



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK  
RESTRUKTURISASI KOGNITIF (*RESTRUCTURING  
COGNITIVE*) DALAM MENANGANI PENERIMAAN  
KONDISI MASALAH AYAH DI DESA  
KARANGGASEM KECAMATAN JENU  
KABUPATEN TUBAN

**Skripsi**

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

Oleh:

**Yuni Lestari**  
**NIM B93217113**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2021

## **LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Nama : Yuni Lestari  
NIM : B93217113  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul :Konseling Islam dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif (Restructuring cognitive) dalam Menangani Penerimaan Kondisi Masa Lalu Orang Tua di Desa Karangasem Kecamatan Jenu Kabupaten Tuban

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan

Surabaya, 25 Januari 2021

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



**Dr. H. Rudy Al Hana, M.Ag.**  
**NIP. 1960090119990031002**

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Konseling Islam dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam  
Menangani Penerimaan Kondisi Masa Lalu Ayah di Desa  
Krangasem, Kecamatan Jenu, Kabupaten Tuban

SKRIPSI

Disusun Oleh  
Yuni Lestari  
B93217113

Sudah diuji serta dinyatakan lulus dalam tes Sarjana Starta Satu  
pada bertepatan pada 4 Februari 2021  
Tim Penguji

Penguji I



Dr. Rudy Al- Hana, M.Ag  
NIP. 19680309199103100

Penguji II



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

Penguji III



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

Penguji IV,



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

Surabaya, februari 2021

Dekan



Dr. P. Abd. Halim, M.Ag  
NIP. 196307251991031003

## PERNYATAAN KEASLIHAN KARYA

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yuni Lestari

NIM : B93217113

Program studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi yang berjudul **KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF (RESTRUCTURING COGNITIVE) DALAM MENANGANI PENERIMAAN KONDISI MASA LALU AYAH DI DESA KARANGASEM KECAMATAN JENU KABUPATEN TUBAN** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian 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, 25 januari 2021

Yang Menyatakan



Yuni Lestari

NIM: B93217113



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

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

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Yuni Lestari  
NIM : B93217113  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : yunilestari210699@gmail.com

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

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

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF  
(RESTRUCTURING COGNITIVE) DALAM MENANGANI PENERIMAAN KONDISI  
MASALAH AYAH DI DESA KARANGGASEM KECAMATAN JENU  
KABUPATEN TUBAN**

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 penerbit yang bersangkutan.

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 01 Maret 2021

Penulis

Yuni Lestari

## ABSTRAK

Yuni Lestari. NIM. B93217113, 2021. *Konseling Islam Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Penerimaan Kondisi Masa Lalu Orang Tua di Desa karangasem Kec. Jenu, Kab. Tuban.*

Fokus permasalahan pada pembahasan ini, yaitu Bagaimana langkah teknik restrukturisasi kognitif pada Proses Konseling Islam yang sedang dilakukan Untuk Menangani Masalah Penerimaan Kondisi Masa Lalu Orang Tua, serta bagaimana hasil dari teknik Restrukturisasi Kognitif ini pada Proses Konseling Islam yang sedang dilakukan untuk menangani masalah Penerimaan Kondisi Masa Lalu Orang Tua.

Metode kualitatif dan studi kasus digunakan dalam penelitian ini, untuk menganalisis data peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif komperatif.

Pada proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan menerapkan tahapan-tahapan, dimulai dari Mengidentifikasi masalah, Mendiagnosis, Prognosis, Treatment, dan *Follow up*. Dilakukan penambahan langkah-langkah konseling islam dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani penerimaan kondisi masa lalu orangtua, pada proses terapi konselor menyertakan ayat Al Qu'ran untuk menyadarkan konseli, konseli dapat memahami bahwa ayahnya saat ini telah berubah menjadi lebih baik, setelah dilakukan proses teratment atau terapi konseli sudah mau memanggil ayahnya dengan sebutan “bapak”.

Kata kuni: *Konseling Islam, Restrukturisasi Kognitif, Penerimaan Diri*

## ABSTRACT

Yuni Lestari. NIM. B93217113, 2021. Islamic Counseling Using Cognitive Restructuring Techniques to Handle Parents' Acceptance of Past Conditions in Karangasem Village, Jenu District, Tuban district.

The focus of the questions in the discussion this time is (1) how the Islamic counselling process with cognitive restructuring technology responds to acceptance of the past conditions of parents, and (2) how the results of the Islamic counseling process with cognitive restructuring technology for acceptance of the past conditions of parents

In answering these problems, researchers used qualitative methods and case study research. The data analysis technique applied is the comparative descriptive analysis technique.

The consultation process is carried out by implementing stages starting from problem identification, diagnosis, prognosis, treatment and follow up. Islamic counselling steps are added with cognitive restructuring techniques to deal with acceptance of parental past conditions, in the therapy process the counselor inserts verses from the Koran to make the counselee aware. The results of the study indicate that there has been a change in the counselee, the counselee can understand that his father has changed for the better, after a process of treatment or therapy, the counselee wants to call his father "father".

Key words: Islamic Counseling, Cognitive Restructuring, Self-Acceptance

## نبذة مختصرة

باستخدام الإسلامي الإرشاد. 2021 ، B93217113. نيم. ليستاري يوني السابقة للظروف الوالدين قبول مع للتعامل المعرفية الهيكلية إعادة تقنيات ريجنسي توبان ، جينو مقاطعة ، كارانجاسيم قرية في

الإسلامي الإرشاد عملية تتم كيف (1) على المناقشة هذه في المشكلة تركز كيف (2) للأباء السابقة الظروف مع للتعامل المعرفية الهيكلية إعادة بتقنيات الهيكلية إعادة تقنيات باستخدام الإسلامي الإرشاد عملية نتائج تكون السابقة الشروط من الوالدين قبول مع للتعامل المعرفية

النوعية الأساليب الباحثون استخدم ، المشكلات هذه على الإجابة في التحليل تقنية هي المطبقة البيانات تحليل تقنية. الحالة دراسة وبحوث المقارن الوصفي. البيانات المطبقة هي تقنية التحليل الوصفي المقارن

تحديد من تبدأ التي المراحل تطبيق خلال من الاستشارة تنفيذ عملية تتم خطوات تضاف. والمتابعة والعلاج والتشخيص والتشخيص المشكلة قبول مع للتعامل المعرفية الهيكلية إعادة تقنيات مع الإسلامي الإرشاد من آيات بإدخال المستشار يقوم العلاج عملية في ، السابقة الأبوية الحالات في تغيير حدوث إلى الدراسة نتائج تشير. المستشار لتوعية القرآن عملية بعد ، للأفضل تغير قد والده أن يفهم أن للمستشار يمكن ، المستشار "الأب" بوالده الاتصال المستشار يريد ، العلاج أو العلاج.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي ، إعادة الهيكلية المعرفية ، قبول الذات



## DAFTAR ISI

<b>COVER .....</b>	
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>.iii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>8</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>8</b>
<b>D. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>9</b>
<b>E. Definisi Konsep.....</b>	<b>12</b>
<b>F. Sistematika Pembahasan.....</b>	<b>12</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b>	
<b>A. Kerangka teoritik.....</b>	
<b>1. Konseling islam .....</b>	<b>14</b>
<b>2. Restrukturisasi Kognitif.....</b>	<b>21</b>
<b>3. Penerimaan.....</b>	<b>30</b>
<b>B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan....</b>	

### **BAB III METODE PENELITIAN**

<b>A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....</b>	<b>44</b>
<b>B. Objek Penelitian.....</b>	<b>44</b>
<b>C. Jenis dan Sumber Data.....</b>	<b>44</b>
<b>D. Tahap-tahap penelitian.....</b>	<b>47</b>
<b>E. Teknik Pengumpulan Data.....</b>	<b>46</b>
<b>F. Teknik Validitas Data.....</b>	<b>52</b>
<b>G. Teknik Analisi Data.....</b>	<b>52</b>

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

<b>A. Deskripsi Umum Subyek Penelitian.....</b>	<b>55</b>
<b>B. Penyajian Data .....</b>	<b>64</b>
<b>C. Pembahasan Hasil Penelitian.....</b>	<b>88</b>

### **BAB V PENUTUPAN**

<b>A. Simpulan.....</b>	<b>97</b>
<b>B. Sasaran dan Rekomedi.....</b>	<b>98</b>
<b>C. Keterbatasan Penelitian.....</b>	<b>99</b>

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>100</b>
----------------------------	------------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>106</b>
----------------------	------------

SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 4.1 Batas Wilayah Desa Karangasem...</b>	<b>56</b>
<b>Tabel 4.2 Pola Pikir Negatif Konseling .....</b>	<b>72</b>
<b>Tabel 4.3 Kondisi Konseli setelah melakukan Proses Konseling .....</b>	<b>87</b>
<b>Tahapan dan Praktek Konseling Berdasarkan Teori dan Praktek Lapangan .....</b>	<b>88</b>
<b>Tabel 4.4 Perbandingan Langkah-Langka Konseling Berdasarkan Teori dan Praktek Lapangan ...</b>	<b>94</b>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR LAMPIRAN

1. **Jadwal penelitian**
2. **Transkrip Wawancara**
3. **Transkrip Followup**
4. **Dokumentasi**
5. **Surat Izin Penelitian**
6. **Kartu Bimbingan Skripsi**
7. **Berita Acara Skripsi**
8. **Biodata Penulis**



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Penerimaan adalah rasa keikhlasan dan mampu menerima terhadap apa yang terjadi, bahkan tanpa adanya perilaku menyalahkan diri sendiri dan orang lain. Peneliti menemukan suatu permasalahan yang terjadi pada seorang anak remaja perempuan tidak dapat menerima kondisi masa lalu orang tuanya, Dari kecil konseling tidak mau mengakui ayahnya. Kebencian itu berawal saat ibunya menceritakan semua masa lalu ayahnya. Dulu saat ibunya baru melahirkan konseling, si ayah tersandung kasus pencurian (mencuri sapi) dan dihukum selama kurang lebih tiga tahun. Ketika konseling lahir sampai berumur tiga tahun dia tidak pernah melihat sosok Ayahnya, saat ayahnya keluar dari tahanan ibunya tidak pernah mengizinkan ayahnya untuk menggendong atau memegang anaknya. Karena ibunya menyimpan rasa marah kepada ayahnya.

Keluarga adalah ikatan yang terjalin antara suami dan istri dalam ikatan perkawinan, suami istri hidup bersama dan mencapai kesepakatan untuk membentuk keluarga Sakina bersama. Selain suami istri dalam keluarga, ada anak, dan tanggung jawab orang tua adalah menjaga anak-anak.

Menurut Slameto, pendidikan pertama bagi anak-anak adalah keluarga. Mereka merupakan sebuah asset yang sangat baik yang dimiliki bangsa, dunia serta negara, sehingga cara yang dilakukan orang tua dalam mendidik anak akan berdampak

pada tumbuh kembang anak.<sup>2</sup> Pada saat yang sama, menurut definisi George, keluarga adalah kelompok sosial dengan ciri kehidupan yang sama, dan terdapat kerjasama ekonomi dan reproduksi.<sup>3</sup> Menurut UU Nomer 10 Tahun 1992 sekumpulan orang yang disatukan dalam perkawinan, ikatan darah dan komunikasi yang baik sehingga menciptakan peran sosial bagi suami, istri, dan anak-anak disebut sebagai keluarga.

Sedangkan menurut Kertamuda mendefinisikan keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat dalam membentuk kepribadian dan karakter atau sifat dari para anggota keluarga. Selain itu keluarga juga mempunyai artian lain yakni tempat untuk seseorang bergantung, baik secara ekonomi maupun dalam suatu kehidupan sosial.<sup>4</sup> Meski begitu tidak menutup kemungkinan didalam hubungan antara anggota keluarga akan muncul konflik.

Orangtua dan anak memiliki ikatan dalam jiwa dan raga, dan mereka memiliki ikatan yang tidak bisa terpisahkan. Bahkan jika suatu hari ayah ibu mereka bercerai karena suatu alasan, hubungan anantara anak dan orang tua tidak akan terputus karena tidak Ada yang namanya mantan anak, sehingga hubungan batin atau emosional antara anak dengan orang tua tidak akan pernah bisa putus. Bagaimanapun, seorang ayah tetaplah orang tua yang

---

<sup>2</sup> Amir Syarifuddin, *Hukum Perkawinan Islam di Indonesia*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2006), Hal. 40

<sup>3</sup> Sri Lestari, *Psikologi Keluarga*, (Jakarta: Kencana, 2013), Hal. 03

<sup>4</sup> Tatik Mukhoyyarah, *Psikologi Keluarga*, Hal. 6

harus dihormati, dan ibu adalah ibu yang melahirkan dan tumbuh.<sup>5</sup>

Anak-anak adalah harta berharga yang diberikan Tuhan kepada umat manusia, dan mereka dikirim untuk perlindungan, perlindungan, dan pendidikan terbaik. memberikan kasih sayang dan pengertian, dan anak juga harus tumbuh di bawah kasih sayang dan tanggung jawab orang tua merupakan peran orang tua yang dibutuhkan anak.<sup>6</sup>

Didalam keluarga orang tua mempunyai peran tanggung jawab yang sangat besar, dari mulai anak lahir samapi anak beranjak dewasa, anak akan selalu membutuhkan kasih sayang dari orangtua, tidak hanya itu anak juga membutuhkan kenyamanan dan rasa aman ketika berada didekat orang tua. Orang tua merupakan sosok yang berjasa bagi seorang anak, jadi apapun yang telah terjadi didalam keluarga seorang anak harus tetap berperilaku baik terhadap orang tua karena mereka telah membesarkan dan menjaga kita. Namun dalam setiap hubungan tentunya akan sesalalu ada konflik, termasuk konflik dalam hubungan keluarga.

Jika didalam keluarga tidak terjadi komunikasi dan juga interaksi yang baik antara sesama anggota keluarga maka keluarga tersebut bisa dikatakan tidak harmonis.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Syaiful djamarah, *Pola Asuh Orang Tua dan Komunikasi dalam Keluarga*, ( Jakarta, 2014), Hal, 43

<sup>6</sup> Soerjono Soekanto, *Sosiologi Keluarga*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1992), Hal. 125

<sup>7</sup> Abu Ahmad, *Psikologi Sosisal*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1991)

Seperti Firman Allah dalam surah Ar Rum Ayat 21 yang menjelaskan bahwa tujuan rumah tangga (berkeluarga) ialah menciptakan atau mencari ketenangan dan ketentraman, atas dasar mawaddah dan rahman, mencintai satu sama lain antara suami dan istri.<sup>8</sup>

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا  
وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ  
يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

“ Dan diantara tanda-tanda kekuasaannya ialah dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tentram kepadanya, dan dijadikannya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.” (Q.S Ar Rum: 21).<sup>9</sup>

Tujuan ketentraman dan ketenangan pada suatu keluarga tidak akan terwujud apabila dalam suatu keluarga tidak terdapat rasa kasih sayang diantara mereka serta tidak mau berbagi apapun baik dalam keadaan suka maupun duka. Maka dari itu sangat penting didalam rumah tangga terjalin interaksi dan komunikasi yang baik untuk menciptakan dan menjaga keharmonisan rumah tangga.

---

<sup>8</sup> Zaitunnah Subhah, *Membina Keluarga Sakinah*, (Yogyakarta: Pustaka Amani, 2004), hal. 6

<sup>9</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemah*, Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Alquran (Jakarta, 2001), hal. 644



Kondisi masa lalu orang tua yang baru terkadang membuat anak merasa malu untuk mengakui orang tuanya, mereka merasa tidak ingin dilahirkan dari orang tua yang mempunyai masa lalu buruk. Dari sinilah rasa penerimaan harus tubuh dalam diri seseorang agar bisa memahami atau menerima sesuatu sebelum atau sesudah yang terjadi pada dirinya sendiri ataupun keluarganya. Penerimaan dapat diartikan sebagai rasa tulus serta mampu untuk menerima segala sesuatu yang sudah maupun sebelum terjadi pada diri seseorang, tanpa adanya perilaku menyalahkan orang lain. Seseorang seringkali saat mengalami kesuksesan atau keberhasilan mereka terkadang berfikir bahwa apa yang terjadi pada saat ini

Dari permasalahan yang diceritakan oleh konseli, peneliti mencoba mencari tau dan mencoba untuk mewawancarai teman dekat konseli. Saat di sekolah konseli tidak pernah menyebut nama ayah kandungnya., jika ditanya guru di sekolahnya dia selalu menjawab pak dhe (kakak ibunya) adalah ayahnya. Saat di rumah pun konseli bersikap cuek dengan ayahnya.

Upaya yang dapat dilakukan peneliti dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh konseli yaitu menggunakan teknik Restrukturisasi Kognitif yang biasa di sebut dengan *Restructuring Cognitif*. Teknik ini berfokus pada perubahan irasional dan pernyataan dari pikiran-pikiran negatif seseorang. Peneliti menganggap bahwa teknik restrukturisasi kognitif ini sangat cocok dan juga cukup efektif dalam menangani atau membantu

konseli dalam penerimaan kondisi masa lalu orangtua, karena konseli berfikir bahwa ayahnya seseorang yang jahat dan mempunyai masa lalu buruk sehingga konseli tidak mau mengakui dan menerima masa lalu ayahnya itu.

