



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)
DENGAN TEKNIK DISPUTE KOGNITIF UNTUK
MENGATASI KURANGNYA RASA PERCAYA DIRI
DALAM BERSOSIALISASI PADA SEORANG REMAJA
DI CANDI SIDOARJO

SKRIPSI

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

Oleh :

Khofifah Rahmah Imansari
(B03219026)

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

2023

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Khofifah Rahmah Imansari

NIM : B03219026

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Perumtas III, Blok L4 no.20, Desa Kepuh Kemiri,
Kec.Tulangan, Kab.Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

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

Sidoarjo, 19 Januari 2023



KHOFIFAH RAHMAH IMANSARI

B03219026

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

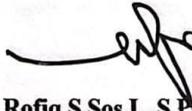
NAMA : Khofifah Rahmah Imansari
NIM : B03219026
PRODI : Bimbingan dan Konseling Islam
JUDUL : RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR
THERAPY (REBT) DENGAN TEKNIK
DISPUTE KOGNITIF UNTUK MENGATASI
KURANGNYA RASA PERCAYA DIRI
DALAM BERSOSIALISASI PADA
SEORANG REMAJA DI CANDI SIDOARJO

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

Surabaya, 19 Januari 2023.

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.L., S.Pd., M.Pd., Kons.

NIP.197708082007101004

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dengan Teknik
Dispute Kognitif untuk Mengatasi Kurangnya Rasa Percaya
Diri dalam Bersosialisasi Pada Seorang Remaja di Candi

Sidoarjo

SKRIPSI

Disusun Oleh

Khofifah Rahmah Imansari

B03219026

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata

Satu Pada Tanggal 5 April 2023

Tim Penguji

Penguji I

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I,

S.Pd., M.Pd, Kons

NIP. 197708082007101004

Penguji II

Dr. H. Abdul Basvid, MM.

NIP. 196009011990031002

Penguji III

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

NIP. 197008251998031002

Penguji IV

Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes

NIP. 197605182007012022

Surabaya, 5 April 2023

Dekan



Dr. Moch. Choirul Anif, S.Ag., M.Pd.I.

NIP. 197110171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Khofifah Rahmah Imansari
NIM : B03219026
Fakultas/Jurusan : FDK / BKT
E-mail address : khofifahimansari30@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 :

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dengan Teknik
Dispute Kognitif untuk Mengatasi Kurangnya Rasa Percaya Diri
dalam Bersosialisasi pada Seorang Remaja di Candi Sidoarjo.

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, 30 September 2023.

Penulis



(Khofifah Rahmah I.)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Khofifah Rahmah Imansari, NIM.B03219026 *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Mengatasi Kurangnya Rasa Percaya Diri dalam Bersosialisasi pada Seorang Remaja di Candi, Sidoarjo.

Fokus penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui bagaimana REBT dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Mengatasi Kurangnya Rasa Percaya Diri dalam Bersosialisasi pada Seorang Remaja di Candi Sidoarjo, 2) Untuk mengetahui dampak dari REBT dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Mengatasi Kurangnya Rasa Percaya Diri dalam Bersosialisasi pada Seorang Remaja di Candi Sidoarjo.

Untuk menjawab pertanyaan tersebut peneliti menggunakan penelitian dengan metode penelitian kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk mempelajari suatu masalah dalam konteks sosial secara ilmiah, dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan yang diteliti.

Dalam menganalisis proses REBT dengan teknik dispute kognitif, konselor menggunakan tiga strategi yaitu strategi meningkatkan rasa percaya diri, strategi menghilangkan pikiran negatif pada orang disekitarnya dan strategi agar mudah bersosialisasi. Hasil akhir dari REBT dengan teknik dispute kognitif untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri pada seorang remaja dapat dikatakan berhasil karena konseli sudah memenuhi beberapa indikator keberhasilan yaitu mampu untuk mengelola pikiran irasionalnya menjadi lebih rasional, dan mulai memberanikan diri untuk bersosialisasi.

Kata Kunci: REBT, Teknik Dispute Kognitif, Kurangnya Rasa Percaya Diri

ABSTRACT

Khofifah Rahmah Imansari, NIM.B03219026 Rational Emotive Behavior Therapy with Cognitive Dispute Techniques to Overcome Lack of Confidence in Socializing Adolescents in Candi, Sidoarjo.

The focus of this research is 1) To find out how REBT with Cognitive Dispute Techniques to Overcome Lack of Confidence in Socializing with Adolescents at Sidoarjo Temple, 2) To find out the impact of REBT with Cognitive Dispute Techniques to Overcome Lack of Confidence in Socializing with Someone Teenagers at Sidoarjo Temple.

To answer this question, the researcher uses research using descriptive qualitative research methods which aims to study a problem in a scientific social context, by prioritizing a process of in-depth communication interaction between the researcher and those being studied.

In analyzing the REBT process with cognitive dispute techniques, counselors use three strategies, namely strategies to increase self-confidence, strategies to eliminate negative thoughts on people around them and strategies to make it easy to socialize. The end result of REBT with the cognitive dispute technique to overcome the lack of self-confidence in a teenager can be said to be successful because the counselee has fulfilled several indicators of success, namely being able to manage his irrational thoughts to become more rational, and starting to dare to socialize.

Keywords: REBT, Cognitive Dispute Technique, Lack of Confidence

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI | ii |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI..... | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI..... | iv |
| MOTTO | vi |
| PERSEMBAHAN..... | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| ABSTRAK..... | x |
| ABSTRACT..... | xi |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xiv |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 8 |
| C. Tujuan..... | 8 |
| D. Manfaat Penelitian | 8 |
| E. Definisi Konsep..... | 9 |
| F. Sistematika Pembahasan | 12 |
| BAB II KAJIAN TEORITIK..... | 15 |
| A. Kerangka Teoritik | 15 |
| 1. <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> | 15 |
| 2. Teknik Dispute Kognitif..... | 27 |

| | | |
|--|--|----|
| 3. | Kurangnya Rasa Percaya Diri | 31 |
| 4. | <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Mengatasi Kurangnya Rasa Percaya Diri Remaja dalam Bersosialisasi | 39 |
| B. | Penelitian Terdahulu yang Relevan | 40 |
| BAB III METODE PENELITIAN | | 44 |
| A. | Pendekatan dan Jenis Penelitian | 44 |
| B. | Objek dan Lokasi Penelitian | 44 |
| C. | Jenis dan Sumber Data | 45 |
| D. | Tahap-tahap Penelitian | 46 |
| E. | Teknik Pengumpulan Data | 48 |
| F. | Teknik Validitas Data | 49 |
| G. | Teknik Analisis Data | 49 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | | 51 |
| A. | Deskripsi Umum Subjek Penelitian | 51 |
| 1. | Deskripsi Lokasi Penelitian | 51 |
| 2. | Deskripsi Konselor dan Konseli | 51 |
| B. | Penyajian Data | 57 |
| 1. | Deskripsi Penerapan <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Mengatasi Kurangnya Rasa Percaya Diri dalam Bersosialisasi pada Seorang Remaja di Candi Sidoarjo. 57 | |
| 2. | Deskripsi hasil akhir <i>Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)</i> dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Mengatasi Kurangnya Rasa Percaya Diri dalam Bersosialisasi pada Seorang Remaja di Candi Sidoarjo .. 69 | |
| C. | Pembahasan Hasil Penelitian | 72 |

| | |
|---------------------------------|----|
| 1. Prespektif Teori | 72 |
| 2. Prespektif Islam | 83 |
| BAB V PENUTUP..... | 87 |
| A. Kesimpulan | 87 |
| B. Saran..... | 88 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 89 |
| DAFTAR PUSTAKA | 90 |
| LAMPIRAN..... | 95 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 4. 1 Kondisi Awal Konseli Sebelum Treatment | 56 |
| Tabel 4. 2 Perbandingan Data Teori dengan Data di Lapangan | 72 |
| Tabel 4. 3 Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah Treatment..... | 82 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 5. 1 Proses Konseling..... | 95 |
| Gambar 5. 2 Dokumentasi Pelaksanaan Konseling | 95 |
| Gambar 5. 3 Assesment Significant Others | 95 |
| Gambar 5. 4 Surat Izin Penelitian | 96 |
| Gambar 5. 5 Hasil Turnitin | 97 |
| Gambar 5. 6 Kartu Bimbingan..... | 97 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah masa peralihan yang ditemukan banyak perubahan baik fisik, emosi, sosial, cara berpikir, maupun tingkah laku yang menyebabkan adanya gejala yang meningkat. Perubahan-perubahan yang terjadi pada waktunya, akan menimbulkan perubahan yang significant pada tingkah laku remaja yang bersangkutan dengan tantangan yang dihadapi.² Seiring dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri remaja, mereka juga berhadapan dengan tugas-tugas perkembangan yang berbeda dari tugas pada masa kanak-kanak.³ Masa remaja berada diantara masa anak-anak dan orang dewasa. Remaja masih belum mampu untuk mengendalikan fungsi-fungsi psikisnya.⁴

Masa remaja yakni masa perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dimana manusia mengalami perubahan dan perkembangan, baik fisik maupun psikologisnya.⁵ Pada masa remaja terdapat gejala yang disebut gejala *negative phase*. Gejala ini sering terjadi pada masa remaja awal, diantaranya

² J.W. Santrock, *Adolescence: Perkembangan Remaja* (Edisi Keenam)', (Erlangga, 2007), hal.23

³ D.G Juliana and I.W Widina, 'Hubungan Motivasi Berprestasi, Kebiasaan Belajar Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika', *Emasains*, 6 no. 1 (2017), hal.40-60.

⁴ A.K Monks, *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University, 2006), hal.259

⁵ A.K Monks, *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University, 2014).

keinginan untuk menyendiri, kemampuan untuk bekerja berkurang, kekhawatiran, perasaan peka, perselisihan sosial dan rasa kurang percaya diri. Dari beberapa gejala *negative phase* yang telah dijabarkan, yang paling sering dialami masa remaja adalah rasa kurang percaya diri.⁶

Percaya diri adalah suatu ketetapan hati seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuat individu merasa mampu untuk dapat mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.⁷ Berdasarkan penjelasan tersebut, percaya diri dapat dikatakan sebagai modal untuk mencapai kesuksesan dalam berbagai hal. Percaya diri bisa diartikan sebagai keberanian dalam diri sehingga, individu mampu melakukan sesuatu yang menurutnya benar. Percaya diri merupakan persiapan bagi individu dalam mengambil inisiatif untuk bertindak dan melakukan hal-hal baru yang akan mengantarkannya pada kesuksesan.

Kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang yang mampu menangani dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapai. Berdasarkan penjelasan tersebut, individu yang mempunyai rasa percaya diri adalah individu yang memiliki sikap positif akan mampu memiliki pribadi yang mandiri, tidak mudah menyerah dan dapat menyesuaikan diri dengan baik di berbagai situasi serta memiliki keyakinan diri yang akan menimbulkan sikap optimis, keinginan dalam berusaha dan individu yang

⁶ Hurlock and B Elizabeth, *Perkembangan Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 2004).

⁷ Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002), hal.6

dapat mengembangkan penilaian positif berupa memanfaatkan kelebihan yang dimiliki dengan mental fisik yang kuat.⁸

Menurut Lautser kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang meyakini akan kemampuan diri yang dimiliki seseorang sehingga tidak mudah terpengaruh oleh orang lain dan dapat bersikap sesuai keinginan, harapan, optimis dan tanggung jawab. Lautser juga mengatakan bahwa kepercayaan diri akan berpengaruh untuk melakukan sesuatu yang baik.⁹

Kepercayaan diri merupakan bagian kepribadian manusia yang memiliki fungsi penting untuk mengekspresikan potensi yang dimilikinya. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah yang akan terjadi pada manusia. Percaya diri adalah suatu sikap yang memungkinkan individu memiliki pandangan realistis dan positif tentang diri dan kondisi mereka.¹⁰

Kepercayaan diri seseorang akan menentukan bagaimana ia menilai dan menghargai dirinya. Tingkat kecakapan juga dapat berpengaruh apakah individu akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi atau rendah.¹¹ Berdasarkan pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa rasa percaya diri adalah suatu keyakinan individu untuk melakukan sesuatu dengan karakteristik pribadi yang meliputi keyakinan akan

⁸ Muhammad Maskur R, 'Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Di SMK Al-Khidmah Ngronggot Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2017/2018', *Artikel Skripsi*, 2018, hal.3.

⁹ Peter Lautser, *Tes Kepribadian*, Terj: D.H Gulo (Jakarta: Bumi Aksara, 2015), hal.8

¹⁰ WHO, 'Adolescence Mental Health Promotion'.

¹¹ N Ghufroon and R Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-uzz Media, 2010), hal.34

potensi diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis, sehingga individu tersebut tidak mempunyai keraguan untuk menampilkan kemampuan dirinya di depan umum.

Sedangkan ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri yang kurang akan terlihat dari sikap dan perilakunya seperti, kurang bisa untuk bersosialisasi, tidak yakin dengan kemampuannya, sehingga menyebabkan kehidupan sosialnya terabaikan. Sering terlihat murung, depresi, pasrah pada kegagalan, sering berpikir negatif atas kemampuan yang dimiliki dan memandang masa depan suram. Selain itu, individu yang kepercayaan dirinya rendah akan merasa takut untuk mengambil tanggung jawab, takut dikritik dan merespon pujian secara negatif, serta ia hidup dengan kepesimisan.¹²

Rendahnya rasa percaya diri akan menyebabkan individu memiliki rasa tidak nyaman secara emosional yang berakibat menimbulkan banyak masalah. Individu yang memiliki kepercayaan diri rendah dapat menyebabkan individu tersebut depresi, bunuh diri dan berbagai masalah terkait penyesuaian diri lainnya. Munculnya masalah tersebut berasal dari pikiran negatif pada diri individu, sehingga ia memiliki rasa percaya diri rendah bahkan karena hal tersebut individu sering mendapat ejekan atau bullyan dan hal negatif lainnya yang menyebabkan ia semakin sensitif untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya maupun orang yang baru ditemuinya.¹³

¹² P.J Centi, *Mengapa Rendah Diri*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), hal.35

¹³ Rizkia Mutiara Islamy, 'HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PENYESUAIAN SOSIAL PADA PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG', *Skripsi*,

Masa remaja sendiri terbagi menjadi tiga bagian yakni, masa remaja awal, masa remaja dan masa remaja akhir. Pada masa remaja awal dengan kisaran usia 10-12 tahun, dimana remaja masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Selanjutnya, pada masa remaja dengan kisaran usia 13-15 tahun, mulai tumbuh dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya. Pada masa ini juga dikatakan sebagai masa mencari sesuatu yang dipandang bernilai, pantas dijunjung dan dipuja. Yang terakhir yakni masa remaja akhir dengan kisaran usia 16-20 tahun, dimana remaja sudah mulai bisa untuk menentukan pendiriannya, telah memenuhi tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang akan memberikan dasar untuk memasuki masa dewasa.

