilah terapi syukur adalah suatu upaya untuk menyembuhkan kondisi individu baik secara lahir maupun batin dengan cara mendekatkan diri dan banyak mengingat nikmat dan rizki yang telah Allah berikan melalui kalimat dan pujian yang ditujukan kepada Allah SWT.

b. Hakikat Syukur

Hakikat syukur menurut Imam Ghazali terdiri dari tiga hal, yaitu:

- 1) Ilmu adalah informasi tentang nikmat Allah, dan menerima dengan sungguh-sungguh bahwa segala karunia itu berasal dari Allah SWT, dan meyakini bahwa orang hanya sebagai perantara dari nikmat Allah.
- 2) Hal atau Keadaan Spiritual adalah keyakinan yang ada dalam diri manusia tentang anugerah yang telah diberikan Allah kepada mereka. Keyakinan ini merupakan bentuk ketundukan seorang hamba kepada Tuhannya. Seorang hamba bukan hanya mensyukuri nikmat yang telah Allah berikan, tetapi juga mencintai sang

⁴⁸ Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif", *Jurnal Studia Insania*, (Vol. 5 No. 2, tahun 2017), hal 172.

pemberi nikmat tersebut, lebih tepatnya Allah SWT.

- 3) Amal Perbuatan ini ada hubungannya dengan hati, lisan dan juga anggota badan manusia. Hati yang perlu beramal shaleh, lisan yang menunjukkan rasa syukur dengan memuji Allah SWT, dan anggota badan mengambil bagian menikmati anugerah yang telah Allah berikan melalui menunaikan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.⁴⁹

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa intisari dari hakikat syukur yaitu menghargai dan memanfaatkan karunia yang Allah berikan untuk menaati dan mendekatkan diri kepada Sang Pemberi Nikmat.

c. Konsep Syukur dalam Al-Qur'an

- 1) Surah Al-Baqarah ayat 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: “Maka ingatlah kepadaKu, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepadaKu, dan janganlah kamu ingkar kepadaKu”.(QS. Al-Baqarah: 152)⁵⁰

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah memerintahkan hambaNya untuk selalu mengingatNya melalui hamdalah, tasbih, dzikir, dan membaca ayat-ayat Al-Qur'an dengan penuh perenungan dan gagasan yang mendalam tentang makna kekuasaan,

⁴⁹ Imam Ghazali, *Taubat, Sabar, dan Syukur, Terjemahan Nur Hichkmah R. H. A Suminto*, (Jakarta: PT. Tintamas Indonesia, Cet. VI, 1983), hal 197-203.

⁵⁰ Al-Qur'an, *Al-Baqarah*: 152.

kebesaran, dan keesaan Allah. Terlebih lagi menghindari larangan yang telah Allah tetapkan agar Allah membukakan pintu kebaikan untuk kita semua.⁵¹

Selain itu, dalam ayat tersebut Allah juga memerintahkan manusia untuk senantiasa mensyukuri nikmat Allah SWT dengan cara menjaga dan menggunakannya sesuai dengan kapasitas dan fungsinya masing-masing, kemudian memuji Allah SWT dengan lisan dan hati, serta tidak menyangkal banyaknya pemberian yang telah Allah anugerahkan dengan cara yang tidak benar sebagaimana yang ditunjukkan oleh syari'at dan sunatullah.⁵²

2) Surah Ibrahim ayat 7

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِزْقُكُمْ لَيْسَ بِشُكْرٍ لَّكُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, ‘Sesungguhnya jika kamu bersyukur niscaya aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat. (QS. Ibrahim: 7).⁵³

⁵¹ Ahmad Mustafa Al-Muragi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terjemahan Anshori Umar Sitanggal, Hery Noer Aly, Bahrnun Abu Bakar, (Semarang: CV. Toha Putra, Cet. II, 1993), hal 30.

⁵² Ahmad Mustafa Al-Muragi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terjemahan Anshori Umar Sitanggal, Hery Noer Aly, Bahrnun Abu Bakar, hal 31-32.

⁵³ Al-Qur'an, *Ibrahim: 7*.

d. Manfaat Bersyukur

Sayyid Quthb yang dikutip oleh Ahmad Yani mengungkapkan bahwa ada empat manfaat bersyukur, diantaranya yaitu:

- 1) Membersihkan ruh, membiasakan diri untuk bersyukur dapat menjaga dan melindungi kesucian ruh. Hal tersebut disebabkan, individu merasa dekat dengan Allah dan menjauhi sifat-sifat buruk, misalnya terhindar dari sifat sombong atas apa yang telah didapat.
- 2) Mendorong semangat untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat, rasa syukur dalam diri dengan menunjukkan perbuatan-perbuatan baik membuat individu terpacu untuk menyikapi setiap nikmat yang didapat dengan melakukan sesuatu yang bermanfaat atau berbagi kepada orang lain. Jadi semakin banyak nikmat yang kita dapatkan, semakin banyak juga perbuatan baik yang kita lakukan.
- 3) Membuat orang lain bahagia dan ridha, setiap individu yang mensyukuri setiap pemberian atau nikmat yang didapatnya, maka nikmat tersebut dapat membuat individu bermanfaat bagi orang lain. Karena dia mengerti bahwa setiap kebaikan yang dia dapatkan bukan semata-mata untuk dirinya sendiri, melainkan juga untuk orang lain. Dengan demikian, maka hubungan yang baik dapat terjalin dengan orang lain.
- 4) Meningkatkan interaksi atau kerjasama sosial, hubungan yang baik dalam lingkungan sosial merupakan hal yang penting. Karena hanya individu yang bersyukur yang dapat menjalin

dan meningkatkan hubungan yang baik dengan orang lain.⁵⁴

e. Langkah-langkah Terapi Syukur

Rasa syukur sendiri merupakan tindakan yang harus ditunjukkan dengan tulus atau nyata. Hal ini ditunjukkan dengan mengucapkan kata-kata atau kalimat yang mengandung pujian untuk Allah. Terlebih lagi, dengan memanfaatkan semua yang kita dapat untuk membantu dan berbagi kepada sesama. Bersyukur bisa dilakukan kapanpun, bukan hanya saat sujud syukur dalam shalat saja. Bersyukur dapat diungkapkan dengan kalimat pujian kepada Allah. Pada umumnya kalimat syukur diucapkan dengan kata “*alhamdulillah*” yang berarti bahwa segala puji bagi Allah. Saat kita mengucapkan kalimat “*alhamdulillah*”, artinya kita sedang membiasakan diri untuk berterus terang atau bersikap jujur kepada Allah atas setiap karunia-Nya.⁵⁵

Penjelasan berikut merupakan teknik atau cara bersyukur kepada Allah SWT, antara lain:

- 1) Syukur dengan hati yaitu mengakui dengan segenap keberadaannya bahwa setiap nikmat yang ada di dunia ini adalah karunia dari Allah SWT, berapapun besarnya nikmat tersebut.
- 2) Mengucap syukur secara lisan adalah mensyukuri setiap nikmat yang Allah berikan dengan mengucapkan kalimat *alhamdulillah*.

⁵⁴ Ahmad Yani, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*, (Jakarta: Al Qalam, 2007), hal 251-252.

⁵⁵ Choirul Mahfud, “The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur’an”, Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya, *Jurnal Episteme*, (Vol. 9, No. 2, tahun 2014), hal. 396.

- 3) Mensyukuri dengan perbuatan yaitu melibatkan setiap nikmat yang diperoleh dengan cara atau perbuatan yang benar, misalnya dengan mematuhi perintah Allah dan menghindari larangan Allah.⁵⁶

3. Percaya Diri

a. Pengertian Percaya Diri

Percaya diri merupakan salah satu bagian utama dari karakter individu. Rasa percaya diri adalah hal yang benar-benar penting dalam diri individu terkait aktivitas hubungannya dengan orang lain. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri rendah akan menyebabkan banyak masalah dalam dirinya. Hal ini disebabkan karena dengan percaya diri, seseorang dapat mengaktualisasikan dan mengembangkan kemampuannya.⁵⁷ Menurut Willis percaya diri adalah keyakinan individu bahwa ia mampu menghadapi suatu masalah dengan situasi terbaik serta dapat memberikan pengaruh positif kepada lingkungan sekitar.⁵⁸

Menurut Hakim, rasa percaya diri secara sederhana dapat diartikan sebagai keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kelebihan yang ia miliki, dengan keyakinan itu, maka individu merasa siap dan mampu untuk mencapai tujuan hidupnya.⁵⁹

⁵⁶ Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif", Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (INSTIKA) Madura, *Jurnal Studia Insania*, (Vol. 5, No. 2), 182.

⁵⁷ Ghufroon, Nur, dan Risnawita, Rini, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media. 2011), hal 33.

⁵⁸ Ghufroon, Nur, dan Risnawita, Rini, *Teori-Teori Psikologi*, hal .332

⁵⁹ Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002), hal 06.

Maslow mengungkapkan bahwa percaya diri adalah modal penting dalam mengembangkan potensi diri. Dengan percaya diri, individu akan benar-benar memahami dirinya dan menjadi diri sendiri. Sementara itu, seseorang dengan rasa percaya diri rendah akan mengganggu dan menghambat peningkatan potensi dirinya. Jadi individu yang kurang percaya diri akan menjadi seseorang yang skeptis dalam menghadapi kesulitan, takut dan enggan untuk menyampaikan pikiran, dan ragu-ragu dalam memutuskan serta sering membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain.⁶⁰

b. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Rasa Percaya Diri

Berikut ini merupakan ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri, antara lain:

- 1) Percaya pada kemampuan dirinya sendiri sampai pada tingkat yang tidak membutuhkan pengakuan atau penghargaan dari orang lain.
- 2) Tidak menunjukkan perilaku yang bukan kepribadiannya untuk diakui oleh orang lain.
- 3) Berani mengakui dan menghadapi penolakan orang lain, berani bersikap sebagai dirinya sendiri.
- 4) Memiliki ketenangan yang baik.
- 5) Memiliki internal locus of control (menyikapi hasil atau kekecewaan dengan baik, mengevaluasi usahanya sendiri dan tidak bergantung pada orang lain.

⁶⁰ Kartini Kartono, *Psikologi Anak*, (Jakarta: Alumni, 2000), hal 202.

- 6) Memiliki cara pandang dan pola pikir yang positif terhadap dirinya sendiri, orang lain dan keadaan di luar dirinya.
- 7) Memiliki asumsi yang realistic dan tidak berlebihan untuk dirinya sendiri, sehingga ketika asumsi tersebut tidak tercapai, maka ia melihat sisi positif dari dirinya dan keadaan yang sedang terjadi.⁶¹

c. Ciri-ciri Kurangnya Rasa Percaya Diri Pada Individu

Berikut ini adalah ciri-ciri tidak adanya rasa percaya diri dalam diri seseorang:

- 1) Kurang siap untuk berbaur dengan orang lain dan tidak yakin dengan diri mereka sendiri, sehingga mengabaikan dan menjauhi segala aktivitas publik.
- 2) Sering terlihat sedih dan putus asa.
- 3) Menyerah pada kekecewaan, melihat masa depan yang mengecewakan.
- 4) Suka berpikir negatif dan mengabaikan kemampuan mereka yang sebenarnya.
- 5) Takut untuk menerima saran dan kritikan orang lain dan menjawab pujian dengan respon negatif.
- 6) Takut memikul tanggung jawab.
- 7) Takut membentuk sudut pandangnya sendiri.
- 8) Hidup dalam keadaan skeptis dan suka menjauh dari orang lain.⁶²

⁶¹ Kamil, *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*, (Jakarta: Arcan, 2007), edisi revisi keempat, hal 13-14.

⁶² Centi, P. J, *Mengapa Rendah Diri*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), hal 45.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri

Lauster berpendapat bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri individu, diantaranya yaitu:

- 1) Kemampuan pribadi, merupakan kemampuan individu untuk membina dirinya sendiri, dimana individu yang bersangkutan tidak terlalu gelisah dalam beraktivitas atau dalam mengambil tindakan, tidak bergantung pada orang lain, dan mengetahui kemampuannya sendiri.
- 2) Interaksi sosial, yaitu tentang bagaimana seseorang berhubungan/berinteraksi dengan keadaan sekitar mereka saat ini dan melihat perspektif individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dan dapat mengakui serta menghargai keberadaan orang lain.
- 3) Konsep diri, merupakan cara seseorang melihat dan menilai diri mereka sendiri, baik positif atau negatif terkait kekurangan dan kelebihan dirinya.⁶³

Sedangkan Heru Mugiasro mengatakan bahwa faktor yang menyebabkan seseorang memiliki rasa percaya diri rendah, antara lain yaitu:

- 1) Merasa dirinya tidak mampu dalam hal apa pun.
- 2) Tidak yakin bahwa ia memiliki kelebihan dalam dirinya.
- 3) Meragukan orang lain dan menempatkan diri sebagai korban.

⁶³ Ghufroon, Nur, dan Risnawita, Rini, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hal 33.

