



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**IMPLEMENTASI *RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR THERAPY* DENGAN
PEKERJAAN RUMAH DAN MUHASABAH
DIRI DALAM MEMBANGUN *SELF
ACCEPTANCE* AKIBAT MASA LALU
PADA SEORANG KARYAWAN DI DESA
KEPUH KEMIRI KABUPATEN SIDORAJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya Guna memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

Ayunda Auliah Yassari

B03217004

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN
SUNAN AMPEL SURABAYA
2021**

PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Ayunda Auliah Yassari

NIM : B03217004

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Perumtas 3 Blok K2/36, Tulangan
Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar – benar karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
- 3) Apabila dikemudian hari terbukti dan dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung konsekuensi hukum yang berlaku.

Sidoarjo, 27 Januari 2020

Yang menyatakan,



Ayunda Auliah Yassari

B03217004

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Ayunda Auliah Yassari
NIM : B03217004
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Implementasi *Rational Emotive Behaviour Therapy* Dengan Pekerjaan Rumah Dan Muhasabah Diri Dalam Membangun *Self Acceptance* Akibat Masa Lalu Pada Seorang Karyawan Di Desa Kepuh Kemiri Kabupaten Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, Desember 2020

Menyetujui
Pembimbing.



Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag
NIP. 196607042003021001

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Implementasi *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Pekerjaan Rumah Dan Muhasabah Diri Dalam Membangun *Self Acceptance* Akibat Masa Lalu Pada Seorang Karyawan di Desa Kepuh Kemiri Kabupaten Sidoarjo

SKRIPSI

Disusun oleh :
Ayunda Auliah Yassari
NIM B03217004

Penguji I,

Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag
NIP.196607042003021001

Penguji II,

Drs. Abd. Basyid, MM
NIP. 196009011990031002

Penguji III,

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., M.Pd.,Kons
NIP.197708082007101004

Penguji IV,

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



Surabaya, 03 Februari 2021

Dekan,

Dr. H. Abdul Halim, M.Ag.

NIP.196007251991031003

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ayunda Auliah Yassari
NIM : B03217004
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : ayunda.kahfi@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 :

**IMPLEMENTASI *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* DENGAN
PEKERJAAN RUMAH DAN MUHASABAH DIRI DALAM MEMBANGUN *SELF
ACCEPTANCE* AKIBAT MASA LALU PADA SEORANG KARYAWAN DI DESA
KEPUH KEMIRI KABUPATEN SIDORAJO**


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, 20 Februari 2021

Penulis

()
Ayunda Auliah Yassari

ABSTRAK

Ayunda Auliah Yassari (B03217004), 2021.
Implementasi *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Pekerjaan Rumah Dan Muhasabah Diri Dalam Membangun *Self Acceptance* Akibat Masa Lalu Pada Seorang Karyawan Di Desa Kepuh Kemiri Kabupaten Sidoarjo.

Penelitian ini berfokus pada bagaimana proses dan hasil akhir implementasi *rational emotive behavior therapy* dengan pekerjaan rumah dan muhasabah diri dalam membangun *self acceptance* akibat masa lalu pada seorang karyawan di desa kepuh kemiri kabupaten sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, jenis penelitian studi kasus dan teknik analisis deskriptif.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa proses implementasi *rational emotive behavior therapy* dengan pekerjaan rumah dan muhasabah diri dalam membangun *self acceptance* akibat masa lalu menghasilkan perubahan pada rasa percaya diri, optimis dan berpikir positif konseli. Sehingga konseli yang tadi nya kurang dalam menerima diri dan kondisi lingkungan sekitar, menjadi mampu dalam membangun *self acceptance* pada diri konseli.

Kata Kunci: *Rational Emotive Behaviour Therapy, Muhasabah Diri, Self Acceptance*

ABSTRACT

Ayunda Auliah Yassari (B03217004), 2021.
Implementation of Rational Emotive Behavior Therapy with Homework and Self-Employment in Building Self-Acceptance Due to the Past of an Employee in Kepuh Kemiri Village, Sidoarjo Regency.

This research focuses on how the process and the end result of implementing rational emotive behavior therapy with homework and self-sufficiency in building self-acceptance due to the past on an employee in Kepuh Kemiri Village, Sidoarjo Regency. This research uses qualitative research methods, case study research types and descriptive analysis techniques.

In this study, it can be concluded that the process of implementing rational emotive behavior therapy with homework and self-reliance in building self-acceptance due to the past has resulted in changes in the counselee's self-confidence, optimism and positive thinking. So that the counselee who previously lacked in accepting himself and the conditions of the surrounding environment, became able to build self-acceptance in the counselee.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy, Muhasabah Self, Self Acceptance

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan, keselamatan serta kemudahan, sehingga skripsi yang berjudul “Implementasi *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Pekerjaan Rumah Dan Muhasabah Diri Dalam Membangun *Self Acceptance* Akibat Masa Lalu Pada Seorang Karyawan Di Desa Kepuh Kemiri Kabupaten Sidoarjo” bisa terselesaikan dengan baik.

Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Rasulullah Nabi Muhammad SAW yang telah mengantarkan manusia dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang dengan adinul islam yang indah ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada pihakpihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada :

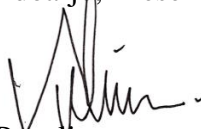
1. Prof. Masdar Hilmy, S.Ag., MA, Ph.D, selaku Rektor UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Dr. H. Abdul Halim, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.
3. Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya.
4. Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag, selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan motivasi,

bimbingan, bantuan serta arahan sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.

5. Seluruh dosen dan staff program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya yang telah membantu memberi kemudahan dalam penulisan skripsi ini.
6. Ketua RT yang telah memberikan izin serta membantu penulis untuk melakukan penelitian di desa Kepuh Kemiri.
7. Orangtua yang selalu memberikan segalanya, menemani, memberikan do'a, semangat, dukungan dan motivasi setiap harinya dalam mengerjakan skripsi.
8. Teman-teman BKI UINSA 2017 yang saling memberikan semangat, bantuan pencerahan dan motivasi dalam mengerjakan skripsi.
9. Konseli dan signifikan other yang bersedia untuk membantu menyelesaikan data penelitian sehingga skripsi bisa terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, baik dari segi penulisan, isi, maupun analisisnya. Kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga upaya penyusunan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. *Aamiin Ya Rabbal 'Alamin.*

Sidoarjo, Desember 2020



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Konsep	10
F. Sistematika Pembahasan	14
BAB II KAJIAN TEORITIK	
A. KERANGKA TEORI	17
1. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	16
2. Muhasabah Diri	24
3. <i>Self Acceptance</i>	30
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	41
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian	42
C. Jenis dan Sumber Data	42
D. Tahap – Tahap Penelitian	45
E. Teknik Pengumpulan Data	46

F. Teknik Validitas Data	48
G. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Umum Subjek Penelitian	51
1. Deskripsi Konselor dan Konseli	51
2. Deskripsi Masalah Konseli	55
B. Penyajian Data	57
1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Implementasi <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> Dengan Pekerjaan Rumah Dan Muhasabah Diri Dalam Membangun <i>Self Acceptance</i> Akibat Masa Lalu	57
2. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Implementasi <i>Rational Emotive Behavior</i> <i>Therapy</i> Dengan Pekerjaan Rumah Dan Muhasabah Diri Dalam Membangun <i>Self</i> <i>Acceptance</i> Akibat Masa Lalu	81
C. Pembahasan Hasil Penelitian	85
1. Perspektif Teoritis.....	85
2. Perspektif Keislaman	109
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	111
B. Saran	112
DAFTAR PUSTAKA	113
LAMPIRAN	117

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Kondisi Konseli Sebelum Proses Konseling ...	56
Tabel 4.2 Hasil Catatan Sesi Konseling Pada Setiap Pekan.....	77
Tabel 4.3 Kondisi Konseli Setelah Proses Konseling.....	85
Tabel 4.4 Perbandingan Langkah Konseling di Lapangan Berdasarkan Teori Konseling	90
Tabel 4.5 Perbandingan Kondisi Konseli Sebelum dan Setelah Proses Konseling.....	107



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia hidup memiliki rintangan dan lika liku setiap individuanya. Karena sejatinya setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan dalam menjalani hidupnya. Allah SWT pasti akan menguji hambaNya sesuai dengan kemampuan yang hambaNya miliki.

Mereka yang bisa menerima dan lulus akan ujian yang diberikan oleh Allah SWT adalah orang yang kuat, sabar dan ikhlas serta menerima apa yang Allah berikan kepada mereka. Seperti dalam firman Allah SWT surat Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: *“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”* (Al-Baqarah : 286).

Pada saat dilapangan peneliti bertemu seorang karyawan pria berumur 23 tahun dengan inisial nama Fufu yang tidak dapat menerima dirinya yang sekarang karena masa lalu nya yang pernah ia lewati. Dari wawancara dilapangan menghasilkan bahwa seorang karyawan ini mengalami peristiwa dalam hidupnya di masa lalu yang membekas hingga sekarang, seperti sering dihiraukan oleh keluarga dan lingkungan pertemanannya. Sehingga mengakibatkan seorang karyawan yang sekarang tidak dapat menerima

dirinya akan kondisi lingkungannya yang sekarang.

Konseli mulai merasakan kondisi saat ini muncul ketika ia lulus dari masa SMA. Kondisi ini tidak pernah ia ceritakan sama sekali pada teman atau keluarga terdekatnya karena ia takut dan sulit untuk memulai pembicaraan atau ceritanya tersebut. Sehingga menyebabkan konseli pesemis dan menyendiri. Kemudian peneliti terus mewawancarai mulai dari pertanyaan pertanyaan kecil hingga konseli mulai bercerita apa yang konseli rasakan dan sebab kondisi ini muncul pada dirinya.

Bahwasanya konseli pernah berkumpul dengan teman – temannya, bercanda bersama dan mengobrol bersama. Lalu konseli ikut dalam obrolan tersebut namun konseli merasa dihiraukan. Kejadian tersebut tidak hanya sekali dua kali saja yang konseli rasakan. Konseli sering mengingat kejadian tersebut hingga sekarang yang menyebabkan konseli tidak mau untuk memulai percakapan ataupun pembicaraan ketika sedang berkumpul dengan teman – temannya.

Suatu ketika kejadian tersebut berulang kembali saat konseli ingin mencoba berkumpul dengan teman kerjanya, mengobrol bersama dan bercanda bersama ketika jam istirahat. Saat teman – teman kerjanya bercanda bersama dan saling tatap muka diantara, konseli coba masuk dalam obrolan dan bercanda tersebut. Namun, yang konseli rasakan waktu itu tidak ada temannya yang menanggapi ataupun menatap wajah konseli.

Dari kejadian tersebut konseli hanya mau berbicara ketika ditanya oleh temannya, jika tidak konseli memilih diam dan hanya sekedar mendengarkan percakapan antara teman – temannya atau bahkan konseli tidak ingin bergabung dalam perkumpulan tersebut. Karena menurut konseli lebih baik tidak berkumpul dengan temannya daripada kejadian itu terulang kembali.

Tidak hanya itu, konseli juga pernah mengalami kesalahpahaman dengan keluarganya. Waktu itu ayah konseli mengetahui barang nya yang biasa digunakan oleh konseli rusak. Ayah konseli kaget dan langsung memarahi konseli tanpa mengetahui bagaimana penyebabnya. Kemudian ketika konseli berpendapat untuk membela dirinya karena konseli tidak salah, ayah konseli tidak mendengarkan apa yang diucapkan konseli dan langsung saja masuk kedalam kamarnya setelah pulang kerja.

Dari kejadian – kejadian yang dialami konseli tersebut, menjadikannya pribadi yang tidak seperti dulu. Konseli terkadang merasakan tidak terhibur ketika berada disekeliling keluarga atau temannya. Konseli juga menjadi pribadi yang tertutup, malu, berpikiran yang negatif dan takut akan dirinya ketika berinteraksi dengan orang lain.

Hal – hal yang konseli rasakan terhadap perasaan dan fikirannya terhadap berinteraksi dengan oranglain ini disebabkan karena kejadian dimasa lalu nya. Memilih diam, berbicara ketika hanya diajak bicara, memendam semua apa yang

dirasakan, menurutnya itu lebih baik untuk dirinya saat ini. Konseli juga takut salah ketika akan melakukan atau memulai sesuatu. Konseli tidak percaya diri ketika berkumpul dengan banyak orang. Konseli juga sering berpikiran negatif terhadap lingkungannya, seperti suka menebak – nebak, padahal yang sebenarnya tidak seperti apa yang dirasakan atau dipikirkan konseli saat itu.

Disisi lain peneliti melakukan wawancara, dengan pertanyaan perubahan apa yang ingi konseli memiliki untuk keberlanjutann masa depan konseli yang mana akan lebih keras dari hari kemarin ataupun hari ini. Konseli sangat menginginkan dirinya untuk menjadi pribadinya yang dulu, percaya diri meski dengan banyak orang, suka bercerita kepada adiknya, dan berani melakukan apa yang ingin dia lakukan. Perubahan tersebut diharapkan konseli menjadikan ia pribadi yang bisa menerima kejadian – kejadian dimasa lalu nya dan bisa melangkah maju untuk masa depannya yang lebih baik dengan fikiran yang rasional dan positif. Karena memang pada dasarnya memiliki fikiran yang negatif tidak lah baik bagi seorang individu dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari dan amalannya di akhirat kelak. Telah Allah firmankan dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat ayat 12 yang berbunyi :

يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ

Artinya: *“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan berburuk sangka (kecurigaan), karena sebagian dari berburuk sangka itu dosa”* (Q.S Al – Hujurat : 12).

Self acceptance merupakan satu diantara faktor yang penting dalam mencapai kebahagiaan. Baik itu penerimaan diri sendiri maupun penerimaan sosial. Dapat diartikan juga bahwa penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengakui kenyataan diri secara apa adanya termasuk juga menerima semua pengalaman hidup, sejarah hidup, latar belakang hidup, dan lingkungan pergaulan. Namun di balik semua itu, banyak manusia yang masih belum mencapai identitas dirinya, yang berakhir dengan tidak dapat menerima dirinya sendiri. Dalam hubungan sosial juga sedikit sulit dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru serta membangun hubungan positif dengan teman sebaya, keluarga, dan lingkungan masyarakat yang ditemuinya. Biasanya mereka juga menunjukkan gejala sikap rendah dalam penerimaan diri. Sering terlihat menyendiri, malu, minder, kurang berani dalam mengungkapkan pendapat dan terlihat kurang begitu bisa berinteraksi dengan orang disekitarnya.

Menggunakan *rational emotive behavior therapy* dengan menggunakan teknik kognitif adalah cara untuk membantu seseorang dalam menerima dirinya keadaan sekarang dan masa depan. Menurut pandangan Ellis, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah system psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa kehidupan. Dapat diartikan juga terapi ini

memberikan penekanan terhadap hubungan antara kognisi, emosi dan tingkah laku yang ketiganya saling mempengaruhi satu sama lain. Selain itu, terapi ini juga mengaitkan antara pemikiran tidak rasional dengan permasalahan emosi manusia, serta mengetengahkan pendapat bahwa manusia mempunyai pilihan untuk terus menyumbang kepada permasalahan yang dihadapi atau mengambil langkah untuk menghentikan proses permasalahan itu.

Dengan begitu peneliti memutuskan untuk menggunakan teori rational emotive behaviour dengan menggunakan teknik kognitif dalam membangun penerimaan dirinya pada masa sekarang dengan teknik kognitif bersama muhasabah diri. Menggunakan teori rational emotive behavior therapy dengan teknik kognitif berbasis muhasabah diri adalah teknik yang bertujuan untuk merubah fikiran konseli dari irasional menjadi rasional pada konseli, sehingga dapat membangun penerimaan diri pada konseli. Ketika fikiran atau kognitif positif dan irasional, emosi dan perilakunya juga akan membawa suasana yang positif dan rasional pada kehidupan konseli untuk saat ini dan kedepannya.