Adapun Tujuan teknik restrukturisasi kognitif dilakukan pada konseli yang tidak bisa menerima kondisi masa lalu orang tuanya yaitu untuk mendebat keyakinan irasional seseorang terhadap pemikiran negatif dengan mengubah pola pikir yang memang dan mendebat keyakinan salah terhadap ayahnya. Dengan cara individu diajak untuk memahami bahwa pada dasarnya semua manusia bisa berubah untuk menjadi lebih baik, yang terpenting yaitu bagaimana kita menjalani kehidupannya dimasa sekatang ini dan masa yang akan datang.

Semua orang pasti mempunyai masa lalu dan masa itu sudah lewat kita tidak bisa merubah masa lalu hal itu hanya bisa kita ambil pelajaran dan hikmahnya bahwasannya semua orang bisa berubah menjadi lebih baik. Seperti firman Allah dalam Q.S AL-Isra : 24

U  
S  
وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا  
رَبَّيْنِي صَغِيرًا ﴿٢٤﴾

“ Dan katakanlah, kepada keduanya perkataan yang mulia dan rendahkanlah dirimu terhadap keduanya dengan penuh kasih sayang. Dan katakanlah, Wahai rabb-ku sayangilah keduanya

*sebagaimana keduanya menyayangiku diwaktu kecil”* (Q.S Al Isra: 24).<sup>10</sup>

Untuk membantu agar seseorang memenuhi kebutuhan jasmani maupun kebutuhan rohani, sosial, budaya, dan juga sebagai makhluk ciptaan Allah diperlukannya konseling Islam agar senantiasa mendapat petunjuk serta terhindar dari permasalahan yang membuat seseorang hidup dengan tidak selaras ketentuan dan petunjuk Allah SWT.

Sedangkan maksud dari konseling Islam itu sendiri merupakan suatu proses pemberian bantuan atau penyuluhan kepada seseorang agar dapat menyadari serta kembali sebagai hamba Allah SWT yang selalu mentaati ketentuan dan segala petunjuk dari Allah, dengan tujuan untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.<sup>11</sup>

Dengan menggunakan konseling Islam maka peneliti berharap agar konseli dapat mendekatkan diri kepada Allah dan menjadi individu yang mematuhi ketentuan dan petunjuk Allah.

Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM MENANGANI PENERIMAAN KONDISI MASA LALU ORANG TUA DI DESA KARANGASEM, KECAMATAN JENU, KABUPATEN TUBAN”**

---

<sup>10</sup> Q.S Surah Al-Isra' Ayat 24

<sup>11</sup> Tohan Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: UII press, 1992), Hal. 5

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Penerimaan Kondisi Masa Lalu Orang Tua di Desa Karangasem, Kec. Jenu, Kab. Tuban
2. Bagaimana Hasil Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Penerimaan Kondisi Masa Lalu Orang Tua di Desa Karangasem, Kecamatan Jenu, Kabupaten Tuban.

## **C. Tujuan**

1. Untuk Mengetahui Bagaimana Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Penerimaan Kondisi Masa Lalu Orang Tua di Desa Karangasem, Kecamatan Jenu, Kabupaten Tuban
2. Untuk Mengetahui Bagaimana Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Penerimaan Kondisi Masa Lalu Orang Tua di Desa Karangasem, Kecamatan Jenu, Kabupaten Tuban

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis bagi pembaca, antara lain:

1. Manfaat teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan keilmuan Konseling Islam.

2. Manfaat Praktis

- a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu menyelesaikan permasalahan konseli yang mengalami kesulitan menerima kondisi masa lalu orang tuanya.
- b. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan dapat dijadikan acuan untuk penanganan kasus yang sama pada penelitian selanjutnya dengan menggunakan restrukturisasi kognitif

## **E. Definisi Konsep**

### **1. Konseling Islam**

Konselin islam adalah Proses pemberian pertolongan kepada individu untuk menyadari kembali keberadaannya sebagai ciptaan Allah. Mereka harus hidup dalam kehidupan beragama dan selalu mematuhi aturan dan petunjuk Allah untuk mewujudkan kehidupannya di dunia dan di Akhirat.<sup>12</sup>

Rogers berpendapat bahwa konseling merupakan suatu hubungan yang membantu dalam proses menangani suatu masalah, dimana pada proses ini pihak konselor harus bisa meningkatkan kemampuan serta fungsi mental dari pihak klien dengan tujuan agar dapat menghadapi

---

<sup>12</sup> Siti Maemanah, *Bimbingan Konseling Islami dalam Mengantisipasi kekerasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK )Nusantara Weru Cirebon*, Jurnal Psikologi, Vol.3, No. 2, hal. 18.

permasalahan atau konflik yang terjadi dengan baik.<sup>13</sup>

Adapun ayat-ayat Al Qur'an yang berkaitan atau berhubungan dengan konseling islam yakni Q.S Al-Isra' ayat 82 :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ

إِلَّا خُسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya: “Dan kami turunkan dari Al Qur'an sesuatu yang telah menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain pada kerugian (Q.S Al-Isra':82)<sup>14</sup>

## 2. Restrukturisasi Kognitif

Ellis mengemukakan pendapatnya bahwa Restrukturisasi kognitif merupakan suatu cara atau upaya mengidentifikasi disertai dengan mengubah pola pikir, pernyataan dan keyakinan dari pihak konseli yang bersifat negative dan tidak rasional.<sup>15</sup>

Selain itu terdapat juga pendapat lain yakni Lazarus, ia berpendapat bahwasannya restrukturisasi kognitif merupakan suatu teknik yang memusatkan atau memfokuskan pada tahap mengidentifikasi yang disertai dengan mengubah

---

<sup>13</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011), Hal. 2

<sup>14</sup> Departemen agama RI, *Al Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Intermedia, 1986), hal. 32

<sup>15</sup> Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling* (Jakarta Barat: Akademi Permata, 2013), hal.32

pikiran negative yang ada pada diri konseli serta mengubah keyakinan konseli yang tidak rasional.<sup>16</sup>

Dalam hal ini matan dan pear juga berpendapat bahwa teknik Restrukturisasi Kognitif merupakan suatu strategi yang digunakan dengan tujuan mengenali pikiran yang malaadaptif kemudian menggantinya atau beralih dengan pikiran yang adaptif<sup>17</sup>

### 3. Penerimaan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) penerimaan merupakan suatu upaya, cara, proses serta perbuatan seseorang yang menerima, sikap menerima anggapan atau pendapat .<sup>18</sup>

Penerimaan dapat diartikan sebagai sikap menerima yang disertai rasa ikhlas atas segala sesuatu yang telah terjadi, dengan tidak disertai rasa penolakan apapun atau bahkan tidak adanya sikap menyalahkan suatu kejadian kepada diri sendiri atau orang lain. Dalam hal ini sering terjadi apabila seseorang sedang mengalami suatu kesuksesan dalam suatu usaha mereka akan cenderung berfikir bahwa kesuksesannya yang didapatkannya itu merupakan pencapaian yang diraih oleh dirinya sendiri, akan tetapi, jika seseorang mengalami kegagalan mereka cenderung

---

<sup>16</sup> Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktek Konseling*, (Surabaya: Reziev Jaya, 2017), hal. 113

<sup>17</sup> Iswan Hasana, *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR) untuk Menurunkan Perilaku Bully pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamengkasan, Konseling Indonesia*, Vol. 3, No. 2, hal.45

<sup>18</sup> [Http://kbbi.kemdikbud.go.id](http://kbbi.kemdikbud.go.id) “Diakses pada tanggal 9 September 2020”

berfikir atau menganggap bahwa penyebab dari kegagalannya adalah orang lain.<sup>19</sup>

## **F. Sistematika Pembahasan**

Guna memudahkan pembahasan dan penyusunan penelitian, penulis menyusun pembahasan sistematis sebagai berikut:

**Bab I pendahuluan**, pada bab ini membahas tentang latar belakang masalah konseling dan alasan peneliti memilih penelitian itu, pada bab ini berisikan dengan: rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, definisi konsep, dan yang terakhir membahas tentang sistematika pembahasan.

**Bab II Kajian Teoretik**, menjelaskan tentang kajian teoretik yang membahas tentang: Konseling Islam, Teknik restrukturisasi kognitif, penerimaan, dan penelitian terdahulu yang relevan

**Bab III Metode Penelitian**, membahas tentang metode penelitian yang berisi jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber penelitian, tahap-tahapan penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, teknik analisis data.

**Bab IV Hasil dan Pembahasan Penelitian** berisikan : Analisis data. Bab ini membahas tentang data-data yang peneliti temukan di lapangan seperti gambaran umum objek subjek penelitian, dan hasil penelitian

**Bab V Penutup**. Pada bagian ini merupakan bagian tentang penyimpulan dari rumusan masalah

---

<sup>19</sup> George Boeree, *Dasar-dasar Psikologi Sosial*, (Jogjakarta: PrismaSophie, 2006), hal. 78



dalam penelitian, yang berisikan kesimpulan dari penelitian dan saran Penelitian.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. **Konseling Islam**

##### 1. **Pengertian Konseling Islam**

Konselin islam adalah Proses pemberian pertolongan kepada individu untuk menyadari kembali keberadaannya sebagai ciptaan Allah. Mereka harus hidup dalam kehidupan beragama dan selalu mematuhi aturan dan petunjuk Allah untuk mewujudkan kehidupannya di dunia dan di Akhirat.<sup>20</sup>

Rogers berpendapat bahwa pada dasarnya konseling dapat diartikan sebagai suatu hubungan yang sangat membantu antara salah satu pihak yakni konselor dengan pihak klien untuk meningkatkan kemampuan dan fungsi mental klien sehingga klien dapat menghadapi masalah atau konflik yang dialaminya.<sup>21</sup>

Pemberian bantuan kepada seseorang melalui wawancara menurut Aryatmi Siswohardjo, jadi dalam hal ini konselor harus berkomunikasi atau berinteraksi langsung secara detail dan mendalam agar bisa mewujudkan tujuan dari adanya

---

<sup>20</sup> Siti Maemanah, *Bimbingan Konseling Islami dalam Mengantisipasi kekerasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Nusantara Weru Cirebon*, Jurnal Psikologi, Vol.3, No. 2, hal. 18.

<sup>21</sup> Namora Lumonggo Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, hal. 2

konseling yaitu memenuhi kebutuhan atau suatu perilaku seseorang.<sup>22</sup>

Proses antara konselor dan konseli melalui wawancara dan interaksi yang bersifat pribadi adalah pengertian dari konseling. Adapun tujuannya yaitu gara konseli atau klien memahami dirinya beserta lingkungannya, serta bisa membuat keputusan dengan berlandaskan nilai kepercayaan, konseli merasa nyaman, bahagia efektif perilakunya.<sup>23</sup>

Pelaksanaan yang diberikan secara menyeluruh melalui pemberian bantuan secara pribadi (face to face relationship) merupakan pengertian dari konseling. Ibarat bimbingan tanpa konseling itu sama halnya dengan pendidikan tanpa pengajaran begitupun juga perawatan tanpa pengobatan juga tidak akan memberikan hasil. Kalaupun ada perbedaan diantara keduanya itu hanya terletak pada tingkatannya saja.<sup>24</sup>

Konseling Islam dapat diartikan sebagai suatu cara yang dilakukan oleh seorang konselor dengan cara memberi bantuan sistematis yang terarah kepada setiap klien dengan maksud agar klien tersebut mudah mengembangkan atau mencari peluang pada potensi yang mereka miliki

---

<sup>22</sup> Sumardjono Padmomartono, *Konseling Remaja*, (Yogyakarta: Penerbit Ombak, 2014), hal. 79

<sup>23</sup> Achmad Juntika Nurihsah, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Jakarta: PT. Refika Aditama, 2006), hal. 10

<sup>24</sup> Ditjen PMPTK, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional, 2008), hal. 6

disertai dengan sifat religiusnya, Dengan menginternalisasi Hadis dan Alquran, ke dalam kondisi terbaik sehingga dia dapat hidup sesuai dengan petunjuk Alquran dan Sunnah.<sup>25</sup>

Anun Rahim Fiqih mendefinisikan konseling islam ialah proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu hidup dengan selaras sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.<sup>26</sup>

M. Arifin mengartikan bimbingan dan konseling islam ialah kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan rohani dalam lingkungan hidupnya agar orang tersebut mampu mengatasinya sendiri karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Allah SWT, sehingga timbul pada diri pribadi suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan dimasa akan datang.<sup>27</sup>

Samsul munir mendefinisikan bimbingan konseling islam adalah proses pemberian bantuan terarah, continue dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optional dengan cara menginternalisasikan nilai-

---

<sup>25</sup> Hallen A, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hal. 16. 22

<sup>26</sup> Mellyarti Syarif, *Pelayanan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Terpadu Pasien*, (Kementrian Agama ri, 2012), hal. 59

<sup>27</sup> Disadur, *Jurnal Ilmu Dakwah*, (Fakultas Dkwah IAIN Sunan Ampel Surabaya), hal. 69

nilai yang terkandung didalam Al-Qur'an dan Hadist, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Quran dan Hadist.<sup>28</sup>

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah keseluruhan dari upaya atau cara yang diberikan konselor dalam membantu klien untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dengan tujuan supaya mudah memanfaatkan potensi yang dimiliki.

## 2. Landasan Konseling Islam

Al Qur'an dan As sunah merupakan landasan utama dalam bimbingan konseling, keduanya merupakan sumber dari dalam kehidupan umat islam. Sebagaimana firman Allah dalam Al Quran surah yunus Ayat57.<sup>29</sup>

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي  
الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: “Haimanusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada)

---

<sup>28</sup> Samsul Munir Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jakarta: Bina Rencana Pariwisata, 2005), hal 137

<sup>29</sup> Gudnanto, *Peran Bimbingan Dan Konseling Islami Untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia*, Jurnal Keguruan Ilmu Pendidikan, Vol II, No. 2, 2014, Universitas Muria Kudus, hal. 1

didalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”(Q.S Yunus: 57)..<sup>30</sup>

Disebutkan juga dalam surat Al-Isra' ayat 82 :

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ  
إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya:Dan kami turunkan dari Al Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang dzalim selain kerugian(Q.S Al Isra:82).<sup>31</sup>

Saling menasehati dan tolong menolong dalam kebaikan dan taqw merupakan ajaran gama islam. Maka membantu individu dengan mengacu pada tuntunan Allah tergolong ibadah.<sup>32</sup>

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوٰٓءِ  
وَأَتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya:Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan lah tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran dan bertakwalah kamu kepada Allah,

---

<sup>30</sup> Al Quran Surat Yunus ayat 57, *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahnya*,(semarang:Departemen Agama RI, PT. Toha Putra, 2007), hal. 56.

<sup>31</sup> Departemen Agama RI, *Al- Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Intermedia, 1986), hal. 437

<sup>32</sup> Gudnanto, *Peran Bimbingan Dan Konseling Islami Untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia*, Jurnal Keguruan Ilmu Pendidikan, Vol II, No. 2, 2014, Universitas Muria Kudus, hal. 1

sesungguhnya Allah amat berat siksaan-Nya ( Q.S Al Maidah:2).<sup>33</sup>

### 3. Tujuan Konseling Islam

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling Islami terdapat suatu tujuan yang ingin dicapai yaitu agar anugrah atau apapun segala sesuatu yang diberikan Allah SWT kepada kita dapat dikembangkan dan dimanfaatkan dengan baik, dengan tujuan agar bisa menjadi seorang muslim yang sesungguhnya serta dapat mengaktualisasikan sesuatu yang dipercayainya dalam kehidupan seperti ketaatan terhadap hukum-hukum Allah dan taat dalam beribadah kepada Allah dengan mematuhi segala perintah dan menjauhi segala larangannya. Dalam hal ini dapat diuraikan bahwasannya tujuan dari adanya konseling islam yakni untuk meningkatkan iman, islam, dan ikhsan yang ada pada diri seseorang agar bisa menjadi pribadi yang baik secara keseluruhan, serta diharapkan supaya mereka dapat menjalani kehidupannya dengan bahagia didunia maupun di akhirat nanti.<sup>34</sup>

Adapun macam-macam tujuan dari adanya Konseling Islam yakni dapat uraikan sebagai berikut:

---

<sup>33</sup> Al Quran Surat Al Maidahayat 2, *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahnya*, (Semarang: Departemen Agama RI, PT. Toha Putra, 2007), hal. 10.

<sup>34</sup> Gudnanto, *Peran Bimbingan Dan Konseling Islami Untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia*, Jurnal Keguruan Ilmu Pendidikan, Vol II, No. 2, 2014, Universitas Muria Kudus, hal. 3

a. Tujuan umum

Memiliki keberanian dalam pengambilan keputusan untuk melakukan sesuatu hal yang positif, benar dan bermanfaat untuk kehidupan merupakan salah satu tujuan umum dalam konseling.

b. Tujuan khusus

- 1) Banku konseli mengatasi masalah
- 2) Untuk membantu konseli mengatasi masalah yang dihadapi
- 3) Membantu konseli mengembangkan kondisi dan kondisi yang baik atau baik untuk mempertahankan keadaan yang baik, sehingga konseli dan orang lain tidak memiliki akar penyebab masalah.<sup>35</sup>

Selain itu menurut pendapat Utami Munandar diadakannya suatu bimbingan konseling juga bertujuan untuk:

- a. Membantu konseli dalam mengembangkan suatu intelektual, emosional dan sosial agar bisa berkembang dengan baik.
- b. Membantu atau mencegah bertambahnya masalah pada konseli dan membantu menyelesaikan masalah yang dialami konseli

Jadi lebih jelasnya pada kehidupan manusia mereka akan selalu dihadapkan dengan berbagai masalah khususnya bagi para remaja

---

<sup>35</sup> Achmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus* (Jakarta: PT. Bina Rena Pariwara, 2000), hal. 91.