Akan tetapi, berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan konseli, ia termasuk anak yang trauma dalam bersosialisasi karena pernah menjadi korban *bullying* saat duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP). Yang mana semakin bertumbuhnya usia konseli sekarang dimana seharusnya ia bisa berbaur dan bersosialisasi dengan teman maupun orang sekitarnya dengan mudah ditandai dengan egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain untuk menambah pengalaman-pengalaman baru. Tetapi akibat pengalaman buruk yang pernah konseli alami, ia menjadi takut untuk bersosialisasi seperti saat diajak berbicara dengan orang baru, berbaur dengan teman-teman baru saat di sekolah maupun di kampus. Hal tersebut juga membuat rasa

percaya diri konseli rendah. Selain kurangnya rasa percaya diri dalam bersosialisasi yang dimiliki konseli, ia juga memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap dirinya dan orang lain. Konseli juga sering merasa insecure atas kemampuan yang dimiliki. Hal ini yang membuat konseli selalu sulit untuk bergaul dengan teman-teman barunya hingga masyarakat sekitar. Kurangnya rasa percaya diri konseli diangkat dalam penelitian ini dikarenakan konseli ingin dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya dengan mudah, agar ia dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya. Selain itu konseli juga mengatakan bahwa ia berkeinginan untuk menjadi individu yang lebih baik kedepannya tanpa adanya ketakutan dan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki baik pada dirinya sendiri maupun orang lain di sekitarnya, yang menyebabkan perkembangannya terganggu.

Untuk mengatasi permasalahan konseli tersebut dapat menggunakan teknik Dispute Kognitif, yang merupakan teknik yang digunakan konselor untuk mengkonfrontasi keyakinan irasional dan kekhawatiran yang terkait, selain itu juga untuk menghilangkan depresi, stress dan serangan kepanikan yang ada pada diri konseli.¹⁴ Dispute Kognitif merupakan usaha yang dilakukan konselor dalam mengubah keyakinan irasional konseli. Dispute tidak hanya metode yang rasional atau kognitif, tetapi juga metode yang berhubungan dengan emosional untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional.¹⁵

Tujuan teknik dispute cognitive dalam pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* ialah

¹⁴ Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2004), hal.29

¹⁵ Komalasari, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal.220

untuk menyerang dan mengkonfrontasi pemikiran irasional konseli yang diharapkan mampu mengurangi dan menghilangkan stress, depresi dan kepanikan dalam diri konseli seperti yang terjadi sebelumnya. Selanjutnya, dengan menggunakan teknik ini dalam proses konseling, diharapkan konseli dapat mematahkan pemikiran irasionalnya dan membangun filosofi hidup baru melalui proses berpikir yang baru dan lebih rasional.¹⁶ Terdapat empat langkah implementasi teknik dispute kognitif yang dapat diaplikasikan dalam proses konseling, antara lain menganalisis prinsip ABC konseli, mengingatkan kembali dan membantu memahami pentingnya B (*Belief*) – C (*emotional Consequence*) dan perubahan yang telah dilaksanakan serta menjelaskan apa yang akan dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan.¹⁷

Dalam pelaksanaan proses konseling dengan teknik dispute kognitif ini tidak hanya mengubah pola pikir konseli tetapi juga mengubah sikap konseli. Cara kerja teknik ini adalah dengan mengingatkan, memahami, mengembangkan sikap dan perilaku konseli agar sesuai dengan norma kehidupan dan diharapkan berdampak positif baik bagi dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya.¹⁸ Karena pada dasarnya manusia merupakan makhluk yang istimewa yang dibekali akal untuk berpikir sebelum melakukan sesuatu.

Berdasarkan penjabaran latar belakang diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berfokus pada

¹⁶ Soedarmadji and Hartono, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), hal.10

¹⁷ Michael Neenan & Windy Dryden, *Rational Emotive Behavior Therapy in a Nutshell* (Sage Publication, 2011), hal.32

¹⁸ Mohammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal.19

REBT menggunakan teknik dispute kognitif dalam mengatasi kurangnya rasa percaya diri remaja dalam bersosialisasi. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “***RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) DENGAN TEKNIK DISPUTE KOGNITIF UNTUK MENGATASI KURANGNYA RASA PERCAYA DIRI DALAM BERSOSIALISASI PADA SEORANG REMAJA DI CANDI SIDOARJO***”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana REBT dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Mengatasi Kurangnya Rasa Percaya Diri dalam Bersosialisasi pada Seorang Remaja di Candi Sidoarjo?
2. Bagaimana dampak REBT dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Mengatasi Kurangnya Rasa Percaya Diri dalam Bersosialisasi pada Seorang Remaja di Candi Sidoarjo?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui bagaimana REBT dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Mengatasi Kurangnya Rasa Percaya Diri dalam Bersosialisasi pada Seorang Remaja di Candi Sidoarjo.
2. Untuk mengetahui dampak dari REBT dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Mengatasi Kurangnya Rasa Percaya Diri dalam Bersosialisasi pada Seorang Remaja di Candi Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretik
Menambah pengetahuan mahasiswa bagaimana *Rational Emotive Behaviour Therapy*

(REBT) dengan Teknik Dispute Kognitif untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri dalam bersosialisasi pada seorang remaja di Candi Sidoarjo.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu, menambah wawasan mahasiswa mengenai bagaimana *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan Teknik Dispute Kognitif untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri dalam bersosialisasi pada seorang remaja di Candi Sidoarjo.
- b. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber rujukan dan pedoman munculnya penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian ini, agar materi yang dikaji lebih sempurna dan lengkap.

E. Definisi Konsep

1. *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) pertama kali dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1962, yang merupakan seorang Doktor dan Ahli dalam Psikologi Terapeutik yang juga seorang eksistensial. REBT merupakan aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi Ellis juga menekankan bahwa manusia berpikir, berperasaan dan bertindak secara bersama-sama. Sebagaimana pernyataan Ellis “ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak, ketika mereka bertindak mereka juga

berpikir dan beremosi. Jika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan bertindak”.¹⁹

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) merupakan pendekatan kognitif behaviorial. Dalam proses konselingnya, REBT berfokus pada tingkah laku individu, menekankan bahwa tingkah laku individu yang bermasalah berasal dari pikiran irasional. REBT merupakan pendekatan yang memiliki sifat direktif yang mana pendekatan ini memberikan pengajaran kembali pada konseli untuk memahami input psikologis yang menyebabkan gangguan emosi, membantu konseli mengubah pikiran irasional menjadi rasional.²⁰

Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*) memandang bahwa manusia adalah individu didominasi oleh pikiran dan perasaan yang berhubungan dengan psikisnya. Peranan individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku, ketiga aspek tersebut saling berhubungan.²¹

2. Teknik Dispute Kognitif

Dispute Kognitif merupakan salah satu upaya untuk mengubah keyakinan irasional melalui *Philosophical Persuasion, Didactic Presentation, Socratic Dialogue, Vicarious Experiences* dan berbagai ekspresi verbal lainnya.²² Menurut peneliti Dispute Kognitif adalah teknik mengubah perilaku

¹⁹ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), hal.238

²⁰ Gantina Komalasari, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2011), hal.204

²¹ Gantina Komalasari and Dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), hal.202

²² Gantina Komalasari and Dkk. hal.202

konseli dengan cara menyadari, memahami dan mengembangkan agar tindakan dan perilaku sesuai dengan sistem nilai yang baik bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya.²³ Terdapat tiga tahap teknik pengimplementasian teknik dispute kognitif yaitu, tahap pertama yakni konseli disadarkan bahwa ia tidak logis dan tidak rasional, tahap kedua yakni membantu konseli untuk yakin bahwa pemikiran serta perasaan negatifnya dapat dirubah dan ditentang tahap ini juga konseli dapat mengeksplorasi ide-idenya untuk menetapkan tujuan cara berpikirnya yang rasional, dan pada tahap terakhir konselor membantu konseli untuk terus mengembangkan pikiran rasionalnya.²⁴

3. Kurangnya Rasa Percaya Diri

Percaya diri adalah suatu keyakinan pada diri sendiri bahwa dirinya memiliki kemampuan atau potensi. Kepercayaan diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang memiliki peranan penting bagi kehidupan manusia. Percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan diri sendiri yang mencukupi, serta dapat memanfaatkannya dengan tepat.²⁵

Menurut Rahmat bahwa kepercayaan diri merupakan suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap individu dalam kehidupannya dan bagaimana individu tersebut memahami dirinya secara utuh dengan merujuk pada konsep diri.²⁶

²³ DD Burns, *The Feeling Good Handbook* (New York: Penguin, 1989), hal.1

²⁴ Eka Wahyuni and Dkk., hal.221

²⁵ Hakim, hal.6

²⁶ Jalaludin Rahmat, *Renungan-Renungan Sufistik*, (Bandung: Mizan, 2000), hal.109

Kurangnya rasa percaya diri atau biasa disebut minder, ialah perasaan diri yang merasa tidak mampu dan selalu menganggap orang lain lebih baik dari dirinya, sehingga menyebabkan perkembangan diri terhambat dan cenderung susah untuk berinteraksi dengan orang lain. Kurangnya percaya diri individu merupakan keadaan dimana ia mengalami kebingungan terhadap potensi yang dimilikinya. Hakim mengatakan bahwa rasa kurang percaya diri atau rendah diri adalah suatu keyakinan negatif terhadap kelemahan dirinya, sehingga ia merasa tidak mampu untuk mencapai tujuan dan cita-cita dalam hidupnya.²⁷

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan konseli, konseli merasa kurang percaya diri dalam bersosialisasi terlihat dari beberapa gejala yakni, ia sering berpikiran dan berprasangka buruk pada orang di sekitarnya, lebih sering menghabiskan waktu luangnya hanya berdiam diri di kamar dan cenderung jarang untuk berinteraksi dengan teman-temannya. Gejala tersebut muncul dikarenakan pengalaman buruk konseli semasa sekolah yakni menjadi salah satu korban *bullying*.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan bertujuan untuk mempermudah pembaca agar lebih cepat mengetahui gambaran penulisan skripsi ini. Berikut sistematika

²⁷ Dewi Arum Widhiyanti Merta Putri dan Ni Ketut Suarni Wayan handika, 'Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Formula ABC Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII 2 SMP Laboratorium Undiksha Tahun 2013/2014', *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, Vol.2, No. (2014).

pembahasan penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan, pada bab ini mencakup latar belakang yang menjelaskan tentang alasan memilih beberapa metode penelitian, rumusan masalah menyajikan pertanyaan inti permasalahan yang akan diteliti, tujuan penelitian menunjukkan target yang akan dicapai dalam penelitian, manfaat penelitian menjabarkan secara rinci hasil dari penelitian yang dilakukan.

BAB II Kerangka Teoretik, bab ini mencakup teori-teori dalam penelitian dan penulisan skripsi. Pada bab ini, terdapat penjelasan tentang pengertian *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), teori ABC tentang kepribadian, tujuan REBT, langkah-langkah, peran dan fungsi konselor. Kemudian pengertian teknik dispute kognitif dan tujuan, serta membahas tentang percaya diri, meliputi pengertian, ciri-ciri kepercayaan diri, aspek-aspek, faktor-faktor pembentuk, serta membahas REBT menggunakan teknik dispute kognitif untuk mengatasi kurangnya ras percaya diri seorang remaja di Candi, Sidoarjo. Dan yang terakhir, menyajikan penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III Metode Penelitian, pada bab ini membahas tentang metode penelitian yang digunakan dan jenis penelitian, objek penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data serta teknik analisis data.

BAB IV Penyajian Data dan Pembahasan, bab ini berisi tentang penjabaran hasil penelitian, pada bab ini peneliti menjabarkan terkait deskripsi umum subjek penelitian, penyajian data serta pembahasan hasil penelitian.

BAB V Penutup, pada bab ini berisikan kesimpulan dan saran.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*

a. Pengertian

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dikembangkan oleh Albert Ellis, yaitu salah satu aliran psikoterapi yang berdasarkan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan kemampuan baik untuk berpikir, berperasaan dan bertindak secara bersamaan. Sebagaimana pernyataan Ellis bahwa jika mereka berperasaan, mereka juga berpikir dan bertindak, jika mereka bertindak mereka jugaberpikir dan berperasaan. Jika mereka berpikir, mereka juga berperasaan dan bertindak.

Menurut Gerald, *REBT* adalah pemecahan masalah yang berfokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa banyak berurusan dengan aspek-aspek pikiran daripada aspek perasaan.²⁸ Sedangkan menurut Winkel, *REBT* adalah pendekatan yang menekankan pada kebersamaan dan interaksi antara berpikir, berperasaan dan berperilaku serta pada perubahan yang mendalam pada cara berpikir dan berpikir yang menyebabkan perubahan perasaan dan berperilaku.²⁹

²⁸ Corey, hal.238

²⁹ W.S. Winkel, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: PT Gramedia), hal.364

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) merupakan pendekatan kognitif-behavioral. Dalam proses konseling *REBT* berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi pendekatan ini menekankan pada tingkah laku individu yang bermasalah yang disebabkan oleh pikiran irasional, sehingga fokus penyelesaian pada pendekatan *REBT* ini adalah pemikiran individu. *REBT* merupakan pendekatan yang memiliki sifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang berakibat terjadinya gangguan emosional, mengubah pikiran konseli agar mengabaikan pikiran irasionalnya serta belajar mengantisipasi manfaat maupun konsekuensi dari tingkah lakunya.

Dalam proses konseling, pendekatan *REBT* ini berfokus pada tingkah laku individu, tetapi menekankan pada tingkah laku bermasalah yang disebabkan oleh pemikiran yang irrasional sehingga fokus penanganan pendekatan *REBT* yaitu pola pikir individu.³⁰ Tujuan diterapkannya pendekatan ini adalah untuk mengubah dan memperbaiki segala pola pikir dan tingkah laku individu yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa, *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* merupakan salah satu pendekatan yang berfokus pada cara

³⁰ Gantina Komalasari and Dkk., hal.201-202

mengurangi cara berpikir individu yang tidak masuk akal, irasional dengan mengubahnya berdasarkan pada sesuatu yang masuk akal dan rasional. *REBT* juga dapat dikatakan sebagai suatu pendekatan yang dapat membantu individu melalui proses berpikir, menekankan pada pentingnya peran pikiran daripada tingkah laku, serta menegaskan bahwa perilaku yang bermasalah diakibatkan oleh pemikiran yang irasional.

b. Teori ABC tentang Kepribadian

Menurut Ellis, manusia pada hakikatnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional maupun irasional. Jika manusia berpikir dan bertindak rasional maka ia akan efektif, bahagia dan kompeten, begitu pula sebaliknya jika manusia berpikir irasional maka ia menjadi tidak efektif.