- 4) Berpikir bahwa orang lain perlu berubah.
- 5) Menolak kewajiban hidup untuk memperbaiki diri.
- 6) Lingkungan sekitar yang tidak memberikan kasih sayang/penghargaan, khususnya pada masa anak-anak, remaja dan pra-dewasa.
- 7) lingkungan yang memberi penerapan sikap disiplin diktator, tidak memberikan kesempatan berpikir, mengambil keputusan dan beraktivitas.
- 8) Kekecewaan/frustrasi yang berulang tanpa adanya rasa optimism yang mencukupi.
- 9) Rasa ingin untuk mencapai sebuah kesempurnaan dalam hal apapun (optimisme yang tidak masuk akal).
- 10) Didikan orang tua yang memberikan perspektif dan penilaian negatif tentang cara berperilaku dan kekurangan anak.⁶⁴

e. Dampak Negatif Kurang Percaya Diri

Berikut ini merupakan beberapa dampak negatif dari kurangnya rasa percaya diri pada diri seseorang:

- 1) Mengalami Kegagalan, individu yang tidak memiliki keberanian biasanya akan mudah gagal, karena ia tidak yakin dengan potensi atau keterampilannya dalam mengambil langkah atau mengejar pilihan dalam menangani masalah yang dihadapinya.
- 2) Terus-menerus Mengeluh, individu dengan kepercayaan diri rendah akan terus-menerus mengeluh dan merasa cemas ketika diminta

⁶⁴ Heru Mugiarto, *Bimbingan dan Konseling*, (Semarang: UPT UNNES Press, 2008), hal 46.

untuk mengerjakan suatu tugas, mentalitas semacam ini terjadi karena ia merasa dirinya tidak kompeten, dan merasa terganggu saat melakukan tugas tersebut.

- 3) Merasa Putus asa, dengan asumsi Anda adalah individu yang kehilangan harapan, itu menyiratkan bahwa Anda tidak memiliki solidaritas untuk menempatkan rasa percaya diri dalam diri Anda.
- 4) Rasa cemas, resah, dan tidak percaya diri yang terus menerus mengganggu hal yang harus dicapai dalam hidup. individu yang tidak memiliki rasa percaya diri akan secara efektif merasa cemas dan pada akhirnya akan menemui kekecewaan.
- 5) Merasa menyesal, ketika individu merasa tidak bisa menyelesaikan tanggung jawab dan pekerjaan yang sudah diamanahkan, maka ia merasa putus asa tanpa berusaha sebaik yang diharapkan. Serta menyesal karena sudah merasa dirinya tidak mampu sebelum mengusahakan hal tersebut.⁶⁵

4. Body Shaming

a. Pengertian Body Shaming

Body Shaming adalah penilaian tentang keadaan diri seseorang yang mengarah pada hal yang memalukan. Hal ini disebabkan oleh penilaian terhadap bentuk tubuh ideal yang tidak sesuai dengan kondisi tubuhnya, baik oleh dirinya sendiri maupun orang lain. Penghinaan tubuh dapat dikategorikan sebagai bullying karena dianggap

⁶⁵ Wijaya Kusuma Ali, *Teknik dalam Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Al Isan Press, 2008), hal 165.

sebagai pelecehan verbal kepada orang lain.⁶⁶ Istilah body shaming juga dapat diartikan sebagai anggapan negative sebuah sikap atau perilaku terhadap ukuran atau bentuk tubuh, berat badan, dan penampilan fisik seseorang.⁶⁷

Menurut Lupton, body shaming terjadi ketika seseorang merasa malu dengan persepsi diri mereka mengenai ukuran tubuh. Biasanya, peristiwa ini terkait dengan kelebihan berat badan ataupun bentuk tubuh yang terlalu kurus. Akan tetapi, dalam hal ini yang memiliki dampak paling besar dalam terjadinya body shaming yaitu seseorang yang memiliki kelebihan berat badan.⁶⁸

Gilbert & Miles mengatakan bahwa ada beberapa aspek dari body shame, diantaranya yaitu:⁶⁹

- 1) Komponen Kognitif Sosial atau Eksternal

Komponen ini mengacu pada pertimbangan orang lain yang menilai diri mereka kurang layak atau biasa-biasa saja. Ia juga membayangkan bahwa orang lain memandang rendah dirinya, sehingga menimbulkan rasa percaya diri yang rendah.

⁶⁶ Rahmad Hidayat, Eka Malfasari, Rina Herniyanti, Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, (Volume 7 No 1, Mei 2019), Hal 79.

⁶⁷ Tri Indah Sari, Rezkiyah Rosyidah, Pengaruh Body Shaming Terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Perempuan Di Surabaya, *Personifikasi*, (Vol.11 No.2 November 2020), Hal 206.

⁶⁸ Karyanti Aminudin, *Cyberbullying & Body Shaming*, (Yogyakarta, K-Media, 2019), hal 88.

⁶⁹ Tri Indah Sari, Rezkiyah Rosyidah, Pengaruh Body Shaming Terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Perempuan Di Surabaya, *Personifikasi*, (Vol.11 No.2 November 2020), Hal 207.

2) Komponen Tentang Evaluasi Diri Yang Berasal Dari Dalam

Komponen ini mengacu pada perspektif negatif tentang diri sendiri. Hal ini terjadi karena penilaian dari orang lain yang bersifat meremehkan, sehingga mengakibatkan berkurangnya tingkat kepercayaan diri individu dan membuat individu menanamkan rasa malu dalam dirinya.

3) Komponen Emosi

Emosi yang terkandung pada rasa malu dalam diri seperti kemarahan, gugup dan cemas, serta ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Ini terjadi karena perspektif negatif tentang diri sendiri dan kegagalan untuk mengikuti standart ideal yang dibuat oleh lingkungan sekitar.

4) Komponen Perilaku

Kurangnya rasa percaya diri yang mengarah pada kecenderungan untuk menjauh dari lingkungan sosial. Hal ini disebabkan karena ada rasa ketidaknyamanan yang muncul, sehingga merasa dirinya tertekan dan diremehkan saat berada di hadapan banyak orang.

5) Komponen Psikologis

Perasaan malu akan membuat individu menjadi putus asa karena adanya tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan standart ideal yang ada. Selain itu, body shaming dapat menyebabkan masalah pola makan karena keinginan untuk memiliki tubuh sesuai dengan standart ideal yang dibuat oleh masyarakat .

b. Bentuk-bentuk Body Shaming

Berikut adalah bentuk-bentuk dari body shaming:⁷⁰

- 1) Fat shaming, fat shaming merupakan jenis penghinaan tubuh yang paling terkenal. Fat shaming adalah ungkapan negatif pada individu yang memiliki tubuh gemuk atau berukuran lebih besar.
- 2) Skinny/Thin shaming, jenis ini merupakan kebalikan dari fat shaming, namun memiliki konsekuensi/dampak negatif yang serupa. Jenis body shaming ini lebih ditujukan kepada kaum hawa, misalnya dengan memermalukan seseorang yang bertubuh mungil atau terlalu kurus.
- 3) Rambut Tubuh/Tubuh berbulu, jenis body shaming ini yaitu menyinggung seseorang yang dianggap memiliki banyak bulu di tubuhnya, misalnya memiliki banyak rambut di kaki atau di lengan.
- 4) Warna Kulit, jenis body shaming ini yaitu dengan mengkritik warna kulit orang lain. Misalnya, mengomentari jenis kulit yang terlalu hitam atau terlalu kusam.

c. Ciri-ciri Body Shaming

Adapun ciri-ciri body shaming, diantaranya yaitu:⁷¹

⁷⁰ Tri Indah Sari, Rezkiyah Rosyidah, Pengaruh Body Shaming Terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Perempuan Di Surabaya, *Personifikasi*, (Vol.11 No.2 November 2020), Hal 204.

⁷¹ Andika Wahyudi Gani dan Novita Maulidya Jalal, Persepsi Remaja Tentang Body Shaming, *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, (Vol 5 No 2 Bulan Juli 2021), hal 158.

- 1) Mengkritik atau mengomentari diri sendiri dan kemudian membandingkan dengan keadaan atau kondisi fisik orang lain. Misalnya, melihat diri Anda lebih gemuk atau lebih kurus daripada orang lain.
- 2) Mengomentari fisik orang lain di hadapan mereka. Misalnya, mengatakan bahwa kulit orang lain lebih hitam, sehingga mereka perlu merawat diri.
- 3) Mengomentari penampilan orang lain di belakang mereka. Misalnya, mengomentari penampilan/fisik teman sekelas yang terlihat tidak pantas saat bersanding dengan orang lain.

d. Dampak Body Shaming

Damanik memaknai bahwa seseorang yang mengalami body shaming akan lebih fokus pada tubuhnya dan menjadikan tubuhnya sebagai objek (selfobjektification), hal tersebut akan berdampak pada meningkatnya rasa malu dan tidak aman. Rasa malu yang dialami individu muncul dari evaluasi diri yang ditimbulkan oleh kecemasan dan ketidaknyamanan atas penilaian dan komentar orang lain terhadap dirinya. Perilaku body shaming dapat menyebabkan individu merasa tidak percaya diri, sehingga membuat dirinya menutup diri dari lingkungan sosial.⁷²

Selanjutnya, dampak dari perlakuan body shaming adalah dapat mempengaruhi pola pikir, sehingga dapat menyebabkan perspektif negative pada diri individu. Selain itu, dampak dari body

⁷² Andika Wahyudi Gani dan Novita Maulidya Jalal, Persepsi Remaja Tentang Body Shaming, *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, (Vol 5 No 2 Bulan Juli 2021), hal 158.

shaming juga membuat individu memiliki kepercayaan diri rendah, merasa tidak menarik di hadapan orang lain, merasa malu, dan merasa tidak pantas saat berada di lingkungan sosial. Rasa tidak percaya diri pada tubuh bisa memberi dampak negatif, sehingga pada umumnya seseorang akan cenderung mengikuti apa yang diungkapkan orang lain terkait dengan kondisi dan penampilan tubuh mereka.⁷³

5. Teknik REBT Berbasis Rasa Syukur untuk Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah Seorang Mahasiswa Akibat *Body Shaming* di Kabupaten Situbondo

Body Shaming adalah penilaian tentang keadaan diri seseorang yang mengarah pada hal yang memalukan. Hal ini disebabkan oleh penilaian terhadap bentuk tubuh ideal yang tidak sesuai dengan kondisi tubuhnya, baik oleh dirinya sendiri maupun orang lain.⁷⁴ Fathi (2011) mengatakan bahwa akibat dari perilaku body shaming pada korban adalah menyebabkan korban merasa malu dengan keadaan dirinya, memiliki rasa percaya diri rendah serta mudah marah dan tersinggung, sehingga dapat mengalami stress. Terlebih lagi, body shaming juga dapat menyebabkan korban menarik diri dari lingkungan sosial mereka.⁷⁵

⁷³ Rahmad Hidayat, Eka Malfasari, Rina Herniyanti, Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, (Volume 7 No 1, Mei 2019), Hal 79.

⁷⁴ Sakinah, “Ini Bukan Lelucon”: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya”, hal 55.

⁷⁵ Dwi Sri Widiyani Dkk, “Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa”, *Nursing Current*, (Vol. 9 No. 1, 2021), hal 72.

Salah satu dampak dari body shaming adalah membuat seseorang tidak percaya diri. Fokus pada penelitian ini yaitu pada seorang mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri rendah akibat body shaming. Adapun gejala yang tampak dari rasa percaya diri rendah yang ia alami yaitu merasa dirinya tidak berguna dan tidak memiliki kelebihan seperti orang lain, selalu membandingkan dirinya dengan orang lain, tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya, merasa takut dan tidak tenang ketika akan berkumpul dengan banyak orang, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Sehingga, peneliti menggunakan teknik REBT berbasis rasa syukur untuk mengatasi rasa percaya diri rendah seorang mahasiswa akibat body shaming di Kabupaten Situbondo.

Terapi syukur merupakan suatu bentuk pengembangan potensi fitrah yang berfokus pada wawasan manusia dalam menggunakan segenap nikmat dan rezeki Tuhan dengan tetap berprasangka positif kepada sang pencipta.⁷⁶ Dalam menerapkan terapi syukur, peneliti membutuhkan sebuah metode yang dapat digunakan sebagai media untuk hal yang ingin dicapai. Maka, peneliti menggunakan teknik Rational Emotive Behavior Therapy. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan teknik atau pendekatan yang membantu konseli dalam memberikan pemahaman mengenai aspek kognitif yang dapat menyebabkan gangguan emosional dalam

⁷⁶ Mohammad Takdir, "Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani dan Psikologi Positif", *Jurnal Studia Insania*, (Vol. 5 No. 2, tahun 2017), hal 172.

diri konseli, serta merubah pikiran irasional konseli menjadi rasional.⁷⁷

Melalui konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), maka konseli dilatih untuk mengubah pikiran irasionalnya yang membuat ia tidak percaya diri untuk lebih mampu berpikir bahwa dirinya dapat mengembangkan potensi yang ia miliki. Sedangkan dalam terapi syukur konseli dilatih untuk lebih merenungi nikmat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan bersyukur, konseli akan lebih banyak memahami bahwa banyak nikmat yang ia peroleh dari Tuhan, sehingga ia dapat memanfaatkan nikmat yang ia peroleh di jalan yang benar dan dapat tampil dengan lebih percaya diri.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Skripsi : Pengaruh Body Shaming Terhadap Self Blaming Pada Remaja di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri Gemolong

Oleh : Eka Suci Nur Laily

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Surakarta

Persamaan : pada penelitian terdahulu dan sekarang keduanya sama-sama meneliti tentang Body Shaming

Perbedaan : perbedaanya terletak pada metode penelitian yang digunakan, pada penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif korelasional, sedangkan penelitian saat ini menggunakan metode kualitatif.