<sup>36</sup> Utami Munandar, *Mengembangkan Bakat dan Kreatifitas Anak Sekolah*, ( Jakarta: Gramedia, 1997), hal. 175



untuk itu diperlukan adanya bimbingan konseling. Dalam pelaksanaan bimbingan konseling Islam pada dasarnya memang hanya sebatas mengetahui alur permasalahan yang dihadapi klien, atau untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan seorang klien dan membantu mencari solusi yang tepat dalam pemecahan masalahnya berlandaskan ajaran dalam agama Islam.

## **B. Restrukturisasi Kognitif**

### **1. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Ellis berpendapat bahwa Restrukturisasi Kognitif (*Cognitive Restructuring*) adalah cara atau proses dalam mengidentifikasi, yang disertai dengan mengubah pola pikir, suatu pernyataan dan keyakinan negative dan tidak rasional yang ada pada diri konseli menjadi suatu pikiran yang baik, positif dan rasional.<sup>37</sup>

Lazurnus mengemukakan pendapatnya bahwa Restrukturisasi Kognitif yakni upaya yang dilakukan dengan memusatkan perhatian dengan cara mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran negative dan keyakinan yang tidak rasional pada diri konseli.<sup>38</sup> Selain itu Martin dan Pear berpendapat bahwasannya teknik restrukturisasi

---

<sup>37</sup> Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, ( Jakarta Barat: Akademi Permata, 2013), hal. 32

<sup>38</sup> Arif Ainur Rofiq, *Teori dan Praktek Konseling*, (Surabaya: Reziev Jaya, 2017), hal. 113

kognitif ini digunakan konselor untuk membantu kliennya mengenali pikiran maladaptif kemudian membantunya untuk mengganti pikiran tersebut dengan pikiran adaptif .<sup>39</sup>

Comier berpendapat, bahwasannya teknik ini memungkinkan konseling untuk membangun suatu hubungan antara kognisi dan persepsinya dengan disertai emosi dan perilaku dirinya.<sup>40</sup>

Restrukturisasi Kognitif dapat menghasilkan kebiasaan baru pada konseli yang memiliki pandangan yang negatif menjadi lebih rasional definisi menurut murk.

Fokus penyesuaian restrukturisasi kognitif adalah untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif seseorang atau pernyataan diri dan keyakinan irasional. Hipotesis penyesuaian struktur kognitif adalah bahwa perilaku non-adaptif dan respons emosional dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi konseli.<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup> Iswan Hasana, *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Kognitif Restructuring (CR) untuk Menurunkan Perilaku Bully pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamengkasan, Konseling Indonesia*, Vol. 3 No.2, hal. 45

<sup>40</sup> Triantoro Safari, *Terapi Kognitif-Perilaku*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2004)

<sup>41</sup>Rika Damayanti dan Puti Ami Nurjannah, (2016), dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling “*Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 2 Bandar Lampung*”, Vol 3 No. 2, h. 290

Gunarsa juga mengemukakan pendapatnya mengenai restrukturisasi kognitif bahwasannya pada teknik ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan terstruktur, aktif, direaktif dan memiliki jwabgka waktu dalam menghadapi beberapa hambatan yang ada pada suatu kepribadian. Untuk lebih jelasnya yakni bahwa restrukturisasi kognitif ini merupakan suatu strategi terapi yang menggunakan suatu pendekatan dalam prosesnya yakni pendekatan jangka waktu untuk mengatasi masalah ataupun hambatan yang ada pada suatu kepribadian. Lebih jelasnya yakni bahwa restrukturisasi kognitif merupakan strategi terapi dengan menggunakan jangka waktu yang panjang untuk menyelesaikan permasalahan pribadi.<sup>42</sup>

Teknik restrukturisasi kognitif berupaya untuk menata kembali suatu sistem kepercayaan yang diyakini seseorang agar menjadi lebih nyata, rasional dan logis. Ellis berpendapat bahwasannya banyak orang diluaran sana yang saat ini menjalani kehidupan yang tidak diinginkan sehingga mereka merasa tidak bahagia dan menderita

---

<sup>42</sup> Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya; UNESA University Press, 2005),hal. 46

gangguan pada psikologis yang diakibatkan dari suatu pikiran yang tidak masuk akal.<sup>43</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif (Cognitif Restructuring) dapat disimpulkan bahwa Restrukturisasi kognitif lebih memfokuskan atau cenderung pada proses mengalihkan suatu pemikiran dari pemikiran yang negative ke pemikiran yang lebih positif.

Pada teknik restrukturisasi kognitif ini berdasarkan dua jenis asumsi, yaitu: (1) Pikiran irasional dan cacat kognitif yang menghasilkan penipuan diri (perilaku disengaja seseorang akan berdampak negatif pada seseorang); (2) Pernyataan dan pemikiran tentang diri sendiri yang dapat diubah oleh perubahan pendapat dan persepsi pribadi.<sup>44</sup>

Teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu konseli menganalisis, memproses, dan memecahkan masalah berbasis kognitif secara sistematis dengan mengganti atau mengubah pikiran dan penjelasan negatif dengan yang positif. Restrukturisasi kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip pembelajaran ke dalam

---

<sup>43</sup> Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi, Terjemahan oleh Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdiana Sofyan*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), hal. 309

<sup>44</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, terjemah oleh Helly P. Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto, ( Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hal 255

pikiran. Teknik ini bertujuan untuk membantu seseorang mendapatkan respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan menghakimi dengan cara yang mengurangi prasangka.<sup>45</sup>

## 2. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Pada teknik restrukturisasi kognitif ini memiliki banyak tujuan tidak hanya sekedar membantu seorang klien dalam mengenal serta membantu menghilangkan pikiran negative yang bisa mengakibatkan merusak diri sendiri, tetapi juga membantu klien dalam mengubah atau mengalihkan suatu pemikiran negative dengan pikiran yang lebih positif atau pikiran yang lebih baik dari sebelumnya.<sup>46</sup> Karena pemikiran yang bersifat negative memiliki dampak buruk ke diri seseorang salah satunya adalah mengakibatkan seseorang tidak lagi memiliki keyakinan terhadap suatu kelebihan atau kemampuan yang dimilikinya.

Safran mengemukakan pendapat bahwa teknik restrukturisasi kognitif ini memiliki tujuan untuk melatih serta membimbing klien yang memiliki persepsi diri yang rendah, dalam hal ini tujuan dari teknik ini yakni sebagai pelatihan atau

---

<sup>45</sup> Harwanti Noviandari dan Jawahirul Kawakib, (2016), dalam jurnal Psikologi, *Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*, Vol. 3 No 2, h.78

<sup>46</sup> Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2005), hal. 47

bimbingan yang diberikan konselor kepada klien yang tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya agar bisa merubah dirinya menjadi lebih tegas.<sup>47</sup>

Selain itu Meichenbaum juga berpendapat bahwa tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif ini yaitu guna membantu seseorang dalam mengalihkan pemikirannya maupun pandangannya yang bersifat negative pada suatu kegagalan, serta membantu seseorang agar lebih fokus untuk melakukan suatu kegiatan yang ingin dilakukan. Jadi lebih jelasnya maksud dari teknik ini yaitu lebih memfokuskan kepada proses mengubah sikap serta menghilangkan pemikiran negative dari diri klien serta membantunya supaya bisa semangat dalam menghadapi masa depan.<sup>48</sup>

Diantara pendapat yang ada diatas dapat disimpulkan bahwasannya teknik restrukturisasi kognitif ini memiliki tujuan untuk menghilangkan pikiran negative atau pikiran yang dianggap buruk oleh semua orang yang kemudia harus dialihkan atau diubah menjadi suatu pemikiran yang baik dan tentunya bersifat positif .

### **3. Manfaat Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Keuntungan dari teknologi restrukturisasi kognitif adalah dapat membantu mengubah

---

<sup>47</sup> Cornier, *Interviewing Strategy for Helper Fundamental Skill and Cognitif Intervutions, Second Edition Books/Cole* (Callifornia: Montary, 1985), hal. 405

<sup>48</sup> Mochammad Nursalim,dkk, *Strategi Konseling* (Surabaya: UNESA University Press, 2005), hal. 47

persepsi negatif atas kemampuan sendiri, dan membuat konseli mencoba lebih banyak aktivitas yang diperlukan definisi ini ialah menurut Meichbaum.<sup>49</sup>

konseli yang mengalami masalah akan lebih bersikap terhadap dirinya sendiri, hal ini merupakan manaf dari teknik restrukturisasi kognitif ini. Safran berpendapat teknik restrukturisasi meltih klien yang mengalami sefl-effucacy kaier rendah adalah bagia dari tujuan teknik ini.<sup>50</sup>

Beberapa kesimpulan dapat ditarik dari sudut pandang Merubah pandangan negatif seseorang, membantu klien atau konseli untuk melakukan kegiatan yang ia mua dan membantu konseli atau klien lebih yakin untuk menghadapi apa yang ia inginkan.

#### **4. Langkah-Langkah Teknik Retrukturisasi Kognitif**

Cormier berpendapat bahwa, langkah-langkah CR (*Cognitive Restructuring*) terbagi menjadi enam bagian utama yaitu dapat dijelaskan sebagai berikut :<sup>51</sup>

a. Rasional

---

<sup>49</sup> Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling* (Surabaya; UNESA University Press, 2005),hal. 48

<sup>50</sup> Cormier dan Cormier, *Interviewing Strategy for Helper Foundamental Skill and Cognitif Intervutions, Second Edition Books/Cole* (Callifornia; Montary, 1985),hal.405

<sup>51</sup> ArifAinur Rofiq, *Teori dan Praktik Konseling*, (Surabaya: Raziev Jaya, 2017),hal. 13-19

Memperkuat keyakinan konseli bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku seseorang hal ini merupakan tujuan dari rasional. Gambaran tentang prosedur yang dilakukan dan membahas tentang pikiran negatif menjadi positif juga termasuk dalam tujuan rasional.

- b. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem.

Melakukan suatu analisis atau mengidentifikasi pikiran klien ketika berada dalam kondisi yang menyebabkan tertekan atau situasi yang menyebabkan kecemasan hal ini merupakan langkah harus ditempuh konseli selanjutnya.

- c. Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Pada tahapan ini terjadi perpindahan pola pikir atau fokus pemikiran klien yakni beralih dari pikiran klien yang bersifat merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang lebih baik tidak kompatibel dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran-pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai suatu pikiran yang mengulangi (*coping thought*) atau pernyataan yang mengulangi (*coping statement*). Semuanya dikembangkan untuk klien. Pengenalan dan pelatihan tersebut penting untuk mendukung keberhasilan dari seluruh prosedur yang ada pada teknik Restrukturisasi Kognitif.

- d. Beralih dari pikiran negatif ke *coping thought* (CT).



Konselor melatih konseli untuk menglihkan pikiran ke negatif ke CT yang di buat konseli. Konselor memberikan contoh peralihan pikiran dan konseli melakukan atau melaksanakan latihan peralihan pikiran dau hal ini merupakan kegiatan dalam tahapan ini.

- e. pengenalan serta pelatihan penguatan sesuatu yang positif.

Konselor memberikan bimbingan kepada klien tentang cara untuk memberikan penguatan untuk diri konseli sendiri hal ini merupakan bagian akhir dari teknik restukturisasi kognitif. Konselor dapat melalukannya dengan cara mencontohkan dan konseli mempraktekkan pernyataan positif.

- f. Tugas rumah dan tindak lanjut

Pemberian tugas merupakan pelengkap dari tahapan teknik restruktuisasi kognitif. Konseli bisa menggunakan restrkturisasi kogitf saat berada di situasi yang menekanya kapanpun. Memberikn kesempatan pada konseli untuk mempraktekkan ketrampilan dalam siatuasi langung dan nyata merupakan tujuan dari adanya tugas rumh.<sup>52</sup>

Sugiharto menerangkan tahapan teknik Cognitive Restructuring dalam penelitian pengembangan Model Konseling Kelompok, diantaranya sebagai berikut:

---

<sup>52</sup> Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2003), h. 33

- a. Identifikasi kognisi negatif yang menyebabkan masalah konseli.
- b. Menemukan kognisi positif untuk membangkitkan kompetensi konseli .
- c. Pengenalan dan latihan Coping Thought
- d. Beralih dari pikiran-pikiran negatif ke Coping Thought dengan Coping Statement
- e. Pengenalan dan latihan penguat positif melalui Coping Self Intruction.<sup>53</sup>

## **C. Penerimaan**

### **1. Pengertian Penerimaan**

Menerima segala sesuatu yang terjadi dan tidak menolak bahkan menyalahkan dirinya sendiri dan orang lain. Ketika seseorang menghadapi sebuah permasalahan dan kegagalan meraka akan berpikir bahwa itu kesalan oranglain. Maka, kebalikan dari sikap ini adalah menyalahkan diri sendiri yang tidak rasional.<sup>54</sup>

Seseorang yang tidak memiliki masalah dengan dirinya sendiri dan tidak terbebani oleh dirinya sendiri diartikan sebagai orang yang dapat menerima dirinya, tingkatan keinginan dan kemampuan seseorang untuk hidup dengan segala karakteristiknya merupakan penerimaan diri.

---

<sup>53</sup> Windaniati, “Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Restructuring pada Kelas X TKR 1 SMK Negeri Semarang Tahun ajaran 2012/2013”, Penelitian Pendidikan, Vol.3 No.1,(2015), hal. 3.

<sup>54</sup> George Boeree, *Dasar-dasar Psikologi Sosial*, (Jogjakarta : Primasophie, 2006) hal. 78

sehingga orang yang dapat menerima dirinya memiliki banyak.

Penerimaan diri merupakan tingkatan kemampuan dan keinginan seseorang untuk hidup dengan segala karakteristiknya. Orang yang dapat menerima dirinya sendiri diartikan sebagai orang yang tidak memiliki masalah dengan dirinya sendiri dan tidak merasa terbebani oleh dirinya sendiri. Oleh karena itu, orang yang dapat menerima dirinya memiliki lebih banyak kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungannya.<sup>55</sup>

Aderson berpendapat bahwa penerimaan diri itu ketika seseorang berhasil menerima kekuatan dan kelemahannya sendiri. Menemukan karakteristik, sidat dan perilakunya sendiri serta membentuk dasar rendah hari dan integritas merupakan penerimaan diri sendiri.<sup>56</sup>

Chaplin mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah pada dasarnya sikap rasa puas dengan diri sendiri akan kualitas dan bakat diri, serta pemahaman tentang keterbatasan pengetahuan diri. Penerimaan diri ini mengandaikan adanya kemampuan diri psikologis seseorang, yang menunjukkan kualitas dirinya. Artinya, pernyataan itu akan membahas semua kemampuan kualitas

---

<sup>55</sup> Harlock, *Psikologis Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*, (Jakarta: Eirlangga, 1992)

<sup>56</sup> Vera Permatasari dan Witrin Gamayanti, “*Gambaran Penerimaan Diri (SelfAcceptance) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia*”. *Jurnal Ilmiah Psikologi* (online), Vol. 3, no.1. (<https://journal.uinsgd.ac.id>. Diakses september 2020)

diri. Seseorang harus menyeimbangkan dan menyadari kekuatan dan kelemahan masing-masing agar dapat saling melengkapi untuk mengembangkan kepribadian yang sehat.<sup>57</sup>

Tingkatan kemampuan dan keinginan seseorang untuk hidup dengan segala karakteristik yang dimiliki merupakan penerimaan diri menurut Harlock. Sedangkan seseorang yang mampu beradaptasi dengan sifat dalam dirinya sehingga akan mempunyai harga diri dan kepercayaan terhadap kemampuan diri, mengenali dan menerima batas-batas kemampuannya, tidak kaku, serta mengenal perasaan-perasaan pada dirinya merupakan penerimaan diri menurut callhoun dan Acocella.<sup>58</sup>

Sutadipura mengatakan bahwa seseorang yang telah dapat menerima dirinya tentang mengetahui kelemahannya harus Belajar dengan orang lain untuk memperbaiki hidup dengan suasana yang damai, tidak ada penlolakan atas segala sesuatu yang penimpunya maka bisa dikatakan damai. Jangan menganggap beban diri sendiri atau orang lain sebagai faktor yang salah dalam terjadinya sesuatu. Tidak peduli apapun hal positif dan negatif yang terjadi, hati yang tulus dan pantang menyerah akan menerimamu.<sup>59</sup>

---

<sup>57</sup> Chaplin, J.P., Kamus Lengkap Psikologi,(Jakarta: Raja Grafindo Persada,2005). Hlm 250

<sup>58</sup> Hjelle, *Personality Theoreis, Terjemahan*,(Singapore: Mc GrawHill Publishing Company, 2000),hal. 86

<sup>59</sup> B. Sutadipura, *Kompetensi guru dan kesehatan mental*, (Bandung: Angkasa, 1984)

## 2. Ciri-ciri penerimaan diri

Orang yang menerima dirinya sendiri bukan berarti tidak berambisi, tetapi mereka cenderung menginginkan perbaikan. Mereka yang menerima dirinya juga memiliki ciri-ciri mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya. Menurut Sheere, ciri-ciri orang yang menerima dirinya adalah sebagai berikut:<sup>60</sup>

- a. Memiliki kepercayaan diri dan kemampuan untuk memandang hidupnya sendiri.
- b. Menganggap bahwa dirinya itu sangat berharga
- c. Bertanggung jawab mengenai setiap tindakannya sendiri
- d. Dapat menerima pujian dan celanaan dari orang lain secara objektif.
- e. Tidak menyalahkan diri sendiri atas keterbatasan dan kelemahan pada diri, dan tidak menyangkal kekuatan diri.

