



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TEKNIK KOGNITIF UNTUK MENUMBUHKAN
SELF ESTEEM DENGAN PERSPEKTIF ISLAM
PADA KORBAN *TOXIC RELATIONSHIP* DI DESA
TEMAYANG KECAMATAN TEMAYANG
KABUPATEN BOJONEGORO.**

SKRIPSI

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

Oleh :

Silfiah Imroatun Rosyidah

B93218164

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2022**

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Silfiah Imroatun Rosyidah

NIM : B93218164

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Ds. Temayang, Temayang, Bojonegoro

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Teknik Kognitif Untuk Menumbuhkan *Self Esteem* Dengan Perspektif Islam Pada Korban Toxic Relationship di Desa Temayang Kecamatan Temayang Bojonegoro** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal – hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar putaka. Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabukatan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 29 Juli 2022

Yang Menyatakan



Silfiah Imroatun Rosyidah

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Silfiah Imroatun Rosyidah

NIM : B93218164

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Teknik Kognitif Untuk Menumbuhkan
Self Esteem Dengan Perspektif Islam
Pada Korban *Toxic Relationship* di Desa
Temayang Kecamatan Temayang
Kabupaten Bojonegoro.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan

Surabaya, 9 Juli 2022

Menyetujui Pembimbing,



Dr. H. Abd. Bayid, MM

NIP. 1960090119990031002

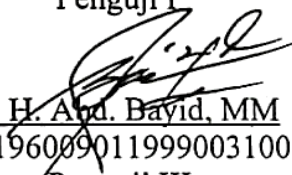
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Teknik Kognitif Untuk Menumbuhkan *Self Esteem*
Dengan Perspektif Islam Pada Korban *Toxic*
Relationship di Desa Temayang Kecamatan Temayang
Bojonegoro

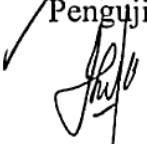
Disusun Oleh:
Silfiyah Imroatun Rosyidah
B93218164

Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana
Strata Satu
Surabaya, 2 Agustus 2022
Tim Penguji

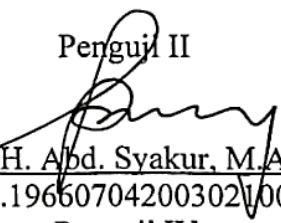
Penguji I


Dr. H. Abd. Bayid, MM
NIP.1960090119990031002

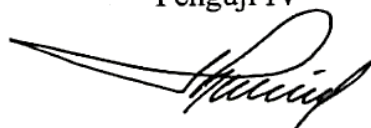
Penguji III


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

Penguji II


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

Penguji IV


Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP.196506151993031005

Surabaya, 2 Agustus 2022

Dekan,


Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP.197110171998031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300

E-Mail: perpus@uinsbv.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : SILFIYAH IMROATUN ROSYIDAH
NIM : B93218164
Fakultas/Jurusan : FDK/ BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : sifiyaimroatunrosyida@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 : **TEKNIK KOGNITIF UNTUK MENUMBUHKAN *SELF ESTEEM* DENGAN PRESPEKTIF ISLAM PADA KORBAN *TOXIC RELATIONSHIP* DI DESA TEMAYANG KECAMATAN TEMAYANG KABUPATEN BOJONEGORO.**

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, 23 Agustus 2022

(Sifiyah Imroatun Rosyidah)

ABSTRAK

Silfiyah Imroatun Rosyidah (B93218164), 2022.
Teknik Kognitif Untuk Menumbuhkan Self Esteem Dengan Perspektif Islam Pada Korban Toxic Relationship di Desa Temayang Kecamatan Temayang Bojonegoro

Penelitian ini berfokus pada (1) Bagaimana pola teknik kognitif untuk menumbuhkan *self esteem* dalam perspektif Islam pada korban *toxic relationship* di desa Temayang Bojonegoro (2) Bagaimana perubahan perilaku setelah mendapatkan teknik kognitif pada *self esteem* yang rendah terhadap korban *toxic relationship* di desa Temayang Bojonegoro

Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus dan analisis deskriptif untuk menjawab rumusan masalah. Konseling dilakukan mulai tahapan idenifikasi masalah, diagnosis. Prognosis, *treatment* dan yang terakhir mengevaluasi progres dari konseli.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah konseli lebih dapat berfikir rasional, mulai membangun emosi yang positif, mulai melakukan aktivitas yang terarah. Konseling ini dapat dikatakan berhasil dengan melihat kondisi konseling sebelum dan sesudah *treatment*.