⁷⁷ Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, hal 202.

2. Skripsi : **Teknik Self Management Melalui Terapi Syukur untuk Mengurangi Kecanduan Belanja Online Pada Seorang Remaja di Desa Campurejo Panceng Gresik**
- Oleh : Nike Irfana Ardiyanti
- Jurusan : Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Persamaan : keduanya sama-sama menggunakan terapi syukur
- Perbedaan : pada penelitian terdahulu menggunakan teknik self management dengan permasalahan kecanduan belanja online, sedangkan pada penelitian saat ini peneliti menggunakan teknik REBT dengan permasalahan rasa percaya diri rendah seorang mahasiswa korban body shaming.
3. Skripsi : **Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Kecemasan Menarche pada Remaja**
- Oleh : Yuni Liscahyati
- Jurusan : Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Dakwah & Adab, Institut Agama Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten
- Persamaan : keduanya sama-sama menggunakan teknik REBT
- Perbedaan : problem penelitian terdahulu adalah kecemasan menarche pada remaja, sedangkan pada penelitian saat ini peneliti mengangkat permasalahan rasa

percaya diri rendah seorang mahasiswa
korban body shaming.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Yang dimaksud dengan metode penelitian yaitu suatu cara yang digunakan oleh seorang peneliti untuk memperoleh data tentang klien yang diamati secara efisien dan terarah, sehingga bisa sampai pada akhir kesimpulan.⁷⁸

Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan informasi yang jelas (deskriptif) melalui kata-kata yang disusun atau diungkapkan secara lisan dari individu ataupun dari perilaku yang dapat diamati.⁷⁹ Penelitian kualitatif merupakan suatu metode penelitian yang dapat digunakan secara logis untuk menyelidiki atau mengamati suatu objek. Sehingga hasil dari penelitian kualitatif lebih cenderung kepada maknanya daripada hasil kesimpulan secara umum.⁸⁰

Penelitian kualitatif memiliki beberapa model. Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif studi kasus. Dalam hal ini, seorang peneliti akan menyelidiki dan mengamati kasus secara mendalam dan akan menciptakan gambaran luas mengenai kasus akan diteliti tersebut.⁸¹

⁷⁸ Conny R. Semiawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Grafindo, 2010), hal 5.

⁷⁹ Lexy J, Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017), hal 5.

⁸⁰ Ditha Prasanti, "Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan Dalam Pencarian Informasi Kesehatan", *Jurnal Lontar* (Vol.6, No.01, 2018), hal.16

⁸¹ Sudarwan Danim, *Menjadi Peneliti Kualitatif*, (Bandung: Pustaka Setia, 2002), hal. 54.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif karena peneliti ingin mengetahui bagaimana teknik REBT berbasis rasa syukur dalam mengatasi rasa percaya diri rendah mahasiswa akibat Body Shaming di Kabupaten Situbondo. Fokus penelitian ini yaitu pada kasus yang dialami oleh individu, mengumpulkan informasi dan data mengenai kasus yang dialami, dan menyelidikinya dengan melakukan analisis tertentu dengan tujuan agar memperoleh jawaban atau solusi serta makna yang mendalam mengenai kasus tersebut.⁸²

B. Sasaran dan Lokasi

Penelitian ini dilakukan di wilayah tempat tinggal konseli, yaitu di Desa Curah Jeru kecamatan Panji, Kabupaten Situbondo. Dalam pelaksanaan konseling, peneliti mengikuti keinginan dari konseli untuk memenuhi kenyamanan konseli. Peneliti dapat mengetahui bagaimana kondisi lingkungan di sekitar konseli termasuk lingkungan keluarga maupun lingkungan sosialnya serta bagaimana konseli membangun hubungan sosial di tempat tinggalnya.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Adapun jenis data yang digunakan dalam penelitian ini bersifat non statistik, artinya data yang diperoleh akan berbentuk verbal:

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dari sumber pertama saat penelitian di lapangan. Adapun data yang diambil diantaranya yaitu latar

⁸² Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, tt), hal. 76.

belakang konseli, perilaku konseli kedepannya.⁸³ Jadi dengan penjelasan tersebut, data primer dalam penelitian ini yaitu berupa latar belakang masalah konseli, latar belakang keluarga konseli, gejala yang muncul dari permasalahan yang dialami konseli, dan sikap konseli terhadap masalah yang dialami.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua. Adapun tujuan dari data sekunder yaitu untuk melengkapi data primer.⁸⁴ Data sekunder dapat berupa deskriptif keadaan lingkungan sekitar konseli baik keadaan lingkungan keluarga, teman atau masyarakat dan teori tentang Rational Emotive Behavior Therapy, terapi syukur, kepercayaan diri dan Body Shaming.

2. Sumber Data

Seorang peneliti membutuhkan informasi dalam sebuah penelitian, oleh karena itu informasi ini diperoleh dari sumber data. Sumber data adalah subjek dari mana suatu informasi itu diperoleh.⁸⁵ Adapun sumber data dalam penelitian ini yaitu:

a. Sumber data primer

Yang dimaksud sumber Data Primer adalah sumber data yang dikumpulkan atau diperoleh secara langsung oleh peneliti di lapangan melalui pendampingan kepada konseli. Tujuan

⁸³ Burhan Bungin, *Metodelogi Penelitian Sosial & Ekonomi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hal 28.

⁸⁴ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuntitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hal 28.

⁸⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal 129.

pendampingan tersebut yaitu untuk memperoleh data yang akurat.⁸⁶ Adapun sumber data primer dalam penelitian ini yaitu konseli. Untuk mendapatkan informasi yang akurat, maka penggalan data dilakukan dengan observasi dan wawancara.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang merupakan data pendukung untuk melengkapi data yang telah ada.⁸⁷

1) informan

informan adalah seseorang yang memberikan keterangan atau informasi mengenai objek yang diteliti, baik situasi atau kondisinya.⁸⁸ Adapun informan dalam penelitian ini antara lain: keluarga konseli, teman, dan tetangga konseli. Metode pengumpulan data dari informan yaitu melalui wawancara mengenai kegiatan sehari-hari dan tingkah laku konseli.

2) Dokumentasi

Dokumentasi adalah informasi tertulis yang berhubungan dengan penelitian untuk mengetahui lokasi penelitian ataupun identitas konseli, seperti foto, biografi konseli, dll.

⁸⁶ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV Alfabeta, 2009), hal 12.

⁸⁷ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hal 12.

⁸⁸ Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), hal 372.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Berikut ini adalah 3 tahapan dalam penelitian kualitatif, yaitu:

1. Tahap Pra Lapangan

Menurut Moleong ada 6 kegiatan yang harus dilakukan oleh peneliti dalam tahap pra lapangan, diantaranya yaitu:⁸⁹

a. Menyusun rancangan penelitian

Pada tahap ini seorang peneliti harus memahami fenomena yang akan diteliti, langkah selanjutnya yaitu memahami pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian, kemudian peneliti membuat rumusan masalah hingga proposal penelitian.

b. Memilih lapangan penelitian

Dalam hal ini peneliti memilih lokasi penelitian di Desa Curah Jeru Kabupaten Situbondo karena memang terdapat seorang mahasiswa yang memiliki masalah kepercayaan diri rendah

c. Mengurus perizinan

Pada tahap ini peneliti mengurus perizinan kepada Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam dan dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi untuk memudahkan penelitian di lapangan yaitu di Desa Curah Jeru Kabupaten Situbondo.

d. Mejangkau dan menilai keadaan lapangan

Pada tahap ini peneliti akan mengenali keadaan lapangan. Tahap ini akan terlaksana dengan baik apabila peneliti membaca terlebih dahulu atau mendapatkan informasi dahulu melalui orang lain

⁸⁹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007), hal.127.

mengenai kondisi lokasi penelitian yang akan dilakukan.

e. Menyiapkan perlengkapan penelitian

Adapun persiapan perlengkapan penelitian yaitu berupa bulpoin, buku, dan alat untuk merekam dan keperluan dokumentasi.

f. Persoalan etika penelitian

Persoalan etika dalam penelitian akan timbul jika peneliti tidak mematuhi dan tidak menghargai nilai atau norma-norma yang ada dalam masyarakat. Hal yang harus dilakukan peneliti adalah berusaha untuk menyesuaikan diri dan menerima budaya yang ada di latar penelitian.

2. Tahap Persiapan Lapangan

Hal yang harus dilakukan peneliti pada tahap ini yaitu melakukan persiapan untuk memasuki lapangan yang berupa jadwal penelitian dan kegiatan yang akan dilakukan selama penelitian.

3. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini peneliti harus mempersiapkan diri baik fisik maupun mental serta memahami latar penelitian yang akan dilakukan.⁹⁰ Tahap selanjutnya yaitu memasuki lapangan dan memahami kondisi lapangan penelitian melalui menjalin keakraban dengan subyek atau informan lainnya. Hal ini terus dilakukan untuk mendapatkan banyak informasi. Selain itu peneliti juga melakukan penggalian data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi.

⁹⁰ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007), hal.136.

Setelah 3 tahapan tersebut dilakukan, tahap selanjutnya yaitu melakukan kegiatan konseling dengan langkah-langkah berikut:

1) Tahap identifikasi masalah

Tahap awal yang dilakukan adalah identifikasi masalah, yaitu tahap penggalan data yang diperoleh selama wawancara dan observasi dilakukan. Demikian juga konselor melihat gejala-gejala yang muncul dan penyebab terjadinya masalah. Data atau informasi dapat diperoleh dari sumber data primer dan sekunder.

2) Tahap diagnosa

Pada tahap ini konselor menetapkan masalah yang dialami konseli berdasarkan dari hasil identifikasi masalah mengenai gejala yang muncul. Masalah yang dialami konseli yaitu memiliki rasa percaya diri rendah yang disebabkan oleh pengalaman body shaming.

3) Tahap prognosa

Setelah konselor melakukan tahap diagnosis, langkah selanjutnya yaitu memilih jenis terapi atau bantuan yang cocok untuk menangani masalah konseli. Terapi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik REBT berbasis rasa syukur.

4) Tahap treatment

Setelah mengetahui dan menetapkan terapi yang akan diberikan, maka langkah selanjutnya adalah melaksanakan terapi tersebut untuk membantu konseli dalam mengatasi masalahnya serta dapat mengubah tingkah laku dan pola pikir untuk memperbaiki keadaan konseli ke arah yang lebih baik.

5) Tahap evaluasi

Tahap ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar keberhasilan terapi yang telah diberikan kepada konseli. Konselor juga memperhatikan konseli pada

peningkatannya selama jangka waktu yang signifikan dan di kemudian hari. Dalam tahap ini konselor dapat melihat berhasil atau tidaknya teknik REBT berbasis rasa syukur dalam mengatasi rasa percaya diri rendah konseli.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi

observasi adalah proses memperhatikan atau mengamati suatu fenomena dalam penelitian. Dalam hal ini, seorang peneliti ikut serta terlibat atau mengambil bagian dalam rutinitas sehari-hari dari individu yang diamati.⁹¹ Observasi ini dilakukan untuk menemukan atau mendapatkan gambaran yang jelas tentang aktivitas sosial dari individu yang sedang diamati.

2. Wawancara

Wawancara adalah pengumpulan informasi oleh dua orang yang dilakukan melalui tanya jawab untuk memperoleh data atau informasi yang diinginkan. Dengan metode wawancara, seorang peneliti dapat mengetahui beberapa informasi yang tidak bisa diperoleh dalam metode observasi.⁹²

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah strategi atau metode untuk mengumpulkan informasi dengan cara mengeksplorasi

⁹¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal 204.

⁹² M Ali, *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*, (Bandung: Angkasa, 1987), hal 83.

atau memeriksa catatan kejadian atau laporan yang berhubungan dengan penelitian.⁹³

F. Teknik Analisis Data

Setelah peneliti memperoleh data, maka data tersebut akan dianalisa non-statistik. Kemudian hasil data tersebut akan dipaparkan dalam bentuk “Deskriptif Komparatif” yaitu dengan membandingkan hasil data dalam proses konseling di lapangan dengan teori yang telah ada. Dengan demikian, maka peneliti dapat melihat perbandingan konseli sebelum diberikan terapi dan sesudah diberikan terapi.⁹⁴ Selain itu peneliti juga dapat mengetahui berhasil atau tidaknya penerapan konseling islam dengan teknik REBT berbasis rasa syukur dalam mengatasi rasa percaya diri rendah seorang mahasiswa akibat body shaming.

G. Teknik Validitas Data

Validitas data sangat penting dilakukan dalam sebuah penelitian. Adapun tujuan dilakukannya validitas data yaitu untuk mengetahui kesesuaian hasil yang diamati dengan kenyataan yang ada. Metode yang digunakan dalam menentukan validitas data dalam penelitian ini adalah triangulasi. Triangulasi merupakan suatu metode pengumpulan informasi yang menggabungkan beberapa data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi selama penelitian.⁹⁵

Pada tahap ini peneliti akan membandingkan beberapa data yang telah diperoleh dari informan atau signifikan other untuk diambil data atau informasi yang paling kuat. Tujuannya yaitu untuk mengetahui kebenaran suatu

⁹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal 329.

⁹⁴ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), hal 330.