Allport mengatakan, seseorang yang dapat menerima dirinya sendiri sebagai pribadi yang dewasa. Adapun ciri-ciri dari orang telah matang kepribadiannya, ialah:<sup>61</sup>

- a. Memiliki citra diri yang positif
- b. Mampu menyesuaikan dan mentolerir masalah jiwa yang dihadapinya .
- c. Mampu berinteraksi dengan orang lain yang memberikan kritikan tanpa memusuhinya.

---

<sup>60</sup> Cronbach, *Acceptance and Comitment Therapy, Terjemahan*, (New York: The Guilford Press, 2009), hal. 209.

<sup>61</sup> Dadi Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 2000), hal.

- d. Ekspresikan keyakinan dan perasaan dengan mempertimbangkan perasaan dan lingkungan orang lain
- e. Mampu mengatur emosi atau amarah ketika sedang menghadapi masalah.

Johnson menambahkan bahwa ciri orang yang menerima dirinya ialah: <sup>62</sup>

- a. Ketika seseorang dapat menerima dirinya sendiri apa adanya.
- b. Menerima kekurangan dan kelemahan dirinya tanpa danya penolakan
- c. Meyakini jika kita mencintai diri kita maka orang lain akan mencintai kita.
- d. Yakin bahwa dirinya berhargatidak perlu harus sempurna.
- e. Memiliki keyakinan untuk mengasikkan kerja yang berguna

### **3. Aspek-Aspek Penerimaan Diri**

Menurut Hurlock, individu yang memiliki sifat memandang dirinya apa adanya bukan seperti yang diinginkan, maka sikap realistik merupakan sesuatu penting dalam hidupnya. Oleh karena itu, seseorang yang dapat mengatasi keterbatasannya dengan memperbaiki karakter dirinya maka dia akan mampu berkembang tanpa harus menghindari kenyataan dihidupnya. <sup>63</sup>

---

<sup>62</sup> Steven, *Get Out of Your Mind and into Your Life*, (Oakland: New Harbinger, 2005), hal. 37

<sup>63</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Bina Aksara, 2000), hal. 107.

Menurut Sarafino, adapun macam-macam dukungan yang dapat membuat seseorang menerima keadaan yang dimilikinya, yakni:<sup>64</sup>

- a. Dukungan emosional: termasuk ekspresi simpati, empati dan perhatian kepada orang terkait.
- b. Dukungan penghargaan: ungkapan penghargaan melalui ekspresi positif yang mendorong orang lain untuk maju. Membuat individu merasa berharga dan menghargai diri sendiri. .
- c. Dukungan Instrumental: mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran, informasi yang baik kepada seseorang. Sehingga seseorang tersebut mampu mengatasi dan memahami masalah yang dihadapi.
- d. Dukungan jaringansosial: mencakup kepedulian antara, salingberbagi kesenangan dan aktifitas sosial.

Menerima kondisinya, semakin baik kehidupannya, dan ketrampilan sosialnya adaah manfaat penerimaan diri menurut harlock. Harlock membagi beberapa manfaat penerimaan diri menjadi dua kategori:<sup>65</sup>

- a. Dalam hal pengaturan diri, salah satu ciri adalah mengetahui lebih banyak tentang kekuatan dan kelemahan seseorang, memiliki rasa percaya diri dan harga diri. Selain itu, akan dikritik. Dengan cara ini, orang yang menerima diri sendiri dapat melakukan

---

<sup>64</sup> Ibid, hal 98

<sup>65</sup> Hurlock,*Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*,(Jakarta: Bina Aksara, 2000), hal.103.

penilaian reflektif dan menyadari potensi mereka

- b. Dalam pengaturan diri, orang akan menerima dirinya sendiri, merasa lebih aman dan memperhatikan orang lain. Karena orang yang menerima dirinya akan beradaptasi dengan lingkungannya. Ketika semua aspek diri berada dalam keadaan konsisten maka penerimaan diri dapat dicapai, dimana penerimaan diri individu ditentukan oleh situasi aktual (diri sejati) dan keadaan yang diinginkan (diri ideal). Penerimaan diri berkaitan dengan konsep diri positif. Seseorang dengan konsep diri yang positif dapat memahami dan menerima fakta tentang dirinya, dan seseorang dapat beradaptasi dengan semua pengalaman psikologisnya sendiri, sehingga ia memiliki evaluasi yang positif terhadap dirinya sendiri.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri**

Herlock menunjukkan bahwa penerimaan diri dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk:<sup>66</sup>

- a. Aspirasi yang realistik

Mereka yang dapat menerima situasi mereka harus memiliki rasa realitas tentang diri mereka sendiri dan tidak memiliki ambisi yang tidak terwujud.

- b. Keberhasilan

---

<sup>66</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Bina Aksara, 2000), hal.217.



Seseorang harus mampu mengembangkan faktor-faktor kesuksesan untuk memaksimalkan potensinya.

c. Wawasan diri

Evaluasi diri secara realistis dan terima kemampuan dan kemauan yang akan digunakan untuk meningkatkan kelemahan dan kekuatan diri sendiri.

d. Wawasan sosial

Seseorang melihat kemampuannya sendiri seperti orang lain. Ini memungkinkan untuk bertindak sesuai dengan harapan pribadi.

e. Konsep diri yang stabil

Seseorang melihat dirinya sendiri dari sudut pandang orang lain. Orang-orang ini terkadang bermanfaat tetapi terkadang merugikan. Hal ini dapat menciptakan stabilitas dan membentuk konsep diri yang positif, atau memposisikan individu secara menguntungkan untuk membentuk konsep diri yang penting.

## **5. Penerimaan Terhadap Kondisi Masa Lalu Orang Tua**

Sosok ayah dibutuhkan oleh anak-anak di rumah untuk mendapatkan role model. Peranan ayah ternyata tidak kalah pentingnya dengan peranan ibu dalam mengasuh anak. Maka pembicaraan mengenai peranan ayah menjadi semakin serius, bukan karena fungsi ibu semakin menipis oleh berbagai kegiatan diluar rumah, tetapi

karena peranan ayah itu sendiri memang penting dalam proses pertumbuhan seorang anak.<sup>67</sup>

Ayah mempengaruhi perkembangan anak-anaknya dengan berbagai cara. Penampilan mereka merupakan model panutan bagi anak-anaknya dalam pergaulan dan sikap sehari-hari. Malah lebih dari ibu, lebih memberi kesan mendalam dalam perkembangan sikap putera puterinya. Namun terkadang anak tidak bisa menerima masa lalu orang tua yang buruk, anak-anak akan malu untuk mengakui itu.

Penerimaan merupakan sikap seseorang yang dapat menerima diri sendiri dan orang lain secara keseluruhan. Kubler menjelaskan sebelum mencapai pada tahap penerimaan individu akan melalui beberapa tahapan yaitu: *denial*, *anger*, *bargaining*, *depression*, dan *acceptance*.

a. Tahap denial (penolakan)

Penolakan biasanya hanyalah bertahan sementara bagi individu. Perasaan ini umumnya diganti dengan kesadaran yang tinggi tentang saar seseorang dihadapkan dengan beberapa hal seperti pertimbangan keuangan, urusan yang belum selesai dan kekhawatiran mengenai kehidupan anggota keluarga lain nantinya.

b. Tahap anger (marah)

Mengapa aku? Ini tidak adil. Bagaimana ini bisa terjadi padaku. Setelah berada di tahap kedua, individu mengakui bahwa penolakan tidak dapat dilanjutkan. Karena rasa marah,

---

<sup>67</sup> Save M. Dagon, *Psikologi Keluarga (Peranan Ayah Dalam Keluarga)*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1990), hal: 2.

membuat orang sangat sulit untuk peduli. Banyak individu yang melambangkan kemarahan dalam kehidupan dengan tunduk pada kebencian dan kecemburuan.

c. Tahap bargaining (tawar-menawar)

Tahap ketiga ini melibatkan harapan bahwa entah bagaimana individu dapat menunda sesuatu. Pada tahapan ini individu bernegosiasi untuk kehidupan yang lebih panjang dengan mempertimbangkan informasi-informasi yang di dapatkan. Biasanya, negosiasi ini diperpanjang dengan kekuatan yang lebih besar dalam pertukaran gaya hidup.

d. Tahap depression (depresi)

Selama tahap keempat ini, individu mulai memahami kepastian, karena hal inilah individu mungkin menjadi lebih banyak diam, menolak orang lain dan menghabiskan waktu menangis dan berduka. Proses ini memungkinkan orang untuk melepaskan diri dari rasa cinta dan kasih sayang. Tidak dianjurkan untuk mencoba menghibur individu yang berada pada tahap ini. Ini adalah waktu yang penting dalam berduka yang memerlukan proses.

e. Tahap acceptance (Penerimaan)

individu mulai hadir dengan kedamaian dan rasa cinta. Individu mulai menerima kenyataan-kenyataan yang terjadi di dalam hidupnya.<sup>68</sup>

---

<sup>68</sup> James Calhoun, *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*, (Semarang: IKP press, 1990), hal. 20

Kulber ross menyatakan tahapan ini tidak selalu berurutan atau dilalui semuanya, tapi seenggaknya ada dua tahapan yang pasti akan dilalui, seringkali individu akan mengalami beberapa tahapan-tahapan secara berulang.<sup>69</sup>

#### **D. Penelitian Dahulu Yang Relevean**

1. Romayata Tri Andini, *Implementasi Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mengelola Konsep Diri peserta didik di SMP Negeri 18 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017*(program studi Bimbingan konseling islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lamung tahun 2016/2017)

- a. Persamaan :prsamaan dari penelitian ini sama-sama menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dan peneliti juga sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif
- b. Perbedaan :Perbedaan dari penelitian yang dilakukan oleh “Romayta Tri Andini” dengan penelitian penulis adalah terleta pada subjek atau kliennya. Yaitu mengelola konsep diri peseta didik dan penerimaan kondisi masa lalu orang tua

---

<sup>69</sup> James Calhoun, *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*, (Semarang: IKP press, 1990), hal.15

2. Siti Milda Miftah Khusnul Ainiah, *Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Untuk Menangani Depresi Seorang Anak Yang Tidak Menerima Ayah Tirinya di Tlasih Tulangan Sidoarjo* (Program studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2015)
- a. Persamaan : Metode penelitian kualitatif dengan studi kasus merupakan persamaan pada penelitian ini, dan fokus bahasan dan penelitian ini sama-sama tentang penerimaan sosok seorang Ayah
- b. Perbedaan : treatment menjadi perbedaa pada penelitian ini, “Siti Mila Miftah Khusnul Ainiah” menggunakan *Terappi Rasional Emotif* sebagai treatmentnya, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peulis menggunakan *restruktursisasi kognitif* sebagai treatmentnya.
3. Rizky Dwi Lestari, *Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester pada Siswa Kelas XI MAN 3 Medan* (Program studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Negeri Islam Sumatra Utara tahun 2018)
- a. Persamaan : Persamaan pada penelitian ini sama-sama menggunakan

teknik restrukturisasi kognitif sebagai treatmentnya

- b. Perbedaan : subjek klien menjadi perbedaan pada penelitian ini “Rizky Dwi Lestari” membahas tentang mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester sedangkan peneliti penerimaan kondisi masa lalu orang tua



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Pada penelitian ini data yang dihasilkan peneliti berupa kata-kata dan tulisan bukan berbentuk angka, sehingga peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Peneliti juga tahu dan mengerti fenomena secara teliti maka dari itu jenis penelitian yang digunakan peneliti yaitu studi lapangan. Penelitian melibatkan dirinya langsung dalam observasi ini maka penelitian ini disebut dengan studi lapangan, studi lapangan sendiri merupakan salah satu metode penelitian kualitatif. Peneliti meneliti hal-hal yang dilakukan konseli seperti perilaku sadar maupun tidak sadar dan juga kebiasaan-kebiasaan konseli dan lain sebagainya.<sup>70</sup>

Menurut Bagdan dan Taylor metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang dimulai dari topik penelitian dalam bentuk tulisan deskripsi berupa kata bukan berupa angka. Data tersebut dapat berasal dari wawancara, observasi, dokumentasi, catatan, dan komunikasi resmi lainnya.<sup>71</sup>

Peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus atau studi lapangan. Studi kasus itu sendiri adalah penggalan data dan mengumpulkan data rinci terkait partisipasi berbagai informasi terkait

---

<sup>70</sup> Lexy, J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2007), Hal, 175

<sup>71</sup> Ibid, Hal, 11

konteks.<sup>72</sup> Studi lapangan yang dilakukan peneliti yaitu peneliti mengamati bagaimana konseli berinteraksi dengan anggota keluarga, dan tetangga sekitar.

## **B. Objek Penelitian**

Subjek penelitian adalah seorang perempuan berusia 16 tahun bernama Kholisa (nama samaran). Sejak umur anatar 9-10 tahun dia mulai tidak suka dengan ayahnya karena saat itu dia mulai tahu tentang semua masa lalu ayahnya. Hal itu mengakibatkan hubungan dia dengan ayahnya tidak baik lagi sampai saat ini. Konseli tinggal di desa KarangAsem, Kecamatan jenu, Kabupaten Tuban.

## **C. Jenis Data dan Sumber Data**

### **1. Jenis Data**

Pada penelitian ini data yang dihasilkan peneliti berupa kata-kata dan tulisan bukan berbentuk angka, sehingga peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Jenis data dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

#### **a. Data Primer**

didalam penelitian kualitatif terdapat data utama yang diperoleh dari tempat penelitian langsung atau mewawancarai konseli yang dituju dan data itu disebut sebagai data primer.<sup>73</sup>

---

<sup>72</sup> Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humainika, 2011), hal. 76

<sup>73</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial : Format-format penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya : Airlangga University Press, 2001), hal, 128



Unuk mendapatkan data konseli peneliti harus melakukan penggalan data yang berupa wawancara, obserbasi dan juga penggunaan instrumen khusus yang telah dirancang.

Pada penelitian ini konselor melakukan wawancara dengan konseli dan juga konseli melihat skap perubahan sebelum dan sesudah dilaksanakannya proses konseling.

#### **b. Data Sekunder**

Data yang diambil dari sumber kedua merupakan data sekunder yang mana digunakan untuk melengkapi data primer.<sup>74</sup> Peneliti mendapatkan beberapa data sekunder yang didapatkan dari orang-orang terdekat konseli seperti kaka konseli, ayah konseli, dan pak dhe konseli.

### **2. Sumber Data**

Data yang peneliti peroleh langsung ditempat penelitian (lokasi) atau mengumpulkannya langsung di tempat penelitian disebut dengan sumber data.<sup>75</sup> peneliti memperoleh data atau sumber data berasal dari sasaran peneliti yaitu objek penelitian, signifikan other dan konseli yang memberikan informasi melalu wawancara secara tertulis atau kalimat, tindakan atau lisan. Sumber data dapat dibedakan menjadi dua bagian ialah:

---

<sup>74</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Dan Praktek*, 129

<sup>75</sup> Jonathan Sawono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Jogjakarta: Graha Ilmu, 2006), hal. 16

### **a. Sumber Data Primer**

Data yang diambil dari sumbernya langsung dan menyajikan data untuk pengumpulan data disebut dengan sumber data primer. Peneliti memperoleh gambaran latar belakang masalah yang sedang dialami dan hasil dari pelaksana konseling. Sumber data utama adalah konseli sendiri yang memiliki permasalahan.<sup>76</sup> data ini diperoleh peneliti saat melakukan wawancara dari beberapa kali pertemuan dengan konseli.

### **b. Sumber Data Sekunder**

Sumber data sekunder adalah informasi yang diperoleh secara tidak langsung dari narasumber, tetapi di peroleh dari (pendukung) yang menyediakan data untuk pengumpulan data, seperti melalui orang lain, seperti kerabat atau teman dekat yang diwawancarai, dan melalui dokumentasi. Data ini membantu untuk mendukung dan mengklarifikasi masalah yang dihadapi oleh konseli dan juga membantu untuk meneliti data. Data yang diperoleh dari keluarga, tetangga, dan teman konseli disebut dengan data sekunder.<sup>77</sup> Peneliti mendapatkan data ini dengan mewawancarai kakak konseli, ayah konseli dan pak dhe konseli. Peneliti menganggap orang-orang ini merupakan orang

---

<sup>76</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabet, 2012), hal. 193.

<sup>77</sup> Ibid.

yang paling tau tentang permasalahan yang dialami oleh konseli.

#### **D. Tahapan-Tahapan Penelitian**

proses perencanaan, pelaksanaan, pengumpulan data, analisi dan pelaporan disebut dengan tahapan penelitian yang mana akan memberikan beberapa gambaran.<sup>78</sup> Tahap penelitian ini akan di bagi tiga tahapan yaitu sebagai berikut:

##### **1. Tahap Pra Lapangan**

Pada langkah pertama yaitu Peneliti mengatai apa saja yang terjadi dilapangan. Dan yang harus peneliti lakukan ialah sebagai berikut:

###### **a. Menyusun rencana penelitian**

Peneliti akan menyusun rencana kerangka penelitian sebelum turun ke lapangan untuk memudahkan peneliti di lapangan. Peneliti juga memahami tentang konseling islam dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk memberikan konseling kepada konseli.