Pandangan pendekatan REBT tentang kepribadian dapat dipelajari dari konsep kunci teori Albert Ellis, terdapat tiga pilar yang membangun tingkah laku individu yaitu *Antecedent event* (A), *Belief* (B) dan *emotional Consequence* (C) yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

- 1) *Antecedent event* (A), adalah seluruh peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa dahulu berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain, kelulusan, perceraian, dan seleksi masuk calon karyawan merupakan *antecedent event* bagi seseorang.

- 2) *Belief* (B), yaitu keyakinan, pandangan, nilai maupun verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam yaitu, keyakinan rasional (*rational belief* atau *rB*) dan keyakinan irasional (*irrational belief* atau *iB*). Keyakinan rasional adalah keyakinan atau cara berpikir secara tepat, masuk akal dan bijaksana karena itu manusia menjadi produktif, sedangkan keyakinan irasional adalah cara berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal dan emosional dan menjadikan manusia tidak produktif.
- 3) *emotional Consequence* (C), yaitu konsekuensi emosional sebagai dampak atau hasil individu dalam bentuk perasaan senang atau gangguan emosi yang berhubungan dengan *actecedent event* (A). Konsekuensi ini tidak hanya akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh *variable* lain dalam bentuk keyakinan (B) baik keyakinan rasional maupun irasional.³¹

Selain itu, Albert Ellis juga menambahkan D dan E dalam teori ABC ini. Yang dimaksud D dan E adalah seorang terapis harus bisa melawan (*Dispute* atau *D*) keyakinan irasional agar klien dapat merasakan dampak-dampak (*Effect* atau

³¹ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling & Terapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), hal. 242

E) psikologis yang positif dari keyakinan-keyakinan rasional.³²

c. Ciri-ciri Rational Emotive Behaviour Therapy

Berikut ciri-ciri REBT yaitu :

- 1) Konselor berperan aktif daripada konseli dalam menggali masalah konseli. Dalam hal ini konselor harus bersikap efektif dan mempunyai kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi konseli, dengan melibatkan dirinya dan berusaha menolong konseli dapat berkembang sesuai dengan keinginan serta sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.
- 2) Dalam proses hubungan konseling harus menjaga dan menciptakan hubungan yang baik dengan konseli. Sikap konselor yang ramah dan hangat akan sangat berpengaruh untuk suksesnya proses konseling sehingga, tercipta rasa nyaman ketika berhadapan dengan konseli.
- 3) Dengan terciptanya hubungan yang baik dengan konseli selama proses konseling, akan mempermudah konselor untuk membantu konseli untuk mengubah cara berpikirnya yang irrasional menjadi rasional.

³² Mohammad Surya, *Dasar-Dasar Konseling Pendidikan (Konsep Dan Teori)*, (Bandung: Bhakti Winaya, 1994), hal.161

- 4) Selama proses konseling, konselor tidak banyak untuk menggali masa lalu konseli.³³

d. Tujuan

Tujuan utama pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) adalah membantu individu untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan produktif, membantu konseli agar tidak menyampaikan tanggapan emosi yang lebih pada suatu peristiwa. Sedangkan menurut Willis, tujuan REBT adalah untuk memperbaiki dan mengubah sikap, tanggapan, cara berpikir, keyakinan dan pandangan konseli yang irasional menjadi rasional sehingga, konseli dapat mengembangkan diri secara optimal.³⁴

Menurut Ellis tujuan *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah membantu konseli mendapatkan prinsip hidup yang lebih realistis, yang berarti menyatakan pada konseli bahwa gangguan-gangguan emosi yang dialami mereka merupakan dari diri mereka sendiri, dapat membantu individu mencapai nilai untuk hidup (*to survive*) dan juga membantu untuk menikmati hidup (*to enjoy*).³⁵

Berdasarkan penjabaran diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan REBT adalah untuk membantu individu mengubah cara berpikir dan bertindak laku yang irasional menjadi rasional

³³ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Psikologi Konseling*, hal.89

³⁴ Willis, hal.76

³⁵ Rochman Natawijaya, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan*, (Bandung: Reqi Pers, 2009), hal.272

serta memberikan dukungan pada individu menjadi lebih menghargai diri sendiri, orang lain dan lingkungannya.

e. Teknik-teknik Rational Behaviour Therapy (REBT)

Berikut adalah beberapa teknik dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* :

1) Teknik Kognitif

Teknik kognitif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berpikir konseli. Teknik ini dikatakan sebagai teknik utama dalam REBT.

Menurut Dewa Ketut terdapat empat tahap dalam teknik kognitif, yaitu sebagai berikut :

a) Tahap Pengajaran

Dalam REBT, konselor mengambil peran lebih aktif dari konseli. Pada tahap ini, konselor memberikan konseli kebebasan untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu khususnya ketidak logisan pemikiran tersebut secara langsung sehingga menyebabkan konseli mengalami gangguan emosi.

b) Tahap Persuasif

Pada tahap ini konselor menyakinkan konseli untuk mengubah pandangannya karena padangan yang ditunjukkan itu tidak benar. Konselor juga menyakinkan dengan

mengungkapkan beberapa argumentasi untuk menunjukkan bahwa anggapan konseli itu tidak benar.

c) Tahap Konfrontasi

Konselor pada tahap ini membantu mengubah ketidaklogisan pemikiran konseli dan mengarahkan konseli pada cara berpikir yang logis.

d) Tahap Pemberian Tugas

Konselor pada tahap ini memberikan tugas pada konseli untuk mencoba melakukan suatu tindakan dalam keadaan nyata.³⁶

2) Teknik Emotif

Teknik emotif merupakan teknik yang digunakan untuk mengubah emosi konseli. Berikut beberapa teknik emotif yang sering digunakan, yaitu :

a) Teknik sosiodrama

Dalam teknik ini konseli diberi kesempatan untuk mengekspresikan berbagai perasaan yang menekannya dengan suasana yang dramatis, sehingga konseli dapat mengungkapkan dirinya secara bebas dengan lisan, tulisan maupun gerakan dramatis.³⁷

b) Teknik *Self Modelling*

³⁶ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hal.91-92

³⁷ Natawijaya, hal. 288

Teknik ini digunakan dengan cara meminta konseli berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan buruk yang menyimpannya.

c) Teknik *Assertive Training*

Teknik ini digunakan untuk melatih, menumbuhkan dan membiasakan konseli dengan pola tindakan tertentu sesuai dengan keinginan.

3) Teknik Behavioristik

Teknik behavioristik seringkali digunakan dalam terapi rasional emotif dalam usaha untuk memodifikasi perilaku negatif konseli, dengan cara mengubah dasar keyakinan yang tidak rasional dan tidak logis, berikut beberapa teknik yang terdapat dalam behavioristik :

a) Teknik *Reinforcement*

Teknik penguatan (*reinforcement*), merupakan teknik yang digunakan untuk mendorong tingkah laku konseli ke arah yang rasional dan logis dengan memberikan pujian (*reward*) maupun hukuman (*punishment*). Teknik ini bertujuan untuk menggali sistem nilai-nilai dan keyakinan konseli yang irrasional dan mengubahnya menjadi sistem

nilai dan keyakinan yang rasional.

b) Teknik *Social Modeling*

Teknik pemodelan sosial (*social modeling*) merupakan teknik yang digunakan untuk menumbuhkan perilaku baru pada konseli. Teknik ini dilakukan agar konseli dapat hidup dalam suatu model sosial, diharapkan dengan teknik ini konseli mampu untuk menyesuaikan diri dan mengobservasi serta menginternalisasikan norma-norma dalam suatu model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor.

c) Teknik *Live Models*

Teknik mode kehidupan nyata (*live models*) yaitu suatu teknik yang digunakan untuk mengekspresikan tindakan-tindakan tertentu, khususnya dalam suatu situasi interpersonal yang kompleks yang berbentuk dialog sosial, interaksi dengan memecahkan suatu masalah.³⁸

f. Langkah-langkah

Agar tercapainya tujuan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), terdapat

³⁸ Surya, *Teori-Teori Konseling*, hal.18

beberapa tahapan yang harus dilakukan sebagai berikut :

1) Tahap Pertama

Proses dimana konseli dibertitahukan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Pada tahap ini, konseli diajarkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengubah hal tersebut.

2) Tahap Kedua

Pada tahap ini, konselor membantu konseli untuk yakin bahwa pikiran dan perasaan negatif tersebut dapat dilawan dan dirubah. Konseli pada tahap ini dapat mengeksplorasi gagasan untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga dapat membantu menentang pikiran irasional konseli dengan menanyakan pertanyaan untuk membantah dasar ide tentang diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya.

3) Tahap Ketiga

Tahap ketiga atau tahap terakhir ini, konselor membantu konseli untuk terus mengembangkan pikiran rasionalnya dan mengembangkan filosofi hidup, sehingga konseli tidak lagi terjebak pada masalah yang diakibatkan oleh pikiran irasionalnya.³⁹

³⁹ Eka Wahyuni and Dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2016), hal. 215-216

g. Peran dan Fungsi Konselor

Menurut George dan Cristuiani, peran dan fungsi konselor dalam pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) yaitu sebagai berikut :

- 1) Aktif dan Direktif, yaitu konselor mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal proses konseling.
- 2) Mengkonfrontasikan pikiran irasional konseli secara langsung.
- 3) Pikiran irasional konseli digunakan untuk menstimulus pikiran konseli dan membimbing kembali diri konseli sendiri.
- 4) Pemikiran irasional konseli secara terus menerus diserang.
- 5) Konseli diajak untuk mengatasi masalahnya dengan kemampuan berpikir, bukan emosional.

Sedangkan menurut Walen, mengatakan bahwa keterampilan konselor dalam menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), adalah sebagai berikut :

- 1) Empati
- 2) Menghargai
- 3) Ketulusan
- 4) Konkrit
- 5) Konfrontasi.⁴⁰

⁴⁰ Wahyuni and Dkk, hal. 214

2. Teknik Dispute Kognitif

a. Pengertian

Dispute Kognitif atau *Cognitive Disputation* merupakan salah satu teknik yang memusatkan perhatian pada usaha untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran atau pernyataan diri yang negative, serta keyakinan-keyakinan yang irasional menjadi rasional menggunakan *Philosophical Persuasion, Didactic Persentation, Socratic Dialogue, Vicarious Experiences* dan berbagai macam ekspresi verbal lainnya. Teknik ini digunakan untuk mengubah sistem keyakinan irasional konseli tingkah laku yang negatif, mendorong konseli dalam aspek kognitifnya agar konseli dapat mengubah cara berpikir secara rasional dan logis, sehingga konseli dapat berperilaku sesuai dengan nilai yang diharapkan baik pada dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya.⁴¹

Menurut Thompson, dispute kognitif adalah teknik yang digunakan konselor untuk mengkonfrontasi kepercayaan dan kekhawatiran irasional konseli, selain itu menghilangkan depresi, stres dan kepanikan berlebih yang ada dalam diri konseli.⁴²

Kognitif dapat diartikan sebagai studi tentang kognisi yang meliputi proses-proses mental yang mendasari perilaku manusia,

⁴¹ Surya, *Teori-Teori Konseling*, hal. 19

⁴² Suharnan, *Psikologi Kognitif Edisi Revisi*, (Surabaya: Srikandi, 2005), hal.30

mencakup berbagai sub disiplin seperti persepsi, belajar, ingatan dan menyelesaikan masalah.⁴³

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa dispute kognitif (*cognitive disputation*) merupakan salah satu teknik dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), yang dimaksudkan untuk membantu konseli mengubah keyakinan irasional menjadi rasional, sehingga konseli mampu berpikir secara logis serta berperilaku sesuai dengan aturan yang berlaku disekitarnya.

b. Tujuan

Teknik dispute kognitif dalam pendekatan REBT memiliki tujuan seperti yang terdapat pada pengertiannya, diantaranya :

- 1) Mengubah keyakinan irasional konseli.
- 2) Mengkonfrontasi keyakinan irasional konseli.
- 3) Menghilangkan pikiran yang mengakibatkan stress, depresi dan serangan panik.
- 4) Membantu konseli menemukan, mengutarakan, dan melawan keyakinan irasionalnya.⁴⁴

Berdasarkan pemaparan diatas, tujuan dispute kognitif dalam pendekatan REBT ialah, untuk menyerang dan mengkonfrotasi pikiran irasional konseli yang diharapkan mampu menghilangkan stress, depresi dan serangan panik dalam diri konseli. Dengan diterapkannya teknik ini dalam proses konseling diharapkan

⁴³ Jonathan Ling, *Psikologi Kognitif*, (Jakarta: Erlangga, 2012), hal. 2

⁴⁴ Soedarmadji and Hartono, hal.10

mampu membantu konseli mematahkan pikiran irasionalnya dan menciptakan filosofi hidup yang baru menggunakan cara berpikir yang baru serta lebih rasional.

c. Aspek-aspek Proses Dispute Kognitif

Dalam hal ini tugas konselor yaitu memberi pemahaman secara tepat terkait jenis-jenis isi yang dikemukakan oleh klien dan mengidentifikasi alternatif-alternatif tanggapan yang dapat dilakukan. Terdapat beberapa jenis tanggapan yang bisa digunakan sebagai stimulus yang menghasilkan isi khusus yang diperlihatkan dalam komunikasi klien. Stimulus yang diberikan tersebut dapat digunakan secara khusus untuk merespons isi kognitif dari komunikasi. Isi kognitif tersebut berbentuk ide-ide yang berhubungan dengan kejadian-kejadian, manusia dan benda.

Berikut merupakan jenis respon yang dapat digunakan dari stimulus yang menghasilkan isi dari kognitif, yaitu :

- 1) Diam (memperhatikan konseli dengan menatap matanya)
- 2) Meminimalkan aktivitas verbal (seperti: hmm, iya, oh, dsb.)
- 3) Menyatakan kembali seluruh maupun sebagian apa yang telah diungkapkan oleh klien

4) Mengadakan probing yakni bertanya pada klien yang membutuhkan jawaban lebih dari satu kata.⁴⁵

d. Langkah-langkah Implementasi Teknik Dispute Kognitif

Langkah-langkah implementasi teknik dispute kognitif yang dapat digunakan dalam kegiatan konseling, adalah sebagai berikut :⁴⁶

1) Tahap Pertama

Tahap dimana konseli menunjukkan dan disadarkan bahwa ia tidak logis dan irrasional. Tahap ini diharapkan mampu membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi ketidakrasionalan. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa ia mempunyai kemampuan untuk mengubah hal tersebut.