⁹⁵ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung, Alfabeta, 2009), hal 83.

informasi yang telah diperoleh peneliti selama di lapangan. Tahap selanjutnya yang harus dilakukan yaitu membuat kesimpulan atau keputusan dari hasil penelitian yang telah dilakukan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Berikut ini merupakan gambaran umum dari lokasi penelitian yang dilakukan oleh konselor. Penelitian ini dilakukan di desa Curah Jeru, Kecamatan Panji, Kabupaten Situbondo, tepatnya di Dusun Tengah RT 03 RW 06 dengan letak geografis 114.03463 LU/LS dan 7.74956 BB/BT. Jumlah keseluruhan penduduk desa Curah Jeru yaitu sebanyak 10.370 jiwa, dengan rincian 5.080 penduduk laki-laki dan 5.290 penduduk perempuan. Adapun perbatasan timur desa Curah Jeru yaitu Desa Tokelan, sedangkan sebelah barat berbatasan dengan Desa Dawuhan, sebelah selatan berbatasan dengan Desa Mimbaan, dan sebelah utara berbatasan dengan Desa Tenggir. Penduduk Desa Curah Jeru mayoritas bekerja sebagai pegawai swasta, petani, dan nelayan.

Penelitian ini dilakukan di rumah konseli yaitu di Desa Curah Jeru. Pelaksanaan konseling juga dilakukan di tempat tinggal konseli, karena konseli merupakan seorang mahasiswa yang memiliki masalah kepercayaan diri rendah akibat body shaming. Sehingga, konseli membutuhkan bantuan dan bimbingan dari konselor dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami.

2. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan seorang mahasiswi semester akhir di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Prodi Bimbingan dan Konseling Islam. Konselor merupakan seseorang yang membantu dan mengarahkan konseli dalam mengatasi

permasalahan yang dialami melalui kegiatan konseling. Berikut ini adalah data diri konselor:

a. Identitas Konselor

Nama : Umdatul Mabarroh
NIM : B93218174
TTL : Situbondo, 18 Februari 2000
Usia : 22 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Pendidikan : Mahasiswa
Alamat : Curah Jeru, Panji, Situbondo

b. Riwayat Pendidikan

TK : TK Al-Khoiriyah
SD : MI NU 01 Al-Khoiriyah
SMP : MTS Nurul Jadid Paiton
SMA : MA Nurul Jadid Paiton

Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu konselor telah dibekali teori mengenai bimbingan dan konseling, keterampilan komunikasi konseling, bimbingan konseling keluarga sakinah, teori dan teknik konseling, konseling spiritual, konseling multikultural, dan appraisal konseling. Selain itu konselor juga memiliki pengalaman melaksanakan praktik pengalaman lapangan di Rumah Tahanan Situbondo kurang lebih selama dua bulan. Sehingga, dengan adanya pengalaman tersebut dapat menjadikan pedoman dalam penelitian ini dan juga dapat membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya agar dapat berkembang dan berubah ke arah yang lebih baik lagi.

3. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan seseorang yang memerlukan bantuan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami. Konseli sendiri merupakan seorang

mahasiswa yang mengalami body shaming, sehingga menyebabkan konseli memiliki kepercayaan diri yang rendah. Berikut ini adalah biodata konseli:

a. Data Diri Konseli

Nama : Rania (nama samaran)
TTL : Situbondo, 10 Juli 1999
Usia : 23 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam

b. Riwayat Pendidikan

TK : TK Al-Khoiriyah
SD : MI NU 01 Al-Khoiriyah
SMP : MTS Ibrahimy Walisongo
Situbondo
SMA : MA Ibrahimy Walisongo Situbondo
Universitas : Universitas Ibrahimy Situbondo

c. Latar Belakang Konseli

1) Latar Belakang Kepribadian Konseli

Rania merupakan anak yang tertutup, ia sangat jarang sekali menceritakan masalah yang terjadi kepada orang tua ataupun kakaknya. Ia lebih terbuka kepada saudara-saudara sepupunya. Ia sangat ramah kepada orang lain dan mudah tersenyum. Akan tetapi jika ada seseorang yang menyakitinya ia sangat sulit untuk memaafkan dan enggan untuk bertemu lagi. Kegiatan sehari-hari Rania adalah berkuliah dan suka menonton film saat ada waktu luang.

2) Latar Belakang Keluarga Konseli

Rania merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Ia memiliki kakak laki-laki yang saat ini sudah menikah dan ikut ke rumah istrinya. Ayah Rania bekerja sebagai petani

dan ibunya sebagai ibu rumah tangga. Keluarga Rania merupakan keluarga yang sangat mengedepankan pendidikan. Kakaknya merupakan sarjana pendidikan olahraga di salah satu Universitas di Banyuwangi dan Rania sendiri saat ini berkuliah di jurusan Pendidikan Agama Islam di Universitas Ibrahimy Situbondo. Dalam lingkungan keluarganya, ia tidak hanya tinggal bersama orang tuanya saja, akan tetapi juga berkumpul dengan para sepupunya yang tinggal berdekatan dengan rumahnya. Saat libur kuliah Rania juga sering membantu ibunya di dapur atau juga ikut ayahnya ke sawah untuk mengontrol para pekerja dan melihat keadaan sawah. Keluarga Rania merupakan keluarga yang agamis dan harmonis dengan karakter ibunya yang sangat perhatian dan sabar dan juga ayah yang begitu penyayang serta selalu mengingatkan Rania untuk tidak meninggalkan shalat.

3) Latar Belakang Agama Konseli

Dalam hal agama Rania merupakan anak yang paham agama, karena sejak SMP ia sudah mulai masuk pesantren. Begitu juga dengan keluarganya yang selalu menanamkan ajaran agama sejak kecil dan juga dalam lingkungan keluarganya ia memiliki musholla untuk tempat anak-anak usia TK-SD belajar mengaji.

d. Deskripsi Masalah Konseli

Konseli merupakan seorang mahasiswi yang berusia 23 tahun. Konseli teridentifikasi memiliki rasa percaya diri rendah akibat body shaming yang dilakukan oleh tetangganya. Suatu hari saat

keluarga konseli mengadakan hajatan, ia dan keluarganya mengundang ibu-ibu sekitar lingkungannya. Konseli sebagai tuan rumah dan juga saudara-saudara sepupu perempuannya menunggu di depan rumah untuk menyambut para tamu yang datang. Saat para tamu berdatangan, tiba-tiba ada salah satu ibu yang mengomentari penampilan konseli secara langsung. Ibu itu mengatakan “*eh kok yang ini jelek sendiri yang lain cantik-cantik langsing, kok yang ini beda*”. Seketika konseli kaget dengan perkataan ibu tersebut. Walaupun ia sering dibandingkan saat berkumpul dengan saudara-saudara sepupunya, namun baru kali ini ia menerima komentar tersebut secara langsung.

Saat itu pula konseli merasa sakit hati dengan perkataan ibu tersebut. Dampak dari kejadian tersebut juga membuat Rania malu dengan kondisi fisik dan penampilannya dan suka membandingkan dirinya dengan orang lain. Setelah kejadian itu konseli selalu merasa sesak ingin menangis jika mengingat perkataan yang ibu tersebut lontarkan. Ia sudah berusaha untuk merawat diri sama seperti perempuan lain. Tetapi setelah kejadian itu ia merasa apa yang telah ia lakukan sia-sia. Ia merasa dirinya tidak berguna dan tidak memiliki kelebihan seperti yang orang lain miliki. Ia menjadi pribadi yang tidak percaya diri saat keluar rumah. Ia selalu memikirkan hal yang belum tentu terjadi, seperti “*kalau aku pakai baju ini, kira-kira orang lain ngomentari apa ya? Kalau aku dandan kaya gini aku dibilang jelek gak ya?*”. Ia juga mengatakan bahwa enggan untuk pergi ke acara-acara seperti hajatan tetangga, karena ia takut jika hal itu

terjadi lagi. Setiap ada acara, baik itu perkumpulan keluarga ataupun acara-acara tetangga ia selalu takut dan pikirannya tidak tenang mengingat hal yang pernah terjadi. Konseli mengatakan bahwa *“pokoknya kalau ada acara kumpul-kumpul pasti ada rasa takut gitu, hidup kalau gak tenang gimana sih? Ya itu deh yang aku rasain sekarang kalo mau ketemu orang-orang”*.

Sepupu konseli mengatakan bahwa konseli lebih suka menyendiri dan jarang keluar rumah. Sejak kejadian tersebut konseli lebih banyak diam walaupun sedang berkumpul dengan saudara-saudaranya. Salah satu tetangga konseli juga mengatakan bahwa ia jarang keluar rumah dan lebih banyak menghabiskan waktu di rumahnya. Sehingga dari beberapa gejala yang muncul tersebut, konselor mengambil keputusan bahwa konseli mengalami masalah kepercayaan diri rendah akibat body shaming.

B. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Teknik REBT Berbasis Rasa Syukur Untuk Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah Seorang Mahasiswa Akibat Body Shaming

Penerapan teknik REBT berbasis rasa syukur yang dilakukan oleh konselor merupakan konseling islam untuk membantu konseli dalam mengatasi masalah yang dialami yaitu kepercayaan diri rendah akibat body shaming. Berikut ini merupakan langkah-langkah kegiatan konseling, antara lain:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan langkah dalam mengumpulkan data yang bertujuan untuk mengetahui gejala-gejala yang tampak pada diri konseli. Pada tahap identifikasi masalah, seorang konselor tidak

hanya menggali data dari konseli saja, akan tetapi juga dari signifikan other. Tahap ini dilakukan untuk membantu memudahkan konselor dalam memahami permasalahan yang dialami konseli. Berikut ini adalah hasil wawancara dan observasi yang dilakukan bersama konseli dan signifikan other:

1) Data yang bersumber dari konseli

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan di rumah konseli pada tanggal 11-13 Januari 2022 yaitu konseli mengalami body shaming pada bulan September 2021 saat keluarganya mengadakan hajatan dan mengundang ibu-ibu sekitar untuk menghadiri hajatannya. Pada saat konseli beserta para saudara sepupu perempuannya menyambut tamu, ada salah satu ibu yang mengomentari penampilan fisik konseli dan membandingkannya dengan orang lain. Sehingga, membuat konseli sakit hati dengan perkataan ibu tersebut. Dari pengalaman body shaming yang dialami konseli, membuat dirinya memiliki rasa percaya diri rendah dengan gejala sebagai berikut:

Gejala yang pertama yaitu konseli merasa malu dengan kondisi fisik dan penampilannya. Gejala yang kedua dada konseli terasa sesak setiap mengingat pengalaman body shaming yang ia alami. Gejala yang ketiga konseli suka membandingkan dirinya dengan orang lain, ia merasa dirinya tidak sempurna. Gejala yang keempat konseli menjadi pribadi yang mudah menangis dan ingin selalu menyendiri. Gejala yang kelima dan keenam yaitu konseli merasa dirinya tidak berguna dan tidak memiliki kelebihan seperti orang lain, sehingga ia merasa dirinya tidak dihargai. Ia merasa sia-sia walaupun sudah

melakukan perawatan, akan tetapi orang lain tidak bisa menghargai usahanya. Gejala yang ketujuh yaitu konseli merasa takut ketika akan berkumpul dengan banyak orang atau ketika akan menghadiri suatu acara. Ia merasa pikirannya tidak tenang dan selalu berpikiran bahwa hal itu akan terjadi lagi jika ia bertemu dengan orang lain. Sehingga, ia selalu berdiam diri rumah dan enggan bertemu banyak orang.

Konseli mengatakan bahwa dia memang sudah terbiasa dibandingkan dengan saudara-saudara sepupunya, akan tetapi baru kali ini ada orang yang berani mengomentari penampilan fisiknya di hadapan konseli langsung. Sehingga, membuat luka di hatinya sulit untuk sembuh dan membuatnya menjadi tidak percaya diri dalam melakukan apapun. Ia mengaku sangat enggan untuk keluar rumah, ia hanya keluar untuk pergi kuliah saja. Jika tidak ada kepentingan ia lebih suka menghabiskan waktunya di kamar, karena dirinya merasa tidak tenang dan takut jika berkumpul dengan banyak orang.

2) Data yang bersumber dari keluarga konseli

Berdasarkan hasil wawancara pada keluarga konseli yaitu ibu dan saudara sepupunya pada tanggal 21 Januari 2022, ibu konseli mengatakan bahwa konseli merupakan anak yang tertutup ia jarang sekali menceritakan masalah yang dialami kepada ibu atau ayahnya, konseli lebih terbuka kepada saudara sepupunya. Sehingga, ibu konseli mengetahui permasalahan yang dialami dari saudara sepupunya. Ibu konseli mengatakan bahwa akhir-akhir ini konseli memang jarang keluar rumah, lebih suka menghabiskan waktu di

kamarnya dan juga konseli tidak pernah mau ketika diajak menghadiri acara yang diadakan warga. Sedangkan menurut sepupu konseli yaitu konseli merasa dirinya tidak dihargai, sehingga ia merasa tidak memiliki kelebihan apapun dan membuat dirinya tidak percaya diri. Menurut sepupu konseli, ia sangat enggan untuk bertemu banyak orang karena ia takut hal itu terjadi lagi, sehingga konseli memilih menghindari dan lebih suka menyendiri.