Melakukan intropeksi ataupun muhasabah diri juga sangat berguna bagi manusia yang ingin pribadinya menjadi lebih baik atau dengan kata lain terus melakukan perbaikan untuk dirinya dari pribadi sebelumnya. Konselor akan mengajak konseli melakukan intropeksi ini setiap minggunya ketika melakukan proses konseling. Di

setiap hari nya, konselor akan memberikan tugas kepada konseli dengan menuliskan hal – hal positif apa atau hal – hal kebaikan apa yang dilakukan atau dirasakan oleh konseli tiap hari nya. Bermuhasabah diri merupakan perintah Allah SWT kepada hambaNya agar senantiasa melakukan perubahan lebih baik dalam amalan maupun ibadah untuk bekal di akhirat kelak. Seperti yang telah difirmankan oleh Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Hasyr ayat 18, berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ
إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”* (QS. Al-Hasyr: 18).

Permasalahan yang dialami konseli ini tidak murni semuanya berasal dari teman ataupun keluarganya. Permasalahan yang dihadapi konseli ini karena berasal dari dirinya sendiri yang terlalu sensitif perasaanya dan belum bisa untuk selalu berfikir positif ketika menghadapi suatu ujian. Bermuhasabah dan membangun pola pikir yang positif sangat cocok untuk konseli pada penelitian ini. Karena dengan melakukan muhasabah diri, konseli akan dapat memahami perbuatan mana yang dapat konseli lakukan dalam kehidupan sehari-hari nya dan perbuatan mana yang tidak

perlu atau dihilangkan di kehidupannya sehari-hari. Dari Abu Ya'la Syadad bin Aus *radhiyallahu 'anhu* dari Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ، وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ، وَالْعَاجِزُ مَنْ اتَّبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا، وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ

Artinya: “Orang yang cerdas adalah orang yang selalu menahan hawa nafsunya dan beramal untuk sesudah mati, sedangkan orang yang lemah adalah orang yang selalu mengikuti hawa nafsunya dan berangan-angan kepada Allah“ (HR Tirmidzi)

Masa lalu pada dasarnya tidak bisa dirubah, masa sekarang dan masa depanlah yang dapat dibentuk agar lebih baik dari masa lalu. Masa lalu hanya dapat diambil pelajaran apa yang sudah terjadi, untuk dipelajari dimasa sekarang ataupun bekal untuk masa depan. Menjadi pribadi yang lebih percaya diri dengan segala kemampuan dan kelebihan, serta menerima kekurangan yang dimiliki adalah kunci seseorang bisa menata, membangun dan melanjutkan kehidupannya berjalan kedepan bukan kebelakang yang dihantui akan peristiwa atau kejadian masa lalu yang pernah terlewat ataupun dialami pada tiap individu.

Dari data yang diperoleh di lapangan, peneliti ingin melakukan penelitian skripsi dengan judul “Implementasi *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Pekerjaan Rumah Dan Muhasabah Diri Dalam Membangun *Self Acceptance* Akibat Masa Lalu Pada Seorang

Karyawan Di Desa Kepuh Kemiri Kabupaten Sidoarjo”.

B. Rumusan Masalah

Adapun perumusan masalah dari judul “Implementasi *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Pekerjaan Rumah Dan Muhasabah Diri Dalam Membangun *Self Acceptance* Akibat Masa Lalu Pada Seorang Karyawan Di Desa Kepuh Kemiri Kabupaten Sidoarjo” sebagai berikut :

1. Bagaimana proses konseling *rational emotive behavior therapy* dengan pekerjaan rumah dan muhasabah diri dalam membangun *self acceptance* akibat masa lalu pada seorang karyawan di Desa Kepuh Kemiri Kabupaten Sidoarjo ?
2. Bagaimana hasil akhir dari implementasi *rational emotive behavior therapy* dengan pekerjaan rumah dan muhasabah diri dalam membangun *self acceptance* akibat masa lalu pada seorang karyawan di Desa Kepuh Kemiri Kabupaten Sidoarjo ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui proses konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan pekerjaan rumah dan muhasabah diri dalam Membangun *Self Acceptance* akibat masa lalu pada Seorang karyawan Di Desa Kepuh Kemiri Kabupaten Sidoarjo.

2. Untuk mengetahui dampak dari implementasi *rational emotive behavior therapy* dengan pekerjaan rumah dan muhasabah diri dalam membangun *self acceptance* akibat masa lalu pada seorang karyawan Di Desa Kepuh Kemiri Kabupaten Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat teoritis dan praktis yang diharapkan peneliti dari hasil penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan wawasan atau pengetahuan bagi para pembaca.
 - b. Sebagai referensi atau sumber informasi bagi mahasiswa bimbingan dan konseling islam mengenai *teori rational emotive behavior therapy* dengan pekerjaan rumah dan muhasabah diri dalam membangun *self acceptance*.
2. Manfaat Praktis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan ataupun rujukan untuk melakukan penelitian selanjutnya dalam membangun *self acceptance* pada seseorang.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu seseorang dalam membangun *self acceptance* pada dirinya.

E. Definisi Konsep

1. *Rational Emotive Behavior Therapy*
Rational emotive behavior therapy (REBT) adalah Sistem psikoterapi yang dapat

mengajari individu bagaimana sistem kepercayaan mereka menentukan perasaan dan perilaku mereka dalam berbagai peristiwa kehidupan. Dapat juga dijelaskan bahwa terapi ini menekankan pada hubungan antara kognisi, emosi dan perilaku yang kesemuanya saling mempengaruhi. Selain itu, terapi ini juga mengaitkan pemikiran irasional dengan masalah emosional manusia dan mengedepankan pandangan bahwa manusia dapat memilih untuk terus berkontribusi pada masalah langsung atau mengambil langkah untuk menghentikan masalah tersebut.²

Teori *rational emotive behavior therapy* (REBT) lebih banyak ruang untuk menangani pikiran daripada perasaan. Terkait beberapa pandangan Ellis tentang manusia, salah satunya adalah bahwa pikiran manusia adalah penyebab utama gangguan emosi. Digunakan dalam penelitian untuk membantu subjek penelitian membangun penerimaan diri melalui kognisi positif atau rasional. Seperti salah satu pandangan Ellis tentang manusia, berpikir adalah akar penyebab gangguan emosi. Peneliti dapat menggunakan cara ini untuk menyimpulkan bahwa ketika pikiran manusia positif atau rasional, mereka mendapatkan emosi yang juga akan membawa

² Sri Hartati dan Kania Rahman, *Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa*, Genta Mulia, Vol. VIII No. 2, 2017, hal. 14

karakteristik positif atau rasional dalam hidup ini.³

Teknik kognitif adalah teknik yang memperdebatkan keyakinan irasional dapat berupa pemikiran, imajinasi, dan perilaku. Teknik kognitif menggunakan empat tahap saat konseling, yaitu tahap pengajaran, tahap persuasif, tahap konfrontasi dan tahap pemberian tugas. Teknik ini dapat digunakan untuk mentransformasikan cara berpikir dari irasional menjadi rasional. Oleh karena itu, peneliti menyediakan teknologi kognitif untuk konseling, sehingga pemikiran irasional yang terjadi pada konseli menjadi rasional, sekaligus membangun penerimaan diri mereka saat ini.⁴

2. Muhasabah Diri

Khairunnas Rajab menyatakan di dalam bukunya bahwa muhasabah diri adalah upaya menghitung-hitung diri atau dengan kata lain, seorang muslim mengenali dirinya, upaya apa yang telah diperbuatnya, dan bagaimana ia mampu mengenali Tuhan-Nya, serta mengaplikasikan keimanannya melalui amalan-amalan dan ibadah. Muhasabah juga merupakan sebuah upaya untuk selalu menghadirkan kesadaran bahwa segala sesuatu yang dikerjakannya tengah dihisab, dicatat oleh Raqib dan Atib sehingga dia pun

³ Agus Sukirno, *Keterampilan Dan Teknik Konseling*, 2015, hal. 40.

⁴ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar – Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta : Kencana, 2011), hal. 175-176

berusaha aktif menghisab dirinya terlebih dulu agar dapat bergegas memperbaiki diri.⁵

Muhasabah (introspeksi diri) adalah memperhatikan dan merenung hal-hal baik dan buruk yang telah dilakukan. Termasuk memperhatikan niat dan tujuan suatu perbuatan yang telah dilakukan, serta menghitung untung dan rugi suatu perbuatan.⁶

3. *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

Hurlock berpendapat bahwa penerimaan diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk menerima diri sendiri dalam keadaan lemah atau kuat pada diri sendiri dalam kehidupannya. Dengan cara ini, jika terjadi sesuatu yang buruk atau tidak memadai, seseorang dapat berpikir secara rasional dan menerima semua konsekuensi yang akan dihadapinya tanpa menimbulkan pikiran atau prasangka negatif, permusuhan, rendah diri dan rasa tidak aman.⁷

Penerimaan diri juga berarti bahwa individu dapat memahami, mengenali dan menerima dirinya dengan keinginan untuk

⁵ Khairunnas Rajab, *Agama Kebahagiaan: Energi Positif Iman, Islam dan Ihsan Untuk Menjaga Kesehatan Psikologi dan Melahirkan Kepribadian Qurani*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2012), hal. 113

⁶ Anas Ahmad Karzon, *Tazkiyatun Nafs*, (Jakarta Timur: Akbar Media, 2010), hal. 154

⁷ R. Satyaningtyas, *Penerimaan Diri dan Kebermaknaan Hidup Penyandang Cacat Fisik*, jurnal psiko-buana, Vol.3 No.2, 2005, hal. 13-14

melakukan perubahan untuk menjadikan dirinya dan kehidupannya lebih baik, sehingga dapat hidup secara bertanggung jawab atas apa yang dimilikinya dan dilakukannya.⁸

Maka dengan begitu peneliti yang nantinya akan melakukan sesi konseling guna membangun penerimaan diri pada konseli seorang karyawan swasta ini, supaya dapat menerima, menyadari dan memahami bahwa menjalani kehidupan itu harus melihat ke masa depan yang dapat dibentuk lebih baik daripada masa lalu. Karena konseli atau subjek yang ditemukan peneliti dilapangan, belum bisa menerima dirinya yang sekarang karena terbayang bayang masa lalu pada dirinya yang pernah terjadi, yang menyebabkan ia menjadi pribadi yang dipenuhi dengan perasaan rendah diri.

F. Sistematika Pembahasan

Sebelum melakukan penelitian mengenai implementasi *rational emotive behavior therapy* dengan pekerjaan rumah dan muhasabah diri dalam membangun *self acceptance* akibat masa lalu pada seorang karyawan di desa kepuh kemiri kabupaten sidoarjo, terlebih dahulu akan dipaparkan mengenai sistematika pembahasan dalam penelitian ini. Adapun sistematika pembahasannya sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan

⁸ Fauziya Ardilla, *Penerimaan Diri Pada Narapidana Wanita, Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, Vol.2, No.1, 2013, hal. 3

Dalam bab pendahuluan ini berisi mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat, definisi konsep, dan sistematika penelitian.

Bab II Kajian Teoritik

Dalam bab kajian teoritik ini membahas tentang kajian teorik yang mengemukakan penjelasan teori mengenai tema penelitian dan penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III Metode Penelitian

Dalam bab metode penelitian berisi mengenai metode penelitian yang digunakan yaitu, tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap – tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dalam bab hasil penelitian dan pembahasan membahas tentang hasil penelitiannya yang sudah dilakukan seperti, gambaran umum subjek penelitian, penyajian data, dan pembahasan hasil penelitian (analisis data).

Pada Bab V Penutup

Dalam bab penutup membahas tentang akhir penelitian yaitu berisi kesimpulan dari uraian – uraian yang telah dibahas dalam keseluruhan penelitian dan saran yang ditujukan kepada pembaca serta terkait peneliti selanjutnya.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Rational Emotive Behavior Therapy

a. Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy*

Rational emotive behavior therapy (REBT) teori yang dikembangkan oleh Albert Ellis merupakan psikoterapi yang mengajarkan individu bagaimana sistem kepercayaan itu menentukan bagaimana perasaan dan perilaku mereka terhadap berbagai peristiwa dalam hidup. Ellis mengatakan bahwa pemikiran manusia adalah akar penyebab gangguan emosi seseorang. Oleh karena itu, pikiran dan perasaan tidak dapat dipisahkan karena sudah menjadi satu kesatuan, sehingga reaksi emosi yang sehat atau tidak sehat datang dari pikirannya sendiri.⁹

Menurut Gerald Corey, *rational emotive behavior therapy* adalah pendekatan yang mampu memecahkan masalah berfokus pada semua aspek pemikiran, evaluasi, dan keputusan. Maka tidak ada lagi dimensi emosional yang

⁹ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hal. 499

terlibat daripada dimensi berpikir.¹⁰ Sedangkan menurut W.S Winkel, ini merupakan pendekatan konseling yang menekankan pada kesatuan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Diharapkan untuk perubahan besar yang terjadi juga dalam pemikiran, perasaan dan perilaku .¹¹

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa pemikiran manusia merupakan penyebab utama terjadinya gangguan emosi. Oleh karena itu, ketika menggunakan *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk melaksanakan konseling, hal pertama yang harus diperbaiki adalah pemikiran seseorang berasal dari pemikiran irasional menjadi rasional. Orang yang berpikiran rasional dapat mengontrol emosinya dengan baik, sehingga tingkah laku yang muncul bersifat positif

b. Konsep Dasar Utama *Rational Emotive Behavior Therapy*

Konsep dasar *rational emotive behavior therapy* (REBT) mengikuti pola yang didasarkan teori ABC yakni, *Antecedent event* (A), *Belief* (B) dan *Emotional consequence* (C).

¹⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1988), hal. 242

¹¹ W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Instusi Pendidikan*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), 364

Antecedent event (A) merupakan semua peristiwa yang dialami oleh individu berupa fakta, peristiwa, perilaku atau sikap. *Belief* (B) merupakan keyakinan individu berupa pandangan tentang peristiwa, nilai, atau bahasa diri. Keyakinan orang ini terbagi menjadi keyakinan rasional dan keyakinan irasional.¹² Keyakinan rasional mengacu pada keyakinan yang bijaksana, masuk akal, produktif dan berpikir dengan benar. Pada saat yang sama, keyakinan irasional adalah pemikiran yang salah, emosional, tidak masuk akal, dan karenanya sia-sia. *Emotional consequence* (C) merupakan konsekuensi emosional seseorang berupa perasaan senang atau tidak bahagia dari peristiwa (A). Namun, konsekuensi emosional bukanlah akibat dari (A) tetapi berasal dari keyakinan (B) seseorang itu sendiri berupa rasional atau tidaknya keyakinan tersebut.¹³

Setelah pola ABC, menyusul desputing (D) merupakan penerapan prinsip ilmiah yang dapat mengatasi pikiran pribadi yang mengganggu. *Desputing* (D) ini merupakan proses perlakuan oleh konselor kepada konseli melalui proses belajar mengajar, dimana

¹² N. Richard Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011), hal.131

¹³ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Pres, 2005), hal. 101

konselor menampilkan berbagai prinsip logis yang dapat menguji otentisitas untuk menyangkal keyakinan irasional konseli. Setelah proses A-B-C-D hasil akhir yang tampak adalah *effect* (E) berupa perilaku kognitif dan emotif, dimana jika proses berpikir rasional maka yang dihasilkan perilaku positif, begitupun sebaliknya jika berpikir irasional maka yang dihasilkan adalah perilaku negatif.¹⁴

c. Teknik – Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*

Pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, emosional, dan perilaku yang disesuaikan dengan kondisi dan masalah yang dialami individu. Berikut beberapa teknik konseling:

1) Teknik Kognitif

Teknik yang mengubah cara berfikir individu irasional menjadi rasional. berikut beberapa tahap teknik kognitif:

a) Tahap Pengajaran

Pada tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama

¹⁴ Namora, *Memahami Dasar – Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2011), hal. 51

menunjukkan bagaimana ketidaklogikannya berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

b) Tahap Persuasif

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

c) Tahap Konfrontasi

Konselor mengubah ketidaklogikannya berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika.

d) Tahap Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata.¹⁵

2) Teknik Emotif

Teknik yang digunakan untuk mengubah atau memperbaiki emosional individu. Berikut beberapa teknik yang digunakan dalam teknik emotif:

¹⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Teori Konseling*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985), hal. 91-92

a) Teknik Sosiodrama

Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan klien itu melalui suasana yang di dramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.

b) Teknik *Self Modeling*

Teknik yang digunakan untuk meminta konseli agar "berjanji" atau mengadakan "komitmen" dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu. Teknik *self modeling* dilakukan dengan cara konseli diminta untuk tetap setia pada janjinya dan secara terus menerus menghindarkan dirinya dari perilaku negatif.

c) Teknik *Assertive Training*

Teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan klien untuk secara terus menerus menyesuaikan dirinya dengan perilaku tertentu yang diinginkan. Latihan-latihan

yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri konseli.¹⁶

3) Teknik Behavioristik

Teknik yang mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis pada modifikasi perilaku. Beberapa teknik yang tergolong behavioristik adalah:

a) Teknik *Reinforcement*

Teknik untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

b) Teknik *Social Modeling*

Teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku - perilaku baru pada konseli. Teknik ini dilakukan agar konseli dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mengimitasi, mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dengan

¹⁶ Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), hal.23

social model yang dibuat itu. Bentuk social modeling antara lain *live models* (model perilaku dalam kehidupan nyata), *filmed models* (model perilaku yang difilmkan), *audio tape recorder models* (model perilaku yang diperoleh dengan melihat dan mendengarkan).¹⁷

d. Langkah – Langkah Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

Untuk mencapai tujuan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT), konselor dapat melakukan beberapa langkah proses konseling sebagai berikut :

Langkah pertama adalah menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang dia hadapi terkait dengan keyakinan irasionalnya, dan menunjukkan bagaimana klien mengembangkan sikap dan nilai-nilainya sendiri yang menunjukkan kognitif konseli seharusnya telah memasuki banyak kebutuhan, dan konseli harus belajar untuk memisahkan kebutuhan mereka sendiri, yaitu keyakinan rasional dan irasional buat konseli mencapai kesadaran.