Langkah selanjutnya yaitu peneliti membuat rancangan dat yang akan diperlukan seperti latar belakang, definisi konseli dan lain sebagainya yang dibutuhkan

###### **b. Memilih lapangan penelitian**

Penelitian yang akan dilakukan konseli yaitu di tempat tinggal konseli yang berada

---

<sup>78</sup> LexyJ.Meolong, *Metode Penelitian Kualitatif (edisi Revisi)*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hal.4

didesa di Desa Krangasem Kecamatan Jenu, Kabupaten Tuban.

c. Mengurus perizinan

Pada tahap ini peneliti memilih tempat penelitian di Mengurus perizinan rumah konseli yang bertempat di Desa KarangAsem, Kecamatan Jenu, Kabupaten Tuban. Peneliti harus membuat surat izin yang di berikan kepada kepala desa sebagai bentuk tidak ada paksaan dan bersedia un6yil menjalankan proses konselin.

d. Menjajaki dan Menilai Lapangan

Peneliti harus mengetahui dan memahami sejarah dan latar belakang pada tempat penelitian sebagai bentuk penjajakan dan menilai lapangan penelitian, agar saat melakukan proses konseling konselor akan mudah untuk membangun hubungan kedekatan antara konselor, konseli dan juga keluarga konseli.

e. Memilih dan Memanfaatkan Informasi

Informan adalah orang yang memberikan informasi tentang situasi dan situasi serta latar belakang tempat penelitian, latar belakang masalah. Informan dalam penelitian ini adalah konseli itu sendiri dan anggota keluarganya

f. Menyiapkan perlengkapan penelitian

Mentiapkan beberapa peralatan juga termasuk dalam pra lapangan, yang harus disiapkan adalah pedoman wawancara, alat tulis, buku, perekam suara, kamera, peralatan fisjk, surat ijin penelitian, dan segala hal yang

berkaitan dengan penelitian guna memperoleh gambaran data lapangan.

g. Persoalan mengenai etika penelitain

Jika saat proses penelitian muncul persoalan-persoalan seperti tidak menghormati, menghargai bahkan tidak menerapkan nilai-nilai yang ada dimasyarakat. Ketika penelitian mengalami hal seperti itu maka peneliti sudah paham dan dapat mematuhi peraturan-peraturan yang ada dimasyarakat.

## **2. Tahap Pelaksanaan / Proses Lapangan**

a. Mengenal dan memahami tahap objek penelitian

Sebelum memasuki lokai penelitian maka peneliti harusMemahamai latar belakang dan mempersiapkan diri baik fisik maupun mental sebagai bentuk penegnalan pada objek penelitian

b. Melakukan proses pengumpulan data

Menjaga dan Menjalin hubungan yang baik dengan konseli sangat diperlukan dalam sebuah penelitian. Karena, melalui komunikasi yang baik maka subjek dan peneliti akan dapat bekrjasama dan saling bertukar informasi dengan baik

Dalam memepoleh informasi yang dibutuhkan maka peneliti harus berperan aktif saat mlakukan proress penelitian. Tidak hanya itu peneliti juga harus memperhatikan beberapa hal seperi waktu, tenaga dan juga

biaya yang dibutuhkan untuk melakukan proses penelitian.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Agar memperoleh data yang objektif maka peneliti menggunakan beberapa jenis teknik pengumpulan data, ada beberapa teknik yang digunakan peneliti:

### **1. Observasi (pengamatan)**

Pengamatan dan pencatatan fenomena disebut sebagai Observasi. Metode yang melibatkan penggunaan semua indera untuk berfokus pada objek merupakan metode observasi.<sup>79</sup> Metode ini melibatkan semua pancaindra secara langsung terhadap suatu benda, kondisi, situasi, proses atau perilaku. Untuk melihat fenomena dan gejala-gejala yang diteliti maka pada pengumpulan data dengan menggunakan alat indera harus disertai dengan pencatatan secara sistematis.<sup>80</sup>

Untuk melengkapi data pada penelitian ini, peneliti memastikan beberapa informasi yang disampaikan tentang perubahan yang terjadi pada konseli dan perilaku yang dimunculkannya, hal ini dilakukan sebagai bentuk observasi terhadap perilaku konseli. Peneliti juga mencari informasi terkait bagaimana konseli berinteraksi dengan ayahnya saat berada di rumah

---

<sup>79</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Pendekatan Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), hal. 133.

<sup>80</sup> Cholid Narbuka & Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian* (Jakarta : Bumi Aksara, 1997), hal. 70

## 2. Wawancara

Komunikasi yang dilakukan dengan sumber data melalui percakapan lisan langsung maupun tidak langsung (tanya jawab) disebut dengan wawancara. Peneliti menggunakan wawancara untuk melihat dan memeberikan pertanyaan tentang masalah yang terjadi pada konseli. Untuk mendapatkan informasi langsung dari konseli atau orang terdekat konseli merupakan salah satu tujuan wawancara.<sup>81</sup>

Wawancara tidak terstruktur dilakukan oleh peneliti guna data yang di dapat kab lebih narul dan langsung, dan juga sejalan dengan ide-ide konselor pada saat itu juga. Peneliti menggali tentang latar belakang dan identitas konsli.

## 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah materi atau film tertulis apa pun, tetapi bukan catatan yang disiapkan ats permintaan penyidik. Dokumen digunakan sebagai data pendukung berupa video, foto, dan sebagainya karena Dokumentadi akan lebih akurat dari pada pencatatan informasi atau tulisan, dan buku dan lain sebagainya.<sup>82</sup>

Peneliti melakukan foto saat melakukan proses konseling dan foro bersama konseli sebagai bentuk dokumentasi yang dilakukan peneliti.

---

<sup>81</sup> Fattah Hanurawan, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*, (Jakarta: PT RajaGrafinfo Persada, 2016), hal.50.

<sup>82</sup> Albi Anggita & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi : CV Jejak, 2018), hal. 216.

## **F. Teknik Validitas Data**

Data merupakan modal awal yang sangat berharga dalam sebuah penelitian. Data yang terkumpul kemudian akan dianalisis dan digunakan sebagai dasar untuk menarik kesimpulan.

Melihat jumlah data yang besar maka validitas data yang tidak benar atau salah akan menyebabkan kesimpulan yang salah juga. Karena data yang valid, kesimpulan penelitian yang diambil benar. Pada dasarnya semua jenis penelitian adalah menciptakan pengetahuan yang efektif dan benar sebagai bentuk validitas data.<sup>83</sup>

Dalam penelitian ini digunakan metode triangulasi. Triangulasi adalah metode yang pada dasarnya apa yang peneliti lakukan saat mengumpulkan dan menganalisis data. Mengenai pemeriksaan data, triangulasi mengacu pada teknik yang memeriksa keabsahan data dengan menggunakan hal lain untuk memeriksa atau membandingkan data.<sup>84</sup>

Peneliti membandingkan data yang diperoleh dilapangan berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi sebagai bentuk triangulasi yang dilakukan.

## **G. Teknik Analisis Data**

Upaya yang dilakukan peneliti dengan bekerja menggunakan data, mengorganisasikan dengan data

---

<sup>83</sup> Chaedar Alwasilah, *pokoknya kualitatif*. (Jakarta: pustaka jaya. 2008). hal. 170.

<sup>84</sup> Moleong. L.J. *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bndung: PT. Remaja Rosdakarya. 2001),hal. 178



dan memilah data sehingga bisa menjadi sesuatu yang dapat dikelola mensistensiskannya, mencari hingga menemukan suatu pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari serta memutuskan sesuatu yang dapat diceritakan kepada orang lain disebut dengan analisis data.<sup>85</sup>

Peneliti mendeskripsikan beberapa data dan menguraikan hasil dari pengumpulan data maka disebut dengan analisis deskripsi, Teknik yang digunakan peneliti

Kemudian peneliti mengelola data serta menyajikan data yang telah didapat dari konseli dan dikumpulkan dengan tujuan peneliti dapat mengetahui faktor yang melatarbelakangi konseli tidak bisa menerima kondisi masa lalu ayahnya.

Tahapan yang dilakukan selanjutnya ialah analisis data, analisis data ini dilakukan ketika semua data sudah terkumpul. Analisis deskriptif digunakan peneliti dalam penelitian ini, adapun analisis yang peneliti lakukan ialah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan proses konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani penerimaan kondisi masa lalu orang tua
2. Mendeskripsikan keberhasilan proses konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif saat menangani penerimaan kondisi masa lalu orang tua

Setelah melakukan konseling islam dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani

---

<sup>85</sup> Lexy, J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hal. 248

penerimaan kondisi masa lalu orang tua di desa karangasem, peneliti melakukan perbandingan sebelum dan sesudah proses konseling.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB IV

### ANALISIS DATA

#### A. Deskripsi Umum Subyek Penelitian

##### 1. Deskripsi Lokasi Penelitian

###### a. Letak Geografis Desa

Karangasem merupakan salah satu diantara desa lainnya yang terletak di Kecamatan Jenu, Kabupaten Tuban, Provinsi Jawa Timur. Tuban merupakan sebuah wilayah di pesisir utara Provinsi Jawa Timur. Letak Kabupaten Tuban begitu strategis dan berada di perbatasan Jawa Timur dan Jawa Tengah, serta melewati Tol Nasional Dadels di pesisir utara kawasan tersebut. Kabupaten Lois Tuban memiliki luas 182.994.561 hektar dan bendungan laut seluas 22.063 kilometer. Posisi astronomi Kabupaten Tuban berada pada 110 30'-1120 35 Bujur Timur dan 60 40'-70 18 'Lintang Selatan. Panjang pantainya 65 Km. Ketinggian daratan di Tuban antara 0 dan 500 Mars. Beberapa wilayah di Kabupaten Tuban beriklim kering dengan kondisi yang bervariasi, 19 wilayah agak kering atau sangat kering, sedangkan wilayah tersebut agak basah.

Secara teropong ketinggian desa karangasem ini adalah berupa dataran sdang yaitu sekitar 7 m diatas permukaan air laut, secara administratif, desa Karangasem terletak di wilayah kecamatan Jenu Kabupaten

Tuban dengan dibatasi oleh wilayah desa-  
desa tetangga sekitar

Tabel 4.1

Batasan Wilayah Desa Karangasem

No	Batas	Desa
1.	Utara	Socorejo
2.	Barat	Merkawang
3.	Selatan	Mliwang
4.	Timur	Temaji

Jarak tempuh dari Desa Karangasem ke kecamatan adalah 17 kilometer dengan waktu tempuh sekitar 15 menit. Sedangkan jarak ke ibu kota kabupaten adalah 27 kilometer yang bisa ditempuh dalam waktu 30 menit.<sup>86</sup>

b. Sejarah Desa Karangasem

Dari berbagai sumber yang digali dan ditelusuri, asal usul desa karangasem memiliki legenda yang dianfkat dari percakapan 2 orang yang belum saling mengenal, pada saat itu wilayah karangasem adalah sebuah wilayah yang mayoritas ditumbuhi pohon asem dengan tanah yang penuh batu karang. Pada suatu haru seorang kakek tua berjalan melewati wilayah tersebut, kakek tersebut tidak tahu arah dan

---

<sup>86</sup> Data dari Desa Karangasem Kecamatan Jenu Kabupaten Tuban pada 11 Januari 2021

tidak tahu wilayah tersebut, tiba-tiba seorang pemuda yang sedang melewati wilayah tersebut kakak itu memanggil pemuda tersebut dengan tujuan ingin bertanya, mendekatlah pemuda tersebut alu menjelaskan bahwa wilayah tersebut bernama karangasem, dinamakan karangasem karena wilayah tersebut banyak ditumbuhi pohon asem dan batu karang.<sup>87</sup>

c. Visi Misi Desa Karangasem

1) Visi

“Melayani Masyarakat Secara Menyeluruh Demi Terwujudnya Desa Yang Maju, Mandiri, Sehat, dan Sejahtera”

2) Misi

- Memberikan bantuan oprasional setiap tahun pada lembaga (TK, PAUD, TPA, DINIYAH)
- Memberikan hasil dari pengelolaan tanah kas desa bengkok yang menjadi hak jabatan selaku kepala desa untuk pembangunan masjid sebesar 50%
- Memberikan hasil dari pengelolaan tanah kas desa bengkok yang menjadi hak jabatan selaku kepala desa sebesar 25% untuk pembinaan kepemudaan dan olahraga
- Memberikan hasil dari pengelolaan tanah kas desa bengkok yang menjadi

---

<sup>87</sup> Data dari Desa Karangasem Kecamatan Jenu Kabupaten Tuban pada 11 Januari 2021

hak jabatan selaku kepala desa sebesar 25% untuk masyarakat kurang mampu

- Pengupayaan pembangunan sport centra
- Pembinaan olahraga usia dini yang berkelanjutan
- Menginformasikan pada masyarakat terkait dengan lapangan pekerjaan secara terbuka
- mobil siaga desa gratis dilingkungan kabupaten tuban.<sup>88</sup>

## 2. Deskripsi Konselor dan Konseli

### a. Deskripsi konselor

Seseorang yang memberi bantuan kepada konseli, bantuan diberikan baik secara individu maupun diberikan secara kelompok dalam mengatasi permasalahan yang di hadapi konseli, supaya konseli mampu untuk menyelesaikan permasalahannya sendiri. Konselor juga harus memberikana dukungan serta motivasi terhadap konseli agar konseli tidak merasa permasalahan yang di hadapinya sangat berat dan tetap semangat dalam menjalani kehidupannya disebut dengan konselor.

Dalam penelitian, ini yang menjadi konselor yaitu: Yuni Lestari yang lahir di Tuban pada tanggal 21 Juni 1999, dan anak ke Dua dari dua bersaudara, konselor beragama Islmm den tinggal di Desa Karangasem,

---

<sup>88 88</sup> Data dari Desa Karangasem Kecamatan Jenu Kabupaten Tuban pada 11 Januari 2021

Kec.Jenu, Kab.Tuban, saat ini konselor menjadi Mahasiswi BKI UINSA Surabaya. Konselor pernah menempuh Pendidikan di TK Tunas Harapan Karangasem(periode 2003-2005),MI Islamiyah Karangasem (periode 2005-2011) MTS Manbail Futuh Beji (periode 2011-2014), MAN Tambakberas Jombang (periode 2014-2017). Ada beberapa pengalaman kegiatan konseling yang pernah diikuti konselor. Ketika semester tiga, konselor mendapatkan mata kuliah Statistik Sosial, konselor melakukan konseling kepada seorang Ibu Rumah tangga yang mengalami Bullying dari mertua dan tetangganya. Di mata kuliah itu konselor diajarkan untuk membuat angket dan memberikannya kepada konseli yang dituju oleh konselor.

Pada semester empat, konselor mendapatkan matkul atau mata kuliah individu dan kelompok, konselor melaksanakan praktek Konseli Kelompok di KUA bayuwangi yang diikuti oleh kurang lebih 10 calon pengantin.

Pada semester lima konselor mendapatkan mata kuliah inklusi, konseling melakukan observasi di SLB Siswa Budhi Surabaya, konseling berinteraksi langsung siswa-siswi disana, konselor beretemu dengan anak-anak hebat yang tidak kenal putus asa dan mengeluh. Pada semester ini konseling juga mendapatkan mata kuliah konseling pesantren, konselor melakukan observasi di Podok Pesantren Safinda Surabaya, konselor bertemu

dengan santriwan santriwan-santriwati disana kita belajar bersama dikelas, mengaji dan juga diniyyah. Konselor juga mendapatkan mata kuliah Manajemen BKI, konselor melakukan penelitian atau Observasi di Lapas Delta Sidoarjo, konselor bertemu dengan bapak kepala lapas dan bertanya seputar manajemen konseling yang ada di lapas itu.

Pada saat semester 7 konselor melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di KUA Jenu, konselor melakukan PPL di KUA dikarenakan saat semester enam konselor mengambil konsentrasi keluarga. Konselor melakukan PPL selama kurang lebih dua bulan. Konselor memberikan konseling kepada calon pengantin.

Dari secuil pengalaman yang telah diuraikan oleh peneliti, peneliti mempunyai sedikit pengalamann atau bekal untuk melakukan konseling pada penelitian ini.

#### b. Deskripsi Konseli

Seseorang yang membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan permasalahannya disebut dengan konsli, Adapun tujuan atau objek penelitian ini adalah: kholisa (Nama samaran), yang lahir pada tanggal 03 Juni 2004, kholisa beragama Islam dan alamat rumah konseli di Desa Karangasem, Kec. Jenu, Kab. Tuban , saat ini konseli sekolah di SMA Tambakboyo dan duduk dibangku kelas 11.