3) Data yang bersumber dari tetangga konseli

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 25 Januari 2022 yang dilakukan bersama tetangga konseli, ia mengatakan bahwa konseli tidak pernah mengikuti kegiatan yang diadakan warga seperti rutinan sholat atau pengajian, padahal dulu ia selalu hadir. Biasanya sekarang konseli hanya hadir jika pengajian diadakan di mushollanya sendiri, karena kebetulan keluarga konseli memiliki musholla untuk anak-anak belajar mengaji. Tetangganya mengatakan bahwa, walaupun konseli jarang keluar rumah, tetapi ia merupakan anak yang ramah jika bertemu dengan orang-orang selalu menyapa dan tersenyum.

b. Diagnosa

Setelah identifikasi masalah, tahap selanjutnya yang dilakukan adalah melakukan diagnosis. Pada tahap ini konselor menetapkan masalah yang dialami konseli setelah mengumpulkan data melalui wawancara dan observasi kepada konseli dan significant others. Dapat diketahui diagnosis dari permasalahan yang dialami konseli yaitu memiliki kepercayaan diri rendah akibat body shaming dengan ciri-ciri berikut: malu dengan kondisi fisik dan penampilannya, suka membandingkan dirinya dengan

orang lain, merasa dirinya tidak berguna, merasa tidak memiliki kelebihan seperti orang lain, dada terasa sesak ketika mengingat pengalaman body shaming yang ia alami, mudah menangis, takut dan tidak tenang ketika bertemu dengan banyak orang.

c. Prognosa

Setelah melakukan tahap diagnosis, tahap selanjutnya adalah tahap prognosa. Pada tahap prognosa, konselor menentukan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Setelah melihat beberapa gejala yang tampak pada diri konseli, maka konselor menetapkan teknik yang digunakan yaitu REBT berbasis rasa syukur.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan teknik atau pendekatan yang membantu konseli dalam memberikan pemahaman mengenai aspek kognitif yang dapat menyebabkan gangguan emosional dalam diri konseli, serta merubah pikiran irasional konseli menjadi rasional.⁹⁶ Sedangkan terapi syukur merupakan suatu bentuk pengembangan potensi fitrah yang berfokus pada wawasan manusia dalam menggunakan segenap nikmat dan rezeki Tuhan dengan tetap berprasangka positif kepada sang pencipta.⁹⁷ Sehingga, Melalui konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), maka konseli dilatih untuk mengubah pikiran irasionalnya yang membuat ia tidak percaya diri untuk lebih mampu berpikir bahwa dirinya dapat mengembangkan potensi

⁹⁶ Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal 202.

⁹⁷ Mohammad Takdir, “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif”, *Jurnal Studia Insania*, (Vol. 5 No. 2, tahun 2017), hal 172.

yang ia miliki. Sedangkan dengan terapi syukur konseli dilatih untuk lebih merenungi nikmat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan bersyukur, konseli akan lebih banyak memahami bahwa banyak nikmat yang ia peroleh dari Tuhan, sehingga ia dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dan dapat tampil dengan lebih percaya diri.

Berikut ini adalah langkah-langkah dalam pelaksanaan teknik REBT berbasis rasa syukur:

- 1) Menyadarkan konseli bahwa rasa kepercayaan diri rendah yang ia miliki serta rasa takut dan tidak tenang ketika akan bertemu dengan banyak orang merupakan pemikiran dan tindakan yang irasional. Dalam hal ini konselor membantu konseli mengubah pola pikir irasionalnya menjadi rasional, yang dikenal dengan konsep A-B-C. Pada tahap pertama ini, konselor juga memadukannya dengan terapi syukur dengan cara bersyukur dengan hati. Selain menyadarkan konseli mengenai keyakinan irasional yang ia pegang, terapi syukur dengan hati mengajarkan konseli untuk mengakui bahwa segala nikmat merupakan pemberian dari Allah dan selama ini konseli kurang mensyukuri nikmat yang Allah berikan.
- 2) Disputing (D), pada tahap ini konselor membantu konseli menentang dan melawan pikiran irasional yang ia pegang. Sehingga, konseli dilatih untuk selalu berpikir rasional tentang dirinya dan penilaian orang lain terhadapnya. Dalam membantu konseli melawan pikiran irasionalnya, maka digunakan juga terapi syukur dengan lisan. Tahap ini dilakukan dengan membaca dzikir dan doa yang mengandung makna syukur.

- 3) Effect (E), setelah tahap A-B-C-D selesai, maka tahap selanjutnya adalah konselor membantu dan membimbing konseli dalam menyusun perubahan baru dalam hidupnya. Pada tahap ini konselor menggunakan terapi syukur dengan perbuatan, yang mana konseli dilatih untuk memanfaatkan dan menggunakan nikmat yang telah Allah berikan dengan hal-hal yang baik, sehingga konseli bisa menyibukkan waktunya dengan hal-hal yang bermanfaat dan konseli terbiasa untuk berpikir dan berperilaku rasional agar ia bisa mengembangkan kemampuan yang dimiliki dan dapat tampil lebih percaya diri.

d. Terapi/Treatment

Setelah menentukan terapi yang akan digunakan dalam membantu menyelesaikan masalah konseli, langkah selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan terapi. Konselor menggunakan treatment dengan langkah-langkah sebagaimana yang telah dijelaskan pada tahap prognosa. Dalam pelaksanaan terapi Rational Emotive Behavior, konselor juga menggunakan terapi syukur. Terapi syukur disini dapat membantu konseli untuk memahami bahwa banyak nikmat yang ia peroleh dari Tuhan, sehingga ia dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dan dapat tampil dengan lebih percaya diri. Berikut ini adalah langkah-langkah pelaksanaan terapi:

- 1) Menyadarkan konseli mengenai pola pikir irasional yang ia pegang

Pada tahap awal ini, konselor membantu konseli dalam menyadarkan pikiran dan tindakan irasionalnya. Treatment ini dilakukan di rumah konseli pada tanggal 03 Februari 2022. Sebelum melakukan terapi, terlebih dahulu konselor

menanyakan kabar konseli dan kesiapannya dalam mengikuti kegiatan konseling. Kegiatan konseling dimulai dengan pembicaraan yang santai agar konseli merasa nyaman dan tidak tertekan.

Treatment pertama dilakukan dengan tujuan menyadarkan konseli bahwa kepercayaan diri rendah yang ia miliki dan perilaku menghindari lingkungan sosial merupakan tindakan yang tidak masuk akal. Konselor mencoba menyadarkan konseli bahwa ia memiliki banyak kelebihan yang belum ia sadari, sehingga membuat dirinya tidak percaya diri.

Pada tahap ini konselor mengajak konseli untuk memahami dirinya dan kelebihan yang ia miliki. Konselor memberi pengertian kepada konseli bahwa dengan mengenal dan memahami kemampuan diri, maka konseli secara perlahan dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dan dapat mengubah pikiran irasionalnya menjadi rasional. Sese kali konseli mengatakan bahwa ia belum mengetahui kelebihan dirinya dan selalu merasa tidak percaya diri dan putus asa jika mengingat perkataan ibu yang menghina fisiknya. Konselor mengajak konseli untuk merenungi bahwa setiap manusia diciptakan dengan memiliki kelebihan dan keunikannya masing-masing, hanya saja terkadang manusia tidak menyadarinya dan kurang bersyukur nikmat yang Allah berikan. Jika konseli terus membandingkan dirinya dengan orang lain dan selalu memikirkan penilaian orang lain terhadapnya, maka hal itu tidak akan ada habisnya. Konselor terus berupaya membimbing konseli untuk lebih mengenali dan memahami dirinya

sendiri. Hal ini bertujuan untuk menyadarkan konseli mengenai pikiran irasionalnya.

Pada tahap ini konselor juga menggunakan terapi syukur dengan hati untuk membantu konseli menyadari keyakinan irasionalnya. Konselor mengajak konseli untuk merenungi bahwa selama ini rasa percaya diri rendah yang ia miliki muncul karena dirinya kurang mensyukuri nikmat yang telah Allah anugerahkan. Ia selalu membandingkan dirinya dengan orang lain, tanpa berpikir bahwa selama ini Allah telah memberinya nikmat sehat dan rezeki yang lancar kepada dirinya dan keluarganya. Konselor mengajak konseli berpikir bahwa begitu banyak orang-orang di luar sana yang masih kesulitan dalam mencari rezeki dan juga begitu banyak orang-orang yang mengalami sakit. Konselor menjelaskan bahwa nikmat sehat merupakan nikmat yang utama, dengan tubuh yang sehat kita bisa beribadah, bekerja, dan menjadi manusia yang bermanfaat bagi orang lain. Sehingga, sangat beruntung sekali orang-orang yang mendapat nikmat sehat. Konselor menanyakan kepada konseli apakah selama ini ia sudah bersyukur dengan nikmat yang telah Allah berikan.

Konselor : *“apakah selama ini kamu sudah bersyukur atas segala nikmat yang kamu peroleh dari Allah?”*

Konseli : *“belum, selama ini aku terlalu sibuk memikirkan hal-hal yang gak penting, sampe lupa ternyata Allah sangat baik dengan memberikan nikmat sehat kepadaku dan mencukupi rezeki keluargaku,*

selesai sholat aja aku gak pernah menyempatkan diri buat dzikir ataupun berdoa”.

Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa dengan bersyukur kita dapat membersihkan jiwa, terhindar dari sifat buruk, mendorong kita untuk selalu beramal soleh, dan semakin banyak nikmat yang kita syukuri, maka semakin banyak pula nikmat yang Allah berikan kepada kita. Konselor juga memberikan motivasi kepada konseli berupa ayat tentang syukur Q.S. Al-Baqarah ayat 152:

فَاذْكُرُونِيْٓ اَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوْا لِيْٓ وَاَلَّا تَكْفُرُوْنَ

Artinya: “Maka ingatlah kepadaKu, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepadaKu”.(QS. Al-Baqarah: 152)⁹⁸

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah memerintahkan hambaNya untuk selalu mengingatNya melalui hamdalah, tasbih, dzikir, dan membaca ayat-ayat Al-Qur'an dengan penuh perenungan dan gagasan yang mendalam tentang makna kekuasaan, kebesaran, dan keesaan Allah agar kita selalu melibatkan Allah dalam setiap kegiatan kita.

Setelah mendapat bimbingan dari konselor, secara perlahan konseli mulai menyadari dan mengintropeksi diri bahwa tindakan yang selama ini ia lakukan sangat tidak masuk akal. Ia sadar seharusnya dengan perkataan ibu yang mengomentari penampilannya, ia tidak mengambil

⁹⁸ Al-Qur'an, *Al-Baqarah*: 152.

hati dengan berhenti berusaha merawat diri. Ia juga menyadari jika selama ini ia kurang mensyukuri pemberian Allah. Selalu merasa tidak adil dan kurang atas pemberiannya. Seharusnya juga dia bisa tampil percaya diri dengan menjadi dirinya sendiri tanpa takut akan komentar dan penilaian orang lain. Konseli mengatakan *“kalo dipikir-pikir benar juga, selama ini aku ngapain mikirin perkataan ibu itu ya, seharusnya aku ngelanjutin hidup aku, bukan malah diem terus, buang-buangin skincare yang aku pake, ternyata gak ada gunanya banget ya. Seharusnya aku gak terlalu ambil hati sama perkataan ibu itu, ya walaupun sebenarnya aku memang gak cantik, gemuk lagi, tapi seperti yang kamu bilang, dengan bersyukur aku bisa jadi diri aku sendiri karena manusia punya kelebihan-nya masing-masing”*. Sehingga, dengan perkataan konseli tersebut, konseli dapat menyadari pikiran dan tindakan irasionalnya selama ini.

Setelah konseli mulai menyadari pikiran dan tindakan irasionalnya, tidak lupa konselor menanyakan kepada konseli apakah penjelasan konselor dapat diterima dan dipahami oleh konseli. Konselor juga memperkenankan konseli untuk bertanya jika ada hal yang belum konseli pahami.

2) Melawan pikiran irasional (Disputing)

Tahap kedua ini dilakukan di rumah konseli pada tanggal 12 Februari 2022. Teknik Disputing dilakukan untuk melatih dan mengajak konseli melawan pikiran irasionalnya dan menggantinya dengan menanamkan pikiran positif dalam dirinya. Untuk membantu konseli melawan dan menghilangkan pikiran irasionalnya, konselor memberikan pertanyaan kepada konseli yang dapat

memunculkan pemikiran yang rasional, pertanyaan tersebut berupa *apakah itu keputusan yang paling benar? apakah dengan berdiam diri di rumah dapat merubah penilaian orang lain terhadap kita? Apakah dengan menghindari orang lain dapat merubah hidup kita? Apakah dengan berdiam diri dapat mengembangkan potensi diri kita?*

Namun sebelum konseli menjawab pertanyaan tersebut, terlebih dahulu konselor menanyakan perihal pertemuan minggu lalu kepada konseli. Konseli mengatakan bahwa secara perlahan ia menyadari bahwa selama ini ia hanya merugikan dirinya sendiri dengan mengambil keputusan untuk berhenti merawat diri hanya karena komentar orang lain dan menyesal telah mengambil keputusan untuk menghindari orang lain karena ia tidak percaya diri dengan keadaannya. Dengan jawaban konseli tersebut, maka konseli sudah mulai memahami bahwa keputusan yang ia ambil merupakan keputusan yang tidak masuk akal dan merugikan dirinya sendiri.