Langkah kedua, membawa klien ketahapan kesadaran dengan menunjukan

¹⁷ Muhammad Surya, *Teori – Teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal. 18

bahwa dia sekarang mempertahankan gangguangangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ulang dengan kalimat-kalimat yang mengalahkan diri, terapi tidak cukup hanya menunjukkan pada klien bahwa klien memiliki proses-proses yang tidak logis.¹⁸

Langkah ketiga, berusaha untuk membuat klien meningkatkan pemikiran mereka dan meninggalkan pikiran yang irasional. Maksudnya adalah klien dapat mengubah pikiran jelek, negatif, dan tidak masuk akal menjadi pikiran yang bermakna

Langkah keempat, menantang klien untuk mengembangkan filosofi kehidupan yang rasional dan menolak kehidupan yang tidak rasional. Maksudnya adalah mencoba untuk menolak pikiran yang tidak logis masuk ke dalam dirinya.¹⁹

2. Muhasabah Diri

a. Pengertian muhasabah diri

Secara etimologis, Muhasabah berasal dari bahasa Arab, yaitu kata "hasaba", "yahasibu" dan "muhasabah".

¹⁸ John McLeod, *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Grup,2008), hal. 117

¹⁹ Abdullah, *Konseling dan Psikoterapi*, (Surabaya: Jaudar Press, 2017), hal. 103

Muhasabah memiliki arti menghitung, menilai, mengoreksi, dan juga berarti refleksi diri.²⁰ Terkait dengan hal ini, Rajab & Sabli berkata: "Muhasaba Nafs adalah upaya untuk menghitung dirinya sendiri. Dengan kata lain, seorang Muslim mengetahui dirinya sendiri, upaya apa yang telah dia lakukan dan bagaimana dia dapat mengenali Untuk mengembangkan Tuhan Anda sendiri dan menggunakan keyakinan Anda melalui praktik dan penyembahan".²¹

Muhasabah adalah introspeksi, wawasan atau pemeriksaan diri. Artinya, setiap tahun, setiap bulan, setiap hari, atau bahkan kapan pun, perilaku dihitung. Oleh karena itu, tidak perlu melakukan penanggalan Hijriah di akhir tahun atau di akhir bulan. Tapi itu juga perlu dilakukan setiap hari atau setiap saat.²² Secara sederhana, diartikan sebagai kemampuan umat Islam untuk melakukan introspeksi diri dan mampu mengevaluasi segala perkataan, sikap dan perbuatan saat

²⁰ Abdullah, *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*, (Medan: Perdana Publishing, 2016), hal. 3

²¹ K. Rajab & I. Sabli, *Islam Kholistik: Realitas Kesehatan Mental & Solusi Keummatan*, (Pekanbaru: Suka Press, 2010), hal. 182

²² Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, (Yogyakarta: LPK-2 Suara Merdeka, 2006), hal. 83

beribadah kepada Tuhan dan diselimuti oleh makhluk lain.

Dari bermacam rancangan serta filosofi mengenai penafsiran muhasabah semacam yang sudah dijabarkan di atas, hingga bisa ditarik uraian jika yang diartikan dengan muhasabah dalam riset ini merupakan sesuatu usaha ataupun cara mawas diri dari seluruh tindakan, aksi serta apa-apa yang hendak diperbuat buat meningkatkan kemampuan dirinya dan bertanggung jawab senantiasa membenarkan serta melengkapi amal-amalannya dalam kehidupan tiap hari.

Hakikat muhasabah berarti memerincikan perbuatan yang telah lalu dan yang akan datang. Muhasabah diri adalah kewajiban yang sangat penting dilakukan. Ia adalah kunci kemuliaan dan kebersihan diri seorang Muslim. Setiap manusia harus mempunyai waktu untuk bermuhasabah dan mencela dirinya untuk menjauhkan diri dari kejahatan dan membantu dalam mengawal hala tuju dirinya itu sendiri.²³ Banyak dalil-dalil dari al-Quran dan as-Sunnah yang berkaitan dengan muhasabah diri ini. Di antara firman Allah yang menganjurkan untuk

²³ Imam Al-Ghazali, *Taman Kebenaran Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan*, (Jakarta Selatan: Tuross Khazanah Pustaka Islam, 2017), hal. 235

bermuhasabah adalah dalam surat Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتِظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ
وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kepada Allah (dengan mengerjakan suruhanNya dan meninggalkan laranganNya), dan hendaklah tiap-tiap diri melihat dan memerhatikan apa yang ia telah sediakan (dari amal-amalnya) untuk hari esok (hari Akhirat). dan (sekali lagi diingatkan), bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah amat meliputi pengetahuannya akan segala yang kamu kerjakan.”²⁴

Ayat di atas adalah sebagai isyarat agar setiap orang membuat perhitungan terhadap amal yang dilakukannya, kemudian segera disusuli dengan perhitungan yang akan datang, esok dan seterusnya.²⁵

b. Macam – Macam Muhasabah Diri

1) Muhasabah sebelum melakukan sesuatu

Muhasabah ini dilakukan dengan memerhatikan niat dan keinginan diri sebelum melakukan suatu hal. Muhasabah ini hendaklah dilakukan sejak munculnya lintasan hati

²⁴ Al Qur'an, *Surat Al-Hasyr : 18*

²⁵ Abdul Aziz Ismail, *Muhasabah Diri*, (Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publisher"s, 2004), hal. 26

(khawathir) dalam diri. Hal ini dilakukan dengan bertanya kepada diri, bila pekerjaan tersebut karena Allah, maka silakan melanjutkannya, namun bila bukan karena Allah, hendaklah dia secepat mungkin meninggalkannya.²⁶ Al-Hasan berkata, “Semoga Allah merahmati hamba-Nya yang berhenti di saat berkeinginan. Jika karena Allah maka ia laksanakan dan jika karena selainNya, maka ia tinggalkan.”

2) Muhasabah setelah melakukan sesuatu

Adapun yang paling berbahaya bagi suatu pekerjaan adalah meremehkan, meninggalkan kegiatannya untuk muhasabah diri, melepaskan begitu saja dan memudahkan persoalan. Sebab hal-hal itu akan menghantarkan pada kehancuran dan itulah keadaan orang-orang yang terperdaya, menutup mata dari segala akibat, menantang keadaan dan bersandar hanya pada ampunan Allah. Ia melambatkan diri melakukan muhasabah dan melihat akibat yang bakal ia derita. Sungguh jika seseorang bersikap demikian, maka akan mudah baginya terjerumus pada dosa, ia akan

²⁶ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, (Jakarta: Darul Falah, 2005), hal. 118

senang bergumul dengannya bahkan akan sulit untuk berpisah dengannya. Seandainya saja ia mengikuti kebenaran, niscaya ia akan tahu bahwa penjagaan nafsu lebih mudah daripada meliarkannya.²⁷

c. Manfaat Muhasabah

Setelah Muhasaba kita akan menemukan beberapa manfaat, antara lain:

- 1) Kritik diri sendiri (Muhasaba) dapat menarik cinta dan pertolongan Allah SWT.
- 2) Itu memungkinkan seseorang untuk memperdalam iman dan perbudakannya, berhasil mempraktikkan ajaran Islam, dan mendapatkan keintiman dengan Allah dan kebahagiaan abadi.
- 3) Muhasabah dapat mencegah hamba itu jatuh ke jurang keputusan, kesombongan atau kekaguman, dan dia aman di malaikat kedua.
- 4) Muhasaba bisa membuka pintu kedamaian dan ketenangan jiwa, dan juga bisa membuat orang takut kepada Allah dan penderitaannya. Muhasaba juga bisa membangkitkan kedamaian dan ketakutan di hati masyarakat.²⁸

²⁷ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*, (Jakarta: Darul Falah, 2005), hal. 130

²⁸ Fathullah Gulen, *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), hal. 30

3. *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

a. Pengertian *Self Acceptance*

Self acceptance ialah kemampuan individu untuk menerima keberadaannya sendiri. Hasil analisis atau penilaian diri tersebut akan dijadikan dasar bagi individu untuk mengambil keputusan untuk menerima keberadaannya sendiri. Penerimaan diri mungkin ada yang realistis, tetapi mungkin juga ada yang tidak realistis. Penerimaan yang realistis dapat dicirikan dengan melihat kelemahan diri sendiri (yaitu, kelemahan dan kekuatan sendiri) secara objektif. Sebaliknya, penerimaan diri yang tidak realistis ditandai dengan mencoba melebih-lebihkan diri sendiri, mencoba menolak kelemahan diri sendiri, dan menolak atau menghindari hal-hal buruk internal.²⁹

Chaplin mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, serta pengetahuan-pengetahuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Penerimaan diri ini mengandaikan adanya kemampuan diri dalam psikologi seseorang, yang menunjukkan kualitas

²⁹ Dariyo Agoes, *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama*, (Jakarta: PT Refika Aditama, 2007), hal. 205

diri. Hal ini berarti bahwa tinjauan tersebut akan diarahkan pada seluruh kemampuan diri yang mendukung. Kesadaran diri akan segala kelebihan dan kekurangan diri haruslah seimbang dan diusahakan untuk saling melengkapi satu sama lain, sehingga dapat menumbuhkan kepribadian yang sehat.³⁰

Penerimaan diri artinya harus terbuka dan menerima yang utuh dan ikhlas, termasuk kelebihan dan kekurangannya masing – masing individu. Jika keuntungannya benar - benar tulus, tidak semua orang akan menerimanya saat menghadapi kekurangannya.³¹

Menurut Petranto penerimaan diri merupakan kualitas manusia sehat. Mereka tidak mengalah secara pasif dan menerima semua keberadaan termasuk kelemahan. Seseorang yang dapat menerima dirinya sendiri, dia akan puas dengan dirinya sendiri, kualitasnya, bakatnya dan pemahamannya tentang keterbatasan.³²

³⁰ Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), hal. 250

³¹ Kuang, *Amazing Life*, (Jakarta: Gramedia Citra Utama, 2010), hal.13

³² Petranto, *Menyelamatkan Perkawinan Seorang Diri*, (Tangerang: PT Kawan Pustaka, 2005), hal. 86

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *self acceptance* adalah kemampuan seseorang untuk mengakui kenyataan diri secara apa adanya seperti memahami, menyadari dan menerima apa adanya dirinya dengan memiliki keinginan untuk melakukan perubahan menjadi terus lebih baik pada dirinya dan kehidupannya sehingga dapat menjalani dengan penuh tanggung jawab atas apa yang dimiliki dan dilakukan termasuk juga menerima semua pengalaman hidup, sejarah hidup, latar belakang hidup, dan lingkungan pergaulan.

b. Karakteristik *Self Acceptance*

Tentunya perilaku orang dengan penerimaan diri yang baik dan yang tidak menerima diri akan berbeda. Terlihat dari tingkah laku dan tutur kata seseorang sehari-hari bahwa ia memiliki penerimaan diri yang baik. Secara umum, perilaku yang dia ajukan lebih cenderung positif, dan dia suka terlibat dalam aktivitas yang berhubungan dengan banyak orang. Ini akan berdampak sangat positif pada kedewasaannya. Ciri-ciri orang yang mau menerima dirinya adalah sebagai berikut:

- 1) Memiliki penilaian realistis terhadap potensi-potensi yang dimilikinya.
- 2) Mereka juga menyadari kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri.

- 3) Memiliki spontanitas dan tanggung jawab terhadap perilakunya.
- 4) Menerima kualitas kemanusiaan tanpa menyalahkan diri mereka terhadap keadaan diluar kendali mereka.

Hal terpenting ketika seseorang mampu menerima dirinya adalah ketika seseorang tersebut dapat menerima segala potensi yang ada pada dirinya, baik itu yang berkaitan dengan kelebihan yang dimilikinya juga yang berkaitan dengan kelemahan/kekurangan yang ada pada dirinya maka orang tersebut akan dapat berinteraksi dengan baik dengan orang lain karena orang tersebut akan bersedia menerima kritik ataupun penolakan dari orang lain dengan sikap positif.³³

c. Faktor – Faktor *Self Acceptance*

Menurut Hurlock, faktor-faktor yang memengaruhi seseorang menerima dirinya adalah sebagai berikut:

1) Penerimaan diri

merupakan persepsi yang murni terhadap dirinya sendiri dan merupakan persepsi terhadap diri secara realistik. Rendahnya pemahaman diri berawal dari ketidaktahuan individu dalam mengenali diri. Pemahaman dan penerimaan diri merupakan dua aspek

³³ Hjjele dan Zeigler, *Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Aplication*, (Tokyo: MC Graw Hill, 1992), hal. 191

yang tidak dapat dipisahkan. Individu yang memiliki pemahaman diri baik akan memiliki penerimaan diri yang baik, sebaliknya individu yang memiliki pemahaman diri rendah akan memiliki penerimaan diri yang rendah pula.

2) Harapan – harapan yang realistik

Harapan-harapan yang realistik akan membawa rasa puas pada diri seseorang dan berlanjut pada penerimaan diri. Seseorang yang mengalahkan dirinya sendiri dengan ambisi dan standar prestasi yang tidak masuk akal berarti seorang tersebut kurang dapat menerima dirinya.

3) Bebas dari hambatan lingkungan

Harapan individu yang tidak tercapai banyak yang berawal dari lingkungan yang tidak mendukung dan tidak terkontrol oleh individu. Hambatan lingkungan ini bisa berasal dari orang tua, guru, teman, maupun orang dekat lainnya. Penerimaan diri akan dapat terwujud dengan mudah apabila lingkungan dimana individu berada memberikan dukungan penuh.³⁴

4) Sikap lingkungan

³⁴ U. Rizkiana, *Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita Leukimia*, (Jakarta : Universitas Gunadarma, 2012), hal. 31

Sikap yang berkembang di masyarakat akan ikut andil dalam proses penerimaan diri seseorang. Jika lingkungan memberikan sikap yang baik pada individu, maka individu akan cenderung untuk senang dan menerima dirinya.

5) Ada tidaknya tekanan berat

Tekanan emosi yang berat dan terus menerus seperti di rumah maupun di lingkungan kerja akan mengganggu seseorang dan menyebabkan ketidakseimbangan fisik dan psikologis. Secara fisik akan memengaruhi kegiatannya dan secara psikis akan mengakibatkan individu malas, kurang bersemangat, dan kurang bereaksi terhadap orang lain. Dengan tidak adanya tekanan berarti pada individu, akan memungkinkan anak yang lemah mental untuk bersikap santai pada saat tegang. Kondisi yang demikian akan memberikan kontribusi bagi terwujudnya penerimaan diri.

6) Frekuensi keberhasilan

Setiap orang pasti akan mengalami kegagalan, hanya saja frekuensi kegagalan antara satu orang dengan orang lain berbedabeda. Semakin banyak keberhasilan yang dicapai akan

menyebabkan individu bersangkutan menerima dirinya dengan baik.