##### 1) Latar Belakang Keluarga Konseli



Konseli anak pertama dari pernikahan ibu dan ayahnya pada saat ini, ibunya dulu sudah menikah dan punya anak (laki-laki), dan ayahnya dulu sudah menikah dan punya anak (perempuan), ibu konseli sudah meninggal tiga tahun yang lalu. konseli tinggal bersama kakak laki-laki dan istri kakaknya. Dari pertengahan tahun 2020 ayah konseli pisah rumah dengan konseli. Ayah konseli memilih untuk tinggal di desa merkawang hal ini dilakukan karena di rumah yang di tempatnya dulu ayah konseli mendapatkan perilaku buruk dari kakak konseli dan juga konseli.<sup>89</sup>

## 2) Kepribadian Konseli

Konseli merupakan pribadi yang pendiem, konseli lebih suka menyendiri di rumah dan jarang berinteraksi dengan tetangga sekitar. Di samping itu hubungan sosial konseli dengan saudara persepupunya juga tidak begitu baik, sering terjadi cekcok dan adu mulut. Hampir semua orang-orang disekitar konseli mengatakan bahwa konseli termasuk orang yang judes.<sup>90</sup>

## 3) Latar Belakang Ekonomi Konseli

Di lihat segi ekonomi, konseli terlahir dari keluarga bisa dikatakan

---

<sup>89</sup> Hasil Observasi di Rumah konseli pada tanggal 9 november 2020

<sup>90</sup> Hasil Observasi di Rumah konseli pada tanggal 9 Oktober 2020

cukup (menengah ke bawah). Ayah konseli bekerja sebagai pencari rongsokan (barang bekas yang bisa di jual lagi), sedangkan kakak konseli berjualan LPG dan air galon minum dan istri kakak konseli sebagai ibu rumah tangga. Semua penghasilan ayah konseli di berikan kepada kakak konseli untuk kebutuhan sehari-hari, namun saat ini ayah konseli sudah pisah rumah jadi sumber penghasilannya hanya dari penjualan LPG dan air galon minum.<sup>91</sup>

#### 4) Latar Belakang Agama Konseli

Dalam hal agama, konseli dan keluarganya termasuk orang-orang yang taat beribadah, tempat tinggal konseli mayoritas agamanya islam dan di depan rumah konseli terdapat mushola yang di gunakan masyarakat sekitar untuk sholat berjamaah dan mengaji anak-anak setelah sholat magrib. Kakak konseli pernah sekolah di pondok pesantern kurang lebih enam tahun, dan konseli sendiri dulu waktu masih SMP juga pernah tinggal di pondok pesanten namun tidak sampai selesai karena konseli tidak betah.<sup>92</sup>

---

<sup>91</sup> Ibid, 12 Oktober 2020

<sup>92</sup> Hasil Observasi di Rumah konseli pada tanggal 12 Oktober 2020

### 3. Deskripsi Masalah Konseli

Tidak ada yang sempurna, tidak ada orang tua yang sempurna, orangtua pasti mengusahakan yang terbaik untuk anak-anaknya dengan caranya masing-masing. Namun orang tua manusia yg pasti pernah berbuat kesalahann, tetapi ada ha-hal di masa lalu yang membuat anak merasa kecewa dengan orangtuanya dan tidak bisa menerima hal itu.

Seperti yang dialami oleh konseli, konseli merasa kecewa dengan ayahnya. Saat di wawancara oleh konselor atau peneliti konseli mengatakan bahwa malu mempunyai ayah mantan napi. Konseli mengetahui hal ini sejak berumur sekitar 9-10 tahun, saat itu ibunya menceritakan semua tentang masa lalu ayahnya. Ayah konseli di tangkap polisi waktu usia kandungan ibunya tujuh bulan, ayahnya ditangkap polisi di sebabkan karena tersandung kasus pencurian sapi dua minggu sebelumnya, sehingga dari lahir sampai konseli berumur tiga tahun tidak pernah melihat sosok ayahnya.

Saat di umur tiga tahun konseli merasa tiba-tiba ada seseorang yang asing tinggal di rumahnya, ibu konseli tidak pernah menjelaskan siapa sosok orang itu. ibunya melarang sosok itu untuk mendekat dengannya dan menggendongnya sampai akhirnya pak dhe konseli (saudara ibunya) menjelaskan kepada konseli bahwa itu ayahnya yang dulunya pergi untuk merantau mencari uang (pak dhe konseli berbohong pada saat itu). Namun saat di rumah

konseli selalu melihat ibunya memarahi ayahnya dan ibunya juga selalu bercerita bahwa ayahnya orang jahat dan menghasut konseli agar tidak dekat-dekat dengan ayahnya.

Dari kejadian-kejadian itu konseli sama sekali tidak pernah memanggil ayahnya dengan sebutan “ayah atau bapak” namun konseli memanggil ayahnya dengan menyebut nama ayahnya langsung. Konseli pun tidak pernah berjabat tangan, konseli merasa canggung dan hubungannya dengan ayahnya merasa sangat jauh seperti orang asing.<sup>93</sup>

## **B. Penyajian Data**

### **1) Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Penerimaan Kondisi Masa Lalu Orang Tua**

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

##### **1) Data yang Bersumber dari Konseli**

*Pada pertemuan pertama dengan konsli*, konseli bercerita tentang penyebab konseli tidak bisa menerima kondisi masa orangtuanya. Konseli menceritakan penyebab dia tidak bisa menerima masa lalu ayahnya adalah karena dia merasa malu mempunyai ayah mantan napi. Konseli merasa ayahnya berbeda dengan ayah teman-temannya dan Konseli menganggap ayahnya adalah orang jahat.

---

<sup>93</sup> Hasil Observasi dengan Konseli di Rumahnya pada tanggal 11 Oktober 2020

Konseli bercerita bahwa ayahnya dulu matan napi kasus pencurian sapi, dulu waktu konseli masih dalam kandungan, ayahnya mencuri sapi bersama tiga temannya. Sapi yang di curi adalah milik saudara ayah konseli sendiri dan di jual lagi di daerah jawa tengah, saat proses jual beli dilakukan ada tetangganya yang melihat dan melaporkan ke polisi, setelah kejadian itu akhirnya ayahnya di tangkap polisi pas waktu tujuh bulanan konseli. Sehingga waktu konseli lahir tidak di adzani ayahnya karena pada saat ayahnya masih dalam tahanan. Setelah kejadian ayahnya ditangkap ibunya membesarkan konseli dan kakak konseli sendirian.

Konseli juga menceritakan bagaimana perasaan ibunya pada saat itu, ibu konseli tidak pernah menjenguk ayahnya dalam tahanan karena juga merasa kecewa dengan ayahnya telah melakukan hal tidak seharusnya terjadi. Ibu konseli sudah meninggal sekitar tiga tahun yang lalu.<sup>94</sup>

*Petremuan kedua*, Konseli bercerita dulu sejak dia masih berumur kurang lebih tiga tahun, konseli melihat sosok orang yang tidak pernah konseli lihat tiba-tiba datang ke rumah konseli dan tinggal bersama ibu dan kakaknya, sosok itu adalah

---

<sup>94</sup> Hasil Wawancara dengan Konseli di teras depan rumah Konseli pada tanggal 19 Oktobe2 2020

ayahnya yang sudah bebas dari tahanan, namun pada saat itu konseli tidak tahu bahwa itu ayahnya. Yang ada di pikiran konseli bahwa tidak ada sosok ayah di keluarganya. Pada saat itu ayahnya selalu mencoba untuk mendekat dengan konseli dan menjelaskan bahwa dia adalah ayah konseli namun konseli malah ketakutan dan menghindari dari ayahnya.

Setelah beberapa bulan ayah konseli tinggal bersama ibu dan kakaknya, konseli melihat ibunya selalu memarahi ayahnya dan beberapa kali ibunya menjelaskan kepada konseli bahwa orang itu adalah orang jahat (tidak menyebutkan bahwa itu ayahnya konseli). Konseli pun semakin merasa takut dan tidak mau mendekat dengan ayahnya.<sup>95</sup>

*Pertemuan ketiga*, pada pertemuan ketiga ini konseli bercerita tentang ibunya yang menceritakan semua yang terjadi pada saat umur 9 tahun. rasa benci kepada ayahnya pun semakin menjadi-jadi, konseli merasa malu mengakui ayahnya dan benar-benar tidak mau menyebut nama ayahnya.

Konseli juga bercerita bahwa Teman-temannya disekolah pun tau tentang kasus yang menimpa ayah konseli, teman-

---

<sup>95</sup> Hasil Wawancara dengan Konseli di Mushola depan rumah Konseli pada tanggal 26 Oktober 2020

temannya tau karena diceritain orangtuanya.<sup>96</sup>

2) Data yang bersumber dari ayah konseli (GD)

GD adalah ayah konseli. Saat GD di tanya mengenai hubungannya dengan konseli GD menjawab bahwa GD ingin sekali menjadi ayah yang sempurna untuk konseli, GD selalu ingin memperbaiki hubungannya dengan konseli namun konseli selalu menghindar jika di dekati GD. GD juga bercerita ingin di panggil ayah atau bapak seperti ayah-ayah yang lain, namun sejak kecil konseli terbiasa mamanggil dengan sebutan namanya langsung.

GD juga bercerita perihal GD pindah rumah tidak lagi tinggal bersama konseli dan ayah konseli sejak pertengahan tahun 2020 kemarin, hal itu di lakukan karena istrinya sudah meninggal dan GD merasa tidak berhak tinggal di rumah itu karena rumah yang di tempati konseli adalah rumah peninggalan kakek konseli (kakek dari ibu konseli). GD juga bercerita semenjak istrinya meninggal anak tirinya memperlakukan dia kurang baik seperti

---

<sup>96</sup> Hasil Wawancara Konseli di Mushola depan rumah Konseli pada tanggal 29 Oktober 2020

setiap makan di suruh bayar, uang hasil kerja mencari rongsokan di minta semua tanpa di sisakan sedikit, dan setiap apapun yang di lakukan di rumah di anggap salah oleh anak tirinya. Semenjak istri GD atau ibu konseli meninggal konseli masih tetap tidak mau mengaanggap ayahnya.

Saat di tanya oleh konselor, semenjak GD tidak lagi tinggal bersama konseli apakah GD masih membiayayai sekolah konseli, GD menjawab dari dulu TK sampai saat ini GD selalu membiayayai sekolah konseli, bukan hanya sekolah namun semua kebutuhan sehari-hari GD selalu memberikan itu. GD selalu menyempatkan menjenguk konseli minimal seminggu sekali meskipun konseli menemui GD hanya untuk mengambil uang yang di berikan setelah itu konseli pergi masuk ke kamarnya.<sup>97</sup>

### 3) Data yang brsumber dari kakak konseli

Setelah menemui Ayah konseli, kemudian konselor atau peneliti juga menemui kakak konseli, kakak konseli bercerita bahwa kakakk konsli menyaksikan semua apa yang terjadi di masa lalu konseli, Pada saat itu kakak konseli sudah berumur 12 tahun. Saat GD keluar dari tahanan Ibu konseli memang tidak pernah mengizinkan GD untuk

---

<sup>97</sup> Hasil Wawancara dengann GD di Rumah Pada Tanggal 1 November 2020



memegang konseli, bahkan kakak konseli juga melihat ibu dan ayah tirinya selalu bertengkar ketika di rumah, namun rumah tangga orangtuanya masih baik-baik saja tidak perceraian.

Saat di temui konselor kakak konseli tidak bercerita banyak tentang permasalahan yang terjadi pada konseli, karena kakak konseli menganggap semua permasalahan yang terjadi ada sangkut pautnya dengan ibunya yang sudah meninggal.<sup>98</sup>

- 4) Data yang bersumber dari SP (saudara ibu konseli atau Pak dhe)

Setelah menemui ayah dan kakak konseli, kemudian peneliti juga menemui SP (saudara ibu konseli) yang rumahnya berada di sebelah rumah konseli. SP menceritakan bahwa ibu konseli dulu selalu menghasut konseli agar membenci ayahnya, ibu konseli tidak pernah menceritakan kebaikan ayah konseli padahal saat ini ayah konseli telah berubah menjadi orang yang lebih baik.

SP juga bercerita bahwa setiap konseli menulis nama wali orang tua di raport sekolah konseli selalu menulis nama SP, padahal yang membiayai sekolahnya dari dulu ayahnya sendiri. Bahkan saat ditanya orang siapa nama ayahnya konseli

---

<sup>98</sup> Hasil Wawancara dengan Kakak Konseli di Rumah konseli pada Tanggal 2 November 2020

selalu menjawab nama ayahnya adalah SP. Hal ini dilakukan konseli karena dari kecil konseli sudah dekat dengan SP, kemanapun SP pergi selalu mengajak konseli. Konseli dan keluarganya sama sekali tidak pernah pergi berlibur bersama.<sup>99</sup>

## **b. Diagnosis**

Dari identifikasi masalah yang telah dilakukan peneliti terhadap konseli, yang dilakukan peneliti selanjutnya yaitu menyimpulkan permasalahan yang terjadi pada konseli yaitu tidak bisa menerima kondisi masa lalu orangtua, kecewa dengan ayahnya dan menganggap ayahnya tidak seperti ayah teman-temannya.

Berikut ini beberapa faktor yang menyebabkan konseli mengalami tidak bisa menerima kondisi masa lalu ayahnya :

- 1) Ibunya selalu menceritakan kejelekan ayahnya sehingga membuat pikiran konseli terbentuk bahwa ayahnya memang jahat
- 2) Sejak kecil tidak pernah diajarkan memanggil ayahnya dengan sebutan ayah atau bapak
- 3) Saat umur sembilan tahun konseli mengetahui semua tentang masa lalu ayahnya bahwa ayahnya adalah mantan napi

---

<sup>99</sup> Hasil Wawancara dengan SP di Rumah SP pada tanggal 3 November 2020

- 4) Membandingkan ayahnya dengan ayah teman-temannya, konseli merasa ayahnya berbeda dengan teman-temannya
- 5) Selalu menghindar jika ayahnya mencoba mendekat.

### c. Prognosis

Setelah melakukan identifikasi masalah, diagnosis dan mengetahui penyebab permasalahan yang terjadi maka langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah tentukan jenis terapi atau treatment yang sesuai dengan masalah yang alami oleh konsli

Dalam tahapan prognosis ini, treatment diberikan kepada konsli yaitu menggunakan Konseling Islam dengan menggunakan teknik Restrukturisasi Kognitif (*cognitif restructuring*) agar konseli dapat mengubah pikiran-pikirannya yang irasional menjadi rasional, dan konseli dapat memperbaiki hubungan dengan ayahnya dan menjadi peran anak dan anak sebagaimana mestinya.

Langkah teknik restrukturisasi kognitif yang direncanakan dalam terapi ini ialah:

- 1) Rasional.
- 2) Mengidentifikasi pikiran dan situasi problem
- 3) Mengenal dan latihan CT atau yang biasa disebut dengan *coping thought*
- 4) Memindahkan dari pikiran-pikiran negatif konseli ke CT atau *coping thought*
- 5) Pengenalan dan pikiran negatif ke CT atau *coping thought*

6) Memberikan tugas rumah dan langkah selanjutnya

Untuk menentukan berhasil tidaknya konsling yang diberikan kepada konseli, konselor mengembangkan skala. Skala pengukuran didasarkan pada identifikasi konselor, yang telah menemukan pola berpikir negatif konseli saat sebelum diberikan tritmen atau terapi.

Tabel 4.2

Pola Pikir Negatif Konseli

NO	Kondisi Konseli	SS	S	T	ST S
1.	Merasa kecewa dengan ayahnya	√			
2.	Menganggap ayahnya orang jahat	√			
3.	Tidak mau memanggil ayahnya dengan sebutan ayah atau bapak	√			
	Merasa ayahnya berbeda dengan teman-temannya	√			
5.	Selalu menghindar jika ayahnya mendekat	√			

6.	Tidak mengakui ayahnya didepan teman-temannya	√			
----	-----------------------------------------------	---	--	--	--

Keterangan:

SS :Sangat setuju,

S : setuju

TS : tidak setuju

STS : sangat tidak setuju

Untuk menentukan keberhasilan proses konseling, dengan teknik restrukturisasi kognitif, konselor berfokus pada pada berubahan konseli dalam interaksinya dengan ayahnya dan mampu berfikir positif sesuai dengan ajaran agama islam dengan melihat perubahan pikiran negarif konseli sebelum dan sesudah dilakukannya proses konselingg.

#### **d. Treatment / Tetapi**

Setelah melakukan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis langkah selanjtnya konselor memberikan treatment atau terapi kepada konseli yang telah ditetapkan sebelumnya.. Ada pun langkah yang diberikan konselor disesuaikan dengan hasil pengamatan yang sudah di peroleh. Berikut ini adalah beberapa langkah terapi atau bantuan yang diberikan konslor sesuai teknik restrukturisasi kognitif adalah sebagai berikut:

1) Lagkah pertama (Rasional)

Untuk mempengaruhi perilaku yang muncul konselor membangun keyakinan yang kuat seperti “memaafkan dan menerima”, konselor memberi ayat Al-Quran yang berkaitan dengan memaafkan dan penerimaan. Firman Allah dalam Q.S Al-imran Ayat 134:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ  
الْعَظِيمِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: (yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.<sup>100</sup>

Pada ayat itu dijelaskan bahwa orang-orang yang bertakwa akan dijamin oleh Allah akan mendapatkan surga. Dan orang bertakwa yang memiliki sifat yang baik, bukan hanya baik kepada Allah saja namun juga baik ke semua orang termasuk di kehidupan sosial, namun berbuat baik tidak hanya menggunakan badan tetapi juga menggunakan harta. Kemudian seseorang yang bertakwa selanjutnya adalah seseorang yang mampu menahan marahnya ketika melihat seseorang yang tidak ia sukai, meskipun sebenarnya mereka

---

<sup>100</sup> Al-Quran, *surah Al Imran* : 134

mendapatkan kekuasaan untuk meluapkan emosinya. Menahan marah tidak semudah yang dibayangkan. Dan orang-orang yang mampu menahan marahnya akan mendapatkan derajat yang lebih tinggi dibanding mereka yang melontarkan amarahnyakekuasaan.<sup>101</sup>

Konselor memberikan beberapa contoh pengalaman pribadi: “dulu ayah saya juga sempat stress atau bisa dibilang gila, sampai-sampai semua orang menyuruh ibuku untuk berpisah dengan ayahku karena pada saat itu keluarga dari ibuku merasa malu mempunyai menantu orang gila. Tetapi ibuku pada saat itu yakin bahwa ayahku bisa sembuh dan kembali seperti dulu kala. Pada saat itu pun saya merasa sangat takut dengan ayah saya, saya tidak berani mendekati ayah saya karena ayah saya benar-benar tidak mengenal saya. Disituasi seperti itu saya menyakini bahwa ayah saya akan kembali seperti dulu dan bermain-main lagi dengan saya, beberapa bulan akhirnya ayah saya kembali seperti dulu kala dan saya saat ini sudah melupakan semua yang telah terjadi dan menganggap ayah saya ayah terbaik yang pernah saya miliki”. Dari contoh itu dapat dilihat bahwa pikiran mempengaruhi perilaku yang akan dimunculkan. Konseli

---

<sup>101</sup> Asy-Syddiqy, Tengku Muhammad Hasbi, *Sejarah dan Pengantar Ilmu Tafsif*. (Jakarta: Bulan Bintang, 1995), hal. 93

dapat memahami terkait pikiran dengan perilaku yang muncul setelah diberikannya penjelasan dan contoh.