Namun konseli mengatakan bahwa terkadang saat dirinya sedang sendiri di kamar ia kembali mengingat komentar ibu itu, sehingga membuat dirinya ingin menangis dan ada keinginan kembali untuk menghindari orang-orang karena ia tidak percaya diri dengan keadaannya. Sehingga konselor kembali menguatkan konseli dengan pertanyaan berikut.

Konseli : *“sekarang aku sadar dan aku tau kalo yang selama ini aku lakukan merugikan diri aku sendiri. Tapi ada satu hal yang sulit aku kendalikan. Kalo aku lagi sendiri dan lagi gak*

ngerjain apa-apa nih aku tuh suka keinget perkataan ibu yang menghina aku lagi, jadi kalo inget itu aku jadi sakit hati pengen nangis gitu. Terus pasti aku mulai mikir aneh-aneh lagi. Yang gak pengen keluar rumah, males ketemu orang, males perawatan. Pokoknya ada keinginan buat berhenti berusaha gitu, soalnya aku gak pede sama diri aku”

Konselor : *apakah dengan kamu menghindari orang lain dapat merubah hidup kamu dan penilaian orang lain terhadap kamu?.*

Lalu, konseli dengan tegas menjawab,

Konseli : *“nggak hal ini malah merugikan diri aku sendiri, aku harus yakin aku bisa jadi diri aku sendiri, percaya pada kemampuanku, aku harus bisa melawan ini semua karena aku sadar hal ini sama sekali tidak memberiku manfaat, malah ngerugiin diri aku sendiri”.*

Dengan jawaban tersebut, konselor dapat melihat keyakinan dan kesungguhan konseli untuk melawan dan menghilangkan keyakinan irasionalnya.

Untuk lebih menguatkan konseli dalam melatih dirinya untuk melawan pikiran yang irasional, konselor juga menerapkan terapi syukur dengan lisan. Terapi syukur dengan lisan merupakan bentuk rasa terimakasih kita sebagai seorang hamba

dalam menerima segala nikmat yang Allah berikan melalui ucapan alhamdulillah.

Pada pertemuan sebelumnya konseli mengatakan bahwa setelah selesai sholat ia tidak sempat untuk berdzikir ataupun berdoa. Sehingga, pada tahap ini konselor mengajak konseli untuk lebih memantapkan hatinya dalam mendekatkan diri kepada Allah dan mensyukuri nikmat Allah. Dalam hal ini, konselor membiasakan konseli untuk mengucapkan Alhamdulillah ketika kembali mengingat pengalaman body shaming yang ia alami. Konselor juga membiasakan konseli untuk mengucapkan Alhamdulillah ketika selesai melakukan sesuatu dan setelah selesai sholat. Selain itu terdapat pula doa syukur yaitu *“Allahumma a'inni 'ala dzikrika wa syukrika wa husni 'ibadatika”* yang bermakna *“Wahai Allah, aku mohon pertolongan agar aku selalu ingat (dzikir) kepada-Mu, bersyukur kepada-Mu, dan beribadah yang baik kepada-Mu”*. Doa syukur ini dibaca setelah selesai sholat.

Doa tersebut sangat ringkas, namun mengandung beberapa permohonan yang lengkap diantaranya yaitu: yang pertama, permohonan untuk selalu ingat (dzikir) kepada Allah. Dengan mengingat Allah, maka senantiasa kita selalu melibatkan Allah dalam setiap kegiatan yang kita lakukan. Yang kedua, permohonan untuk selalu bersyukur kepada Allah. Sebagaimana Allah telah berfirman bahwa semakin banyak kita bersyukur, maka Allah akan menambah nikmat yang ia berikan kepada kita. yang ketiga, permohonan untuk selalu beribadah dengan baik kepada Allah.

Sebagaimana Allah telah menciptakan jin dan manusia untuk beribadah kepada Allah.

Kalimat Alhamdulillah dan doa syukur diberikan dengan tujuan untuk menguatkan konseli dalam melawan pikiran irasionalnya. Sehingga kalimat ini bisa dibaca ketika konseli kembali mengingat pengalaman body shaming yang ia alami, setelah melakukan segala pekerjaan seperti setelah membersihkan rumah, setelah memasak, setelah mengerjakan tugas kuliah dan juga setelah konseli melakukan sholat. Konselor juga memberikan motivasi kepada konseli yaitu:

Konselor : *“yang harus kamu lakukan sekarang fokus pada pengembangan diri dan jangan lupa untuk selalu bersyukur, coba kita biasakan baca Alhamdulillah dan doa syukur tadi, dengan mengucapkan Alhamdulillah kita jadi belajar merasakan betapa banyak pemberian Allah, apakah kita akan menyia-nyiakan nikmat yang Allah berikan hanya dengan berlarut-larut memikirkan penilaian orang terhadap kita? tidak kan? Sedih itu boleh, tapi kalo sampe merugikan diri sendiri itu gak baik”*.

Konseli : *“iya pokoknya sekarang aku bener berusaha mau berubah, aku mau mencoba membiasakan ucapan Alhamdulillah dan doa syukur yang tadi. Hidup kaya gini tuh gak enak. Ngerasa gak tenang, takut sama penilaian orang lain. Pokokya gak*

enak deh. Kali ini aku benar-benar mau usaha untuk berubah”.

Konselor merasa senang dengan pernyataan yang konseli katakan. Dengan begitu, maka konseli memiliki kemauan untuk berusaha melawan pikiran irasionalnya dan berubah ke arah yang lebih baik.

- 3) Membantu dan membimbing konseli menyusun perubahan baru dalam hidupnya

Tahap ini merupakan tahap terakhir dalam proses pelaksanaan konseling REBT berbasis rasa syukur. Pada tahap ini konselor membantu konseli dalam mengembangkan filsafat hidup baru yang efektif dan rasional, dengan harapan pada tahap ini konseli dapat mengganti keyakinan irasional yang selama ini ia pegang menjadi keyakinan yang rasional. Tahap ini dilakukan pada tanggal 21 Februari 2022 di rumah konseli. Sebelum memulai tahapan terapi, terlebih dahulu konselor menanyakan perasaan konseli selama mengikuti proses konseling selama ini bersama konselor. Konseli mengatakan ia sangat senang bisa memiliki kesempatan mengikuti kegiatan konseling, karena sangat membantu konseli dalam menangani masalah yang ia alami.

Dalam membantu konseli menyusun perubahan baru dalam hidupnya, konselor juga menggunakan terapi syukur dengan perbuatan. Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa salah satu bentuk syukur kita kepada Allah selain dengan mengucapkan Alhamdulillah yaitu melalui mengelola dan menggunakan segala nikmat yang Allah berikan dengan hal yang baik dan yang bermanfaat. Dengan hal ini konseli dapat

memanfaat waktu dengan sebaik-baiknya, selain sebagai bentuk syukur, hal ini juga merupakan bentuk usaha konseli dalam mengganti pikiran irasionalnya menjadi rasional. Dengan menyibukkan diri dengan hal-hal yang bermanfaat, maka konseli tidak akan punya waktu untuk memikirkan hal yang tidak masuk akal dan tidak penting, sehingga tahap ini dapat membantu konseli membiasakan diri berperilaku dan berpikir secara rasional.

Pada tahap ini terlebih dahulu konselor menanyakan bagaimana perkembangan hasil konseling sebelumnya mengenai membiasakan diri membaca doa syukur dan mengucapkan Alhamdulillah di setiap keadaan. Konseli mengatakan saat ini ia sudah terbiasa mengucapkan Alhamdulillah, sehingga ia mengaku dirinya bisa lebih tenang dan lebih banyak bersyukur nikmat Allah. Akan tetapi ia belum istiqomah membaca doa syukur. Selain itu konseli juga mengatakan jika dirinya sudah lama tidak membaca al-Qur'an, sehingga konselor mencatat hal ini sebagai awal perubahan diri konseli.

Sebelum membantu konseli dalam menyusun perubahan baru dalam hidupnya, terlebih dahulu konselor menanyakan kepada konseli apakah ia punya rencana atau keinginan yang belum ia realisasikan. Tujuan konselor menanyakan hal ini yaitu untuk membantu konseli mencapai keinginannya agar bisa tersusun dalam list perubahan baru dalam hidup konseli. Konselor bertanya kepada konseli:

Konselor : *“apakah kamu punya keinginan yang mungkin belum bisa kamu*

realisasikan karena takut akan penilaian orang lain, sehingga kamu belum berani mewujudkan keinginanmu”.

Konseli : *“sebenarnya aku sudah lama pengen banget jualan kotel soalnya di daerah kita ini kan belum ada nih yang jualan kotel itu. Kamu tau kotel kan, makanan yang khas besuki itu loh. Tapi ya kamu tau sendiri kan semenjak kejadian itu aku jadi males ketemu sama orang-orang terus takut juga sih mau mulai hal baru. Sebelumnya aku kan juga belum punya pengalaman jualan”.*

Konseli menceritakan bahwa ia sudah lama ingin sekali berjualan kotel (salah satu makanan khas daerah Situbondo), akan tetapi ia takut jika jualannya tidak laku. Selain itu ia juga mengatakan takut untuk memulai hal baru tersebut. Konselor sangat senang konseli memiliki keinginan untuk berjualan. Dalam hal ini konselor membantu menguatkan konseli agar mencoba pengalaman baru yaitu berjualan, karena kebetulan di daerah konseli belum ada orang yang berjualan kotel. Sehingga, hal ini merupakan kesempatan dan peluang besar bagi konseli. Konselor juga menjelaskan kepada konseli bahwa dengan berjualan ia dapat berinteraksi kembali dengan banyak orang dan dapat membangun relasi baru, sehingga ia dapat meningkatkan kepercayaan dirinya. Setelah mendengar penjelasan konselor, konseli sangat bersemangat dalam mencoba

pengalaman barunya yaitu berjualan dengan dibantu oleh ibu konseli dan konselor.

Selain mendukung konseli untuk memulai berjualan, konselor juga menawarkan bagaimana jika konseli kembali menghadiri pengajian yang diadakan oleh warga, karena konseli sudah sangat lama tidak mengikuti pengajian. Dengan menghadiri pengajian konseli dapat menambah pengetahuan dan lebih mendekatkan diri kepada Allah. Selain itu, dengan menghadiri pengajian, konseli juga bertemu warga sekitar, sehingga konseli dapat mempromosikan jualannya. Konseli menyetujui penawaran konselor, ia akan mencoba kembali berbaur dengan warga sekitar. Konselor sangat senang dengan keputusan yang diambil konseli, dengan itu maka konseli dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.

Untuk membantu konseli mengetahui perubahan yang telah ia lakukan, konselor juga mengarahkan konseli untuk evaluasi diri sebelum tidur. Tujuannya yaitu mengingat hal apa saja yang telah ia lakukan hari ini agar konseli dapat menyadari perubahan apa saja yang telah ia lakukan dan lebih banyak bersyukur nikmat yang diperoleh, sehingga dengan melakukan evaluasi diri sebelum tidur konseli dapat lebih efektif dalam merubah diri ke arah yang lebih baik. Setelah konselor dan konseli membuat kesepakatan mengenai perubahan hidup baru yang akan konseli lakukan, konselor juga bertanya kepada konseli:

Konselor : *“apakah kamu menyetujui dan siap melakukan perubahan yang telah kita buat bersama ini?”*

Konseli : *“iya aku mau dan aku setuju, ini sangat membantu aku sih buat berubah. Beberapa bulan ini aku bener-bener kaya gak tau tujuan hidup aku apa. Selalu mikirin penilaian orang lain tentang aku. Keluar rumah aja cuma buat urusan kuliah sama disuruh suruh ibu doang. Dan kalo sekarang kaya ada semangat baru gitu soalnya aku baru pertama kali belajar jualan, terus sekarang juga punya list list an perubahan hidup yang harus aku lakukan, jadi tambah semangat pokoknya”*.

Konselor sangat senang konseli memiliki kemauan dan semangat yang tinggi untuk melakukan perubahan. Berikut ini adalah tabel rencana perubahan yang akan konseli lakukan:

Tabel 4.1

Rencana Perubahan Konseli

No	Rencana Perubahan	Tujuan
1.	Mengucapkan Alhamdulillah di setiap keadaan	Melatih konseli untuk bersyukur nikmat Allah dan tidak menyia-nyaiakan pemberian Allah
2.	Membaca doa syukur setelah melakukan sholat	Melatih konseli untuk selau mengingat Allah, bersyukur segala nikmatnya dan mengontrol pikiran irasional konseli
3.	Istiqomah	Agar pikiran konseli

	membaca al-qur'an	lebih tenang dan lebih mendekatkan diri kepada Allah
4.	Melatih kepercayaan diri dengan berjualan	Memabntu konseli mengembangkan potensinya, memperluas relasi agar kepercayaan dirinya meningkat
5.	Menghadiri pengajian	Meningkatkan kepercayaan diri konseli, mendekatkan diri kepada Allah (bersyukur dengan perbuatan) dan membantu konseli kembali berinteraksi dengan banyak orang
6.	Selalu berpikir positif	Membiasakan diri konseli untuk mengubah pemikiran irasionalnya menjadi rasional
7.	Evaluasi diri sebelum tidur	Melatih konseli untuk lebih banyak merenungi pemberian Allah dan berpikir apakah hari ini sudah melakukan hal yang bermanfaat

e. Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan pada tanggal 04 Maret 2022. Tahap ini bertujuan untuk melihat hasil selama proses konseling dilakukan bersama konseli. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa konseli sudah mulai

membiasakan diri bersyukur atas segala nikmat yang ia peroleh. Konseli mengatakan ia sudah membiasakan diri mengucapkan Alhamdulillah ketika sudah melakukan suatu pekerjaan, seperti setelah makan, bersih-bersih rumah, ketika pulang ke rumah dengan selamat, dan ketika selesai mengerjakan tugas. Selain itu konseli juga belajar membiasakan diri membaca doa syukur setelah selesai sholat. Walaupun konseli mengaku belum istiqomah, ia akan berusaha untuk terus mencoba. Sejauh ini konseli juga sudah membiasakan diri untuk rajin membaca al-Qur'an minimal dalam satu hari membaca 2 lembar.