2) Tahap Kedua

Pada tahap ini membantu konseli untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif mereka dapat ditentang dan diubah. Tahap ini juga konseli dapat mengeksplorasi ide-ide untuk menetapkan tujuan cara berpikir yang rasional. Konselor juga membantu menentang pikiran irrasional konseli menggunakan pertanyaan yang

⁴⁵ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), hal.89

⁴⁶ Dryden, hal.32

menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

3) Tahap Ketiga

Tahap ini merupakan tahap terkahir, konselor membantu konseli untuk mengembangkan pikiran rasional sehingga ia tidak terjebak pada masalah yang diakibatkan oleh pemilikan irasionalnya.⁴⁷

3. Kurangnya Rasa Percaya Diri

a. Pengertian

Percaya diri (*self confident*) ialah kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki serta dapat memanfaatkannya dengan tepat. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan individu terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuat individu merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai macam tujuan hidup.⁴⁸ Percaya diri merupakan sikap positif individu yang menyadari kemampuan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya serta situasi yang dihadapinya.

Percaya diri adalah kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki serta,

⁴⁷ Wahyuni and Dkk., hal.221

⁴⁸ Mohammad Surya, *Dasar-Dasar Konseling Pendidikan (Konsep Dan Teori)*, (Jakarta: Grafindo, 2011), hal. 13-14

dapat memanfaatkannya dengan tepat.⁴⁹ Setiap individu harus yakin bahwa, manusia ialah makhluk sempurna yang telah diciptakan Allah SWT, hal tersebut menurut firman Allah dalam Al-Qur'an terdapat dalam surat At-Tin ayat 4 yang berbunyi :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya : *"sungguh, kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya."*
(QS. At-Tin: 95).

Berdasarkan beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah kesadaran individu terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, dan kesadaran tersebut membuat individu merasa yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, mampu menerima diri, bersikap optimis dan selalu berpikir positif, sehingga dapat bertingkah laku sesuai dengan kapasitasnya serta mampu mengendalikannya.

b. Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Menurut Mastuti dan Awi, karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri adalah sebagai berikut :

- 1) Optimis, perasaan individu bahwa ia merasa mampu mewujudkan rencana-rencananya dengan berhasil, menimbulkan kecenderungan untuk tidak ragu-ragu dalam bertindak.

⁴⁹ Iswidharmanjaya and Agung, *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*, (Jakarta: Media Komputindo, 2004), hal.13

- 2) Tidak memiliki rasa rendah diri, individu yang memiliki rasa rendah diri dapat memperoleh pemahaman bahwa setiap manusia dilahirkan dengan kelebihan dan kekurangan.
- 3) Tidak ragu-ragu, individu yang memiliki rasa percaya diri, sedikit merasa ragu-ragu dalam bertindak, dapat memutuskan sesuatu dengan segera untuk bertindak.
- 4) Memiliki rasa aman, individu yang memiliki rasa percaya diri jarang merasa cemas dan khawatir.
- 5) Toleran, individu yang tidak egois dan tidak mementingkan diri sendiri tetapi juga peduli terhadap kepentingan bersama serta mampu berinteraksi dengan masyarakat di sekitarnya.⁵⁰

Adapun ciri-ciri kurangnya rasa percaya diri pada diri seseorang yaitu sebagai berikut :

- 1) Kurang bisa dalam bersosialisasi dan merasa tidak yakin pada diri sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya.
- 2) Sering terlihat murung dan depresi.
- 3) Selalu pasrah jika gagal, sering memandang masa depan suram.
- 4) Selalu berpikir negatif dan gagal untuk memahami kemampuan yang dimilikinya.
- 5) Tidak suka dikritik dan merespon pujian secara negatif.

⁵⁰ Lautser, *Percaya Diri, Part Book*, (Bandung, 2001), hal.12

- 6) Tidak mampu membentuk gagasan sendiri.
- 7) Pesimis dan suka menyendiri.

Menurut Prof. Dr. Abdul Aziz bentuk dari tidak percaya diri yaitu ragu-ragu, lidah terasa terkunci dihadapan banyak orang, gagap, murung, malu, tidak dapat berpikir bebas, takut, berpikiran negatif, merasa rendah diri, dan takut berinteraksi dengan orang lain, tidak berani bertindak maupun berpendapat.⁵¹

Kemudian disebutkan proses terbentuknya rasa tidak percaya diri yaitu sebagai berikut :

- 1) Terciptanya berbagai kelemahan atau kekurangan dalam berbagai aspek kepribadian seseorang dimulai dari kehidupan keluarga yang meliputi berbagai aspek seperti, aspek mental, fisik, sosial maupun ekonomi,
- 2) Pemikiran yang negatif terhadap dirinya sendiri dan cenderung memikirkan kekurangan tanpa pernah yakin akan kelebihan yang dimiliki,
- 3) Menjalani kehidupan sosial dengan sikap negatif, seperti merasa rendah diri, suka menyendiri, lari dari tanggung jawab dan berbagai reaksi negatif lainnya.⁵²

⁵¹ Abdul Aziz El Qussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1997).

⁵² Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Bandung: Puspa Swara, 2011), hal.9

c. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan aspek penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Ketika seseorang mempunyai bekal kepercayaan diri yang baik, maka ia akan dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dengan baik. Namun, ketika seseorang memiliki kepercayaan diri rendah maka ia akan merasa sulit untuk mampu menghadapi segala tantangan yang ada, cenderung menutup diri, mudah stress ketika menghadapi kesulitan, sering merasa canggung dan sulit menerima keadaan yang sebenarnya. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Percaya akan kemampuan diri merupakan sikap positif seseorang tentang dirinya sendiri, ia mampu secara sungguh-sungguh pada apa yang dilakukannya.
- 2) Optimis, merupakan sikap positif yang dimiliki seseorang untuk selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal baik tentang diri sendiri maupun kemampuannya. Objektif, seseorang yang memandang permasalahan atau kesulitan sesuai dengan kebenaran yang ada, bukan berdasarkan kebenaran menurut dirinya sendiri atau pribadi.
- 3) Bertanggung jawab, adalah kesiapan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah terjadi terdapat konsekuensi.

- 4) Rasional dan realistis, adalah penjabaran terhadap suatu hal dan suatu peristiwa, dengan menggunakan pikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.⁵³

d. Faktor-faktor Pembentuk Kepercayaan Diri

Rasa percaya diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, digolongkan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor Internal

- a) Konsep diri, ialah gagasan tentang diri sendiri.
- b) Harga diri, adalah penilaian yang dilakukan pada diri sendiri.
- c) Kondisi fisik, perubahan fisik juga mempengaruhi kepercayaan diri.
- d) Pengalaman hidup, rasa percaya diri diperoleh dari peristiwa yang mengecewakan menjadi faktor timbulnya rasa rendah diri.

2) Faktor Eksternal

- a) Pendidikan, tingkat pendidikan rendah cenderung mempengaruhi kepercayaan diri yang rendah, sebaliknya jika tingkat pendidikan tinggi cenderung membuat individu menjadi mandiri dan tidak bergantung pada orang lain.
- b) Pekerjaan, mengembangkan kreatifitas dan kemandirian akan meningkatkan rasa percaya diri.

⁵³ Ghufron and Risnawati, hal.35

c) Lingkungan, meliputi lingkungan keluarga dan masyarakat.

e. Manfaat Percaya Diri

Memiliki rasa percaya diri akan mendapatkan beberapa manfaat, sebagai berikut:

- 1) Individu memiliki kepribadian yang yakin dalam bertindak sehingga tidak ada keraguan. Semua kepastian diserahkan kepada Allah SWT.
- 2) Husnudzon (berbaik sangka) baik kepada Allah SWT maupun kepada orang lain. Selalu berbaik sangka terhadap ketentuan Allah dan tidak mudah berburuk sangka dengan perbuatan orang lain.
- 3) Selalu bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT.
- 4) Tetap rendah hati dan tidak sombong atas apa yang dimiliki serta keberhasilan yang dicapai.
- 5) Selalu berikap optimis dan yakin akan kemampuan yang dimiliki.
- 6) Ketika berpendapat dapat mengungkapkan dengan sopan dan santun.⁵⁴

f. Percaya Diri dalam Prespektif Islam

Terdapat banyak teori psikologi yang menyatakan tentang fenomena berdasarkan pandangan mereka terhadap kepribadian

⁵⁴ Santrock, *Perkembangan Remaja*, (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2003), hal.338

manusia. Percaya diri akan timbul dari konsep dan citra diri yang dimiliki oleh setiap individu. Al-Qur'an dikatakan sebagai *kalamullah* atau *mukjizatul* islam yang diturunkan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW bagi seluruh umat manusia. Pada hakikatnya Al-Qur'an telah membicarakan seluruh persoalan manusia berupa prinsip-prinsip dasar. Al-Qur'an pada akal dan perasaan manusia, memberikan ajaran tentang aqidah tauhid, membersihkan jiwa mereka dengan berbagai ibadah, memberikan mereka petunjuk untuk kebaikan baik dalam kehidupannya sendiri maupun lingkungan sosialnya.

Al-Qur'an sebagai dasar rujukan menegaskan tentang percaya diri dalam beberapa ayat yang menerangkan tentang kepercayaan diri, salah satunya sebagai berikut :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : “Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang yang beriman.” (QS.Ali-Imran: 139)

Ayat diatas dapat digolongkan sebagai ayat yang membicarakan tentang percaya diri karena behubungan dengan sifat dan sikap seorang mukmin yang memiliki nilai positif terhadap dirinya dan memiliki kepercayaan yang kuat. Dari ayat diatas terlihat bahwa individu yang percaya diri dalam Al-Qur'an dapat dikatakan sebagai orang yang tidak sedih maupun takut

serta mengalami kegelisahan merupakan orang-orang yang beriman dan beristiqomah.⁵⁵

4. *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Mengatasi Kurangnya Rasa Percaya Diri Remaja dalam Bersosialisasi

Menumbuhkan rasa percaya diri harus dimulai dari dalam individu itu sendiri. Hal tersebut sangat penting karena hanya individu yang bersangkutan yang dapat mengatasi kurangnya rasa percaya diri yang sedang dialaminya. Menurut Hakim ada beberapa hal positif yang dapat dilakukan individu untuk menumbuhkan rasa percaya diri, yaitu sebagai berikut :

- a. Membangkitkan keinginan dengan kuat, keinginan yang besar akan menjadikan individu dapat menumbuhkan rasa percaya dirinya.
- b. Membiasakan diri untuk berani, dengan cara ini individu dapat menetralsisir ketegangan.
- c. Berpikir dan bersikap positif, membiasakan diri untuk berpikir serta bersikap secara positif, logis dan realistis akan membantu individu dapat membangun kepercayaan diri yang kuat.⁵⁶

Kurangnya rasa percaya diri atau biasa disebut minder, ialah perasaan diri yang merasa tidak mampu dan selalu menganggap orang lain lebih baik dari dirinya, sehingga menyebabkan

⁵⁵ UIN Mulana Malik Ibrahim, 'Pengaruh Percaya Diri', *Jurnal Pendidikan*, 2016, hal.58–60.

⁵⁶ Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, hal.170-180

perkembangan diri terhambat dan cenderung susah untuk berinteraksi dengan orang lain. Salah satu faktor seorang remaja memiliki rasa percaya diri rendah adalah karena pengalaman yang kurang baik yaitu di bully di masa lalu, dan menjadikan ia trauma, takut berinteraksi dengan orang lain karena memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap orang lain. Kurangnya rasa percaya diri jika terus menerus ada dalam diri individu akan mengganggu kegiatan hari-harinya, individu juga akan sulit untuk bersosialisasi dengan lingkungannya. Oleh karena itu, permasalahan tersebut dapat ditangani dengan menggunakan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*).

Pemberian bantuan menggunakan teknik dispute kognitif dalam pendekatan REBT, diharapkan mampu mengubah cara berpikir konseli yang negatif, irasional, sehingga ia dapat berpikir positif baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain dan bertindak sesuai dengan yang diharapkan. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri rendah merupakan salah satu sikap negatif, karena ia selalu merasa tidak yakin dan tidak menyadari kemampuan yang dimiliki dan cenderung menutup diri.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. TERAPI KOGNITIF DENGAN TEKNIK DISPUTE UNTUK MENGURANGI POLA PIKIR NEGATIF PADA KARYAWAN PHK DAMPAK COVID-19 DI DESA WARU SIDOARJO.⁵⁷

⁵⁷ Farchatin Niami, 'TERAPI KOGNITIF DENGAN TEKNIK DISPUTE UNTUK MENGURANGI POLA PIKIR NEGATIF PADA KARYAWAN

Penulis : Farchatin Niemi

Tahun : 2021

a. Persamaan

Kedua penelitian sama-sama menggunakan teknik dispute untuk mengatasi permasalahan konseli, dan menggunakan metode penelitian kualitatif.

b. Perbedaan

Subjek dan objek penelitian terdahulu menggunakan teknik dispute untuk mengurangi pola pikir negatif pada karyawan, sedangkan penelitian sekarang teknik dispute cognitive untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri remaja.

c. Hasil Penelitian Terdahulu

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu pemberian teknik dispute kognitif dapat mengelola dampak dari pola pikir konseli yang kurang baik. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya perubahan pola pikir rasional konseli dan mampu mencapai tujuan yang diinginkan.

2. KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK COGNITIVE DISPUTATION UNTUK MENGURANGI TRAUMA AKIBAT *BULLYING* REMAJA DI BARENG JOMBANG.⁵⁸

Penulis : Dewi Frisca Nila Sari

Tahun : 2020

a. Persamaan

PHK DAMPAK COVID-19 DI DESA WARU SIDOARJO', *Skripsi*, 2021, hal.74

⁵⁸ Dewi Frisca Nila Sari, 'KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK COGNITIVE DISPUTATION UNTUK MENGURANGI TRAUMA AKIBAT *BULLYING* REMAJA DI BARENG JOMBANG', *Skripsi*, 2020, hal.107

- Kedua penelitian ini sama-sama menggunakan teknik dispute kognitif untuk mengatasi permasalahan konseli, dan menggunakan metode penelitian kualitatif.
- b. Perbedaan
Objek penelitian terdahulu yaitu adalah teknik dispute kognitif untuk mengurangi trauma akibat *bullying*, sedangkan penelitian sekarang menggunakan teknik dispute cognitive untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri remaja.
 - c. Hasil Penelitian Terdahulu
Hasil penelitian menunjukkan teknik dispute kognitif mampu mengurangi rasa trauma konseli terhadap peristiwa *bullying* serta rasa tegang rasa ketika konseli merasa mengalami kembali peristiwa traumatisnya.
3. RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK COGNITIVE DISPUTATION DALAM MENUMBUHKAN SIKAP PENERIMAAN DIRI SEORANG REMAJA DI DESA LAMPAH KEDAMEAN GRESIK.⁵⁹
- Penulis : Yusuf Adika Kusuma
Tahun : 2022
- a. Persamaan
Kedua penelitian ini sama-sama menggunakan pendekatan REBT dengan teknik dispute kognitif untuk mengatasi permasalahan konseli.
 - b. Perbedaan
Penelitian terdahulu ini menggunakan teknik dispute kognitif untuk menumbuhkan sikap

⁵⁹ Yusuf Adika Kusuma, 'RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK COGNITIVE DISPUTATION DALAM MENUMBUHKAN SIKAP PENERIMAAN DIRI SEORANG REMAJA DI DESA LAMPAH KEDAMEAN GRESIK', *Skripsi*, 2022, hal.92.

penerimaan diri seorang remaja, sedangkan penelitian sekarang teknik dispute kognitif digunakan untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri seorang remaja.

c. Hasil Penelitian Terdahulu

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa teknik dispute kognitif dapat menjadikan konseli berhasil menanamkan penerimaan diri ditunjukkan oleh perilaku konseli yang dapat melaksanakan target-target yang telah ditentukan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian pada dasarnya adalah salah satu kegiatan atau proses sistematis untuk memecahkan masalah yang dilakukan dengan menggunakan metode ilmiah.⁶⁰ Untuk mengetahui teknik dispute kognitif dalam mengatasi kurangnya rasa percaya diri remaja yang sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif deskriptif, yaitu penelitian yang menggunakan latar belakang ilmiah yang bertujuan untuk memahami kejadian yang dialami subjek penelitian secara utuh, dengan mendeskripsikan data dalam bentuk kata-kata dan bahasa dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.⁶¹ Pendekatan kualitatif merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk mempelajari suatu masalah dalam konteks sosial secara ilmiah, dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan yang diteliti.⁶²

B. Objek dan Lokasi Penelitian

1. Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah seorang remaja di Candi, Sidoarjo yang memiliki rasa percaya diri yang kurang dalam bersosialisasi. Akibat dari

⁶⁰ Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif Dan Kualitatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2008), hal.3

⁶¹ Lexy J Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Kosdakarya, 2005), hal.3

⁶² Haris Herdiansah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hal.9

permasalahan konseli ini adalah ia menjadi remaja yang sangat tertutup, sulit bersosialisasi, menganggap dirinya sendiri dan orang lain buruk hal tersebut terjadi karena ia pernah menjadi korban *bullying* saat berada di bangku SMP.

2. Lokasi Penelitian

Untuk lokasi penelitian dalam penelitian ini yaitu di Kav.Balonggabus, Jln.Flamboyan RT.02, RW.01, Kec.Candi, Kab.Sidoarjo.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data pada penelitian menggunakan jenis data yang bersifat non statistik dimana data yang diperoleh berupa bentuk verbal. Data penelitian ini adalah kata-kata maupun tindakan dari objek merupakan sumber data utama atau primer. Peneliti melakukan tanya jawab atau wawancara dengan seorang remaja di Candi, Sidoarjo. Peneliti juga menulis semua ucapan maupun jawaban serta tindakan dari konseli yang dirasa penting dan sesuai dengan pertanyaan.

2. Sumber Data

Untuk mendapatkan hasil penelitian tertulis, peneliti memperolehnya melalui sumber data, adapun sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu :

a. Data Primer

Sumber data primer ialah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung di lapangan oleh peneliti. Dalam penelitian ini sumber data primer adalah seorang remaja di Candi, Sidoarjo.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder ialah informasi yang diperoleh dari pihak lain yang berada di sekitar konseli. Sebagai sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah *significant others* konseli meliputi orang tua dan teman.

D. Tahap-tahap Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tiga tahapan, diantaranya tahap pra lapangan, tahap pekerjaan lapangan dan tahap analisis data. Berikut penjelasan masing-masing tahap :

1. Tahap Pra Lapangan

a. Menyusun rancangan penelitian

Sebelum menyusun rancangan penelitian, peneliti mempelajari pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dan teknik diapute kognitif. Selanjutnya, peneliti akan membuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep, dan membuat rancangan data-data yang dibutuhkan peneliti.

b. Memilih tempat atau lapangan penelitian

Dalam hal ini, peneliti memilih tempat penelitian di Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo, di Kav. Balonggabus, Jln. Flamboyan RT.02 RW.01.

c. Mengurus Perizinan

Peneliti membuat surat persetujuan dan surat izin penelitian secara tertulis yang ditujukan kepada konseli dan *significant others* konseli.

d. Mengenal Keadaan Lapangan

Peneliti mengenali keadaan lapangan maupun situasi di lokasi penelitian yang terletak di Kav. Balonggabus, Jln. Flamboyan RT.02, RW.01, Kecamatan Candi, Kabupaten Sidoarjo, serta menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.

e. Memilih informan

Dalam penelitian ini, informannya adalah seorang remaja yang menjadi korban *bullying* di masa sekolah yang bertempat tinggal di Candi, Sidoarjo.

f. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menyiapkan izin penelitian, pedoman wawancara, alat dokumentasi, alat tulis dan sebagainya. Semua itu bertujuan untuk mendeskripsikan data dan sebagainya.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Tahap pekerjaan lapangan terdapat tiga bagian diantaranya, peneliti memahami situasi dan kondisi penelitian, mempersiapkan diri untuk kerja di lapangan serta mengumpulkan data yang ada di lapangan.

3. Tahap Analisis Data

Pada tahap ini, peneliti menganalisis data yang telah diperoleh dari lapangan, yaitu dengan menggambarkan atau menguraikan masalah yang ada sesuai kenyataan. Analisis data meliputi memilah, mengelompokkan, mengevaluasi, dan membandingkan dengan penelitian terdahulu.

E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut :

1. Wawancara

Wawancara merupakan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara tanya jawab secara tatap muka atau bertemu. Peneliti melakukan tanya jawab pada konseli, yaitu seorang remaja di Candi. Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara langsung dengan sumber data primer maupun sekunder.

2. Observasi

Peneliti melakukan penelitian langsung dengan turun ke lapangan yang terletak di Kav.Balonggabus, Jln.Falmboyan RT.02, RW. 01, Candi, Sidoarjo. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran, pengetahuan, serta pemahaman mengenai data konseli dan untuk memenuhi bahan-bahan yang didapatkan melalui wawancara.⁶³

3. Dokumentasi

Dokumentasi berfungsi untuk mendapatkan keterangan mengenai pengetahuan dan bukti. Dokumentasi berguna juga untuk memberikan informasi mengenai isi dokumen yang diperlukan, menyiapkan data serta alat bukti terkait keterangan dokumen.

⁶³ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000), hal.153

F. Teknik Validitas Data

Dalam suatu penelitian, validasi data sangat dibutuhkan karena bertujuan untuk membuktikan hasil yang telah diamati sesuai dengan kenyataan. Penelitian ini menggunakan teknik *Triangulasi* yang digunakan untuk menentukan validitas data. *Triangulasi* merupakan teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan data yang didapatkan dari teknik pengumpulan data yang digunakan sebelumnya, seperti wawancara, observasi, pencatatan lapangan (*field note*) serta dokumentasi.⁶⁴

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses pencarian dan penyusunan data secara sistematis yang diperoleh melalui wawancara, catatan lapangan serta dokumentasi. Kemudian, mengelompokkan data ke dalam beberapa kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintes, mengurutkan ke dalam pola, memilah mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan, sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁶⁵

Setelah terkumpulnya data yang dibutuhkan, maka tahap selanjutnya adalah, menganalisis data. Dalam hal ini peneliti menggunakan analisis deskriptif untuk menganalisis data penelitian. Tahap analisis data yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Mendeskripsikan proses *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan teknik dispute kognitif untuk mengatasi kurangnya

⁶⁴ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal.83

⁶⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal.244

rasa percaya diri seorang remaja dalam bersosialisasi di Candi, Sidoarjo.

2. Mendeskripsikan terkait keberhasilan pelaksanaan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan teknik dispute kognitif untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri seorang remaja dalam bersosialisasi di Candi, Sidoarjo.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Kecamatan Candi merupakan salah satu kecamatan yang berada di Kabupaten Sidoarjo, terletak 5 km dari pusat kota. Kecamatan Candi ini berbatasan di sebelah utara dengan Kecamatan Sidoarjo, di selatan dengan Kecamatan Tanggulangin dan di sebelah barat dengan Kecamatan Tulangan. Sedangkan batas wilayah Kecamatan Candi, yaitu sebagai berikut :

- a. Sebelah Utara : Desa Bligo dan Klurak
- b. Sebelah Timur : Desa Klurak dan Balongdowo
- c. Sebelah Selatan : Desa Balonggabus dan Ngampelsari
- d. Sebelah Barat : Desa Gelam dan Candi

Kecamatan Candi memiliki luas wilayah sebesar 38.834 Ha yang terletak 4 meter diatas permukaan laut. Wilayah Kecamatan Candi secara administrative terdiri dari 24 kelurahan atau desa. Lebih tepatnya lokasi penelitian ini merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Candi yaitu Desa Balonggabus.

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

- a. Deskripsi Konselor

Konselor adalah seseorang yang memiliki tugas untuk membantu memecahkan masalah yang dihadapi seorang konseli. Selain itu, konselor hanya memberikan motivasi dan membimbing konseli ke arah yang lebih baik lagi. Adapun yang menjadi konselor dalam penelitian ini adalah :

1) Identitas

Nama : Lindha Chahibah
TTL : Sidoarjo, 29 Juli 1999
Alamat : Desa Kloposepuluh RT.05, RW.01, Kec.Sukodono, Kab.Sidoarjo
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Pendidikan : Mahasiswa aktif semester 7 program studi Bimbingan Konseling Islam Uin Sunan Ampel Surabaya
Riwayat Pendidikan :
SD : MI Darunnajah Kloposepuluh
SMP : SMPN 2 Sukodono
SMA : SMA YPM 2 Sukodono

Konselor sebelumnya sudah mendapatkan pengalaman yang cukup terkait konseling. Sebagai contohnya konselor sudah pernah mengikuti salah satu mata kuliah dalam Bimbingan Konseling Islam yang mengharuskannya turun langsung ke lapangan untuk melakukan konseling. Selain mata kuliah yang mengharuskan konselor untuk turun langsung ke lapangan, konselor juga

memiliki pengalaman praktik kerja lapangan (PPL) di SMPN 4 Waru yang dilaksanakan selama satu bulan setengah atau selama enam minggu.

b. Deskripsi Konseli

Konseli adalah seseorang yang mengalami suatu permasalahan dan ia tidak bisa memecahkan masalah tersebut, sehingga membutuhkan bantuan orang lain untuk membantu menyelesaikan permasalahannya, dalam ini yaitu konselor. Adapun yang menjadi konseli dalam penelitian ini adalah :

1) Identitas

Nama : FM (Nama Samaran)
TTL : Sidoarjo, 31 Mei 2001
Alamat :Kav.Balonggabus,
Jln.Flamboyan RT.02 RW.01, Kec.Candi,
Kab.Sidoarjo
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Riwayat Pendidikan :
SD : SDN 2 Gempol Sari (2008-2014)
SMP : SMPN 2 Tanggulangin (2014-
2017)
SMA : MA.Islamiyah (2017-2020)

2) Latar Belakang Keluarga

Konseli terlahir dari keluarga yang sederhana. Konseli merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Pekerjaan ayah dan ibu konseli adalah sebagai pegawai swasta. Konseli mengatakan bahwa ia dari kecil tinggal bersama neneknya karena orang tua yang sibuk kerja, hal tersebut membuat konseli tidak

dekat dengan kedua orang tuanya sehingga ia lebih sering memendam permasalahannya sendiri.

Pada tahun 2020 nenek konseli meninggal dunia, hal tersebut membuatnya sering merasa sedih tanpa alasan yang jelas. Konseli juga sering merasakan suasana hati yang tidak karuan. Hingga akhirnya ia kembali tinggal bersama kedua orang tuanya tetapi tidak bisa merasakan kedekatan yang intens antara dirinya dan kedua orang tuanya.

3) Latar Belakang Pendidikan

Saat ini konseli sedang menempuh pendidikan di UIN Sunan Ampel Surabaya di program studi bimbingan konseling islam semester 5. Sebelumnya konseli menempuh pendidikan di SDN 2 Gempol Sari, kemudian di SMPN 2 Tanggulangin dan yang terakhir di MA.Islamiyah Tanggulangin.⁶⁶

c. Deskripsi Masalah Konseli

Berdasarkan hasil assesmen yang dilakukan oleh konselor, mendapati hasil permasalahan yang dihadapi konseli adalah kurangnya rasa percaya diri. Hal tersebut terjadi karena konseli pernah menjadi korban *bullying* sewaktu ia duduk di bangku SMP sehingga konseli merasa trauma. Akibat dari kurangnya rasa percaya diri yang dimiliki konseli adalah ia menjadi sering menyendiri, dan selalu menganggap dirinya

⁶⁶ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 7 September 2022

tidak memiliki kemampuan atau bisa dikatakan insecure.

Selain itu konseli sering berpikir negatif baik tentang dirinya sendiri maupun orang lain. Tidak hanya memiliki pikiran negatif konseli juga merasa orang lain itu akan berperilaku jahat kepadanya. Hal ini juga menyebabkan konseli susah untuk bersosialisasi karena ia takut kejadian waktu duduk di bangku SMP terulang kembali. Konseli juga menceritakan waktu pertama kali masuk di dunia perkuliahan ia merasa tertekan karena ia merasa takut jika tidak menemukan teman yang membuatnya nyaman. Konseli juga termasuk individu yang tidak mudah percaya dengan orang lain. Dengan berjalannya waktu ketika ia memasuki perkuliahan di semester 2 dan 3 mencoba untuk berkenalan dengan teman baru.

Melihat kejadian yang dialami konseli dapat dikatakan perlu adanya konseling untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri. Tujuan dari adanya proses konseling adalah agar konseli dapat menghilangkan pikiran negatif baik tentang dirinya sendiri maupun orang lain, menghilangkan trauma sebagai korban *bullying*, sehingga konseli memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Sebelum melakukan proses pelaksanaan konseling dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan Teknik Dispute Kognitif untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri dalam bersosialisasi pada seorang remaja di Candi Sidoarjo, konselor melakukan perjumpaan terlebih

dahulu dengan konseli agar mendapatkan kepercayaan dan sikap keterbukaan dari konseli. Langkah tersebut dilakukan untuk lancarnya proses konseling yang akan dilakukan karena konseli merasa nyaman dan saling terbuka, hal tersebut akan memudahkan konselor untuk membantu konseli dalam memecahkan masalahnya sehingga konseli dapat berubah menjadi lebih baik lagi.