7) Ada tidaknya figur identifikasi

Pengenalan terhadap orang-orang dengan mempunyai penyesuaian diri yang baik akan memungkinkan berkembangnya sikap positif terhadap dirinya, serta mempunyai contoh atau metode yang baik bagaimana harus berperilaku.

8) Perspektif diri

Perspektif diri terbentuk jika individu dapat melihat dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya. Rendahnya perspektif diri akan menimbulkan perasaan tidak puas dan penolakan diri. Namun perspektif diri obyektif dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya akan memudahkan dalam penerimaan diri.

9) Latihan pada masa kanak – kanak

Pelatihan yang diterima pada masa kanak-kanak akan memengaruhi pola-pola kepribadian anak selanjutnya. Latihan yang baik pada masa kanak-kanak akan memberikan pengaruh positif pada penerimaan diri, sebaliknya penerimaan diri yang tidak baik akan memberikan pengaruh negatif, yaitu sikap penolakan terhadap diri sendiri.

10) Konsep diri yang stabil

Konsep diri yang stabil bagi seseorang akan memudahkan dalam usaha menerima diri. Apabila konsep diri selalu berubah-ubah, maka seseorang akan kesulitan memahami diri dan menerimanya, sehingga terjadi penolakan pada dirinya sendiri. Hal ini terjadi karena individu memandang dirinya selalu berubah-ubah.

Jadi kesimpulan faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah adanya pemahaman tentang diri, adanya harapan-harapan yang realistis, adanya kebebasan dari hambatan lingkungan, bagaimana individu bersikap terhadap lingkungannya, ada tidaknya tekanan emosi yang berat, frekuensi keberhasilan, ada tidaknya figur identifikasi, adanya perspektif terhadap diri, adanya latihan pada masa kanak-kanak dan memiliki konsep diri yang stabil yang akan membuat seseorang memiliki penerimaan diri yang baik.³⁵

B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Afida Roini “Konseling *Trait And Factor* Guna Membangun Penerimaan Diri Mantan Penderita Kusta Di Desa Sumber Glagah, Pacetmojokerto (Studi Kasus Seorang Mantan

³⁵ Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1999), hal. 259

Penderita Kusta Di Desa Sumber Glagah, Pacetmojokerto)”. Uin Sunan Ampel Surabaya, 2018.

- a. **Persamaan:** Persamaan dalam kedua penelitian ini adalah objek penelitiannya yakni *self acceptance* (penerimaan diri).
 - b. **Perbedaan:** Dalam penelitian Afida Roini subjeknya pada “mantan penderita kusta”. Penelitian kali ini subjeknya pada “seorang karyawan”. Teknik yang digunakan dalam penelitian Afida Roini adalah “konseling *trait and factor*” sedangkan penelitian saat ini menggunakan “*rational emotive behavior therapy*”.
2. Nur Kholifah “Konseling Individual Dengan Teknik Realitas Untuk Menumbuhkan *Self Acceptance* Pada Penyandang Disabilitas Sensorik Netra Di Balai Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Sensorik Netra Mahatmiya Bali”. IAIN Surakarta, 2019.
 - a. **Persamaan:** Persamaan dalam kedua penelitian ini adalah objek penelitiannya “*self acceptance*”.
 - b. **Perbedaan:** Dalam penelitian Nur Kholifah subjeknya pada “penyandang disabilitas sensorik netra”. Penelitian kali ini pada “seorang karyawan”. Teknik yang digunakan dalam penelitian Nur Kholifah adalah “teknik realitas”, sedangkan dalam

penelitian kali ini “*rational emotive behavior therapy*”.

3. Sri Handayani “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Peserta Didik Kelas Vii Smp Kartika Ii-2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018.
 - a. Persamaan: Dalam kedua penelitian ini sama menggunakan pendekatan “*rational emotive behavior therapy*” dalam memecahkan suatu masalah.
 - b. Perbedaan: Dalam penelitian Sri Handayani obyek yang digunakan “meningkatkan rasa percaya diri” dan subyek nya “peserta didik kelas VII SMP Kartika II”. Sedangkan penelitian kali ini obyek yang digunakan “membangun *self acceptance*” dan subyeknya adalah “seorang karyawan”.
4. Khusnul Khotimah “Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Dari Keluarga Broken Home (Penelitian Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 13 Magelang)”. Universitas Muhammadiyah Magelang, 2017.
 - a. Persamaan: Dalam kedua penelitian ini sama menerapkan “*rational emotive behaviour therapy*” dalam menyelesaikan suatu masalah.

- b. Perbedaan: Dalam penelitian Khusnul Khotimah obyeknya “untuk mengurangi perilaku agresif” dan subyeknya “siswa dari keluarga *broken home*”. Sedangkan dalam penelitian kali ini obyeknya “untuk membangun *self acceptance*” dan subyeknya adalah “seorang karyawan”.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian kali ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif ini digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dinamis, bahkan bisa berubah ubah saat peneliti berada dilapangan. Instrumen dalam penelitian menggunakan metode kualitatif adalah peneliti itu sendiri. Sehingga peneliti diharapkan memiliki wawasan atau pengetahuan yang luas, agar dapat mewawancarai dan melakukan observasi dengan baik dan mendalam. Oleh karena itu peneliti adalah instrumen kunci dalam penelitian kualitatif.³⁶

Peneliti melakukan penelitian mendalam perorangan. Untuk itu peneliti memilih menggunakan jenis penelitian studi kasus, yang mana peneliti akan mendalami suatu kasus secara mendalam untuk perorangan dengan mencari beragam macam sumber informasi. Patton mengemukakan bahwa studi kasus adalah studi tentang kekhususan dan kompleksitas suatu kasus tunggal, karena kasus tersebut begitu unik, penting dan bermanfaat bagi pembaca dan masyarakat.

³⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 201

Sehingga peneliti harus memahami, mendalami dan menangkap suatu kasus tersebut.³⁷

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah seorang karyawan pria berumur 23 tahun, yang bernama Fufu (nama samaran). Dimana Fufu mengalami kurang bisa menerima dirinya dengan lingkungan sekitarnya, baik keluarga maupun temannya. Adapun lokasi penelitian kali berada di rumah konseli sendiri yakni Desa Kepuh Kemiri Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis data

Dalam penelitian ini adalah jenis data yang berbentuk kata – kata atau deskriptif bukan angka atau statistik, yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi dalam pengumpulan data. Jenis data dibagi menjadi dua, yaitu jenis data primer dan jenis data sekunder.³⁸

a. Jenis data primer

Jenis data primer adalah jenis data yang berasal dari pengumpulan data berupa wawancara dan observasi melalui sumber utama. Adapun bentuk jenis data primer dalam penelitian adalah hasil wawancara identifikasi masalah dengan konseli yang berupa tidak percaya diri saat

³⁷ Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, (Jakarta: PT Grasindo, 2010), hal. 49

³⁸ Syaifudin Anwar, *Metodologi Penelitian*. (Jakarta : Pustaka Pelajar, 1997), hal. 13

berkumpul dengan banyak orang, takut ketika akan melakukan sesuatu, dan berpikiran negatif terhadap lingkungan sekitar yang mengakibatkan kurangnya penerimaan diri pada konseli dan data berupa hasil observasi perubahan – perubahan yang terjadi dalam proses membangun *self acceptance* dari sebelum dan sesudah proses konseling yang diberikan kepada konseli.

b. Jenis data sekunder

Jenis data sekunder adalah jenis data yang berasal dari pengumpulan data hasil wawancara dari sumber kedua atau sumber sekunder yakni keluarga dan teman terdekat, yang berguna untuk melengkapi data primer.

Hasil data berupa wawancara dari teman dekat SMA, teman kerja dan adik konseli selama mengenal dan bersama konseli. Bahwasanya yang mereka rasakan memang konseli terjadi perubahan pada dirinya sekarang yang sangat terlihat adalah lebih pendiam dan jarang berkumpul dengan teman ataupun keluarga.

2. Sumber data

Sumber data adalah data subjek yang diperoleh oleh peneliti untuk melakukan sebuah penelitian. Sumber data yang diperoleh berbentuk deskriptif berupa kata – kata tertulis, tindakan atau lisan dari subjek

penelitian. Sumber data dibagi menjadi dua yakni sumber data primer dan sumber data sekunder.³⁹

a. Sumber data primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh dari sumber utama yakni subjek penelitian atau biasa disebut konseli. Sumber data ini diperoleh dari pengumpulan data melalui wawancara dan observasi..

Dalam penelitian kali ini yang menjadi sumber data primer adalah konseli seorang karyawan yang bernama Fufu dan signifikan othernya adalah teman SMA konseli bernama Firo dan adiknya bernama Naurur.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang diperoleh dari sumber lain yang mendukung penelitian, bukan sumber utama. Adapun sumber data sekunder yang didapat peneliti yakni teman kerja konseli bernama wildan yang selalu berangkat dan pulang kerja bersama. Sumber data sekunder berguna untuk mendukung dan menguatkan dari sumber data primer.⁴⁰

D. Tahap – Tahap Penelitian

³⁹ Fattah Hanurawan, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2016), hal. 41

⁴⁰ Iskandar, *Metodelogi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif) dan (Kualitatif)*, (Jakarta : GP Press, 2009), hal. 29

1. Tahap Pra Lapangan

Pada tahap pra lapangan ini peneliti menyiapkan rancangan penelitian yang akan dilakukan sebelum terjun saat dilapangan seperti menyusun latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, konsep – konsep teori, objek penelitian dan metode penelitian.

2. Tahap Lapangan

Pada tahap lapangan ini peneliti melakukan proses yang akan dilakukan saat terjun dilapangan seperti mengumpulkan data data dari subjek penelitian dengan wawancara dan observasi yang mendalam, kemudian melakukan proses penerapan rational emotive behavior therapy pada subjek penelitian guna membangun self acceptance pada dirinya.

3. Tahap Analisis Data

Pada tahap analisis data, peneliti menyajikan dan membahas data yang telah didapatkan dari sumber data dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Analisis deskriptif ini dilakukan dengan cara mendeskripsikan dan menguraikan hasil dari pengumpulan data.⁴¹

Saat dilapangan peneliti mendapatkan data mengenai masalah konseli melalui wawancara dan observasi. Kemudian peneliti menganalisis data dengan mengelola untuk

⁴¹ Cholid Narbuka & Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1997), hal. 70

mengetahui faktor penyebab latar belakang masalah kurangnya penerimaan diri. Selanjutnya konseli mendeskripsikan dan menyajikan data.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam melakukan penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, peneliti tidak dapat melakukan pengumpulan data dengan baik, serta tidak mendapatkan data yang ingin diperoleh untuk suatu penelitian. Maka dalam penelitian kali ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa:

1. Wawancara

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara dalam menggali informasi ataupun data yang lebih mendalam untuk mengetahui tentang subjek penelitian yang ingin diteliti. Menurut Esterberg, wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.⁴² Wawancara juga merupakan teknik pengumpulan data yang sering digunakan dalam melakukan penelitian dalam ilmu sosial dan juga sering digabungkan

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 231

dengan observasi kepada orang – orang yang ada didalamnya.

Pada penelitian kali ini, peneliti melakukan wawancara dengan teknik wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara yang bebas, tidak mengikuti pedoman wawancara dan hanya garis – garis besar saja yang ditanyakan. Pertanyaan di sesuaikan dengan situasi dan kondisi responden yakni konseli, keluarga dan teman terdekat. Wawancara dilakukan mengalir seperti percakapan biasa sehari – hari.⁴³

2. Observasi

Penelitian ini juga melakukan observasi sebagai teknik dalam pengumpulan data, karena harus berdasarkan fakta dalam lapangan penelitian. Observasi bisa diartikan sebagai alat pengumpulan data melalui pengawasan atau pengintaian dalam sebuah lokasi penelitian, secara terang-terangan dalam menggali data ataupun secara diam-diam.⁴⁴

Dalam penelitian kali ini, peneliti melakukan observasi juga berguna untuk mengetahui gambaran tentang sikap, kelakuan, perilaku ataupun tindak dalam berinteraksi antara peneliti dan subjek penelitian. Peneliti memilih melakukan

⁴³ Lexy, J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2007), hal. 191

⁴⁴ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta, 2014), hal. 133

observasi terus terang dan tersamar karena di awal peneliti sudah meminta ijin untuk melakukan observasi terhadap subjek penelitian. Namun, suatu saat peneliti juga tidak terus terang atau tersamar dalam melakukan observasi.

F. Teknik Validitas Data

Teknik validitas data dalam penelitian menggunakan metode kualitatif biasa disebut dengan kredibilitas. Validitas atau kredibilitas adalah suatu hal penting yang mempertanyakan hasil dalam penelitian kualitatif. Hasil penelitian kualitatif dikatakan memiliki validitas atau kredibilitas tinggi terletak pada keberhasilan penelitian tersebut mencapai tujuannya mengeksplorasi masalah, proses dan mendapatkan data yang kompleks.

Maka dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik validitas data berupa meningkatkan ketekunan. Dengan meningkatkan ketekunan, peneliti melakukan pengecekan kembali apakah data yang ditemukan salah atau tidak disini peneliti berusaha menemukan ciri – ciri dalam situasi yang relevan dengan persoalan yang dikaji. Peneliti juga dapat memberikan deskripsi data yang akurat dan sistematis tentang apa yang diamati.⁴⁵

G. Teknik Analisis Data

⁴⁵ Ali Imron, *Metode Penyusunan Karangan Ilmiah Panduan Bagi Mahasiswa, Ilmuwan, dan Eksekutif*, (Yogyakarta: Pilar Media, 2008), hal. 175

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan secara bersamaan dengan pengumpulan data hingga pertanyaan – pertanyaan dalam penelitian sepenuhnya dapat terjawab. Menurut Singarimbun dan Effendi, analisis data kualitatif itu dilakukan dengan menginterpretasikan data, untuk mencari makna dan implikasinya yang lebih luas sebagai hasil penelitian.⁴⁶

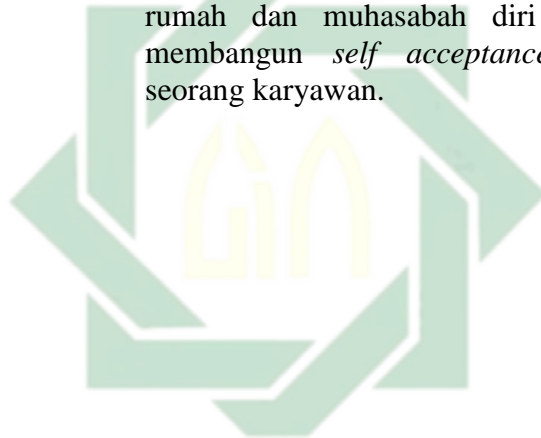
Maka dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif dalam menganalisis data lapangan yang sudah dikumpulkan. Peneliti mengumpulkan data dari lapangan dan memasukkannya dalam bentuk catatan, yang kemudian disajikan dalam bentuk data. Selanjutnya, peneliti melakukan pemilahan data dan menentukan data yang penting dan data tidak penting atau tidak berkaitan dengan penelitian, kemudian memutuskan apa yang dapat dideskripsikan kembali. Selanjutnya, peneliti mengkaji lebih mendalam data yang sudah terpilah yang kemudian disajikan dalam bentuk laporan penelitian.⁴⁷

Setelah data sudah terkumpul, maka tahap selanjutnya adalah analisis data. Penelitian ini menggunakan tehnik analisis berupa analisis deskriptif. Analisis yang dilakukan adalah sebagai berikut:

⁴⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 233

⁴⁷ Haris Herdiansya, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Ilmu – Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 200

1. Mendeskripsikan proses konseling implementasi *rational emotive behavior therapy* dengan pekerjaan rumah dan muhasabah diri dalam membangun *self acceptance* pada seorang karyawan.
2. Mendeskripsikan hasil akhir implementasi *rational emotive behavior therapy* dengan pekerjaan rumah dan muhasabah diri dalam membangun *self acceptance* pada seorang karyawan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi Konselor

Konselor merupakan seseorang yang memberikan bantuan kepada seorang individu ataupun kelompok yang biasa disebut konseli, dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapinya. Tujuannya agar konseli dapat mandiri dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, untuk melanjutkan kehidupannya yang lebih baik.