Perubahan lainnya yaitu konseli secara perlahan sudah bisa mengendalikan pikiran irasionalnya, hal ini ditunjukkan oleh usaha konseli untuk selalu berpikir positif dengan tidak membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, belajar mengenali dan memahami kemampuan diri. Konseli mengatakan bahwa saat ini ia belajar untuk berhenti menganggap bahwa dirinya rendah, lemah dan tidak memiliki kemampuan. Selain itu konseli juga mulai membiasakan untuk selalu evaluasi diri sebelum tidur dengan mengingat dan merenungi apa yang telah ia kerjakan hari ini. Walaupun konseli belum bisa melakukan evaluasi diri setiap hari. Karena, jika konseli sudah capek dengan kegiatan perkuliahan yang full, maka membuat dirinya lupa untuk evaluasi diri sebelum tidur. Akan tetapi ia sudah berusaha untuk terus berubah ke arah yang lebih baik.

Hal utama dari perubahan konseli yaitu mulai belajar meningkatkan kepercayaan dirinya dengan berjualan kotel. Konseli mengatakan bahwa ia senang menjalani kegiatan barunya. Dengan berjualan, konseli mengaku secara perlahan dapat menghilangkan rasa

takut dan tidak tenangnya ketika akan bertemu banyak orang. Ia juga mengatakan bahwa dirinya bisa kembali berinteraksi dengan tetangga sekitar karena berjualan kotel. Awalnya konseli merasa khawatir jualannya tidak laku dan juga khawatir akan penilaian orang lain terhadapnya, karena ia baru belajar memulai usaha baru. Akan tetapi rasa khawatirnya ia lawan dengan rasa semangat untuk memulai perubahan baru bagi dirinya.

Ibu konseli juga mengatakan bahwa saat ini konseli disibukkan dengan jualannya. Yang biasanya konseli hanya berkuliah dan berdiam diri di rumah, saat ini ia sudah sibuk mengantarkan jualannya kepada para konsumen. Selain itu ibu konseli juga mengatakan banyak tetangga yang datang ke rumahnya membeli kotel yang dijual oleh konseli. Sehingga, dengan berjualan konseli dapat berinteraksi dengan banyak orang dan dapat meningkatkan kepercayaan dirinya.

Namun ada satu hal yang belum konseli realisasikan yaitu menghadiri pengajian. Konseli mengatakan bahwa saat ini ia masih sibuk dengan perkuliahannya dan terkadang sampai pulang jam 7 malam. Sehingga, ia belum bisa menghadiri pengajian yang diadakan warga sekitar setiap satu minggu sekali. Ia mengaku dirinya secara perlahan sudah bisa menghilangkan rasa takut ketika akan bertemu dengan banyak orang karena saat ini ia sudah mempunyai usaha penjualan kotel. Jika ada kesempatan konseli akan menyempatkan diri untuk menghadiri pengajian di desanya. Setelah melakukan tahap evaluasi tak lupa konselor mengingatkan konseli untuk selalu bersemangat menjalani hari-harinya dan belajar berkomitmen atas perubahan yang sudah direncanakan menuju kehidupan yang lebih baik lagi.

Tabel 4.2
Evaluasi Perubahan Konseli

No	Rencana Perubahan	A	B
1.	Mengucapkan Alhamdulillah di setiap keadaan	√	
2.	Membaca doa syukur setelah melakukan sholat	√	
3.	Istiqomah membaca al-qur'an	√	
4.	Melatih kepercayaan diri dengan berjalan	√	
5.	Menghadiri pengajian		√
6.	Selalu berpikir positif	√	
7.	Evaluasi diri sebelum tidur	√	

Keterangan:

A: Sedang Direalisasikan

B: Belum Direalisasikan

C. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Teknik REBT Berbasis Rasa Syukur Untuk Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah Seorang Mahasiswa Akibat Body Shaming

Kegiatan konseling yang dilakukan oleh konselor bersama konseli sangat membantu konseli dalam mengatasi masalah yang ia alami. Berdasarkan hasil dari identifikasi masalah, konselor dapat melihat beberapa gejala yang tampak pada diri konseli diantaranya yaitu malu dengan kondisi fisik dan penampilannya, suka membandingkan dirinya dengan orang lain, merasa dirinya tidak berguna, merasa tidak memiliki kelebihan seperti orang lain, dada terasa sesak ketika mengingat pengalaman body shaming yang ia alami, mudah menangis, takut dan tidak tenang ketika bertemu dengan banyak orang.

Sehingga dari gejala-gejala tersebut konselor menetapkan masalah yang dialami konseli yaitu memiliki rasa percaya diri rendah akibat body shaming.

Konselor memberikan terapi Rational Emotive Behavior berbasis rasa syukur. Tujuan dari terapi ini yaitu menyadarkan konseli tentang keyakinan dan perilaku irasional yang ia pegang serta merubah keyakinan tersebut menjadi keyakinan rasional. Sedangkan terapi syukur membantu konseli untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah dengan menggunakan segala nikmat yang Allah berikan di jalan yang baik dan benar. Sehingga dari proses terapi yang dilakukan didapatkan perubahan yang telah dilakukan konseli yaitu: konseli mulai meningkatkan kepercayaan dirinya dengan berjualan, mulai mensyukuri setiap hal yang terjadi, berusaha istiqomah dalam membaca doa syukur dan membaca al-qur'an, membiasakan diri berpikir positif dengan tidak membandingkan dirinya dan orang lain serta belajar memahami dan mengenal potensi diri, melakukan evaluasi diri sebelum tidur dengan mengingat apa yang sudah ia lakukan hari ini.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

a. Analisis Proses Konseling Islam dengan Teknik REBT Berbasis Rasa Syukur Untuk Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah Seorang Mahasiswa Akibat Body Shaming

Pada penelitian ini, konselor menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy berbasis rasa syukur untuk mengatasi permasalahan yang dialami konseli yaitu kepercayaan diri rendah akibat body shaming. Adapun tahap pelaksanaan terapi yang dilakukan untuk membantu konseli mengatasi masalahnya yaitu: identifikasi masalah,

tahap diagnosis, tahap prognosis, tahap treatment, dan tahap evaluasi. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisa deskriptif komparatif yaitu membandingkan data pada teori dengan data yang terjadi di lapangan.

Tabel 4.3
Perbandingan Data Teori dan Proses Konseling
Di Lapangan

No	Data Teori	Data Empiris
1.	<p>Identifikasi Masalah: merupakan tahap penggalan data yang bertujuan untuk mengetahui gejala yang tampak dari permasalahan yang dialami konseli.</p>	<p>Berikut merupakan data yang diperoleh dari tahap identifikasi masalah melalui berbagai sumber, diantaranya: konseli, ibu dan sepupu konseli, dan tetangga konseli. Adapun data yang diperoleh yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Data dari konseli: konseli mengalami body shaming pada bulan September 2021, konseli merasa tidak percaya diri dalam melakukan segala hal, terutama pada hal penampilan dirinya, dada konseli terasa sesak ingin menangis setiap konseli mengingat pengalaman body shaming yang ia alami, konseli merasa dirinya tidak berguna dan tidak memiliki

		<p>kelebihan seperti orang lain, konseli merasa takut ketika akan berkumpul dengan banyak orang atau ketika akan menghadiri suatu acara.</p> <p>2. Hasil wawancara bersama ibu dan sepupu konseli: ibu konseli mengatakan bahwa konseli merupakan anak yang tertutup ia jarang sekali menceritakan masalah yang dialami kepada ibu atau ayahnya, akhir-akhir ini konseli memang jarang keluar rumah, lebih suka menghabiskan waktu di kamarnya dan juga konseli tidak pernah mau ketika diajak menghadiri acara yang diadakan warga. Sedangkan menurut sepupu konseli yaitu konseli merasa dirinya tidak dihargai, sehingga ia merasa tidak memiliki kelebihan apapun dan membuat dirinya tidak percaya</p>
--	--	---

		<p>diri.</p> <p>3. Hasil wawancara bersama tetangga konseli: konseli tidak pernah mengikuti kegiatan yang diadakan warga seperti rutinan sholat maupun pengajian, padahal dulu ia selalu hadir. Walaupun konseli jarang keluar rumah, tetapi ia merupakan anak yang ramah jika bertemu dengan orang-orang selalu menyapa dan tersenyum.</p>
2.	Diagnosa: merupakan tahap penetapan masalah yang dialami konseli.	Berdasarkan hasil dari tahap identifikasi masalah, maka konselor menetapkan permasalahan yang dialami konseli yaitu memiliki rasa percaya diri rendah yang disebabkan oleh pengalaman body shaming yang ia alami.
3.	Prognosa: merupakan tahap penentuan jenis bantuan atau terapi yang sesuai dengan	Pada tahap ini konselor menentukan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli yaitu pendekatan REBT berbasis rasa syukur yang bertujuan untuk membantu konseli merubah keyakinan

	<p>permasalahan yang dialami konseli.</p>	<p>irasionalnya menjadi keyakinan rasional. Sedangkan terapi syukur membantu konseli untuk lebih mensyukuri nikmat Allah dengan memanfaatkannya di jalan yang baik dan benar. Berikut ini merupakan langkah-langkah rencana penerapan terapi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyadarkan konseli bahwa rasa kepercayaan diri rendah yang ia miliki serta rasa takut dan tidak tenang ketika akan bertemu dengan banyak orang merupakan pemikiran dan tindakan yang irasional atau dikenal dengan konsep A-B-C. Pada tahap pertama ini, konselor juga memadukannya dengan terapi syukur dengan cara bersyukur dengan hati (mengajarkan konseli untuk mengakui bahwa segala nikmat merupakan pemberian dari Allah). 2. Disputing (D), pada
--	---	---

		<p>tahap ini konselor membantu konseli menentang dan melawan pikiran irasional yang ia pegang. Dalam membantu konseli melawan pikiran irasionalnya, maka digunakan juga terapi syukur dengan lisan. Tahap ini dilakukan dengan membaca dzikir dan doa yang mengandung makna syukur.</p> <p>3. Effect (E), konselor membantu dan membimbing konseli dalam menyusun perubahan baru dalam hidupnya. Pada tahap ini konselor menggunakan terapi syukur dengan perbuatan, yang mana konseli dilatih untuk memanfaatkan dan menggunakan nikmat yang telah Allah berikan dengan hal-hal yang baik dan benar.</p>
4.	Treatment: merupakan	Tahap berikutnya merupakan penerapan

	<p>tahap penerapan atau pemberian terapi untuk membantu konseli mengatasi masalahnya.</p>	<p>treatment yang akan diberikan yaitu teknik REBT berbasis rasa syukur:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyadarkan konseli mengenai pola pikir irasional yang ia pegang. Treatment ini dilakukan di rumah konseli pada tanggal 03 Februari 2022. Treatment pertama dilakukan dengan tujuan menyadarkan konseli bahwa kepercayaan diri rendah yang ia miliki dan perilaku menghindari lingkungan sosial merupakan tindakan yang tidak masuk akal. Pada tahap ini konselor juga menggunakan terapi syukur dengan hati untuk membantu konseli menyadari keyakinan irasionalnya. Konselor mengajak konseli untuk merenungi bahwa selama ini rasa percaya diri rendah yang ia miliki timbul karena
--	---	--

		<p>dirinya kurang mensyukuri nikmat yang telah Allah anugerahkan. Berikut tanggapan konseli pada tahap treatment pertama: <i>“kalo dipikir-pikir benar juga, selama ini aku ngapain mikirin perkataan ibu itu ya, seharusnya aku ngelanjutin hidup aku, bukan malah diem terus, buang-buangin skincare yang aku pake, ternyata gak ada gunanya banget ya. Seharusnya aku gak terlalu ambil hati sama perkataan ibu itu, ya walaupun sebenarnya aku memang gak cantik, gemuk lagi, tapi seperti yang kamu bilang, dengan bersyukur aku bisa jadi diri aku sendiri karena manusia punya kelebihanannya masing-masing”</i>.</p> <p>2. Melawan pikiran irasional (Disputing). Tahap kedua ini dilakukan di rumah</p>
--	--	--

		<p>konseli pada tanggal 12 Februari 2022. Pada tahap ini konselor melatih konseli untuk melawan pikiran irasional yang ia pegang. Secara perlahan konseli mulai berani tegas kepada dirinya dengan mengatakan “<i>nggak hal ini malah merugikan diri aku sendiri, aku harus yakin aku bisa jadi diri aku sendiri, percaya pada kemampuanku, aku harus bisa melawan ini semua karena aku sadar hal ini sama sekali tidak memberiku manfaat, malah ngerugiin diri aku sendiri</i>”. Untuk lebih menguatkan konseli dalam melatih dirinya untuk melawan pikiran yang irasional, konselor juga menerapkan terapi syukur dengan lisan. Dalam hal ini, konselor membiasakan konseli untuk mengucapkan Alhamdulillah ketika</p>
--	--	--