Pada assesmen awal wawancara dengan konseli, konseli bercerita bahwa ia memiliki kepercayaan diri yang kurang dikarenakan ia pernah menjadi korban *bullying* pada saat di bangku SMP. Konseli juga menagatakan bahwa ia sering merasa insecure dan sering memiliki pikiran negatif baik pada dirinya sendiri dan orang lain di sekitarnya. Konseli sering merasa takut jika harus berkenalan dengan orang baru dan untuk memulai menjalin pertemanan dengan teman-teman baru yang ditemuinya.

Dari deskripsi diatas dapat disimpulkan keadaan kondisi awal konseli sebelum diberi konseling dengan teknik dispute kognitif :

Tabel 4. 1 Kondisi Awal Konseli Sebelum Treatment

| No. | Waktu | Kondisi Konseli | Sumber |
|-----|------------------------|---|--------------------------|
| 1. | Rabu, 7 September 2022 | Malu jika bertemu dengan orang lain | Hasil Observasi |
| 2. | Rabu, 7 September 2022 | Memiliki pikiran negatif pada dirinya sendiri | Wawancara dengan Konseli |
| 3. | Rabu, 7 | Berprasangka | Wawancara |

| | | | |
|----|---------------------------|--|--------------------------------|
| | September 2022 | buruk terhadap orang lain | dengan Konseli |
| 4. | Jum'at, 9 September 2022 | Sering menghabiskan waktu di kamar saja | Wawancara dengan Ibu Konseli |
| 5. | Selasa, 13 September 2022 | Suka menyendiri karena merasa takut saat berada di keramaian | Wawancara dengan Teman Konseli |

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Mengatasi Kurangnya Rasa Percaya Diri dalam Bersosialisasi pada Seorang Remaja di Candi Sidoarjo.

Dalam permasalahan ini, konselor memberikan layanan konseling menggunakan pendekatan REBT dengan teknik Dispute Kognitif untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri dalam bersosialisasi pada seorang remaja. Sasaran perubahan yang diharapkan dalam proses konseling ini adalah pikiran-pikiran irrasional konseli menjadi rasional serta dapat meningkatkan kepercayaan diri konseli dalam bersosialisasi. Agar konseli dapat bersosialisasi dengan baik dan mampu menghilangkan pikiran-pikiran negatif terhadap dirinya sendiri maupun orang lain. Konseling ini memiliki tujuan untuk mengubah pikiran irrasional konseli menjadi rasional, meningkatnya rasa percaya diri konseli serta menjadikan konseli memiliki kepribadian yang lebih baik lagi. Dalam hal ini,

konselor akan melaksanakan langkah-langkah untuk mengetahui lebih mendalam permasalahan yang dialami konseli serta pola pikir konseli, yaitu sebagai berikut :

a. Identifikasi Masalah

Tahap awal yang harus dilakukan dalam proses konseling adalah mengidentifikasi masalah. Tahap ini memiliki tujuan untuk mengetahui lebih dalam informasi terkait permasalahan yang dialami konseli. Selain menggali lebih dalam tentang permasalahan konseli, pada tahap ini konselor juga harus membangun kepercayaan dan menciptakan suasana yang nyaman agar konselor mendapatkan data yang diperlukan. Jika konselor dan konseli sudah saling percaya satu sama lain, sehingga terciptanya suasana konseling yang nyaman maka konseli pun akan mengungkapkan semua perasaan yang dirasakan dalam permasalahannya. Berikut merupakan data yang diperoleh konselor dari beberapa sumber diantaranya :

1) Data yang bersumber dari konseli

Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi dengan konseli sendiri adalah konseli sering merasa insecure atau tidak percaya diri dan sering mempunyai pikiran-pikiran negatif baik tentang dirinya sendiri maupun orang lain disekitarnya. Hal tersebut muncul karena konseli memiliki trauma yang disebabkan dirinya pernah menjadi korban *bullying* pada saat ia duduk dibangku SMP. Selain itu konseli juga bercerita bahwa ia menjadi takut untuk

bersosialisasi dengan orang baru di sekitarnya maupun teman baru yang ia temui saat beranjak SMA dan masuk ke perguruan tinggi.

Karena pengalaman buruk yang konseli alami tersebut menyebabkan kepercayaan dirinya makin berkurang, ia selalu menganggap bahwa ia tidak memiliki kemampuan karena pikiran negatif yang dimilikinya.⁶⁷

2) Data yang bersumber dari ibu konseli

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu konseli mendapatkan hasil bahwa konseli menjadi anak yang tertutup sering berdiam diri di kamar, jarang bersosialisasi dengan orang-orang di sekitar tempat tinggalnya. Konseli lebih sering menghabiskan waktu senggangnya hanya untuk membaca novel maupun menonton film di dalam kamar. Ibu konseli berharap agar anaknya dapat meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga ia dapat bersosialisasi dengan orang-orang di sekitarnya.⁶⁸

3) Data yang bersumber dari teman konseli

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu teman kuliah konseli didapatkan hasil bahwa konseli termasuk individu yang sulit untuk bersosialisasi dengan teman-teman kuliahnya, sehingga konseli hanya memiliki sedikit teman.

⁶⁷ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 7 September 2022

⁶⁸ Hasil wawancara dengan ibu konseli pada tanggal 9 September 2022

Konseli juga termasuk individu yang pendiam dan jarang untuk berbagi cerita dengan temannya karena ia merasa takut jika temannya tersebut tidak dapat dipercaya.⁶⁹

b. Diagnosis

Tahap selanjutnya setelah melakukan identifikasi permasalahan konseli hal yang harus dilakukan konselor adalah diagnosis. Diagnosis sendiri dapat diartikan sebagai tahapan yang dilakukan konselor untuk penetapan permasalahan yang dialami oleh konseli.

Dari hasil yang diperoleh konselor melalui proses observasi dan wawancara yang dilakukan dengan konseli sendiri dan beberapa *significant others* yaitu ibu konseli dan teman konseli pada tahap identifikasi masalah. Berikut hal yang nampak dari konseli adalah :

- 1) Konseli merasa kurang percaya diri.

Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli, ia mengatakan bahwa sering merasa gugup saat melakukan presentasi di depan kelas walaupun ia sangat memahami materi tetapi pikiran negatifnya membuatnya menjadi gugup dan tidak percaya akan kemampuannya sendiri.

- 2) Konseli sering memiliki pikiran negatif terhadap orang lain disekitarnya.

Hal ini dibuktikan jika berada di keramaian konseli mengatakan bahwa ia

⁶⁹ Hasil wawancara dengan teman konseli pada tanggal 13 September 2022

selalu merasa was-was, tidak nyaman, takut jika orang disekitarnya itu akan menculik dan menusuknya.

- 3) Konseli merasa bahwa ia mengalami kesulitan dalam bersosialisasi.

Hal ini dibuktikan dengan konseli hanya berteman dengan dua orang teman saja, dan ia juga sering merasakan takut jika kedua temannya itu bukan orang dapat dipercaya.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang dilakukan konselor, mulai dari proses pengumpulan data, konseli mendiagnosa permasalahan inti yang dialami oleh konseli adalah kurangnya rasa percaya diri dalam bersosialisasi yang berdampak dari trauma yang disebabkan ia yang menjadi korban *bullying* pada saat duduk di bangku SMP. Sehingga muncullah pikiran-pikiran negatif tentang orang lain, dan sering mengabiskan waktu senggang dengan mengurung diri di kamar.

c. Prognosis

Setelah konselor memahami permasalahan yang dialami konseli, selanjutnya konselor masuk pada tahap prognosis, dimana pada tahap ini yang dilakukan oleh konselor adalah menetapkan jenis bantuan atau *Treatment* yang akan diberikan kepada konseli untuk membantu memecahkan permasalahan dari konseli. Dalam hal ini konselor menetapkan *Treatment* atau bantuan yang sesuai dengan permasalahan yang dialami konseli. Konselor

memutuskan untuk menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan teknik Dispute Kognitif. Alasan konselor menggunakan teknik tersebut yaitu menurut konselor permasalahan yang dialami konseli merupakan permasalahan kognitif.

Konselor berusaha untuk membantu merubah pemikiran irasional konseli menjadi pemikiran yang rasional. Dan juga konselor mengajak konseli untuk mengubah pikiran-pikiran negatifnya. Berikut merupakan tahapan dari teknik dispute kognitif.

- 1) Tahapan pertama yaitu konselor memberikan pembekalan terkait proses konseling yang akan dilakukan. Konselor menjelaskan apa saja tujuan dari teknik dispute kognitif. Kemudian konselor memberi konseli kesempatan untuk bercerita semua permasalahan yang sedang dihadapi, setelah konseli menceritakan seluruh permasalahannya konselor memberikan keyakinan bahwa konseli mampu untuk mengilangkan dan mengubah pikiran-pikiran negatifnya.
- 2) Tahap kedua, yaitu konselor membantu konseli untuk meyakinkan bahwa pikiran-pikiran irasionalnya dapat ditentang maupun dirubah.
- 3) Tahap ketiga atau tahapan terkahir dalam proses konseling ini yaitu konseli dibantu konselor untuk mengembangkan pikiran-pikiran rasionalnya.

d. *Treatment*

Setelah konselor melakukan prognosis atau telah menentukan strategi yang akan diberikan dan dilakukan pada konseli dalam proses konseli. Konselor melakukan *Treatment* pada konseli menggunakan teknik dispute kognitif dengan strategi mengilangkan dan menentang pikiran-pikiran negatifnya. Dengan dilaksanakan strategi ini diharapkan mampu membantu konseli untuk mengatasi kurangnya rasa kepercayaan dirinya.

Beberapa tahapan yang akan dilakukan konselor dalam mengatasi kurangnya rasa percaya diri seorang remaja, adalah sebagai berikut :

1) Strategi Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Tahap ini dilakukan dengan cara konselor akan mengubah pola pikir negatif terhadap kepercayaan diri konseli. Teknik dispute kognitif dimaksudkan untuk memperlihatkan dan menyadarkan konseli bahwa pikirannya tidak logis dan irrasional. Proses ini diharapkan dapat membantu konseli untuk memahami bagaimana dan apa yang membuat ia memiliki pikiran irrasional. Selain itu, proses ini juga memberikan pengajaran pada konseli bahwa ia memiliki kemampuan untuk mengubah hal tersebut menjadi pemikiran yang logis dan rasional. Berikut tahapan untuk mengatasi pola pikir negatif konseli terhadap kepercayaan dirinya :

a) Tahap pertama dalam proses konseling dengan teknik dispute kognitif adalah konselor memberikan pembekalan terkait proses konseling yang akan dilakukan. Konselor juga menjelaskan tujuan teknik dispute kognitif dan proses konseling yang dilakukan. Selanjutnya adalah memberikan kesempatan pada konseli untuk menceritakan permasalahan yang dihadapi, kemudian konselor memberi keyakinan pada konseli bahwa ia mampu mengatasi kurangnya rasa percaya diri. Konselor memberikan beberapa pertanyaan awal pada konseli, sebagai berikut :

“Bisa diceritakan apa yang menyebabkan kamu memiliki rasa percaya diri yang kurang?”

“Apakah sebelumnya kamu pernah mencoba untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri?”

“Kemudian dampak apa yang kamu rasakan dari rasa percaya diri yang kurang?”

b) Pada tahap ini konselor membantu konseli untuk meyakinkan bahwa pikirannya terkait kurangnya rasa percaya diri dapat diatasi dan dirubah. Pada tahap ini konseli diajak untuk mengeksplorasi pikiran-pikiran rasional dan postif

mengenai kepercayaan diri. Konseli juga perlu memahami pikiran, perasaan dan perilaku di suatu keadaan yang menjadikan konseli cenderung tidak mampu untuk bersosialisasi. Setelah mengetahui pikiran negatif tentang rasa percaya diri, kemudian konselor memberikan pertanyaan yang menentang untuk mengubah kurangnya rasa percaya diri konseli, pertanyaannya sebagai berikut :

“Apakah kamu tidak ingin menjadi pribadi yang percaya diri agar kamu menjadi lebih aktif?”

“Baik, sekarang saya mempersilahkan kamu untuk berpikir apakah dengan kamu memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap diri sendiri, akan menyelesaikan masalahmu?”

- c) Pada tahap ketiga atau tahap terakhir ini, konselor mengarahkan konseli untuk mengembangkan dan menumbuhkan pikiran yang rasional. Hal tersebut dilakukan agar konseli tidak lagi terjebak dengan pikiran-pikiran negatif dan tidak rasional yang menyebabkannya memiliki rasa percaya diri yang kurang dalam bersosialisasi. Selanjutnya konselor memberikan motivasi tentang kepercayaan diri kepada konseli agar dapat mencapai

tujuan perubahan yang telah ditentukan.

Selanjutnya konseli diarahkan untuk mengubah pikiran-pikiran negatifnya tentang kemampuan yang dimiliki agar konseli memiliki rasa percaya diri dan pikiran-pikiran yang positif.

2) Strategi Menghilangkan Pikiran Negatif pada Orang di Sekitarnya

Pada strategi ini konselor membantu konseli untuk menghilangkan pikiran negatif dan tidak rasional terhadap orang disekitarnya. Hal ini dilakukan dengan tahapan sebagai berikut :

- a) Pada tahap pertama konseli diajak untuk berpikir positif terhadap orang lain disekitarnya. Disini konselor memberikan keyakinan bahwa tidak semua orang yang ada disekitar konseli adalah orang jahat/buruk yang nantinya akan berdampak buruk bagi dirinya sendiri, dan juga meyakinkan konseli pikiran tersebut dapat diubah. Konselor memberikan pertanyaan berupa :

“Bisa dijelaskan apa yang membuat kamu memiliki padangan negatif terhadap orang lain ?”

“Apakah sebelumnya kamu sudah pernah mencoba untuk menghilangkan pikiran negatif tersebut ?”

“Apakah kamu tau akibat dari pikiran negatifmu terhadap orang lain ?”