Konselor juga memberikan semangat dan motivasi agar konseli tidak merasa bahwa masalah yang dihadapinya sangat berat dan tetap semangat dalam menjalani kesehariannya. Dalam penelitian kali ini yang menjadi konselor yaitu :

1) Identitas Konselor

Nama: Ayunda Auliah Yassari

Tempat Tanggal Lahir: Mojokerto, 2
Februari 1999

Jenis Kelamin: Perempuan

Agama: Islam

Alamat: Perum TAS III Tulangan,
Sidoarjo

2) Riwayat Pendidikan Konselor

TK: TK Griya Kencana

SD: SDN Grabagan

SMP: SMPIT Al-Kahfi Boarding School

SMA: SMA Muhammadiyah 2

3) Pengalaman Konselor

Sejak tahun 2017 hingga sekarang peneliti telah mendapatkan banyak ilmu dan pengalaman menjadi mahasiswi bimbingan dan konseling islam di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Peneliti juga telah melakukan beberapa proses konseling dengan teman sebaya dan orang – orang yang berada di sekitarnya.

Peneliti juga pernah melakukan kuliah kerja nyata (KKN), yakni program dari kampus untuk mahasiswa selama satu bulan yang dilakukan dari rumah karena kondisi pandemi di tahun ini dengan cara memberikan edukasi, informasi dan diskusi online tentang kondisi pandemi covid ini dengan ilmu – ilmu konseling yang selama ini telah dipelajarinya melalui media sosial.

Kemudian peneliti juga melakukan praktek pengalaman lapangan (PPL) di pondok pesantren yatim mahabaturol Tulangan, Sidoarjo. Program kerja PPL yang dilakukan peneliti selama satu bulan di pondok pesantren tersebut memberikan

bimbingan kelompok kepada para santri dan juga konseling individu yang mempunyai masalah belum terselesaikan. Kegiatan bimbingan kelompok yang dilakukan adalah dengan memberikan motivasi keislaman ataupun *training* dengan tujuan memberikan semangat kepada para santri untuk fokus menjalankan pendidikannya dan semangat untuk menjalani hari – harinya.

b. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan seseorang yang membutuhkan bantuan dari konselor untuk menyelesaikan masalahnya berupa dukungan, nasihat dan motivasi. Berikut data konseli ataupun objek penelitian nya:

1) Identitas Konseli

Nama: Fufu (nama samaran)

Tempat Tanggal lahir: Sidoarjo, 12 Maret 1997

Jenis Kelamin: Laki – laki

Agama: Islam

Alamat : Desa Kepuh Kemiri

Pekerjaan: Karyawan

Pendidikan Terakhir: SMA

Anak ke- dari: 2 dari 3

2) Kepribadian Konseli

Konseli dikenal sebagai seseorang yang ramah kepada siapapun. Konseli terbuka dengan orang – orang yang ia percaya, seperti dengan adiknya.

Konseli termasuk orang yang rajin dan bekerja keras. Namun konseli juga memiliki perasaan yang sangat sensitif dan peka terhadap lingkungan disekitarnya.

3) Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Konseli anak laki – laki sendiri diantara keluarganya, karena adik dan kakaknya perempuan. Adiknya sedang berkuliah di Semarang dan kakaknya yang sudah berumah tangga bekerja sebagai guru SD. Ibu nya sebagai ibu rumah tangga biasa dan ayahnya bekerja sebagai PNS.

4) Latar Belakang Agama Konseli

Konseli dan keluarganya merupakan orang – orang yang taat beribadah dan menjalankan perintah agama. Mayoritas di lingkungan sekitarnya, keluarga ataupun tetangganya adalah beragama Islam. Konseli dan keluarganya sering melakukan sholat berjamaah di rumah bersama. Seminggu sekali konseli juga mengikuti kajian rutin bersama kelompok pengajiannya.

5) Latar Belakang Sosial Konseli

Konseli termasuk pribadi yang ramah di lingkungannya. Konseli suka menegur sapa ketika bertemu orang.

Konseli juga tidak membatasi pergaulannya dengan yang lebih muda ataupun yang lebih tua darinya. Konseli memiliki etika dan sopan santun yang baik ketika bertemu keluarga, teman ataupun orang disekitarnya.

2. Deskripsi Masalah Konseli

Setiap manusia hidup pada dasarnya ingin hidup yang bahagia dan dalam keadaan yang baik – baik saja. Namun, dalam perjalanannya setiap manusia hidup banyak lika liku yang didapatkan. Masalah satu per satu akan muncul dan menghilang secara bergantian. Allah SWT memberikan ujian kepada hambaNya sesuai batas kemampuan. Maka dari itu setiap manusia pasti dapat menyelesaikan masalah nya.

Dalam penelitian kali ini, permasalahan yang muncul terjadi pada seorang karyawan yang belum dapat membangun *self acceptance* nya dengan baik. Dimana permasalahan itu muncul dalam dirinya karena ada kejadian yang mana masih ia ingat selama ini.

Setelah lulus SMA, konseli memilih untuk langsung bekerja di sebuah pabrik. Pada saat itu konseli berusaha untuk menghilangkan apa – apa yang selalu ia rasakan. Namun, dalam perjalanannya ketika bekerja di pabrik tersebut, konseli ternyata mengalami hal yang sama waktu ia SMA yakni di hiraukan ketika konseli ikut dalam pembicaraan tersebut.

Sama halnya kejadian yang terjadi dikeluarganya. Konseli memberikan alasan bahwa ia tidak melakukan kesalahan dengan barang ayahnya tersebut. Namun pada saat itu ayahnya tidak menerima alasan konseli, menghiraukannya, dan langsung masuk ke kamar.

Adanya kejadian tersebut juga mengakibatkan konseli suka menebak – nebak sendiri apa yang dia pikirkan dengan sering berprasangka buruk terhadap lingkungan disekitarnya, menjadikan konseli seseorang yang takut ketika akan memulai ataupun melakukan sesuatu, mengakibatkan konseli menjadi seseorang yang tidak percaya diri ketika berbicara dengan perkumpulan beberapa orang. Peneliti menyimpulkan bahwa konseli masih belum bisa menerima dirinya dan lingkungan sekitar karena kejadian yang telah lalu. Dengan begitu berdampak pada kehidupannya sekarang sebagai seorang karyawan yang dituntut untuk bekerjasama satu sama lain dan terus melakukan target – target nya kedepan.

Tabel 4.1

Kondisi konseli sebelum proses konseling

No	Kondisi konseli sebelum proses konseling
1	Konseli tidak percaya diri ketika berbicara dalam perkumpulan orang banyak.
2	Konseli takut salah ketika akan melakukan sesuatu.

3	Konseli selalu berpikiran negatif atau berprasangka buruk terhadap orang dilingkungan sekitarnya.
---	---

A. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan

Implementasi *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Pekerjaan Rumah Dan Muhasabah Diri Dalam Membangun *Self Acceptance*

a. Identifikasi Masalah

1) Data yang bersumber dari konseli

Pada hari pertama bertemu, konselor membangun hubungan yang baik dulu dengan konseli. kemudian konselor membuka percakapan dengan menanyakan bagaimana kabarnya dan kesibukan konseli. Kemudian konseli menjawab dengan memberi jawaban bahwa saat itu kabarnya baik – baik saja dan konseli menyibukkan diri dengan bekerja.

Percakapan ini mengalir begitu saja seperti obrolan biasa. Konseli juga menceritakan bagaimana suasana tempat ia bekerja dan orang – orang yang ada disana. Karena kondisi pandemi, konseli bercerita bahwa tidak sedikit karyawan yang dikeluarkan dari pabrik tersebut. Sehingga konseli sering kali mendapatkan jam tambahan atau lembur. Konseli sering kali juga

merasa ingin keluar sendiri dari pabrik tersebut karena sudah merasa tidak nyaman dengan kondisinya akhir – akhir ini mulai dari atasan dan teman – teman nya.

Kemudian konselor menanyakan hal terkait konseli sudah merasa tidak nyaman bekerja di pabrik tersebut. Konseli menjawab bahwa ia melihat atasannya semakin lama semakin terlihat pilih kasih terhadap karyawannya. Konseli tidak suka hal seperti itu terjadi di dunia pekerjaan. Karena konseli juga pernah merasa dibandingkan dengan karyawan lain. Padahal menurut nya ia sudah bekerja dengan baik dan maksimal. Hal ini menyebabkan konseli takut salah ketika akan melakukan pekerjaannya.

Konseli juga mengatakan bahwa teman – temannya tidak lagi seperti yang konseli kenal. Konseli pernah di hiraukan ketika ia ikut dalam obrolan tersebut. Konseli merasa hal itu terjadi lagi waktu konseli masih duduk dibangku SMA. Konseli juga merasa di hiraukan saat berkumpul dengan teman – teman sekelas nya di SMA. Konseli masih seringkali mengingat kejadian tersebut hingga sekarang yang menyebabkan konseli merasa tidak pantas ataupun tidak berhak

berbicara ketika berkumpul dengan beberapa orang.⁴⁸

Pada pertemuan kedua dalam identifikasi masalah ini, konselor menanyakan hal apa saja yang ia rasakan semenjak lulus dari SMA hingga sekarang terkait dengan hal di masa lalu nya yang masih sering konseli mengingatnya hingga sekarang. Disini konseli mulai banyak memberitahu peneliti tentang apa yang konseli rasakan selama ini. Konseli mengatakan bahwa ada kejadian yang sama juga dialami konseli dengan ayahnya.

Peristiwa yang terjadi adalah ayahnya mengira bahwa konseli yang merusak barang milik ayahnya karena yang sering menggunakan barang tersebut itu konseli. Namun, sebenarnya yang memakai terakhir kali waktu itu adalah adiknya. Konseli berusaha untuk membela dirinya sendiri dengan berbagai kata yang ia ucapkan, namun ayahnya tidak mendengarkan perkataanya dan selesai begitu saja tanpa diperpanjang lagi. Pada saat itu posisi ayahnya memang setelah pulang kerja dan langsung

⁴⁸ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 10 Oktober 2020

masuk ke kamar untuk bersih diri dan beristirahat.

Dari hal – hal yang telah terjadi pada konseli, menyebabkan ia sering kali merasa tidak percaya diri ketika berbicara karena konseli takut dihiraukan lagi. Sehingga konseli sekarang lebih sering untuk memilih menyendiri dan menyembunyikan masalah yang ia rasakan selama ini. Konseli memutuskan bahwa diam adalah jalan terbaik untuk nya. Kejadian tersebut juga menyebabkan konseli sering berpikiran negatif atau berprasangka buruk dengan dirinya ataupun lingkungan sekitarnya.

Konseli juga merasa kehilangan motivasi dan semangat dari diri sendiri dan orang terdekatnya karena konseli juga memilih untuk menyendiri dan memendam apa yang dirasakan. Sehingga menyebabkan konseli takut ketika ingin memutuskan, memulai dan melakukan sesuatu.

Konselor ditahap identifikasi masalah ini penelti lebih menanyakan harapan apa yang ingin terjadi pada diri konseli untuk kehidupan konseli selanjutnya yang lebih baik. Karena sesuatu yang konseli rasakan hanya akan menjadi penghambat konseli untuk melangkah ke kehidupan konseli

selanjutnya yang lebih baik. Dari pertanyaan tersebut konseli menyadari dan menjawab bahwa konseli ingin mengembalikan dirinya seperti memiliki percaya diri, belajar untuk selalu berpikir positif, memiliki semangat atau motivasi sehingga konseli bisa optimis untuk melakukan sesuatu yang konseli lakukan.⁴⁹

2) Data yang bersumber dari teman dekat waktu SMA

Menurut teman dekat waktu SMA, Fufu saat SMA dulu termasuk orang yang suka bergaul dengan teman – temannya dan ramah kepada semua orang yang ada di lingkungan sekolah. Fufu juga tidak pernah nakal ataupun membuat kesalahan di sekolah.

Namun, memang semenjak lulus SMA Fufu tidak pernah lagi bergabung dalam percakapan di grup SMA, kemudian tidak pernah lagi bercerita kepada teman dekatnya ini dan sulit ketika diajak untuk bertemu teman – teman SMA nya. Fufu yang biasanya menghubungi teman dekatnya waktu SMA terlebih dahulu dan sering mengomentari status dari media sosial teman – teman nya kini juga tidak pernah lagi.

⁴⁹ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 11 Oktober 2020

Hubungan pertemanan Fufu dengan teman dekat waktu SMA ataupun dengan teman – teman yang lain waktu SMA masih dalam keadaan baik – baik saja. Teman dekat Fufu ini berkata bahwa Fufu lah yang tiba – tiba jarang sekali terdengar kabarnya.⁵⁰

- 3) Data yang bersumber dari adik konseli
Adik konseli adalah orang yang sangat dekat dengan konseli diantara keluarganya dirumah. Konseli justru lebih dekat dengan adiknya daripada orangtua ataupun kakaknya.

Adik konseli bercerita, ketika dia pulang ke rumah dari Semarang, keluarga lebih sering untuk makan bersama dimeja makan dan bersenda gurau di ruang televisi setelah selesai makan. Aktivitas itu sering dilakukan ketika dia pulang kerumah, karena keluarga sedang lengkap.

Dikondisi pandemi seperti ini, adik konseli lebih sering dirumah daripada berada di Semarang karena kuliah memakai sistem daring. Adik konseli memang baru menyadari jika kakaknya lebih sering untuk pergi ke kamar dahulu setelah selesai makan. Padahal biasanya konseli dengan adiknya

⁵⁰ Hasil wawancara dengan teman SMA konseli pada tanggal 18 Oktober 2020

sering mengobrol bersama sambil menonton film hingga larut. Menurut adiknya memang komunikasi kakaknya sedang tidak baik dengan keluarganya, termasuk dia sendiri.

Ketika adik konseli menanyakan kepada konseli kenapa lebih sering balik ke kamarnya lebih dulu, konseli menjawab ingin menulis ataupun menggambar. Hal ini dianggap biasa saja dengan adik konseli karena kakaknya ini tidak terlihat lagi sedih ataupun ada masalah. Konseli juga memang mempunyai hobi menggambar dan menulis ketika dirumah.

Suatu ketika adiknya penasaran kenapa kakaknya jarang sekali untuk bercerita akhir – akhir ini dan sering lebih memilih menyendiri dikamar. Adik konseli pun mendekati kakaknya, menghampiri kamar konseli pelan – pelan dan membuka obrolan ketika kakaknya atau konseli ini sedang tidak sibuk. Pernah suatu ketika adiknya membuka obrolan dengan bertanya tentang bagaimana pekerjaannya di pabrik, karena konseli sering banget lembur. Konseli atau kakaknya pun ini menjawab bahwa ia lagi bimbang dipabrik. Konseli ingin keluar dari pabriknya tersebut karena bosnya semakin lama semakin kelihatan sekali

pilih kasih ke karyawannya. Selain itu konseli juga bercerita bahwa teman – teman di pabrik nya tersebut pernah sesekali menghiraukan konseli ketika berbicara.⁵¹

4) Data yang bersumber dari teman pabrik konseli

Teman pabrik konseli ini sekaligus tetangga konseli yang bekerja ditempat yang sama. Hampir setiap hari berangkat dan pulang kerja bersama.

Ketika diwawancarai oleh peneliti bagaimana keseharian konseli di pabrik, teman konseli ini menjawab bahwa konseli bekerja dengan sangat baik, giat dan juga rajin. Konseli langsung mengerjakan pekerjaannya jika ada arahan dari atasan dan mengerjakannya sampai benar – benar selesai. Namun, jika waktunya istirahat konseli juga istirahat dan waktunya pulang konseli juga pulang sebagaimana seorang karyawan. Jika ada jam lembur, konseli mengerjakan sampai semua selesai.