		<p>kembali mengingat pengalaman body shaming yang ia alami dan membaca doa syukur yaitu <i>“Allahumma a'inni 'ala dzikrika wa syukrika wa husni 'ibadatika”</i>.</p> <p>3. Effect (E), Membantu dan membimbing konseli menyusun perubahan baru dalam hidupnya. Tahap ini dilakukan pada tanggal 21 Februari 2022 di rumah konseli. Pada tahap ini konseli berkomitmen untuk melakukan perubahan baru dalam hidupnya, Dalam membantu konseli menyusun perubahan baru dalam hidupnya, konselor juga menggunakan terapi syukur dengan perbuatan melalui mengelola dan menggunakan segala nikmat yang Allah berikan dengan hal yang baik dan yang bermanfaat. Berikut rencana perubahan</p>
--	--	---

		<p>hidup konseli: mengucapkan alhamdulillah di setiap keadaan, membaca doa syukur setelah melakukan sholat, istiqomah membaca al-qur'an, melatih kepercayaan diri dengan berjualan, menghadiri pengajian, selalu berpikir positif, evaluasi diri sebelum tidur.</p>
5.	<p>Evaluasi: merupakan tahap untuk mengetahui dan melihat hasil dari penerapan terapi yang sudah diberikan yaitu teknik REBT berbasis rasa syukur.</p>	<p>Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pencapaian yang telah konseli lakukan. Berdasarkan hasil dari tahap evaluasi, konseli sudah mulai membiasakan diri bersyukur atas segala nikmat yang ia peroleh. Secara perlahan konseli sudah bisa mengendalikan pikiran irasionalnya, hal ini ditunjukkan oleh usaha konseli untuk selalu berpikir positif dengan tidak membandingkan dirinya dengan orang lain, belajar mengenali dan memahami kemampuan diri. Hal</p>

		utama dari perubahan konseli yaitu mulai belajar meningkatkan kepercayaan dirinya dengan berjualan kotel.
--	--	---

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa analisa yang dilakukan konselor terhadap konseli yaitu melalui tahap-tahap konseling yang meliputi: tahap identifikasi masalah, tahap diagnosa, tahap prognosa, tahap treatment, dan tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi. Sehingga, dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat kesesuaian antara data pada teori dengan data yang terjadi di lapangan.

b. Analisis Hasil Konseling Islam dengan Teknik REBT Berbasis Rasa Syukur Untuk Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah Seorang Mahasiswa Akibat Body Shaming

Setelah melakukan beberapa tahapan dalam konseling, maka untuk melihat hasil akhir dari penerapan teknik REBT berbasis rasa syukur yaitu melalui analisis perubahan perilaku konseli sebelum proses konseling dan sesudah proses konseling. Berikut gambaran perubahan perilaku konseli dari hasil proses konseling yang telah dilakukan:

Tabel 4.4
Perbedaan perilaku konseli sebelum dan sesudah proses konseling

No	Indikator	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	Malu dengan			√		√	

	kondisi fisik dan penampilannya						
2.	Membandingkan dirinya dengan orang lain			√	√		
3.	Merasa dirinya tidak berguna			√	√		
4.	Merasa tidak memiliki kelebihan seperti orang lain			√	√		
5.	Dada terasa sesak ketika mengingat pengalaman body shaming yang ia alami			√	√		
6.	Mudah menangis			√	√		
7.	Takut dan merasa tidak tenang ketika akan bertemu dengan banyak orang			√		√	

Keterangan:

A : Tidak Pernah

B : Kadang-Kadang

C : Masih Terjadi

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa adanya perubahan perilaku setelah dilakukannya proses konseling pada konseli. Hal ini dapat dibuktikan dengan kondisi konseli sebelum dilakukannya proses konseling yaitu malu dengan kondisi fisik dan penampilannya, suka

membandingkan dirinya dengan orang lain, merasa dirinya tidak berguna, merasa tidak memiliki kelebihan seperti orang lain, dada terasa sesak ketika mengingat pengalaman body shaming yang ia alami, mudah menangis, takut dan tidak tenang ketika bertemu dengan banyak orang.

Setelah dilakukannya proses konseling, maka konseli secara perlahan dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dan melawan keyakinan irasionalnya dengan berusaha untuk tidak membandingkan dirinya dengan orang lain, mulai mensyukuri setiap hal yang terjadi, membiasakan diri berpikir positif, dan belajar memahami serta mengenal potensi diri. Sehingga, berdasarkan adanya perubahan perilaku pada diri konseli pada tabel yang menunjukkan lima indikator termasuk dalam kategori tidak pernah dan dua indikator termasuk dalam kategori kadang-kadang, maka hasil pelaksanaan konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berbasis rasa syukur untuk mengatasi rasa percaya diri rendah seorang mahasiswa akibat body shaming di Kabupaten Situbondo dapat dikatakan berhasil.

4. Perspektif Islam

Allah telah menciptakan manusia sebagai makhluk yang mulia dan memiliki potensi. Maka, sebagai makhluk yang dimuliakan, hendaknya manusia bisa menjaga dan mengembangkan potensi yang telah Allah berikan. Dalam penelitian ini, konselor menggunakan teknik REBT berbasis rasa syukur. Adapun point penting dalam terapi syukur ini yaitu bagaimana konseli bisa mensyukuri segala nikmat yang telah Allah berikan, terutama keadaan fisik. Karena Allah telah menjelaskan bahwa Allah menciptakan

manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. QS. At-Tin:4

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: *Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya.*⁹⁹

Ayat tersebut menjelaskan bahwa pentingnya mensyukuri nikmat yang telah Allah berikan. Banyak orang yang memiliki potensi tapi tidak dimanfaatkan di jalan yang benar, seperti menggunakan narkoba, sehingga dapat merusak kesehatan fisiknya dan contoh lain yaitu mencuri yang menyebabkan kerugian bagi diri sendiri dan orang lain.

Hubungan ayat ini dengan kepercayaan diri rendah yaitu konseli selalu membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa tidak memiliki kemampuan apapun. Sehingga ayat ini dapat menjadi motivasi bagi konseli untuk mensyukuri nikmat yang Allah berikan dan terus belajar mengembangkan potensi diri.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁹⁹ Al-Qur'an, At-Tin: 04

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pelaksanaan terapi yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pola teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* berbasis rasa syukur untuk mengatasi rasa percaya diri rendah seorang mahasiswa akibat body shaming di Kabupaten Situbondo yaitu dilakukan dengan menggunakan langkah-langkah dalam konseling, diantaranya: tahap identifikasi masalah, tahap diagnosa, tahap prognosa, tahap treatment, dan tahap evaluasi. Adapun proses dalam penerapan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* berbasis rasa syukur yaitu dilakukan dengan tiga langkah. Langkah pertama yaitu menyadarkan konseli mengenai pikiran irasionalnya. Pada tahap ini, konselor juga menggunakan terapi syukur dengan hati untuk membantu konseli menyadarkan pikiran irasionalnya. Langkah yang kedua yaitu membantu konseli melawan pikiran irasionalnya (disputing), konselor juga memadukannya dengan terapi syukur dengan lisan. Langkah yang ketiga yaitu membantu konseli menyusun perubahan baru dalam hidupnya yaitu dengan memanfaatkan segala nikmat Allah di jalan yang baik dan benar, sehingga konselor memadukannya dengan terapi syukur dengan perbuatan.
2. Adapun perubahan perilaku dari hasil pelaksanaan konseling dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* berbasis rasa syukur untuk mengatasi rasa percaya diri rendah seorang mahasiswa akibat body shaming di Kabupaten Situbondo yaitu konseli dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dan melawan

keyakinan irasionalnya dengan berusaha untuk tidak membandingkan dirinya dengan orang lain, mulai mensyukuri setiap hal yang terjadi, membiasakan diri berpikir positif, dan belajar memahami serta mengenal potensi diri. Sehingga berdasarkan perubahan perilaku yang ada pada diri konseli, maka proses pelaksanaan konseling dapat dikatakan berhasil.

B. Saran

1. Saran bagi konseli yaitu semoga selalu konsisten dalam melakukan perubahan ke arah yang lebih baik, walaupun proses konseling telah berakhir. Hendaknya konseli selalu melibatkan Allah dalam setiap hal yang dilakukan agar konseli bisa istiqomah dalam bersyukur atas nikmat yang Allah telah berikan. Semoga proses konseling yang dilakukan dapat memberikan banyak manfaat dan pengalaman baru bagi konseli, sehingga konseli bisa terus mengembangkan potensi diri dan meningkat kepercayaan dirinya.
2. Saran bagi peneliti yaitu perlu memperbanyak literasi untuk menambah wawasan dan bagi peneliti yang akan datang, jika dalam penelitian ini terdapat banyak kekurangan dimohon berkenan memberikan saran agar dapat memperbaiki penelitian selanjutnya. Semoga penelitian ini dapat memberikan banyak manfaat kepada kita semua dan semoga kita dapat mengambil hikmah dari permasalahan yang ada mengenai rasa percaya diri rendah akibat *body shaming*.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menyadari bahwa penelitian yang telah dilakukan masih jauh dari kata sempurna dan masih harus dikembangkan secara luas, baik dalam segi pembahasan ataupun referensi penelitian. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu penelitian ini hanya meneliti permasalahan mengenai rasa

percaya diri rendah akibat body shaming dengan menggunakan teknik REBT berbasis rasa syukur, dan masih terdapat teknik lainnya yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini hanya melibatkan satu orang subjek yaitu seorang mahasiswa yang mengalami kepercayaan diri rendah di Kabupaten Situbondo, sehingga hasil dari penelitian ini belum bisa digeneralisasikan dalam jumlah yang besar.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. 1987. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa.
- Ali, Wijaya Kusuma. 2008. *Teknik dalam Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Al Isan Press
- Al-Muraghi, Ahmad Mustafa. 1993. *Tafsir Al-Maraghi*, Terjemahan Anshori Umar Sitanggal, Hery Noer Aly, Bahrun Abu Bakar. Semarang: CV. Toha Putra Cet. II.
- Al-Qur'an, *Al-Baqarah*.
- Al-Qur'an, *At-Tin*.
- Al-Qur'an, *Ibrahim*.
- Aminuddin, Karyanti. 2019. *Cyberbullying & Body Shaming*. Yogyakarta, K-Media.
- Aminudin, Karyanti. 2019. *Cyberbullying & Body Shaming*. Yogyakarta, K-Media.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bungin, Burhan. 2013. *Metodelogi Penelitian Sosial & Ekonomi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Burhin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuntitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga.

- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, penerjemah E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama
- Danim, Sudarwan. 2002. *Menjadi Peneliti Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia.
- Faqih, Aunur Rahim. 2004. *Bimbingan dan Konseling Islam dalam Islam*. Yogyakarta: UII PRESS.
- Ghazali, Imam. 1983. *Taubat, Sabar, dan Syukur, Terjemahan Nur Hichkmah R. H. A Suminto*. Jakarta: PT. Tintamas Indonesia Cet. VI.
- Ghufron, Nur, dan Risnawita, Rini. 2011. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. 2013. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kecana Prenada Media Group
- Herdiansyah, Haris. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Hidayat, Rahmad. Eka Malfasari. Rina Herniyanti. 2019. Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Volume 7. No 1.
- Hidayat, Rahmad. Eka Malfasari. Rina Herniyanti. 2019. Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Volume 7. No 1.
- Jones, Richard Nelson. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Kamil. 2007. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan edisi revisi keempat
- Kartono, Kartini. 2000. *Psikologi Anak*. Jakarta: Alumni.
- Komalasari, Gantina. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Latipun. 2015. *Psikologi Konseling Edisi Keempat*. Malang: UMM Press.
- Lubis, Namora Lumonggas. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta : Kencana.
- Mahfud, Choiru. 2014. “The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam Al-Qur’an”. *Jurnal Episteme Lembaga Kajian Agama dan Sosial (LKAS) Surabaya*. Vol 9. No 2.
- Moleong, Lexy J. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mugiarso, Heru. 2008. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: UPT UNNES Press
- P. J, Centi. 1995. *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta: Kanisius
- Prasanti, Ditha. 2018. “Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan Dalam Pencarian Informasi Kesehatan”. *Jurnal Lontar*. Vol 6. No 01.
- Sakinah. 2018. “Ini Bukan Lelucon”: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya”. *Jurnal Emik*. Vol 01. No 1.

- Salahuddin, Anas. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sari, Tri Indah. Rezkiyah Rosyidah. 2020. Pengaruh Body Shaming Terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Perempuan Di Surabaya. *Personifikasi*. Vol 11. No2.
- Semiawan, Conny R. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grafindo.
- Sugiyono. 2009. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Takdir, Mohammad. 2017. “Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif”. *Jurnal Studia Insania*. Vol. 5. No. 2.
- Wahyudi, Andika. Gani dan Novita Maulidya Jalal. 2021. Persepsi Remaja Tentang Body Shaming. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*. Vol 5. No 2.
- Widiyani, Dwi Sri. 2021. “Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa”, *Nursing Current*. Vol 9. No 1.
- Yani, Ahmad. 2007. *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*. Jakarta: Al Qalam.