- b) Tahap kedua ini konselor memberikan keyakinan bahwa tidak semua orang itu akan berperilaku negatif pada konseli, dan juga konseli diminta untuk berhusnudzon atau berprasangka baik terhadap orang lain. Hal ini dilakukan agar konseli bisa menghilangkan prasangka serta pikiran-pikiran buruknya terhadap orang lain yang diakibatkan karena ia pernah menjadi korban *bullying* saat duduk di bangku SMP. Dan diharapkan konseli bisa merasa tenang saat berada di tempat ramai, sehingga ia akan merasa nyaman.
- c) Pada tahap ketiga ini konselor membantu konseli untuk terus mengembangkan pikiran-pikiran yang positif serta rasional terhadap orang lain, sehingga ia tidak lagi terjebak dalam pikiran buruknya. Tidak hanya membantu mengembangkan pikiran-pikiran yang positif dan rasional, konselor juga memberikan motivasi kepada konseli.
- 3) Strategi agar Mudah Bersosialisasi
- Dalam strategi ini, konselor membantu konseli agar mudah bersosialisasi dengan orang lain dan

teman-teman di sekitarnya. Hal tersebut dilakukan dengan beberapa tahapan sebagai berikut :

- a) Pada tahap pertama dalam strategi ini konselor mengajak konseli untuk memikirkan dampak positif jika ia mudah bersosialisasi, seperti menjadi mudah beradaptasi, memiliki banyak teman, dapat menghilangkan stress, serta dapat dijadikan wadah untuk mengembangkan kemampuan berinteraksi sosial, dsb.
- b) Pada tahap kedua ini konselor memberikan keyakinan terkait dampak positif yang akan dirasakan konseli jika ia mudah dalam bersosialisasi baik dengan orang di sekitarnya maupun teman-teman baru yang ditemuinya. Jika konseli mudah bersosialisasi dengan baik maka tidak hanya berdampak bagi dirinya sendiri melainkan berdampak pula pada orang maupun teman disekitarnya, sehingga mereka senang berteman dengannya.
- c) Pada tahap terakhir ini, konseli dibantu konselor untuk terus mengembangkan pikiran-pikiran rasional terkait dampak positif yang akan dirasakan konseli jika ia mudah bersosialisasi. Tidak lupa konselor memberikan motivasi-motivasi

tentang saling menghargai agar konseli mudah bersosialisasi.

e. Evaluasi dan *Follow Up*

Evaluasi merupakan tahap akhir dalam suatu proses konseling, proses ini dilakukan untuk mengetahui perkembangan dan perubahan yang terjadi dalam pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Mengatasi Kurangnya Rasa Percaya Diri dalam Bersosialisasi pada Seorang Remaja di Candi Sidoarjo. Setelah dilaksanakannya proses konseling, terdapat perubahan yang dialami oleh konseli. Pada saat ini konseli perlahan sudah mulai bisa untuk mengendalikan pikiran negatif dan tidak rasionalnya terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Kemudian *Follow Up* yang dilakukan peneliti adalah memantau perubahan pada konseli dalam jangka panjang. Jika didapati pikiran negatif dan irrasional konseli muncul kembali sehingga kepercayaan dirinya berkurang maka konselor akan melakukan tindak lanjut untuk mengatasi permasalahan tersebut.

2. Deskripsi hasil akhir *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Mengatasi Kurangnya Rasa Percaya Diri dalam Bersosialisasi pada Seorang Remaja di Candi Sidoarjo

Berdasarkan strategi yang dilakukan konselor dengan tahapan yang telah dijabarkan diatas untuk

mengatasi kurangnya rasa percaya diri remaja selama proses konseling dapat dikatakan berhasil. Proses konseling yang dilakukan menghasilkan dampak yang positif bagi konselor dan konseli. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan cara berpikir konselor yang rasional serta memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam memecahkan masalah.

Proses konseling yang dilakukan secara bertahap oleh peneliti dapat berjalan dengan baik. Karena adanya sikap saling terbuka antara konselor dan konseli, dimana sebelumnya konselor harus membangun suasana yang aman dan nyaman selama proses konseling. Konselor juga selalu memberikan motivasi, membangun hubungan yang baik dengan konseli serta mencoba untuk mencairkan suasana saat proses konseling.

Strategi pertama yakni meningkatkan rasa percaya diri berdampak baik bagi konseli, karena konseli sudah mampu mengelola pikirannya tentang kemampuan yang dimiliki. Konseli bercerita pada konselor bahwa konseli memiliki pikiran negatif tentang dirinya terutama tentang potensi yang dimiliki, sehingga timbulah kepercayaan diri yang kurang. Dari sini konseli mulai memahami untuk mengubah pola pikirannya yang irrasional, yang mulanya kurang percaya diri perlahan-lahan menjadi percaya diri walaupun belum sepenuhnya. Dengan motivasi yang diberikan konselor selama proses konseling, konseli mulai menyadari dan memahami bahwa ia memiliki kemampuan yang baik, yang seharusnya dikembangkan.

Strategi kedua yaitu menghilangkan pikiran negatif terhadap orang lain di sekitarnya. Konseli mengatakan bahwa ia mulai bisa untuk berpikir positif dan berprasangka baik terhadap orang di sekitarnya. Dari sini juga konseli mulai tersadar bahwa ia sebagai manusia yang hidup di bumi, akan selalu membutuhkan orang lain. Jadi konseli berusaha untuk menghilangkan pikiran dan prasangka buruknya terhadap orang lain. Dengan motivasi yang diberikan konselor, konseli mulai bisa menyelesaikan target yang ingin dicapai dengan cara menepiskan pikiran maupun prasangka buruk terhadap orang lain.

Strategi terakhir yakni konseli diharapkan mampu bersosialisasi dengan mudah. Konseli mengatakan pada konselor bahwa kesulitannya dalam bersosialisasi diakibatkan ia yang pernah menjadi korban *bullying* saat duduk di bangku SMP. Hal tersebut juga membuatnya trauma, sehingga menyebabkan ia selalu merasa takut saat berada dikeramaian karena ia beranggapan bahwa orang lain akan berbuat jahat padanya. Konseli yang mulai mengerti bagaimana cara agar mudah bersosialisasi dan dampak positif yang akan dirasakan ketika ia berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya. Dengan motivasi yang diberikan konselor konseli mulai bisa untuk menyelesaikan target yang ingin dicapainya, serta memiliki pemikiran yang lebih baik dan rasional tentang orang-orang di sekitarnya.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Prespektif Teori

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif. Pengertian analisis deskriptif kualitatif sendiri adalah menganalisis, menggambarkan, dan merangkum berbagai kondisi, situasi dari berbagai data yang telah dikumpulkan berupa hasil wawancara atau observasi mengenai penelitian pada permasalahan yang terjadi di lapangan.⁷⁰

Berdasarkan hasil analisis data selama proses konseling yang dilakukan seperti identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan *Follow Up*. Berikut adalah hasil perbandingan antara teori dan praktik di lapangan :

Tabel 4. 2 Perbandingan Data Teori dengan Data di Lapangan

| No. | Teori | Praktik Lapangan |
|-----|--|---|
| 1. | Identifikasi Masalah adalah suatu proses pengelompokan permasalahan konseli yang telah didapatkan dari konseli langsung maupun <i>singnificant other</i> , selama wawancara dan observasi, | Peneliti melakukan tahap awal proses konseling dengan identifikasi masalah. Hasil yang diperoleh adalah konseli mengaku bahwa ia memiliki rasa kurang percaya diri, kemudian menurut <i>significant other</i> konseli lebih sering menghabiskan waktu |

⁷⁰ I Made Wiratha, *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2006), hal.155

| | | |
|----|---|---|
| | pengumpulan data bersumber dari sumber data primer dan sekunder. | senggangnya dengan berdiam diri di kamar, dan konseli selalu merasa takut jika berada di keramaian |
| 2. | Diagnosis ialah tahapan yang dilakukan konselor untuk penetapan permasalahan yang dialami konseli. | Setelah melakukan identifikasi masalah, selanjutnya adalah diagnosis. Hasil yang didapatkan yakni konseli memiliki rasa kurang percaya diri, memiliki pikiran ataupun prasangka buruk pada orang sekitar dan konseli mengalami kesulitan dalam bersosialisasi. |
| 3. | Prognosis adalah tahap penetapan jenis bantuan atau <i>Treatment</i> yang akan diberikan pada konseli untuk membantu memecahkan permasalahan yang dialaminya. | Berdasarkan hasil diagnosis diatas, maka <i>Treatment</i> atau bantuan yang akan digunakan berupa <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> (REBT) dengan teknik dispute kognitif untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri. Teknik Dispute Kognitif ini diberikan pada konseli dengan harapan meningkatnya rasa percaya diri, berkurangnya pikiran ataupun prasangka buruk terhadap orang disekitarnya, dan agar |

| | | |
|----|---|--|
| | | konseli lebih mudah untuk bersosialisasi. |
| 4. | <i>Treatment</i> yaitu pelaksanaan pemberian bantuan yang telah ditetapkan pada tahap prognosis untuk mengatasi permasalahan konseli. | <p>Beberapa tahapan yang akan dilakukan konselor untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri konseli dalam bersosialisasi, yaitu sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Strategi Meningkatkan Rasa Percaya Diri <ol style="list-style-type: none"> a) Tahap awal adalah konselor memberikan kesempatan pada konseli untuk menceritakan permasalahan yang dihadapi, kemudian konselor memberi keyakinan pada konseli bahwa ia mampu mengatasi kurangnya rasa percaya diri. b) Pada tahap ini konselor membantu konseli untuk meyakinkan bahwa pikirannya terkait kurangnya rasa percaya diri dapat diatasi dan |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>dirubah. Konseli diajak untuk mengeksplorasi pikiran-pikiran rasional dan positif mengenai kepercayaan diri. Konseli juga perlu memahami pikiran, perasaan dan perilaku di suatu keadaan yang menjadikan konseli cenderung tidak mampu untuk bersosialisasi.</p> <p>c) Pada tahap ketiga atau tahap terakhir ini, konselor mengarahkan konseli untuk mengembangkan dan menumbuhkan pikiran yang rasional. Selanjutnya konselor memberikan motivasi tentang kepercayaan diri kepada konseli agar dapat mencapai tujuan perubahan yang</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>telah ditentukan. Pada tahap ini konselor juga menjabarkan salah satu ayat Al-Qur'an yang mengingatkan konseli agar ia selalu memiliki rasa percaya diri, karena sesungguhnya Allah telah menciptakan setiap orang dengan sempurna dan berbagai kemampuan yang dimiliki, yang membedakan hanya tingkat keimanan setiap orang.</p> <p>2) Strategi Menghilangkan Pikiran Negatif pada Orang di Sekitarnya</p> <p>a) Pada tahap pertama konseli diajak untuk berpikir positif terhadap orang lain disekitarnya. Disini konselor</p> |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>memberikan keyakinan bahwa tidak semua orang yang ada disekitar konseli adalah orang jahat/buruk yang nantinya akan berdampak buruk bagi dirinya sendiri, dan juga meyakinkan konseli pikiran tersebut dapat diubah.</p> <p>b) Tahap kedua ini konselor memberikan keyakinan bahwa tidak semua orang itu akan berperilaku negatif pada konseli, dan juga konseli diminta untuk berhusnudzon atau berprasangka baik terhadap orang lain. Hal ini dilakukan agar konseli bisa menghilangkan prasangka serta pikiran-pikiran buruknya terhadap</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>orang lain yang diakibatkan karena ia pernah menjadi korban <i>bullying</i> saat duduk di bangku SMP.</p> <p>c) Pada tahap ketiga ini konselor membantu konseli untuk terus mengembangkan pikiran-pikiran yang positif serta rasional terhadap orang lain. Tidak hanya membantu mengembangkan pikiran-pikiran yang positif dan rasional, konselor juga memberikan motivasi kepada konseli. Pada tahap ini konselor juga menjelaskan tentang suatu ayat dimana bahwa kita harus memiliki prasangka baik kepada orang lain, karena bagaimana pun selama kita hidup di dunia kita selalu</p> |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>membutuhkan orang lain.</p> <p>3) Strategi agar Mudah Bersosialisasi</p> <p>a) Pada tahap pertama dalam strategi ini konselor mengajak konseli untuk memikirkan dampak positif jika ia mudah bersosialisasi.</p> <p>b) Pada tahap kedua ini konselor memberikan keyakinan terkait dampak positif yang akan dirasakan konseli jika ia mudah dalam bersosialisasi baik dengan orang di sekitarnya maupun teman-teman baru yang ditemuinya.</p> <p>c) Pada tahap terakhir ini, konseli dibantu konselor untuk terus mengembangkan pikiran-pikiran rasional terkait dampak positif</p> |
|--|--|---|

| | | |
|----|---|--|
| | | <p>yang akan dirasakan konseli jika ia mudah bersosialisasi. Tidak lupa konselor memberikan motivasi-motivasi tentang saling menghargai agar konseli mudah bersosialisasi.</p> |
| 5. | <p>Evaluasi/<i>Follow Up</i> merupakan proses untuk mengevaluasi dan menilai bagaimana proses pelaksanaan konseling yang dilakukan dalam mencapai tujuan.</p> | <p>Pada tahap ini peneliti memperhatikan perubahan dan perkembangan yang dialami konseli selama proses konseling berlangsung. Tujuan dari evaluasi sendiri yaitu untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan <i>Treatment</i> yang dilakukan pada konseli dengan teknik <i>dispute kognitif</i> untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri. Adapun perubahan yang dialami konseli adalah konseli mulai mengembangkan kemampuan yang dimiliki, berpikir dan berprasangka baik pada orang disekitarnya,</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>memberanikan diri untuk bersosialisasi.</p> <p>Kemudian <i>Follow Up</i> dilakukan dengan memantau perubahan dan perkembangan pada konseli dalam jangka panjang.</p> |
|--|--|---|

Berdasarkan penjabaran perbandingan antara teori dengan praktik di lapangan, menunjukkan hasil kurangnya rasa percaya diri konseli. Teknik yang digunakan dalam memecahkan permasalahan konseli tersebut adalah REBT dengan teknik Dispute Kognitif. Teknik ini bisa dikatakan cukup efektif dalam mengatasi kurangnya rasa percaya diri remaja. Dimana pada masa remaja, terdapat gejala *negative phase* salah satu gejala yang sering dialami remaja adalah kurang percaya diri. Maka konselor memberikan *Treatment* dengan teknik dispute kognitif untuk mengurangi pikiran-pikiran irrasional konseli yang menyebabkan ia kurang percaya diri.