Kemudian peneliti juga menanyakan bagaimana kepribadian dan hubungan sosial pertemanan konseli dengan lainnya. Teman konseli

⁵¹ Hasil wawancara dengan adik konseli pada tanggal 18 Oktober 2020

ini menjawab, bahwa konseli sangat baik hubungan sosial nya dengan teman – temannya. Konseli juga sering ikut berkumpul bersama ketika sedang istirahat dikantor. Namun, konseli memang orang yang jadi paling pendiam akhir – akhir ini. Konseli juga pernah bilang kepada temannya jika ia ingin untuk keluar dari pabrik tersebut. Disisi lain konseli juga tidak ingin keluar dari pabrik tersebut karena konseli takut untuk memulai pekerjaan dan lingkungan yang baru lagi.⁵²

b. Diagnosis

Setelah peneliti melakukan identifikasi masalah, peneliti menyimpulkan bahwa konseli masih belum bisa membangun *self acceptance* dalam dirinya. Konseli belum bisa menerima dirinya karena masih ada faktor – faktor yang mempengaruhinya. Berikut ini beberapa faktor yang menyebabkan konseli masih belum bisa membangun *self acceptance* dalam diri konseli :

- 1) Konseli tidak percaya diri ketika berbicara dengan perkumpulan banyak orang.
- 2) Konseli takut salah ketika akan melakukan sesuatu.

⁵² Hasil wawancara dengan teman kerja konseli pada tanggal 25 Oktober 2020

3) Konseli selalu berpikiran negatif terhadap orang dilingkungan sekitarnya.

c. Prognosis

Tahap selanjutnya adalah langkah untuk memberikan terapi apa yang akan di berikan pada konseli untuk mengatasi masalah yang konseli rasakan. Maka peneliti memilih untuk menerapkan *rational emotive behavior therapy* dengan menggunakan teknik kognitif untuk mengatasi dari beberapa faktor yang telah disebut dalam diagnosi. Terdapat empat tahap dalam teknik kognitif yang akan di aplikasikan yaitu, tahap pengajaran, tahap persuasif, tahap konfrontasi dan tahap pemberian tugas.

Alasan peneliti menggunakan terapi *rational emotive behavior therapy* dengan teknik kognitif adalah masalah utama yang harus di perbaiki dimulai dari kognitif konseli. Jika memiliki kognitif yang baik dan rasional, emosi dan perilaku yang muncul pun akan baik dan rasional. Konselor berharap dengan menggunakan terapi ini konseli dapat mengelola emosi dan perilaku melalui kognitifnya untuk menghilangkan beberapa faktor yang muncul. Sehingga konseli dapat membangun *self acceptance* dengan baik terhadap lingkungan nya.

Dalam proses terapi menggunakan teknik kognitif, konselor juga memberikan terapi bermuhasabah diri pada konseli. Tujuannya agar konseli tidak selalu untuk menyalahkan keadaan lingkungan sekitarnya ataupun dirinya sendiri. Tidak hanya itu, tujuan diberikannya terapi muhasabah dalam *rational emotive behavior therapy* dengan teknik kognitif ini adalah menjadikan konseli dapat mengelola emosi dirinya dalam keseharian agar terus lebih baik dari hari kemarin konseli.

d. Treatment

Setelah melakukan identifikasi masalah, diagnosa dan prognosis, tahap selanjutnya adalah menerapkan treatment ataupun terapi yang telah di rancang pada prognosis. Berikut ini proses konseling dilakukan dengan langkah langkah pemberian terapi pada konseli dalam membangun self acceptance.

1) Implementasi *rational emotive behavior therapy* dengan menggunakan teknik kognitif dalam membangun rasa percaya diri konseli untuk dapat memulai pembicaraan ketika berkumpul.

a) Tahap pengajaran

Pada tahap ini konselor berbicara secara leluasa seperti memberikan nasihat diawal dengan

menunjukkan sesuatu pada konseli bagaimana untuk berpikir atau berlogika secara rasional untuk tidak takut memulai pembicaraan ketika sedang berkumpul.

Konselor memberikan pernyataan bahwa apa yang dirasakan konseli itu tidak semua benar. Ketika berkumpul dengan banyak orang, percakapan seseorang terkadang di hiraukan itu wajar, dan bukan berarti semua orang dalam perkumpulan tersebut membiarkan percakapan konseli.

Konselor juga mengajak konseli untuk bermuhasabah tentang apa yang konseli pikirkan akan dirinya dan orang lain terdekat disekitarnya tersebut tidak benar. Itu hanya prasangka konseli sesaat pada waktu itu. Disini Konselor memberikan dalil kepada konseli dari Al- Qur'an surat Al-Hujurat ayat 12.

b) Tahap persuasif

Pada tahap ini konselor memberikan keyakinan pada konseli mengubah pandangannya tentang tidak percaya diri memulai pembicaraan adalah tidak benar. Konselor meyakinkan konseli bahwa semua orang berhak untuk

berbicara dalam keadaan apapun. Konselor juga meyakinkan konseli dengan cara mempengaruhi bahwa apa yang selama ini ia rasakan tentang orang – orang disekitarnya yang menghiraukannya adalah hanya perasaan dan prasangka nya semata. Disini konselor juga mempengaruhi konseli bisa untuk berani berbicara ketika sedang berkumpul dengan teman – temannya.

c) Tahap konfrontasi

Pada tahap ini konselor mengubah ketidak logikaan berfikir konseli dan membawa konseli ke arah berfikir yang lebih logika. Konselor mengubah pikiran konseli yang menganggap semua orang terdekat konseli menghiraukan apa yang dikatakan konseli. Konselor mengubah pikiran konseli bahwa saat ini justru mereka sekarang rindu dengan konseli. Terutama teman SMA nya yang sudah lama tidak bertemu dengan konseli. Adiknya pun juga ingin kakak nya kembali suka bercerita dan mengajaknya bermain keluar rumah seperti dulu.

d) Tahap pemberian tugas

Pada tahap ini konselor memberikan tugas untuk mencoba melakukan tindak dalam situasi nyata. Konselor memberikan tugas pada konseli untuk berbicara sendiri didepan cermin, dengan alasan untuk memunculkan rasa percaya diri. Konselor juga meminta konseli untuk mencoba memulai pembicaraan tersebut dilingkungan keluarga terlebih dahulu kemudian teman-temannya. Disini konselor meminta bantuan kepada adiknya, teman pabrik dan teman dekat SMA secara diam – diam dan tidak terlihat untuk memantau konseli melaksanakan tugas yang diberikan konselor untuk memulai pembicaraan atau tidak.

- 2) Implementasi *rational emotive behavior therapy* dengan menggunakan teknik kognitif dalam membangun pikiran positif sekaligus optimis.

a) Tahap pengajaran

Pada tahap ini konselor berbicara secara leluasa seperti memberikan nasihat diawal dengan menunjukkan sesuatu pada konseli bagaimana untuk berpikir atau

berlogika yang positif sehingga bisa memunculkan rasa optimis.

Konselor pada tahap ini memberikan argumen pada konseli dalam membangun *self acceptance* yang baik adalah dengan memiliki pikiran yang positif terlebih dulu. Berpikir positif tidak akan ada hal yang dirugikan bagi konseli, justru selalu menguntungkan. Konselor mengatakan kepada konseli bahwa jika bisa terbiasa dengan pikiran yang positif, rasa optimis pun perlahan akan muncul dan dapat melawan rasa takut dalam menghadapi hal – hal yang tidak terduga terjadi.

Konselor mengingatkan kembali pada konseli bahwa sebagai manusia yang baik harus mempunyai pikiran yang baik pula. Mulai berprasangka yang baik dari Allah SWT terlebih dahulu, kemudian sesama manusia dengan hadist yang berbunyi “Rasulullah SAW bersabda, sesungguhnya Allah berkata: Aku sesuai prasangka hambaKu kepadaKu”. Maksud dari hadist tersebut yaitu jika hambaNya selalu mendekati diri kepadaNya dan berbaik sangka padaNya, maka

akan baik pula apa yang dilakukan Allah kepada hambaNya. Karena Allah berbuat sesuai dengan prasangka hambaNya.

b) Tahap persuasif

Pada tahap ini konselor memberikan keyakinan pada konseli untuk mengubah pandangannya tentang berfikir bahwa dirinya tidak pantas melakukan banyak hal adalah tidak benar. Pada tahap ini konselor meyakinkan bahwa semua orang dapat untuk melakukan banyak hal sesuai dengan hak nya.

Konselor disini juga mempengaruhi konseli untuk selalu berpikir positif dengan berkata “aku harus lebih baik dari kemarin dan aku pasti bisa menaklukan hari ini” diterapkan konseli ketika memulai harinya.

Tujuannya untuk mengubah konseli menjadi pribadi yang berusaha untuk belajar berpikir positif dan selalu optimis ketika akan mengerjakan sesuatu.

c) Tahap konfrontasi

Pada tahap ini konselor mengubah ketidak logikaan berfikir konseli dan membawa konseli ke arah berfikir yang lebih

logika. Konselor mengubah pikiran konseli yang negatif dan pesimis dengan mengajak konseli bahwa "pikiran kita yang negatif hanya saja membuang – buang energi dalam tubuh kita. Pikiran yang negatif, lama – lama juga akan bisa merusak otak kita. Membiasakan untuk berpikir positif, otomatis akan memberikan energi yang positif dalam tubuh kita, terutama pada emosi kita. Rasa optimis itu akan muncul ketika kita bisa belajar setiap hari nya berpikiran yang positif”.

Dengan begitu, konselor dapat memberikan sebuah kesadaran kepada konseli bahwa apa yang selama ini ia lakukan terkait pikiran dan perasaannya adalah tidak benar dan hanya membuat rasa lelah saja yang konseli rasakan.

d) Tahap pemberian tugas

Pada tahap ini konselor memberikan tugas untuk mencoba melakukan tindakan dalam situasi nyata pada konseli. Konselor memberikan tugas pada konseli untuk membuat rancangan kegiatan harian yang ingin konseli lakukan. Jika sudah dilakukan,

konseli bisa memberikan centang pada rancangan kegiatan yang telah ia lakukan.

Konselor juga memberikan tugas pada konseli untuk menuliskan hal positif apa yang ia lakukan ataupun mendapat hal positif apa dari orang lain.

Konselor menganjurkan kegiatan ini dilakukan ketika bangun tidur untuk yang rancangan harian dan ketika akan tidur untuk menuliskan hal – hal positif yang ia lakukan ataupun yang ia dapatkan.

Tujuan nya disini agar konseli dapat bermuhasabah diri sebelum tidur dengan memikirkan kesehariannya sudah melakukan apa saja. Jika hari itu tidak sesuai dengan target yang konseli buat, keesokan hari nya ketika memulai hari kembali konseli mempunyai tekad “hari ini harus berusaha untuk lebih baik dari hari kemarin”. Disini konselor juga melatih konseli untuk berani menghadapi segala sesuatu yang terjadi dengan sikap optimisnya bahwa “aku pasti bisa menghadapi hari ini apapun yang terjadi”.

e. Follow Up

Setelah melakukan proses pemberian terapi ataupun treatment pada konseli, konselor melakukan follow up atau evaluasi. Follow up dilakukan diakhir konseling adalah untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang dialami selama proses konseling. Follow up juga bertujuan melihat perkembangan baik apa yang terjadi pada konseli dari sebelum terapi diberikan hingga terapi selesai dilakukan.

Pada tahap ini konselor mewawancarai kembali konseli dan signifikan other yang membantu untuk mengamati konseli adalah adik kandung konseli, teman dekat SMA dan teman kerja konseli untuk mengetahui perubahan apa yang sudah terjadi pada diri konseli.

Proses konseling dilakukan kurang lebih sepuluh minggu oleh konselor. Meskipun proses konseling yang dilakukan membutuhkan waktu yang tidak sebentar karena konseli menyesuaikan dirinya kembali untuk membangun *self acceptance* pada diri konseli, setidaknya ada beberapa hal dalam diri konseli yang mengalami perubahan. Konseli sangat lega karena bisa menceritakan apa yang dirasakan selama ini. Konseli juga selalu melakukan tugas yang diberikan konselor meskipun proses konseling sudah selesai. Karena menurut konseli, ia lebih terjaga

dan teratur kegiatan kesehariannya. Konseli memutuskan untuk keluar dari pabrik tersebut dan saat ini bekerja di sebuah resto.

Konseli bisa lebih percaya diri, selalu berusaha untuk berpikir positif setiap harinya dengan selalu bermuhasabah dan tetap melakukan tugas yang konselor pernah berikan. Sehingga konseli bisa menjalankan harinya dengan optimis. Konseli juga sudah mulai menyadari akan kelebihan dan kekurangan sehingga konseli bisa membangun kembali untuk menerima dirinya.

Adik konseli juga melihat perubahan pada konseli karena konseli sudah mulai kembali suka bercerita kepada adiknya dan ikut berkumpul bersama keluarga di rumah. Teman SMA konseli pun juga mengatakan bahwa konseli sudah mulai terlihat kembali meskipun jarang ada waktu yang pas dengan konseli karena kesibukan masing – masing. Jika dengan teman pabriknya, terakhir berkomunikasi saat konseli berpamitan keluar dari pabriknya. Namun sebelum keluar dari pabrik, konseli terlihat lebih sering ikut berkumpul bersama temannya ketika istirahat.

Tabel 4.2
Hasil catatan sesi konseling pada setiap pekan

No	Sesi ke-	Deskripsi
1	Sesi pertama (01 November 2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli mengatakan bahwa sedang menyibukkan diri dengan bekerja. - Konseli sering lembur bekerja karena banyak karyawan yang dikeluarkan. - Konseli sangat bimbang karena merasa tidak nyaman dan ingin keluar dari tempat kerjanya.
2	Sesi kedua (08 November 2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli belum melakukan tugas yang diberikan konselor. - Konseli masih memikirkan untuk jadi keluar dari tempat kerja atau tidak. - Konseli merasa tidak punya orang disekitar yang diajak bercerita ataupun berkeluh kesah tentang apa yang dirasakan. - Konseli belum berbicara kepada keluarga dirumah perihal dia akan berencana untuk mencari pekerjaan baru.

3	Sesi ketiga (15 November 2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli menemukan pekerjaan yang baru dan konseli mendaftarnya. - Konseli sudah memutuskan untuk keluar dari pekerjaan yang sekarang, karena sudah berdiskusi dengan orang tuanya. - Konseli mulai melatih dirinya berbicara didepan cermin. - Konseli menuliskan kegiatan nya sehari – hari.
4	Sesi keempat (22 November 2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli terlihat bahagia. - Konseli sudah berhasil menghubungi teman dekatnya waktu SMA. - Konseli sudah sering bercerita dengan adiknya. - Konseli juga sudah ikut berkumpul dengan teman kerjanya waktu istirahat.
5	Sesi kelima (29 November 2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Hubungan konseli dengan teman SMA semakin baik, namun masih jarang untuk bisa bertemu langsung. - Hubungan konseli juga semakin baik dengan teman kerjanya meskipun, ia akan keluar

		<p>dari tempat kerjanya tersebut.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hubungan konseli dengan adik dan orangtuanya dirumah juga semakin membaik.
6	Sesi keenam (06 Desember 2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli menceritakan bahwa ia sudah keluar dari pabriknya. - Konseli merasakan sedikit takut membayangkan untuk memulai di pekerjaanya ditempat yang baru nanti. - Konseli sedang menanti panggilan dari tempat kerjanya yang baru.
7	Sesi ketujuh (13 November 2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli menunjukkan kepada konselor buku yang berisikan rancangan kegiatan keseharian dan cerita kesehariannya yang terdapat hal positif - Konseli menanti panggilan pekerjaan dengan mengisi kesehariannya dirumah bersama ibu dan adiknya. Sesekali konseli juga mengikuti webinar.

		<ul style="list-style-type: none"> - Konseli sempat mengajak orangtuanya bercakap bersama. - Konseli juga pernah menanyakan kepada ayahnya tentang kejadian nya waktu itu. Ternyata memang ayahnya tidak ingin memperpanjang masalah tersebut. - Konseli sudah pernah bertemu dengan beberapa teman – temannya SMA.
8	Sesi kedelapan (20 Desember 2020)	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli sudah bekerja ditempat yang baru. - Konseli memulai kembali hari nya dengan penyesuaian ditempat kerjanya yang baru. Mulai dari lingkungan hingga teman – teman barunya. - Konseli masih berkomunikasi dengan teman lama kerjanya. - Keadaan konseli sudah cukup membaik. - Konseli sadar bahwa yang selama ini ia lakukan hanya membuang energi nya.

2. Deskripsi Hasil Akhir Pelaksanaan Implementasi *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Pekerjaan Rumah Dan Muhasabah Diri Dalam Membangun *Self Acceptance*

Pada deskripsi hasil akhir ini peneliti menjelaskan beberapa perubahan yang dialami konseli yang sudah dikumpulkan oleh peneliti selama proses konseling berlangsung hingga akhir. Berhasil tidaknya sebuah proses konseling adalah tergantung pada kondisi dan keinginan keberhasilan dari konseli sendiri meskipun konselor sudah berusaha semaksimal mungkin untuk melakukan perbaikan setiap sesi pada diri konseli.