Setelah menjablkn tentang pentingnya “memaafkan dan penerimaan diri”, konselor memberi pengerian tentang tujuan terapi atau treatment megubah pemikiran irasional akan berdampak terhadap hubungan konseli dengan ayahnya. Dengan mengubah pikiran konseli yang awalnya konseli tidak mau mengakui ayahnya karena tidak bisa memaafkan masa lalu ayahnya, sehingga akan menjadi pribadi yang pemaaf dan dapat menerima kondisi ayahnya dan bertindak semestinya menjalankan peran anak dan ayah.

2) Langkah ke dua (Identifikasi Pikiran dan situasi masalah)

Pada langkah ini terdiri tiga kegiatan yang akan dilakukan :

- a) Pada langkah ini konselor menanyakan kepada konseli mengenai situasi yang membuat konseli berfikir negatif kepada ayahnya. Konseli mengatakan, saat konseli ingin memaafkan dan menerima ayahnya konseli selalu teringat cerita-cerita dulu yang pernah terjadipada ayahnya, konseli juga merasa malu dan canggung dengan ayahnya. setelah itu konselor meminta agar konseli mengingat dan mengenli pikiran negatif dan positif yang pernah konseli pikirkan



terhadap ayahnya, dan mengingat bagaimana perasaan konseli selama dan sesudah situasi itu terjadi. Seperti : “saat aku memaafkan dan menerima masa lalu ayanya apakah teman-temaku akan marah?”, “saat aku pantas memanggil ayahku dengan sebutan ayah atau bapak?”, “apa saat ini ayahku masih mencuri?”. Kemudian konselor mendeskripsikan pikiran negatif konseli yang berakibat hubungan konseli dengan ayah tidak baik.

- b) Selanjutnya Konselor memberikan contoh hubungan antara pikiran dan emosi. Tidak hanya itu konselor juga memberikan pengalaman pribadi yang pernah dialami oleh konselor : “ketika saya dapat menerima kondisi masa lalu ayah saya, saya pun dapat hidup bahagia dan bercengkrama dengan ayah saya lagi, dan menjalankan peran ayah dan pada bagaimana mestinya”. Setelah itu konselor meminta konseli untuk menuliskan pikiran dan emosi.
- c) Selanjutnya konselor memberikan tugas rumah kepada konseli, konselor menyuruh konseli untuk melihat tentang peristiwa yang pernah terjadi dan juga yang ada dipikirkannya tentang ayahnya saat berada di luar sesi konseling. Selanjutnya konselor meminta konseli untuk mencatatnya sehingga konselor

bisa melihat yang mana pikiran negatif dan mana pikiran positif.

Konseli bercerita bahwa konseli selalu teringat terhadap apa saja yang terjadi dulu pada ayahnya, sehingga sulit membuat konseli untuk memperbaiki hubungannya dengan ayahnya. Hal ini diceritakan konseli saat melakukan pertemuan kedua kalinya.

3) Langkah ke tiga (melakukan pengenalan dan Latihan Ct atau *Coping Thought*)

Konselor berfokus untuk merubah atau menghilangkan pikiran negatif menjadi pikiran positif dengan cara mengungkapkan kalimat atau kata-kata positif dalam setiap situasi yang akan menimbulkan pikiran yang tidak rasional atau negatif. Tiga kegiatan akan dilakukan pada tahap ini:

a) Suatu teknik yang di gunakan untuk membantu individu dalam membenteng ulang pola kognitif, asumsi-asumsi, mendebat keyakinan dan pikiran yang irasional serta mengalahdiri dengan persuasi verbal, baik secara lisan maupun batin disebut dengan *copping thoug*.<sup>102</sup> *Coping though* digunakan untuk mendebat pikiran negatif.

Setelah konselor menjelaskan apa itu coping though konselor memberikan

---

<sup>102</sup> Beck, Judith, *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. (New York: The Guilford Press. 1995)

contoh pengalaman pribadinya, “saat dulu ayah saya sempat mengalami gangguan jiwa semua orang menyuruh saya untuk menjauhi ayah, semua tetangga dan teman-teman saya pun tau dengan kejadian ini. namun meskipun ayah saya sempat mengalami kejadian yang memalukan keluarga rasa sayang saya terhadap ayah saya tidak berkurang, saya selalu bilang kepada diri saya sendiri apapun yang terjadi ayah saya tetaplah ayah saya” setelah berulang-ulang kali mengatakan kalimat itu akhirnya saya bisa melupakan semua kejadian yang pernah terjadi dulu..

- b) Langkah selanjutnya konselor membantu konseli untuk membuat ct, memilih ct yang wajar dan mudah digunakan dengan keadaan yang sama disa memunculkan pikiran irasional atau negatif. Konseli membuat ct saat mengingat masa lalu ayahnya adalah “ayah sudah berubah menjadi lebih baik, saat ini ayahku adalah orang baik”. konselor menambahkan dengan ct islami “*رِضًا لِلَّهِ فِي رِضَا الْوَالِدَيْنِ*, Ridho Allah terletak pada Ridho orangtua” artinya jika kita ingin melihat tuhan tersenyum, buatlah kedua orangtua tersenyum. Sebaliknya, jika ingin melihat tuhan cemberut, buatlah kedua orangtua cemberut.

Dengan begitu konselor juga akan lebih sadar bahwa penting sekali membahagiakan orang tua.

- c) Konseli telah menemukan ct yang tepat dan mudah di gunakann, maka langkah selanjutnya yaitu konselor meminta koseli untuk menyatakan secara lisan berulang-ulang kali.
- 4) Langkah keEmpat (memindah pikiran negatif ke CT atau *Coping Though*)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran negatifnya dan juga mempraktekkan ct yang telah dibuat, selanjutnya konselor mengajak konseli memindah pikirannya yang negatif ke pikiran yang positif dengan memberikan contoh sesuai dengan yang pernah dialami konseli, ketika ayah konseli mendekati konseli, pikiran konseli pada saat itu “ayahku dulu pernah mencuri, ayahku mantan napi, ayahku dulu pernah meninggalkan aku, ibu dan kakaku, apa pantas aku memanggil ayahku dengan sebutan ayah”. Saat pikiran negatif itu datang lagi, konseli langsung mengucapkan ct yang buat berulang-ulang kali “ayahku sudah berubah menjadi lebih baik, saat ini ayahku adalah orang baik” dan “رضا الله في رضا الوالدين, Ridho Allah terletak pada Ridho orang tua” baik secara lisan maupun didalam hati dengan tujuan

untuk menghilangkan pikiran negatif yang muncul agar menjadi pikiran yang positif.

Langkah berikutnya, konselor mengajak konseli untuk membuang pikiran negatif konsli dengan menggunakan ct yang telah di buat konseli. Konseli berlatih dengan bermain peran bersama konselor. Konselor berperan sebagai ayah konseli dan konseli mengucapkan ct.

5) Langkah ke lima (Pengenalan dan Latihan Penguatan Positif)

Berikutnya, konselor memberikan contoh penguatan untuk dirinya saat mampu menghadapi cobaan ketika ayah konselor mengalami ganggu jiwa, sebagai bentuk memberikan gambaran kepada konseli bagaimana memebrikan penguatan diri sendiri demi keberhasilan konseli “alhamdulillah ya Allah ujian yang telah engkau berikan telah usai, saya akan menjaga ayah saya dan menyayangi ayah saya tanpa mengingat apa yang pernah terjadi”. Kemudian, konselor memberikan pekerjaan rumah kepada konseli untuk membuat kalimat yang positif dan menguatkan.

Konselor pun menemui konseli lagi, dalam pertemuan ini konselor memberikan tratmen atau terapi, konseli mengatakan kalimat penguat positif yang telah dibuatnya untuk keberhasilan yang dicapai

yaitu : “saya sudah mmaafkan semuanya, maka saya akan memulainya dari awal”

6) Langkah keEnam (Tugas atau pekerjaan Rumah dan follow up)

Pada langkah terakhir dari teknik Restrukturisasi kognitif ini, konselor memberikan konseli untuk mempraktekkan atau memberkan kesempatan untuk konseli mempraktekkan langsung ct yang telah dibuat.

Pada pertemuan selanjutnya, konseli menceritakan bahwa konseli bisa mempraktekkan ct saat bertemu ayahnya. Pada saat itu ayah konseli menjenguk konseli untuk memberikan uang jajan yang biasa diberikan seminggu sekali, konseli pun menemui ayahnya dan konseli mengatakan didalam hatinya “ayahku sudah berubah menajdi lebih baik, saat ini ayahku adalah orang baik”, kemudian konseli ngobrol denagan ayahnya dan memanggil ayahnya dengan sebutan “bapak”.

*e. Follow up*

Setelah dilakukan proses treatment atau terapi, selanjutnya adalah melakukan followup atau evaluasi. Proses followup ini dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh proses konseling yang sudah dilakukan mencapai keberhasilan.

Diakhir sesi konseling, konselor mewawancarai konseli kembali untuk

menanyakan kembali perubahan-perubahan apa saja yang telah dialami oleh konseli. Proses konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani penerimaan kondisi masa lalu orang tua mengalami beberapa perubahan. Konseli merasakan dan juga mengalami perubahan dari cara berfikir negatif menjadi positif, menyadari bawasannya semua orang pernah mengalami kesalahan dan mempunyai masa lalu, berusaha untuk membuang pikiran-pikiran negatifnya meskipun kadang-kadang pikiran negatif itu datang kembali.

Proses penelitian yang dilakukan oleh konselor telah selesai, maka peneliti mengumpulkan beberapa data yang diperoleh selama proses konseling. Konselor melakukan wawancara dan pengamatan ulang agar mengetahui perubahan apa saja yang terjadi pada konseli. yang menjadi objek dalam melakukan wawancara dan pengamatan ulang ini adalah Ayah konseli, pak Dhe, dan Kakak konseli. hal ini dilakukan untuk melihat perkembangan yang dialami konseli.

## **2) Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Penerimaan Kondisi Masa Lalu Orang Tua**

Penanganan dengan strategi teknik Restrukturisasi Kognitif dalam menangani penerimaan kondisi masa lalu orang tua di Desa

Kasangasem, Kec. Jenu, Kab. Tuban cukup berhasil, namun berhasil tidaknya sebuah konseling yang dilakukan oleh konseli tergantung konseli itu sendiri, karena disini tugas konselor hanya mendampingi dan membantu menyelesaikan masalah yang konseli alami konseli.

Konselor mengumpulkan beberapa data yang diperoleh selama proses konseling, wawancara dan pengamatan ulang juga dilakukan konselor agar mengetahui perubahan pada konsli. yang menjadi objek dalam melakukan wawancara dan pengamatan ulang ini adalah Ayah konseli, pak Dhe, dan Kakak konseli. hal ini dilakukan untuk melihat perkembangan yang dialami konseli.

*Minnggu pertama*, perubahan yang terjadi pada konseli belum nampak. Konsli merasa masih canggung bertemu dengan ayahnya dan butuh waktu untuk mempratekkan atau menerapkan apa yang telah diberikan konselor.

*Minggu ke dua*, setelah melakukan treatment tahap kedua. Kakak konseli bercerita bahwa saat ayah konseli menjekuk konseli di rumah, konseli sudah mau menemui ayahnya. Kakak konseli bercerti bahwa konseli dan ayahnya sempat berbincang-bincang namun tidak lama konseli masuk kamar lagi. Konselor pun menanyakan langsung kepada konseli, konseli bercerita bahwa pada saat itu konseli menanyakan kabar ayahnya dan bertanya sudah



makan apa belum, saat ayahnya sudah menjawab lalu konseli beranjak pergi masuk ke kamar

*Minggu ke tiga dan ke empat*, pada minggu ini konseli sendiri bercerita kepada konselor bawasannya saat bertemu dengan ayahnya konseli sudah dapat mendebat pikiran negatifnya dan berfikir bahwa ayahnya telah berubah menjadi lebih baik dan memaafkan masa lalu ayahnya meskipun pikiran tentang masa lalu itu kadang-kadang muncul kembali konseli mencoba untuk mengontrol pikiran negatifnya dengan mengucapkan ct yang telah dibuat bersama konselor. namun kakak konseli bercerita bahwa di minggu ini konseli masih belum memanggil ayahnya dengan sebutan ayah.

*Minggu ke lima*, pada tahap ini konselor mencari tau perubahan yang terjadi pada konseli melalui pak Dhe, pak Dhe bercerita bahwa beberapa hari sebelumnya konseli menemui pak dhe untuk meminta nomer ayahnya karena mau menelfon ayahnya untuk menanyakan kabar ayahnya dan ingin di jenguk dirumah. Selama ini konseli tidak pernah menyimpan nomer ayahnya,

*Minggu ke Enam*, pada minggu ini konselor mencoba bertanya kepada ayah konseli tentang perubahan yang terjadi pada konseli, ayah konseli bercerita bahwa konseli memanggilnya dengan sebutan “bapak” , saat bercerita ayahnya pun terlihat sangat senang. Kemudian saat konselor menemui konseli, konseli menceritakan bahwa konseli memanggil ayahnya “bapak” meskipun awalnya konseli merasa malu dan

canggung namun konseli memaksakan dirinya sendiri untuk memanggil “bapak”.

*Minggu terakhir*, setelah melakukan proses terapi selama kurang lebih tujuh minggu bisa diatakan bahwa konseli sedikit banyak telah berubah, dari yang sebelumnya konseli tidak mau memaafkan ayahnya, tiak mau berbicara dengan ayahnya bahkan tidak mau memanggil dengan sebutan “ayah” atau “bapak”, sekarang konseli sudah berhasil mengalahkan pikiran negatifnya. Konseli sangat bersyukur karena telah menghilangkan pikiran negatifnya dan dapat menjalankan peran sebagai ayah dan anak sebagaimana mestinya, meskipun awalnya konseli sangat kecewa dnegan masalalu ayahnya, namun saat ini konseli telah melihat bahwa ayahnya telah berubah dan tidak mengulangi perbuatan itu lagi.

Konseli juga bercerita, bahwa konseli sangat merindukan ibunya yang telah meninggal, dengan memperbaiki hubungan dengan ayahnya konseli merasa rindunya terbayarkan dengan kehadiran ayahnya. konseli juga selalu kepikiran tentang *رضا الله في رضا الوالدين*, “Ridho Allah terletak pada Ridho orang tua” artinya, jika kita ingin melihat tuhan tersenyum, buatlah kedua orangtua tersenyum. Sebaliknya, jika ingin melihat tuhan cemberut, buatlah kedua orangtua cemberut”. Membuat konseli tertampar dan menyadari kesalahannya selama ini.

Menurut hasil yang diperoleh, berikut tabel yang telah di buat peneliti atau konselor

untuk memperjelas perubahan hasil ahir yang terjadi pada konseli setelah melakukan proses konseling :

Tabel 4.3

Kondisi Konseli Setelah  
Melakukan Proses Konseling

NO	Kondisi Konseli	ss	s	ts	sts
1.	Merasa kecewa dengan ayahnya			√	
2.	Menganggap ayahnya orang jahat				√
3.	Tidak mau memanggil ayahnya dengan sebutan ayah atau bapak				√
4.	Merasa ayahnya berbeda dengan teman-temannya			√	
5.	Selalu menghindari jika ayahnya mendekat				√
6.	Tidak mengakui ayahnya didepan teman-temannya			√	

Keterangan:

SS :sangat setuju,

S : setuju

TS : tidak setuju

STS : sangat tidak setuju

## C. Pembahasan Hasil Penelitian

### 1. Perspektif Teori

#### a. Proses Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Penerimaan Kondisi Masa Lalu Orang Tua

Remaja yang tidak bisa menerima kondisi masa lalu orangtua telah melaksanakan proses konseling islam, proses yang dilakukan dengan beberapa langkah seperti: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi, dan followup.

Peneliti membandingkan data yang terjadi di lapangan dengan teori sehingga disebut dengan analisis deskriptif komparatif.