Setelah konseli melalui proses konseling, didapatkan hasil dan perubahan dari konseli terlihat dengan signifikan. Dalam penelitian dengan menggunakan teknik dispute kognitif untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri dikatakan berhasil. Hal tersebut dijabarkan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 4. 3 Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah Treatment

| No. | Gejala | Kondisi Konseli | |
|-----|---|---|--|
| | | Sebelum | Sesudah |
| 1. | Kurang Percaya Diri | Konseli sering merasa insecure atau sering menganggap dirinya tidak memiliki kemampuan | Konseli berpikiran positif terhadap dirinya dan bersyukur atas apa yang dimilikinya |
| 2. | Berpikiran Buruk terhadap Orang di Sekitarnya | Konseli merasa takut berada di keramaian karena ia menganggap orang yang ada disekitarnya akan melakukan hal buruk pada dirinya | Konseli bisa mengendalikan pikiran buruknya sehingga ia merasa tenang saat di berada di keramaian |
| 3. | Tidak Mudah Bersosialisasi | Konseli lebih sering menghabiskan waktunya untuk di kamar saja dibandingkan bermain dengan teman- | Konseli mulai berani untuk bersosialisasi dengan orang di sekitarnya maupun dengan teman-teman barunya |

| | | | |
|--|--|----------|--|
| | | temannya | |
|--|--|----------|--|

2. Prespektif Islam

a. Kurangnya Rasa Percaya Diri

Kurangnya rasa percaya diri yang dimiliki konseli diakibatkan oleh pengalaman buruk yang pernah ia rasakan semasa duduk di bangku SMP, yang mana hal tersebut membuat konseli memiliki pemikiran negatif terhadap dirinya sendiri. Pemikiran tersebut sangat mengganggu konseli dimana konseli menjadi kurang percaya diri, berpikiran buruk terhadap orang sekitarnya dan merasa kesulitan dalam bersosialisasi. Digunakannya teknik dispute kognitif dalam proses konseling ini diharapkan mampu untuk mengubah pikiran konseli yang irrasional serta dapat meningkatkan rasa percaya dirinya dengan berlandaskan pada suatu ayat al-qur'an yang menjelaskan bahwa setiap manusia memiliki kemampuan yang mana kemampuan tersebut dapat dikembangkan.

Dalam ayat al-qur'an surat Ali Imran ayat 139, yang berbunyi :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : “Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang yang beriman.”⁷¹

⁷¹ Al-Qur'an, Ali-Imran: 139

Ayat diatas dapat dikelompokkan dalam ayat yang membahas tentang percaya diri, karena percaya diri berkaitan dengan sikap dan sifat seorang muslim yang memiliki nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat. Berdasarkan ayat tersebut dapat dikatakan bahwa orang yang percaya diri dalam al-qur'an disebut sebagai orang yang tidak takut maupun sedih dan mengalami kegelisahan merupakan orang-orang yang beriman dan istiqomah.

b. Berpikiran Negatif Terhadap Orang Lain

Selain kurangnya rasa percaya diri yang dimiliki konseli yang diakibatkan pengalaman buruk di masa lalunya, konseli juga menjadi memiliki pikiran maupun prasangka buruk terhadap orang lain disekitarnya. Kemudian agar konseli dapat menghilangkan pikiran maupun prasangka buruk terhadap orang disekitarnya. Allah telah menjelaskan pada suatu ayat dimana bahwa kita harus memiliki prasangka baik kepada orang lain, karena bagaimana pun selama kita hidup di dunia kita selalu membutuhkan orang lain. Hal tersebut terkandung dalam ayat al-qur'an surat al-hujurat ayat 12, yang berbunyi :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اجْتَنِبُوْا كَثِيْرًا مِّنَ الظَّنِّ اِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ اِنَّمَّ وَّلَا
تَحْسَبُوْا وَّلَا يَغْتَبُ بَعْضُكُمْ بَعْضًا اِيْحِبُّ اَحَدُكُمْ اَنْ يَّاْكُلَ
لَحْمَ اَخِيْهِ مِيْتًا فَكْرِهْتُمْ وَاَنْتُمْ وَاَنْتُمْ وَاَنْتُمْ اِنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ رَّحِيْمٌ ﴿١٢﴾

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman!
Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya

*sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang.*⁷²

Dengan menjauhi sikap berburuk sangka terutama kepada orang lain, akan membawa individu pada segala kebaikan dari Allah SWT. Berbaik sangka akan menumbuhkan sikap saling menghargai, saling menghormati antara sesama manusia.

c. Sulit Bersosialisasi

Pengalaman buruk yang pernah dialami konseli juga mengakibatkan ia sulit untuk bersosialisasi. Dengan berlandaskan suatu ayat al-qur'an dalam proses konseling dengan teknik dispute kognitif ini diharapkan konseli dapat bersosialisasi dengan mudah dengan orang-orang disekitarnya, serta konseli diminta untuk selalu berbuat baik kepada semua orang meskipun orang tersebut pernah mengunjingnya maupun melakukan kejahatan terhadap dirinya. Konseli juga diingatkan bahwa tidak semua hal buruk harus dibalas dengan hal buruk pula. Hal tersebut terkadung dalam surat Al-Hujurat Ayat 13 yang berbunyi :

يَتَّيِبُهَا لِلنَّاسِ إِنْ أَخْلَقْتُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَنْفَكُمْ إِنْ اللَّهُ عَلِيمٌ خَبِيرٌ



⁷² Al-Qur'an, Al-Hujurat: 12

*Artinya : “ Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling takwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.”*⁷³

Berdasarkan ayat diatas menjelaskan bahwa Allah telah menciptakan manusia dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan dari berbagai suku dan ras yang gunanya untuk saling mengenal. Allah SWT juga menegaskan bahwa manusia yang paling mulia disisi-Nya bukan karena warna kulit maupun bahasanya tetapi ketaqwaannya pada Allah. Dalam hal ini, konseli diarahkan untuk berani dalam bersosialisasi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya, tidak hanya diarahkan untuk berani dalam bersosialisasi tetapi juga diarahkan untuk selalu berbuat baik kepada semua orang walaupun orang tersebut pernah menyakitinya. Bagaimanapun juga kita sebagai makhluk sosial pastinya membutuhkan orang lain dalam kehidupan, dengan bersosialisasi dengan baik akan saling mendapatkan banyak manfaat.

⁷³ Al-Qur'an, Al-Hujurat: 13

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjabaran hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat lima langkah proses konseling dengan menggunakan *Rational Emotive Behaviour Therapy* dengan Teknik Dispute Kognitif untuk Mengatasi Kurangnya Rasa Percaya Diri dalam Bersosialisasi pada Seorang Remaja di Candi, Sidoarjo, yaitu : Identifikasi Masalah, Diagnosis, Prognosis, *Treatment*, Evaluasi dan *Follow Up*. Dalam pelaksanaan konseling REBT dengan teknik dispute kognitif dalam mengatasi kurangnya rasa percaya diri pada seorang remaja terdapat tiga tahapan yakni:

Tahap Pertama, yaitu konselor memberikan pembekalan tentang proses konseling yang akan dilakukan. Selanjutnya konselor menjabarkan tujuan dari teknik dispute kognitif serta proses konselingnya, kemudian konseli diberikan kesempatan untuk menceritakan tentang permasalahan yang dihadapi. Konselor juga memberikan keyakinan pada konseli bahwa ia mampu untuk mengubah pemikiran yang irrasional dan negatifnya.

Tahap Kedua, yaitu konselor membantu konseli dengan memberikan keyakinan bahwa pemikiran irrasional dan negataifnya dapat dihadapi maupun diubah. Pada tahap ini konseli juga diajak untuk menggali pikiran-pikiran untuk menentukan tujuan serta cara berpikir

secara rasional dan positif mengenai pemikiran irrasionalnya. Konseli juga perlu memahami pikiran, perasaan serta tingkah lakunya pada situasi yang membuat konseli rasa percaya dirinya kurang, setelah konseli memahami hal tersebut kemudian konselor memberikan pertanyaan yang menentang untuk mengubah pemikiran irrasionalnya menjadi lebih rasional. Tahap Ketiga, pada tahap ini konselor memberi arahan pada konseli untuk terus mengembangkan pemikiran rasionalnya agar konseli tidak terjebak kembali dalam permasalahan yang sama, selain itu konselor juga memberikan motivasi agar konseli terus berkembang.

2. Hasil akhir dari REBT dengan Teknik Dispute Kognitif untuk mengaatasi kurangnya rasa percaya diri dalam bersosialisasi pada seorang remaja dapat dikatakan berhasil. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan konseli maupun *significant other* berdasarkan hasil observasi dan wawancara bahwa pada saat ini konseli sudah mulai memahami kemampuannya dan berusaha mengembangkan, selain itu konseli juga berusaha untuk berpikiran positif terhadap orang-orang disekitarnya serta mulai berani untuk bersosialisasi.

B. Saran

1. Konselor

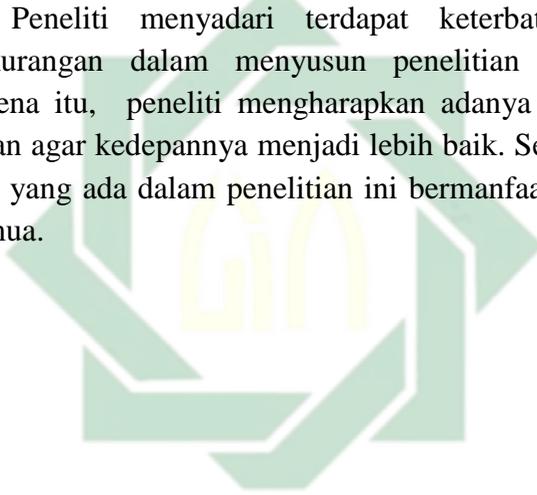
Konselor sebaiknya menambah pengetahuan serta wawasannya terkait teknik dispute kognitif agar kedepannya dapat mempraktikkan teknik tersebut lebih baik lagi.

2. Konseli

Konseli diharapkan mampu untuk mengelola pemikirannya agar tidak memiliki pikiran yang negatif baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain disekitarnya, sehingga ia dengan mudah bersosialisasi.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari terdapat keterbatasan dan kekurangan dalam menyusun penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan adanya kritik dan saran agar kedepannya menjadi lebih baik. Semoga atas apa yang ada dalam penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Burns, DD, *The Feeling Good Handbook* (New York: Penguin, 1989)
- Centi, P.J, *Mengapa Rendah Diri* (Yogyakarta: Kanisius, 1995)
- Corey, Gerald, *Teori Dan Praktek Konseling & Terapi* (Bandung: Refika Aditama, 2009)
- , *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2005)
- Dryden, Michael Neenan & Windy, *Rational Emotive Behavior Therapy in a Nutshell* (Sage Publication, 2011)
- Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif Dan Kualitatif* (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2008)
- Gantina Komalasari, and Dkk, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2016)
- Ghufron, N, and R Risnawati, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-uzz Media, 2010)
- Hakim, Thursan, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Pustaka Swara, 2002)
- , *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Bandung: Pustaka Swara, 2011)
- Herdiansah, Haris, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010)
- Hurlock, and B Elizabeth, *Perkembangan Psikologi* (Jakarta: Erlangga, 2004)
- Ibrahim, UIN Mulana Malik, 'Pengaruh Percaya Diri', *Jurnal*

Pendidikan, 2016, 58–60

Iswidharmanjaya, and Agung, *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri* (Jakarta: Media Komputindo, 2004)

Juliana, D.G, and I.W Widina, ‘Hubungan Motivasi Berprestasi, Kebiasaan Belajar Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika’, *Emasains*, 6 no. 1 (2017), 40

Komalasari, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011)

Komalasari, Gantina, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011)

Kusuma, Yusuf Adika, ‘RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK COGNITIVE DISPUTATION DALAM MENUMBUHKAN SIKAP PENERIMAAN DIRI SEORANG REMAJA DI DESA LAMPAH KEDAMEAN GRESIK’, *Skripsi*, 2022, 92

Lautser, *Percaya Diri, Part Book* (Bandung, 2001)

Lautser, Peter, *Tes Kepribadian, Terj: D.H Gulo* (Jakarta: Bumi Aksara, 2015)

Ling, Jonathan, *Psikologi Kognitif* (Jakarta: Erlangga, 2012)

Maskur R, Muhammad, ‘Efektivitas Penerapan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Di SMK Al-Khidmah Ngronggot Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2017/2018’, *Artikel Skripsi*, 2018, hsl.3

Moleong, Lexy J, *Metodelogi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Kosdakarya, 2005)

Monks, A.K, *Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: Gadjah Mada University, 2006)

———, *Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: Gadjah Mada University, 2014)

Mutiara Islamy, Rizkia, ‘, HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PENYESUAIAN SOSIAL PADA PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG’, *Skripsi*, 2018, 12

Natawijaya, Rochman, *Konseling Kelompok Konsep Dasar & Pendekatan* (Bandung: Reqi Pers, 2009)

Niami, Farchatin, ‘TERAPI KOGNITIF DENGAN TEKNIK DISPUTE UNTUK MENGURANGI POLA PIKIR NEGATIF PADA KARYAWAN PHK DAMPAK COVID-19 DI DESA WARU SIDOARJO’, *Skripsi*, 2021, 74

Nila Sari, Dewi Frisca, ‘KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK COGNITIVE DISPUTATION UNTUK MENGURANGI TRAUMA AKIBAT BULLYING REMAJA DI BARENG JOMBANG’, *Skripsi*, 2020, 107

Nurihsan, Achmad Juntika, *Bimbingan & Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Bandung: PT Refika Aditama, 2006)

Qussy, Abdul Aziz El, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental* (Jakarta: Bulan Bintang, 1997)

Rahmat, Jalaludin, *Renungan-Renungan Sufistik* (Bandung: Mizan, 2000)

Santrock, *Perkembangan Remaja* (Jakarta: PT Gelora Aksara

- Pratama, 2003)
- Santrock, J.W., 'Adolescence: Perkembangan Remaja (Edisi Keenam)', 2007
- Soedarmadji, and Hartono, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana, 2012)
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2009)
- , *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif R&D* (Bandung: Alfabeta, 2009)
- Suharnan, *Psikologi Kognitif Edisi Revisi* (Surabaya: Srikandi, 2005)
- Sukardi, Dewa Ketut, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008)
- , *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000)
- , *Pengantar Psikologi Konseling*
- Surya, Mohammad, *Dasar-Dasar Konseling Pendidikan (Konsep Dan Teori)* (Bandung: Bhakti Winaya, 1994)
- , *Dasar-Dasar Konseling Pendidikan (Konsep Dan Teori)* (Jakarta: Grafindo, 2014)
- , *Teori-Teori Konseling* (Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy, 2003)
- Wahyuni, Eka, and Dkk, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2016)

Wayan handika, Dewi Arum Widhiyanti Merta Putri dan Ni Ketut Suarni, 'Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Formula ABC Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas VIII 2 SMP Laboratorium Undiksha Tahun 2013/2014', *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, Vol.2, No. (2014)

WHO, 'Adolescence Mental Health Promotion'

Willis, Sofyan, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: CV Alfabeta, 2004)

Winkel, W.S., *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan* (Jakarta: PT Gramedia)

Wirartha, I Made, *Metode Penelitian Sosial Ekonomi* (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2006)



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A