Konselor memberikan *rational emotive behavior therapy* dengan teknik kognitif dari masalah yang dilami konseli ini adalah agar konseli bisa mengubah pola pikir yang irasional ataupun pikiran negatif yang ia rasakan, dibangun menjadi pola pikir yang rasional dan positif. Tujuannya agar konseli bisa menerima keadaan dirinya baik kelebihan dan kekurangannya ataupun keadaan orang disekitar dengan pikiran yang positif. Pikiran yang positif akan menghasilkan emosi dan perilaku yang positif pada konseli. Dengan begitu konseli bisa menerima dirinya dalam keadaan apapun untuk tetap percaya diri, optimis dan positif.

Peneliti melakukan wawancara dan observasi langsung bertujuan untuk

mengetahui perkembangan perubahan pada konseli. Peneliti juga mewawancarai dan observasi langsung dengan teman ataupun keluarga konseli untuk menguatkan hasil dari data yang telah dikumpulkan peneliti.

Pada sesi pertama dan kedua konseli belum mengerjakan tugas yang diberikan oleh konselor. Konseli juga masih sangat bingung memikirkan pekerjaannya. Konseli merasa tidak ada orang sekitar yang bisa menjadi tempat konseli untuk berbagi cerita dan berkeluh kesah tentang apa yang dirasakan. Konselor meyakinkan konseli untuk memutuskan tentang pekerjaan ini dengan hati dan pikiran yang tenang untuk dipikirkan dengan sebaik baiknya. Konselor juga mengatakan bahwa konselor terbuka lebar untuk mendengarkan cerita dan keluh kesah konseli. Konseli pun menceritakan kembali apa yang dirasakan pada pekerjaannya. Konselor juga mengingatkan bahwa ada Allah yang Maha Besar dan sebaik baik perencana.

Pada sesi ketiga konseli sudah memutuskan untuk memilih keluar dari tempat kerjanya dan sudah mendaftar di pekerjaannya yang baru. Konseli juga sudah mulai berlatih berbicara didepan cermin. Peneliti melihat bahwa konseli sudah berani mengambil keputusan yang yakin dengan segala resiko yang dihadapinya nanti. Konseli juga sudah mengerjakan tugas yang diberikan konselor.

Pada sesi keempat konseli mulai mengerjakan tugas yang diberikan konselor. Seperti melatih dirinya berbicara didepan cermin, menuliskan kegiatan positif yang dia lakukan selama sehari, dan membuat rancangan kegiatan keseharian. Peneliti melihat sudah ada kemauan dalam hati konseli untuk melakukan perubahan dengan cara melaksanakan tugas yang diberi oleh konselor.

Pada sesi keempat dan kelima konseli terlihat bahagia. Konseli menceritakan kegiatan – kegiatannya pada hari itu. Konseli juga sudah membangun hubungan yang semakin membaik dengan teman kerja, teman SMA dan keluarganya. Meskipun sudah mau keluar dari tempat kerjanya, konseli memilih untuk tetap melakukan hubungan yang baik dengan teman kerjanya.

Pada sesi keenam konseli bercerita bahwa dia sudah keluar dari pekerjaan lamanya. Disini rasa sedikit takut itu muncul pada konseli. Konseli merasa grogi untuk memulai kembali dipekerjaan yang baru. Konseli harus menyesuaikan teman dan lingkungannya. Konseli juga sedang menunggu panggilan dari tempat ia daftar kerja yang baru.

Dalam hal ini konselor menguatkan konseli untuk tidak meruntuhkan pertahanannya yang sudah ia buat selama sudah lima proses konseling ini. Konselor menyuruh konseli untuk selalu menerapkan

kalimat “aku bisa, aku berani memulai hari ini” disetiap konseli mengawali harinya.

Pada sesi ketujuh keadaan konseli sudah membaik kembali. Konseli menunjukkan kepada konselor bukunya yang berisikan tulisannya dalam merancang kegiatan hariannya dan menceritakan hal – hal baik yang ia lakukan pada harinya. Sembari menunggu panggilan pekerjaan yang baru, konseli mengisi waktu luangnya untuk berada dirumah bersama ibu dan adiknya. Konseli juga mengikuti webinar – webinar gratis yang tersedia di masa pandemi ini. Konseli juga bercerita bahwa ia sudah bertanya kepada ayahnya perihal kejadian nya yang lalu. Bahwasanya memang pada saat itu ayah nya sedang lelah dan tidak ingin melarutkan masalah sepele tersebut sepulang kerja, karena ayah nya ingin segera beristirahat.

Pada sesi kedelapan konselor melakukan evaluasi dan follow up dengan konseli. Ternyata konseli sudah bekerja ditempat pekerjaan yang baru. Konseli memulai menyesuaikan kembali ditempat kerjanya yang baru dengan teman dan lingkungannya. Konseli masih berkomunikasi baik dengan teman kerjanya yang lama. Konseli juga merasa sadar bahwa apa yang ia pikirkan selama ini hanya menghambat dirinya saja. Karena konseli masih terbilang muda di usianya konseli sadar untuk tidak mengingat

kejadian di masa lalunya dan harus menata masa depannya.

Tabel 4.3
Kondisi konseli setelah proses konseling

No	Kondisi konseli sebelum konseling	Kondisi konseli setelah konseling
1	Tidak percaya diri ketika berbicara dalam perkumpulan	Sudah cukup percaya diri ketika berbicara saat berkumpul bersama banyak orang.
2	Takut salah ketika akan melakukan sesuatu	Sudah cukup lebih optimis ketika akan melakukan sesuatu karena dibantu dengan rancangan kegiatan kesehariannya.
3	Berpikiran negatif terhadap lingkungan sekitarnya	Konseli sudah cukup menjalani hari nya dengan pikiran yang positif.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teoritis

a. Proses Pelaksanaan Implementasi *Rational Emotive Behavior Therapy* Dengan Pekerjaan Rumah Dan Muhasabah Diri Dalam Membangun *Self Acceptance*

Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisis deskriptif komparatif yang mana peneliti

membandingkan data yang terjadi dilapangan dan teori.

Pada penelitian ini, dalam proses melakukan penelitiannya menggunakan rational emotive behavior therapy yang memiliki lima konsep dasar yaitu antecedent event atau peristiwa konseli (A), belief atau keyakinan konseli (B), consequence emosional atau emosi yang dihasilkan konseli (C), desputing atau proses konseling yang dilakukan konselor (D), dan effect atau hasil dari proses konseling (E). Konsep dasar tersebut digunakan konselor dalam proses konseling dalam penelitian di lapangan.

- 1) Antecedent event yang ditemukan dalam penelitian ini, konseli mengalami permasalahan yang masih berhubungan dengan masa lalu nya. Konseli pernah di hiraukan dan disalahkan oleh teman SMA dan ayahnya. Namun, peristiwa yang sama juga pernah terjadi pada konseli yaitu dihiraukan ketika konseli bicara bersama teman – teman nya pabriknya dan juga pernah disalahkan oleh atasan ditempat kerja konseli.
- 2) Belief atau keyakinan konseli ditemukan dalam penilitian bahwa konseli seringkali meyakinkan dengan keputusannya diri bahwa orang – orang disekitarnya sering

menghiraukan dan menyalahkan konseli. Sehingga menyebabkan konseli untuk tidak berani atau takut berbicara didepan banyak orang dan melakukan sesuatu. Keyakinan yang tidak irasional dan masih belum tentu kejelasannya antara konseli dan orang – orang disekitarnya ini, membuat konseli belum bisa membangun penerimaan dirinya. Tidak percaya diri ketika berbicara dengan banyak orang, takut melakukan sesuatu, dan selalu berpikiran negatif terhadap lingkungan sekitar adalah faktor timbulnya masalah dari keyakinan konseli yang masih irasional.

- 3) *Consequence Emotional* ataupun perasaan yang konseli rasakan dalam penelitian ini adalah konseli merasa sendiri, merasa tidak dipedulikan, tidak dihargai, sehingga dalam kondisi ramai dan bahagiapun, konseli lebih merasakan kesepian dan sedih berulang. Terlihat saat melakukan assement diawal, konseli juga masih belum ingin menceritakan masa lalu yang pernah konseli rasakan dengan wajah yang tiba – tiba lesu dan merengut. Namun, pertemuan kedua konseli bercerita meskipun dengan dahi sedikit mengernyit. Disisi lain, konseli juga tidak ingin bahwa

merasakan dan berpikiran jelek seperti ini terus. Konseli ingin kembali merasakan kebebasan dengan maksud tidak ditekan oleh pikiran dan emosi yang irasional.

- 4) Desputing ini merupakan proses terapi yang dilakukan oleh konselor dengan tiga teknik dalam rational emotive behavior therapy. Untuk penelitian ini, konselor memberikan teknik kognitif kepada konseli yang bertujuan untuk membetulkan pikiran konseli yang sebelumnya irasional menjadi rasional. Tahapan dalam teknik kognitif ada empat, yaitu pengajaran, persuasif, konfrontasi dan pemberian tugas. Dengan teknik kognitif melalui empat tahapan tersebut, konselor berharap untuk bisa membuat konseli lebih percaya diri, lebih berani dan lebih positif terhadap lingkungan sekitarnya dari teman ataupun keluarganya. Sehingga konseli dapat membangun dengan sendirinya penerimaan dirinya dengan kondisi sekarang.
- 5) Effect merupakan hasil akhir yang tampak setelah melakukan proses konseling ataupun pemberian terapi pada konseli. Hasil yang dimaksud adalah perilaku yang kelihatan ataupun perubahan perilaku yang tampak dari pikiran yang rasional pada konseli.

Pertama, perubahan yang tampak terjadi konseli sudah percaya diri berbicara dalam perkumpulan banya orang yaitu, ketika berbicara sudah tidak terpatah – patah, sering bercerita kembali dengan adiknya, menghadiri perkumpulan dengan teman SMA nya, dan sering bergabung untuk makan bersama dengan teman kerja pada jam istirahat. Kedua, perubahan yang tampak terjadi pada konseli sudah berani ketika melakukan sesuatu yaitu, konseli menghubungi kembali teman SMA nya dan berani untuk memilih keluar dari tempat kerja dan pindah ke tempat kerja yang baru. Ketiga, perubahan yang tampak pada konseli sudah bisa untuk tidak berpikir negatif yaitu, konseli mengikuti webinar pada saat menungu panggilan kerja baru, bermuhasabah diri sebelum tidur, ketika berbicara sudah lebih santai, dan sering tersenyum.

Dalam melakukan proses konseling, konselor juga melakukan lima langkah konseling yang sesuai dengan teori konseling pada umumnya yang ada. Tahap – tahapan tersebut yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, pemberian terapi atau treatment dan yang terakhir follow up. Berikut adalah tabel perbandingan proses konseling yang

dilakukan oleh konselor saat dilapangan dan dikaitkan dengan teori konseling.

Tabel 4.4
Perbandingan Langkah Konseling di Lapangan
Berdasarkan Teori Konseling

No	Teori Konseling	Praktik Lapangan
1	<p>Identifikasi Masalah</p> <p>Konselor mencari faktor penyebab munculnya masalah dan mengenal konseli. Tahap ini dilakukan dengan cara assesment terhadap konseli dan juga signifikan other.</p>	<p>Di langkah awal ini konselor melakukan assesment kepada konseli sebagai sumber primernya dan signifikan other sebagai sumber sekunder. Dengan melakukan wawancara dan observasi langsung dilapangan, konselor mendapatkan data tentang munculnya masalah karena ada kejadian di masa lalunya yang pernah terjadi dan masih di ingat oleh konseli. Konseli pernah menganggap dihiraukan oleh teman SMA nya saat berbicara dalam perkumpulannya dengan teman – teman SMA. Konseli juga pernah dihiraukan oleh ayahnya ketika dia dituduh ayahnya merusak barangnya karena konseli yang sering menggunakan barang ayahnya maka di anggap ayahnya merusak barang nya pada saat itu, padahal yang terakhir</p>

		<p>menggunakan adalah adiknya. Konseli berusaha untuk membenarkan hal yang terjadi, namun ayahnya hanya mendengar saja tidak sampai selesai dan langsung masuk kamar setelah pulang kerja. Kemudian kejadian saat dia SMA waktu itu terulang kembali ditempat ia bekerja. Konseli merasa dihiraukan juga saat ikut menanggapi obrolan dalam perkumpulan dengan teman kerjanya. Masalah terjadi karena konseli hanya mengandalkan perasaan dan prasangka buruknya saja yang memunculkan pikiran, emosi ataupun perilaku yang nampak konseli rasakan saat ini. Tidak percaya diri ketika berbicara dalam perkumpulan orang banyak, selalu berpikiran negatif terlebih dahulu terhadap lingkungan sekitar dan dirinya sehingga konseli juga takut ketika akan memulai sesuatu.</p>
2	<p>Diagnosis Konselor menetapkan latar belakang masalah dan faktor penyebab dari</p>	<p>Setelah melakukan identifikasi masalah dengan assesment konseli ataupun wawancara dengan signifikan othernya, konselor melakukan diagnosis</p>

	<p>pengumpulan data yang telah dilakukan.</p>	<p>dari hasil identifikasi masalah konseli. Konselor mendiagnosis bahwa konseli merasa tidak percaya diri ketika berbicara berkumpul bersama temannya ataupun dengan banyak orang, konseli berpikiran negatif terlebih dahulu terhadap lingkungan sekitar dan dirinya, dan takut ketika ia akan memulai sesuatu. Dengan begitu konselor menyimpulkan dari beberapa faktor yang ada bahwa konseli masih kurang menerima dirinya.</p>
3	<p>Prognosis Pada langkah ini konselor menetapkan jenis terapi atau treatment apa yang akan diberikan kepada konseli. Tentunya berdasarkan dari hasil diagnosa yang telah dibuat.</p>	<p>Setelah melakukan diagnosis, konselor merencanakan bantuan ataupun treatment yang akan diberikan kepada konseli dalam membangun self acceptance konseli, yaitu dengan terapi rational emotive behaviour therapy dengan menggunakan teknik kognitif. Dalam pemberian bantuan ini, konselor juga memberikan sedikit terapi muhasabah diri dengan tujuan agar konseli dapat mengevaluasi dirinya bahwa apa yang ia rasakan tidak melulu berasal dari dirinya ataupun dari lingkungannya itu sendiri.</p>

<p>4</p>	<p>Treatment Konselor melaksanakan terapi atau treatment yang telah dibuat pada tahap prognosis. Konselor menerapkan teknik yang diberikan pada konseli.</p>	<p>Pada tahap ini konselor mengaplikasikan bantuan ataupun treatment yang telah direncanakan pada tahap prognosis.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Langkah pertama Implementasi rational emotive behaviour therapy dengan menggunakan teknik kognitif dalam membangun rasa percaya diri konseli untuk dapat memulai pembicaraan. <ul style="list-style-type: none"> • Tahap pengajaran Pada tahap ini konselor berbicara secara leluasa seperti memberikan nasihat diawal dengan menunjukkan sesuatu pada konseli bagaimana untuk berpikir atau berlogika secara rasional untuk tidak takut memulai pembicaraan
-----------------	---	--

		<p>sehingga emosi yang ditimbulkan baik dalam menanggapi pernyataan tersebut. Konselor memberi pernyataan bahwa apa yang dirasakan konseli itu tidak semua benar. Ketika berkumpul dengan banyak orang, percakapan seseorang terkadang di hiraukan itu wajar, dan bukan berarti semua orang dalam perkumpulan tersebut membiarkan percakapan konseli. konselor juga mengajak konseli untuk bermuhasabah tentang apa yang</p>
--	--	--

		<p>konseli pikirkan akan dirinya dan orang lain terdekat disekitarnya tersebut tidak benar, karena itu hanya perasaan konseli sesaat pada waktu itu. Konselor memberikan sedikit arti dari ayat Al- Qur'an surat Al-Hujurat:12 dalam pecakapannya yakni <i>“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan berburuk sangka (kecurigaan), karena sebagian dari berburuk sangka itu dosa”</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tahap persuasif konselor meyakinkan konseli dengan cara
--	--	---