Tabel 4.4

Perbandingan Tahapan-tahapan

Konseling Berdasarkan

Teori dan Praktek Lapangan

NO	TERORI KONSELING	PRAKTEK LAPANGAN
1.	Identifikasi Masalah Langkah-langkah yang harus	Yang dilakukan peneliti untuk mengenal konsli lebih dekat dan

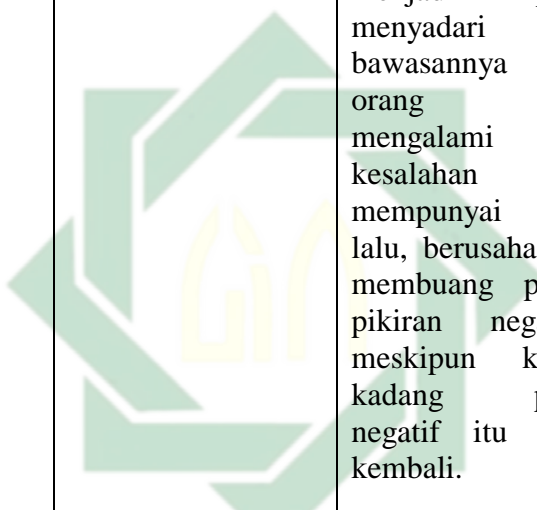
	<p>dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber untuk mengidentifikasi kasus dan gejala orang yang dikonsultasikan.</p>	<p>mengetahui permasalahan yang sedang di alami konseli maka konseli melakukan identifikasi masalah. Hasil identifikasi masalah yang diperoleh peneliti selama penelitian yaitu konseli tidak bisa menerima masalah orangtuanya dan kecewa dengan ayahnya karena ayahnya dulu mantan napi kasus pencurian sapi. Konseli pun tidak mau mengakui ayahnya, memanggil ayahnya pun konseli tidak mau. Konseli mengetahui semua cerita masa lalu ayahnya saat konseli berumur kurang lebih 9-10 tahun, saat itu konseli mendengar sendiri cerita itu dari ibunya.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.	<p>Diagnosis Peneliti menetapkan atau menyimpulkan permasalahan apa saja yang sebenarnya terjadi pada konseli</p>	<p>Setelah dilakukan identifikasi masalah, langkah selanjutnya konseli melakukan diagnosis masalah konseli, yaitu konseli tidak bisa menerima kondisi masa lalu orangtuanya, akibat dari Ibunya selalu menceritakan kejelekan ayahnya sehingga membuat pikiran konseli terbentuk bahwa ayahnya memang jahat</p>
3.	<p>Prognosis Sebelum melakukan proses treatment konseli melakukan prognosis terlebih dahulu untuk merancang treatment yang pas dengan masalah konseli</p>	<p>prognosis sesuai dengan permasalahan yang terjadi Dalam tahapan prognosis ini, treatment akan diberikan kepada konsli yaitu menggunakan Konseling Islam dengan menggunakan teknik Restrukturisasi</p>

		<p>Kognitif (<i>cognitive restructuring</i>) agar konseli dapat mengubah pikiran-pikirannya yang irasional menjadi rasional, dan konseli dapat memperbaiki hubungan dengan ayahnya dan menjadi peran anak dan anak sebagaimana mestinya.</p>
4.	<p>Proses pemberian bantuan kepada konseli untuk menyelesaikan permasalahannya sesuai dengan prognosis disebut dengan treatment atau terapi</p>	<p>langkah restrukturisasi kognitif yang digunakan pada terapi ini: a. Rasional, b. Mengidentifikasi pikiran dan situasi problem, c. Mengenalkan dan latihan ct atau <i>coping thought</i>, d. Memindah dari pikiran negatif ke ct atau <i>coping thought</i> yang telah dibuat konseli, pengenalan dan latihan</p>

		<p>penguatan positif pada konseli, memberikan pekerjaan rumah dan tindakan selanjutnya</p>
5.	<p>Followup Gara mengertahui keberhasilan proses konsultasi</p>	<p>Proses penelitian yang dilakukan oleh konselor telah selesai, maka peneliti mengumpulkan beberapa data yang diperoleh selama proses konseling. Konselor melakukan pengamatan ulang seperti observasi dan wawancara untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada konseli. yang menjadi objek dalam melakukan wawancara dan pengamatan ulang ini adalah Ayah konseli, pak Dhe, dan Kakak konseli. hal ini dilakukan untuk melihat</p>



		<p>perkembangan yang dialami konseli.</p> <p>Konseli merasakan dan juga mengalami perubahan dari cara berfikir negatif menjadi positif, menyadari bawasannya semua orang pernah mengalami kesalahan dan mempunyai masa lalu, berusaha untuk membuang pikiran-pikiran negatifnya meskipun kadang-kadang pikiran negatif itu datang kembali.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**b. Hasil Akhir Pelaksanaan Konseling Islam dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Penerimaan Kondisi Masa Lalu Orang Tua**

Proses konseling islam dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani penerimaan kondisi masa lalu orangtua, maka dipaparkan dalam tabel berikut ini untuk mengetahui hasil akhir:

Tabel 4.5

Tabel Perbandinga Konsleing  
Sebelum dan Sesudah Menjalani Terapi

NO	Kondisi Konseli	Pretest			Posttest		
		A	B	C	A	B	C
1.	Merasa kecewa dengan ayahnya	√				√	
2.	Menganggap ayahnya orang jahat	√					√
3.	Tidak mau memanggil ayahnya dengan sebutan ayah atau bapak	√					√
4.	Merasa ayahnya berbeda dengan teman-temannya	√				√	
5.	Selalu menghindar jika ayahnya mendekat	√					√

6.	Tidak mengakui ayahnya didepan teman-temannya	√				√	
----	-----------------------------------------------	---	--	--	--	---	--

Dari tabel yang dipaparkan, dapat diketahui perubah-perubahan yang terjadi sebelum dulakukannya proses konseling dan sesudah dilakukan proses konseling, sebelum dilakukann process konsling konseli tidak pernah membanggil ayahnya dengan sebutan “ayah atau “bapak” dan menganggap ayahnya adalah orang jahat. Namun, setelah beberapa minggu dilakukan proses konseling hal tersebut mulai hilang, karena setiap konseling teringat masa lalu ayahnya konseli menerapkan ct yang telah dibuat.

### 1. Perspektif Keislaman

Pada penelitian yang dilakuka oleh peneliti, konseling islam yang di gunakan yaitu dengan menggunakan ayat Al-Quran yang berkaitan dengan “memaafkan dan penrimaan diri” Dalam firman Allah dalam Q.S Al-Imran ayat 134:

الَّذِينَ يُفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ  
وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: (yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.<sup>103</sup>

Ayat tersebut menjelaskan bahwa orang-orang yang bertakwa akan dijamin oleh Allah akan mendapatkan surga. Dan orang bertakwa yang memiliki sifat yang baik, bukan hanya baik kepada Allah namun juga baik ke semua orang termasuk di kehidupan sosial, namun berbuat baik tidak hanya menggunakan badan tetapi juga menggunakan harta. Kemudian orang yang bertakwa selanjutnya adalah orang-orang yang mampu menahan amarahnya ketika melihat seseorang yang tidak ia sukai, meskipun sebenarnya mereka mendapatkan kekuasaan untuk meluapkan emosinya. Menahan marah tidak semudah yang dibayangkan. Dan orang-orang yang mampu menahan marahnya akan mendapatkan derajat yang lebih tinggi dibanding mereka yang melontarkan amarahnya.<sup>104</sup>

---

<sup>103</sup> Al-Quran, *surah Al Imran* : 134

<sup>104</sup> Asy-Syiddiqy, *Tengku MuhammadHasbi, Sejarah dan pengantar Ilmu Tafsir*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1995), hal.93

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dari para peneliti dapat ditarik sebuah kesimpulan yakni sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan Konseling Islam yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik Restrukturisasi Kognitif dalam menangani penerimaan kondisi masa lalu orang tua di Desa Karangasem, Kec. Jenu, Kab. Tuban berjalan dengan lancar, meskipun perubahan yang terjadi pada klien tidak langsung terlihat karena membutuhkan waktu beberapa minggu.

Identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, teratmeny atau terapi, dan yang terakhir follow up merupakan proses pelaksanaan konseling yang dilakukan.

Adapun langkah-langkah strategi Restrukturisasi kognitif dalam terapi ini sebagai berikut: Rasional, Menidentifikasi pikiran dan situasi problem, Keakinan, pengenalan dan latihan CT, pindah dan pikiran negatif ke CT, pengenalandan latihan penguatan positif, memebrikan pekerjaan rumah dan tindak lanjut. Saat proses konseling, konselor menyelipkan beberapa ayat Al-Quran tentang memaafkan dan penerimaan diri, konselor juga memberikan *coping thought* islami.

Konseli mengikuti seluruh tahapan ini dengan baik. Hal tersebut didorong karena

adanya kemauan dari diri konseli untuk memperbaiki hubungan konseli dengan ayahnya.

2. Dari hasil pelaksanaan penelitian ini, konseling islam dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani penerimaan kondisi masa lalu orang tua di Desa Karangasem, kec. Jenu, kab. Tuban dapat dikategorikan berhasil.

Dilihat dari perubahan konsli yang awalnya menganggap ayahnya orang jahat karena pernah terjerat kasus pencurian sapi dan konseli pun tidak mau memanggil ayah atau bapak. Namun, setelah dilakukan proses teratment atau terapi konseli sudah mau memanggil ayahnya dengan sebutan “bapak” dan saat konseli teringat masa lalu ayahnya konseli menerpakan ct yang telah dibuat sehingga konseli bisa memaafkan dan melupakan peristiwa itu.

## **B. Saran**

Penelitian telah dise lesaikan, peneliti memberikan saran sebgai berikuut:

1. Bagi Konselor

Konselor sebaiknya mempertahankan proses Konseli Islamdengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk menangani penerimaan kondisi masa lalu orangtau. Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan acuan penanganan masalah penerimaan terhadap kondisi masa lalu orang tua dengan menggnunakan konseling islam dengan teknik restrukturisasi kognitif. Namun lebih baik jika sebelum melakukan penelitian konselor membaca

refrensi lain untuk menambah pengetahuan, serta memperdalam keahlian konselor.

## 2. Bagi Konseli

Untuk konseli sendiri, diharapkan untuk memaafkan orang-orang yang pernah berbuat kesalahan kepada kita. diharapkan juga untuk mengerti bahwa semua orang pasti mempunyai masa lalu dan melihat apa yang terjadi pada saat ini bahwa orangtua konseli telah berubah menjadi lebih baik lagi, apapun yang terjadi tidak ada mantan anak dan ayah. Tetap menjaga komunikasi agar terjalin hubungan antara anak dan ayah sebagaimana mestinya.

Seperti *coping though* yang telah di terapkan *رضا الله في رضا الوالدين*, Ridho Allah terletak pada Ridho kedua Orangtua yang artinya “jika kita ingin melihat Allah tersenyum, buatlah kedua OrangTua kita tersenyum. Sebaliknya, jika ingin melihat Allah cemberut, buatlah kedua orangtua cemberut”

## 3. Pagi Pembaca dan Mahasiswa

Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan acuan penanganan masalah penerimaan terhadap kondisi masa lalu orang tua dengan menggunakan konseling islam dengan teknik restrukturisasi kognitif.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Berdasarkan penelitian yang telah sdiselesaikan, peneliti mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya keterbatasan, kekurangan, atau

ketidaksempurnaan penelitian, oleh karena itu perlu dilakukan pembenahan, antara lain:

1. Jumlah sumber penelitian hanya 4 orang, hal ini tentunya akan menyebabkan peneliti sulit untuk mengumpulkan data.
2. Konseli sehari-hari disibukkan dengan sekolah online sehingga membuat konselor sulit untuk mencari waktu luang konseli, jadi konselor harus menyesuaikan waktu luang konseli.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Achmadi & Cholid Narbuka. 1997, *Metodologi Penelitian*, Jakarta : Bumi Aksara.
- Ahmad, Abu. 1991, *Psikologi Sosial*, Jakarta: PT Rineka Cipta
- Al Qura. 2007, *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahnya*, Semarang: Departemen Agama RI, PT. Toha Putra
- Albi Anggita & Johan Setiawan. 2018, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Sukabumi : CV Jejak
- Alwasilah, Chaedar. 2008, *pokoknya kualitatif*. Jakarta: pustaka jaya.
- Anwar, yaifudin. 1997, *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Pustaka Pelajar.
- Arikunto, Suharsimi. 2002, *Prosedur Penelitian Pendekatan Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT Rineka Ciota.
- Asy-Syiddiqy, Tengku Muhammad Hasbi. 1995, *Sejarah dan Pengantar Ilmu Tafsir*, Jakarta: Bulan Bintang, 1995
- Boeree, George. 2006, *Dasar-dasar Psikologi Sosial*, Jogjakarta : Prismsophie
- Boetee, George. 2006. *Dasar-dasar Psikologi Sosial*, Jogjakarta : Prismsophie
- Bradley T. Erford. 2016, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, terjemah oleh Helly P. Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bungin, Burhan. 2001, *Metode Penelitian Sosial : Format-format penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Surabaya : Airlangga University Press, 2001

- Cormier. 1985, *Interviewing Strategy for Helper Foundamental Skill and Cognitif Intervutions, Second Edition Books/Cole*, Callifornia; Montary
- Cronbach. 2009, *Acceptance and Comitment Therapy, Terjemahan*, New York: The Guilford Press.
- Dadi, Gulo. 2000, *Kamus Psikologi*, Bandung: Pionir Jaya.
- Data dari Desa Karangasem Kecamatan Jenu Kabupaten Tuban pada 11 Januari 2021
- Departemen Agama Republik Indonesia. 2001, *Al-Qur'an dan Terjemah*, Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Alquran
- Departemen Agama RI. 1986, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta : Intermedia
- Ditjen PMPTK. 2008, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Djamarah, Syaiful djamarah. 2014. *Pola Asuh Orang Tua dan Komunikasi dalam Keluarga*, Jakarta
- Gudnanto. 2014, *Peran Bimbingan Dan Konseling Islami Untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia*, Jurnal Keguruan Ilmu Pendidikan, Vol II, No. 2, Universitas Muria Kudus.
- Hallen A. 2005, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Quantum Teaching
- Hanurawan, Fattah. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*, Jakarta: PT RajaGrafinfo Persada
- Harwanti Noviandari dan Jawahirul Kawakib. 2016, dalam jurnal Psikologi, *Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*, Vol. 3 No 2, h.78

- Hasana, Iswan. 2000, *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitif Restructuring (CR) untuk Menurunkan Perilaku Bully pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan, Konseling Indonesia* , Vol. 3 No. 2.
- Hjelle. 2000, *Personality Theoreis*, Terjemahan, Singapore: Mc GrawHill Publishing Company
- Hurlock. 2000, *Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Bina Aksara.
- J.P, Chaplin. 2005, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Judith, Beck. 1995, *Cogitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.
- Lestari, Sri lestari. 2013. *Psikologi Keluarga*, Jakarta: Kencana.
- Maemanah, Siti. *Bimbingan Konseling Islami dalam Mengantisipasi kekerasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Nusantara Weru Cirebon*, Jurnal Psikologi, Vol.3, No. 2.
- Masnamar, Tohari Musnamar. 1992, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, Jakarta: UII Press
- Memanah, Siti. *Bimbingan Konseling Islami dalam Mengantisipasi kekerasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Nusantara Weru Cirebon*, Jurnal Psikologi, Vol.3, No. 2,
- Meolong, Lexy J. 2005, *Metode Penelitian Kwaitatatif (edisi Revisi)*, Bandung: Remaja Rosdakarya
- Mubarak, Achmad. 2000, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: PT. Bina Rena Pariwisata

- Musnamar, Tohari. 1992. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, Jakarta: UII Pres
- Nurihsan, Achmad Juntika. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan* Jakarta:
- Nursalim, Mochamad Nursalim. 2005, *Strategi & Intervensi konseling*, Jakarta: Akademia Permata
- Padmomartono, Sumardjono. 2014, *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Rika Damayanti dan Puti Ami Nurjannah. 2016, dalam *Jurnal Bimbingan dan Konseling "Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTsN 2 Bandar Lampung"*, Vol 3 No. 2.
- Robert S. Feldman. 2012, *Pengantar Psikologi, Terjemahan oleh Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan*, Jakarta: Salemba Humanika
- Rofiq, Arif Ainur. 2017, *Teori dan Praktek Konseling*, Surabaya: Reziev Jaya
- Safari, Triantoro. 2004, *Terapi Kognitif-Perilaku*, (Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sawono, Jonathan. 2006, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Jogjakarta: Graha Ilmu
- Soekanto, Soerjono. 1992. *Sosiologi Keluarga*, Jakarta: PT Rineka Cipta
- Steven. 2005, *Get Out of Your Mind and into Your Life*, Oakland: New Harbinger
- Subhah, Zaitunnah Subhah. 2004, *Membina keluarga Sakinah*, Yogyakarta: Pustaka Amani.
- Subhah, Zaitunnah. 2004. *Membina keluarga Sakinah*, Yogyakarta: Pustaka Amani

- Sugiyono. 2012, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabet
- Sutadipura, B. 1984, *Kompetensi guru dan kesehatan mental*, Bandung: Angkasa
- Syarifuddin, Amir Syarifuddin. 2006. *Hukum Perkawinan Islam di Indonesia*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Syarifuddin, Amir. 2006. *Hukum Perkawinan Islam di Indonesia*, Jakarta: Kencana Prenada
- Utami, Munandar. 1997, *Mengembangkan Bakat Dan Kreativitas Anak Sekolah*, (Jakarta: Gramedia, 1997
- Vera Permatasari dan Witrin Gamayanti, “Gambaran Penerimaan Diri (SelfAcceptance) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia”. *Jurnal Ilmiah Psikologi* (online), Vol. 3, no.1.
- Windaniati. 2015, “*Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Restructuring pada Kelas X TKR 1 SMK Negeri Semarang Tahun ajaran 2012/2013*”, *Penelitian Pendidikan*, Vol.3 No.1,

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A