		<p>mempengaruhi konseli bahwa apa yang selama ini ia rasakan tentang orang – orang disekitarnya yang menghiraukannya adalah hanya perasaan nya semata. Konselor juga mempengaruhi bahwa konseli bisa untuk memulai kembali berani berbicara dalam keadaan apapun dengan cara percakapan yang baik dan sopan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tahap konfrontasi <p>Konselor mengubah pikiran konseli yang menganggap semua orang terdekat konseli menghiraukan</p>
--	--	---

		<p>apa yang dikatakan konseli. Konselor mengubah pikiran konseli bahwa saat ini orang terdekat konseli mulai dari teman lama SMA sampai keluarga tidak ada yang sengaja untuk menghiraukan konseli. Justru mereka sekarang rindu terutama teman SMA nya yang sudah lama tidak bertemu dengan konseli. Adiknya pun juga ingin kakak nya kembali dengan suka bercerita dan mengajaknya bermain keluar rumah seperti dulu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tahap pemberian tugas Pada tahap ini konselor
--	--	---

		<p>memberikan tugas untuk mencoba melakukan tindak dalam situasi nyata. Konselor memberikan tugas pada konseli untuk berbicara sendiri didepan cermin, dengan alasan untuk memunculkan rasa percaya diri ketika akan memulai kembali hal yang telah hilang ini.</p> <p>2. Langkah kedua Implementasi rational emotive behaviour therapy dengan menggunakan teknik kognitif dalam membangun pikiran positif sekaligus optimis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tahap pengajaran Konselor memberikan argumen pada konseli dalam
--	--	---

	 <p data-bbox="258 1002 874 1118">UIN SUNAN AMPEL S U R A B A Y A</p>	<p data-bbox="777 199 1012 675">membangun self acceptance (penerimaan diri) yang baik adalah dengan memiliki pikiran yang positif terlebih dulu. Berpikir positif tidak akan ada hal yang dirugikan, justru selalu menguntungkan.</p> <p data-bbox="777 679 1012 1372">Konselor mengatakan kepada konseli bahwa jika bisa terbiasa dengan pikiran yang positif, rasa optimis pun perlahan akan muncul dan dapat melawan rasa takut dalam menghadapi hal – hal yang tidak terduga terjadi. Konselor juga mengingatkan kepada konseli bahwa ada hadist</p>
--	--	--

		<p>yang berbunyi “Rasulullah SAW bersabda, sesungguhnya Allah berkata: Aku sesuai prasangka hambaKu kepadaKu”.</p> <p>Maksud dari hadist tersebut yaitu jika hambaNya selalu mendekatkan diri kepadaNya dan berbaik sangka padaNya, maka akan baik pula apa yang dilakukan Allah kepada hambaNya.</p> <p>Karena Allah berbuat sesuai dengan prasangka hambaNya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tahap persuasif Pada tahap ini konselor memberikan keyakinan pada konseli untuk
--	--	---

		<p>mengubah pandangannya tentang berfikir bahwa dirinya tidak pantas melakukan banyak hal adalah tidak benar. Pada tahap ini konselor meyakinkan bahwa semua orang dapat untuk melakukan banyak hal sesuai dengan hak nya. Konselor juga mempengaruhi konseli untuk selalu berpikir positif dengan berkata “aku harus lebih baik dari kemarin dan aku pasti bisa menaklukan hari ini” disetiap konseli memulai harinya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tahap konfrontasi Konselor mengubah
--	--	---

		<p>pikiran konseli yang negatif dan pesimis. Konselor mengajak berpikir dengan konseli bahwa "pikiran kita yang negatif hanya saja membuang – buang energi dalam tubuh kita. Pikiran yang negatif, lama – lama juga akan bisa merusak otak kita.</p> <p>Membiasakan untuk berpikir positif, otomatis akan memberikan energi yang positif dalam tubuh kita, terutama pada emosi kita. Rasa optimis itu akan muncul ketika kita bisa belajar setiap hari nya berpikiran yang positif”.</p>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Tahap pemberian tugas Pada tahap ini konselor memberikan tugas untuk mencoba melakukan tindakan dalam situasi nyata pada konseli. Konselor memberikan tugas pada konseli untuk membuat rancangan kegiatan harian yang ingin konseli lakukan. Jika sudah dilakukan, konseli bisa memberikan centang pada rancangan kegiatan yang telah ia lakukan. Konselor juga memberikan tugas pada konseli untuk menuliskan hal
--	--	---

		<p>positif apa yang ia lakukan ataupun mendapat hal positif apa dari orang lain. Konselor menganjurkan kegiatan ini dilakukan ketika bangun tidur untuk yang rancangan harian dan ketika akan tidur untuk menuliskan hal – hal positif yang ia lakukan ataupun yang ia dapatkan. Tujuan nya disini agar konseli dapat bermuhasabah diri sebelum tidur dengan memikirkan kesehariannya sudah melakukan apa saja. Jika hari itu tidak sesuai dengan target yang konseli buat, keesokan</p>
--	--	--

		<p>hari nya ketika memulai hari kembali konseli mempunyai tekad “hari ini harus berusaha untuk lebih baik dari hari kemarin”. Disini konselor juga melatih konseli untuk berani menghadapi segala sesuatu yang terjadi dengan sikap optimisnya bahwa “aku pasti bisa menghadapi hari ini apapun yang terjadi”.</p>
5	<p>Follow Up Pada langkah ini konselor melihat kembali sejauh mana perkembangan yang dialami konseli selama proses konseling atauun pemberian treatment yang sudah dilakukan.</p>	<p>Pada tahap ini konselor mewawancarai kembali konseli dan signifikan other yang membantu untuk mengamati konseli adalah adik kandung konseli, teman dekat SMA dan teman kerja konseli untuk mengetahui perubahan apa yang sudah terjadi pada diri konseli. Meskipun belum mengalami perubahan seratus persen dalam</p>

		<p>diri konseli, namun konseli merasakan lebih baik dalam ia berpikir, emosi dan tingkah lakunya daripada sebelum melakukan proses konseling. Konselor juga melihat bahwa perubahan yang dialami konseli sudah cukup bagus daripada kondisi konseli sebelum proses konseling atau pemberian bantuan berlangsung.</p>
--	--	--

Perbandingan dari teori dan praktik dilapangan menunjukkan bahwa konseli belum dapat membangun penerimaan dirinya dengan baik disebabkan kejadian masa lalu yang masih sering kali ia ingat dalam pikirannya hingga sekarang. Proses konseling dilaksanakan dengan baik oleh konselor dan konseli. Perubahan – perubahan yang terlihat dalam perilaku konseli dari proses konseling dalam membangun self acceptance konseli menggunakan terapi rational emotive behavior therapi dengan teknik kognitif juga mengalami perubahan yang cukup baik dalam diri konsli.

Melalui empat tahapan pemberian bantuan ini yakni tahap pengajaran, persuasif, konfrontasi dan pemberian tugas. Kondisi konseli awalnya tidak percaya diri berbicara ketika berkumpul

dengan banyak orang, takut ketika akan melakukan atau memulai sesuatu dan sering berpikiran negatif terhadap orang dilingkungan sekitarnya. Mengalami perubahan yang cukup bagus. Konseli sudah percaya diri berbicara ketika berkumpul dengan banyak orang, sudah berani untuk memulai aktivitasnya dan sudah jarang sekali untuk memikirkan hal – hal negatif orang dilingkungan sekitarnya terhadapnya.

Untuk memperjelas data hasil proses pelaksanaan implementasi rational emotive behaviour therapy dengan teknik kognitif dalam membangun self acceptance, peneliti menyajikan data dalam bentuk tabel perbandingan perilaku konseli sebelum dan sesudah proses konseling diberikan:

Tabel 4.5
Perbandingan perilaku kondisi konseli sebelum dan setelah proses konseling

No	Kondisi Konseli	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
1	Tidak percaya diri ketika berbicara dalam perkumpulan	A	C
2	Takut salah ketika akan melakukan sesuatu	A	B

3	Berpikiran negatif terhadap lingkungan sekitarnya	A	B
----------	---	----------	----------

Keterangan:

A = Masih dilakukan

B = Kadang – kadang

C = Tidak pernah

Dari tabel diatas menjelaskan perubahan kondisi konseli dari sebelum dilakukan proses konseling sampai dengan sesudah proses konseling. Kondisi sebelum konseling mengalami rasa tidak percaya diri ketika berbicara bersama banyak orang. Setelah dilakukan proses konseling, konseli sudah cukup percaya diri ketika berbicara berkumpul dengan banyak orang, meskipun konseli berbicara hanya secukupnya.

Selain itu kondisi konseli yang takut salah ketika akan melakukan sesuatu dan berpikiran negatif terhadap lingkungan sekitarnya, saat telah dilakukan proses konseling, konseli sudah cukup berani menghapi hari – harinya dan sudah cukup menerapkan pikiran positifnya, meskipun terkadang hal itu masih muncul terkadang, tetapi konseli tetap belajar untuk menerapkan kedua hal tersebut dalam kesehariannya.

2. Perspektif Keislaman

Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan teknik kognitif dalam rational emotive behaviour therapy adalah untuk mengubah pikiran konseli yang irasional menjadi rasional dengan percaya diri, berpikir positif ataupun berprasangka baik dan optimis. Dalam islam juga mengajarkan bahwasanya segala sesuatu itu tidak lepas dari takdir Allah. Maka husnudzon (berprasangka baik) sangat di anjurkan dalam islam bentuk latihan untuk selalu berpikir positif. Karena dalam Al-Qur'an juga di perintah bahwa orang yang beriman untuk menjauhi perbuatan berburuk sangka.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ
الظَّنِّ إِثْمٌ

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan berburuk sangka (kecurigaan), karena sebagian dari berburuk sangka itu dosa*” (Q.S Al – Hujurat : 12)

Dalam melakukan terapi, konselor memberikan sedikit sentuhan keislaman dengan terapi bermuhasabah diri agar konseli dapat mengevaluasi dirinya dengan tidak berprasangka buruk terhadap lingkungan sekitar. Tidak hanya itu, bermuhasabah diri menjadi konseli untuk selalu berbuat lebih baik keesokan harinya dari hari kemarin. Bermuhasabah diri juga telah di perintahkan

oleh Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Hasyr : 18 yang befirman,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ
وَآتُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”* (QS. Al-Hasyr: 18).



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan proses konseling dan analisis dari pelaksanaan implementasi *rational emotive behaviour therapy* dengan pekerjaan rumah dan muhasabah diri dalam membangun *self acceptance* pada seorang karyawan di desa kepuh kemiri kabupaten sidoarjo, dapat di simpulkan bahwa:

1. Proses implementasi *rational emotive behaviour therapy* dengan pekerjaan rumah dan muhasabah diri dalam membangun *self acceptance* pada seorang karyawan di desa kepuh kemiri dilakukan menggunakan langkah – langkah konseling yaitu, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan follow up. Konselor menggunakan teknik kognitif dalam memberikan treatment pada konseli dalam membangun *self acceptance*. Terdapat empat tahapan dalam pemberian tekniknya yaitu, tahap pengajaran, persuasif, konfrontasi, dan pemberian tugas.
2. Hasil akhir implementasi *rational emotive behaviour therapy* dengan pekerjaan rumah dan muhasabah diri dengan menggunakan teknik kognitif dalam membangun *self acceptance* pada seorang karyawan membawa perubahan perilaku yang cukup baik. Perubahan terlihat dari beberapa kali bertemu dalam proses konseling. Konseli lebih percaya

diri ditempat kerjanya yang baru, sudah mulai bertemu dan berkumpul kembali dengan teman SMA, sudah terbuka kembali dengan adiknya untuk menceritakan hal – hal yang ia rasakan. Perubahan perilaku dari beberapa faktor tersebut, konseli dinyatakan cukup berhasil dalam membangun *self acceptance nya*.

B. Saran

Adapun saran dari penelitian implementasi *rational emotive behaviour therapy* dengan pekerjaan rumah dan muhasabah diri dalam membangun *self acceptance* pada seorang karyawan di desa kepuh kemiri kabupaten sidoarjo adalah sebagai berikut:

1. Saran untuk peneliti

Pada penelitian kali ini masih banyak yang kekurangan dalam hal melakukan penelitian dilapangan dan sistematika penulisan karya ilmiah. Perlunya perbaikan dalam penelitian untuk kesempurnaan hasil penelitian ini. Diharapkan dalam penelitian selanjutnya dapat bisa berkembang dengan baik karena penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian kualitatif.

2. Saran untuk pembaca

Hasil dari penelitian ini disarankan untuk pembaca dijadikan sumber ilmu yang berguna dan bermanfaat ke ilmunya dalam membangun *self acceptance* seorang diri. Diharapkan para pembaca bisa mengambil hikmah dan pelajaran dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. 2017. *Konseling dan Psikoterapi*. Surabaya: Jaudar Press
- Abdullah. 2016. *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Medan: Perdana Publishing.
- Agoes, Dariyo. 2007. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama*. Jakarta: PT Refika Aditama.
- Al-Ghazali, Imam. 2017. *Taman Kebenaran Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan*. Jakarta Selatan: Tuross Khazanah Pustaka Islam.
- Al Qur'an, *Surat Al-Hasyr* : 18
- Al Qur'an, *Surat Al-Anfal* : 30
- Anwar, Syaifudin. 1997. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Pustaka Pelajar.
- Ardilla, Fauziya. 2013. *Penerimaan Diri Pada Narapidana Wanita, Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial, Vol.2, No.1*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Aziz Ismail, Abdul. 2004. *Muhasabah Diri*. Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publisher.
- Chaplin. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Corey, Gerald. 1988. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Eresco.
- Gulen, Fathullah. 2001. *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hanurawan, Fattah. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Hartati, Sri dan Kania Rahman. 2017. *Konsep Pendekatan*

*Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)
Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis
Siswa, Genta Mulia, Vol. VIII No. 2.*

- Hasil wawancara dengan adik konseli pada tanggal 18 Oktober 2020.
- Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 10 Oktober 2020.
- Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 11 Oktober 2020.
- Hasil wawancara dengan teman kerja konseli pada tanggal 25 Oktober 2020.
- Hasil wawancara dengan teman SMA konseli pada tanggal 18 Oktober 2020.
- Herdiansya, Haris. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Ilmu – Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hurlock. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Imron, Ali. 2008. *Metode Penyusunan Karangan Ilmiah Panduan Bagi Mahasiswa, Ilmuwan, dan Eksekutif*. Yogyakarta: Pilar Media.
- Iskandar. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif) dan (Kualitatif)*. Jakarta : GP Press.
- J. Moleong, Lexy. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Jones, N. Richard. 2011. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Kuang. 2010. *Amazing Life*. Jakarta: Gramedia Citra Utama.
- Latipun. 2005. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Pres.

- Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta : Kencana Prenada Media Grup.
- McLeod, John. 2008. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta : Kencana Prenada Media Grup.
- Narbuka, Cholid dan Abu Achmadi. 1997. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Natawidjaya, Rochman. 2009. *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Nugrahani, Farida. 2014. *Metode Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Surakarta.
- Palmer, Stephen. 2011. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Petranto. 2005. *Menyelamatkan Perkawinan Seorang Diri*. Tangerang: PT Kawan Pustaka.
- Qayyim Al-Jauziyyah, Ibnu. 2005. *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*. Jakarta: Darul Falah.
- Raco. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*. Jakarta: PT Grasindo.
- Rajab, K & I. Sabli. 2010. *Islam Kholistik: Realitas Kesehatan Mental & Solusi Keummatan*. Pekanbaru: Suka Press.
- Rizkiana, U. 2012. *Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita Leukimia*. Jakarta : Universitas Gunadarma.
- Satyaningtyas, R. 2005. *Penerimaan Diri dan Kebermaknaan Hidup Penyandang Cacat Fisik*, jurnal psiko-buana, Vol.3 No.2.

- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 1985. *Pengantar Teori Konseling*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sukirno, Agus. 2015. *Keterampilan Dan Teknik Konseling*.
- Surya, Muhammad. 2003. *Teori – Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Syukur, Amin. 2006. *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*. Yogyakarta: LPK-2 Suara Merdeka.
- Winkle, W.S. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Instusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Zeigler dan Hjjele. 1992. *Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Aplication*. Tokyo: MC Graw Hill.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A