Kata Kunci : Teknik Kognitif, Self Esteem, Emosi

ABSTRACT

Silfiyah Imroatun Rosyidah (B93218164), 2022.
Cognitive Techniques to Grow Self-Esteem with an Islamic Perspective on Toxic Relationship Victims in Temayang Village, Temayang District, Bojonegoro

This study focuses on (1) How is the pattern of cognitive techniques to grow self-esteem in an Islamic perspective on victims of toxic relationships in the village of Temayang Bojonegoro (2) How to change behavior after getting cognitive techniques on low self-esteem for victims of toxic relationships in the village of Temayang Bojonegoro

The researcher uses case study qualitative research methods and descriptive analysis to answer the problem formulation. Counseling is carried out starting from the stages of problem identification, diagnosis. Prognosis, treatment and the last development progress of the counselee.

The results obtained from this study are that the counselee is more able to think rationally, start to build positive emotions, start doing targeted activities. This counseling can be said to be successful by looking at the condition of counseling before and before treatment.

Keywords: Cognitive Techniques, Self-Esteem, Emotions

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
MOTTO.....	iii
PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	15
C. Tujuan Penelitian.....	16
D. Manfaat Penelitian.....	16
E. Definisi Konsep.....	17
F. Sistematika Pembahasan.....	22
BAB1 II	24
KAJIAN TEORITIK	24
A. Kerangka Teoritik.....	24
1. Teknik Kognitif.....	24
2. Self Esteem.....	31

B. Penelitian Terdahulu	43
BAB III	46
METODE PENELITIAN	46
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	46
B. Objek Penelitian	47
C. Jenis dan Sumber Data	47
D. Tahap1 – Tahap Penelitian	50
E. Teknik Pengumpulan Data	54
F. Teknik Validitas Data	56
G. Teknik Analisis Data	59
BAB IV	60
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	60
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	60
2. Deskripsi Konselor	61
3. Deskripsi Konseli	64
4. Deskripsi Masalah Konseli	68
B. Penyajian Data	71
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisi Data)	93
1. Perspektif Teori	93
2. Perspektif Keislaman	104
BAB V	107

PENUTUP	107
A. Simpulan.....	107
B. Saran dan Rekomendasi.....	109
C. Keterbatasan Penelitian	109
Daftar Pustaka.....	111
Lampiran.....	116
Laporan Uji Turnitin.....	118
Foto Dokumentasi	119
Lembar Observasi Sebelum dan Sesudah Konseling ...	120

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

VECTOR

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 KONDISI KONSELI SEBELUM

TREATMENT 71

Tabel 4.2 KONDISI KONSELI SESUDAH

TREATMENT 103



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

VECTOR

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk sosial yang hidup berkelompok, selalu membutuhkan satu sama lain. Karena keberadaan sosial suatu kelompok tidak dapat dipisahkan dari interaksi satu sama lain, maka dimungkinkan untuk mencapai tujuan yang diinginkan melalui komunikasi. Studi psikologi perkembangan menjelaskan bahwa setiap individu akan bertumbuh secara dinamis, Masa remaja juga mengalami perkembangan yang ditandai dengan bertumbuhnya berupa fisik, emosi seseorang, dan sosial masyarakatnya. Masa tersebut merupakan masa yang mulai memperoleh kemampuan dan jati diri individu. Dan cara berpikir baru ini memungkinkan remaja untuk membuat keputusan dan mendiskusikan subjek abstrak tentang manusia, baik dan jahat, kebenaran dan keadilan.² Sehingga remaja yang sudah bisa mengambil keputusan dimasa yang akan datang dengan salah satunya memiliki hubungan ketertarikan antara lawan jenis yang biasa disebut dengan hubungan asmara atau dengan bahasa gaul “*pacaran*”.

²Desmita, Psikologi Perkembangan, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010), h. 194.

Hubungan asmara pada remaja saat ini banyak sekali terjadi, jatuh cinta kepada lawan jenis dimasa remaja wajar sekali terjadi dan hal ini pasti membuat perasaan menjadi sangat bahagia bagi siapa saja yang mengalaminya. Akan tetapi, pada hubungan asmara pasti ada kemungkinan untuk tidak berjalan sesuai dengan apa yang kita harapkan, akan ada konflik yang muncul diantara keduanya, tidak jarang juga kedua individu yang menjalin hubungan asmara dapat menyelesaikan konflik dengan baik dan mudah. Jika pasangan tidak dapat mengontrol emosi dengan baik akan berpotensi terjadi kekerasan emosional/verbal, fisik, seksual. Dalam menjalani hubungan asmara jika mengalami kekerasan akan menjadi hal yang sangat tidak baik untuk korbannya. Luka yang ada menjadi salah satu hal yang dapat terlihat oleh mata bahwa korban mengalami kekerasan fisik, ini merupakan salah satu dampak buruk yang dialami korban, dampak buruk lainnya juga dirasakan ketika korban mengalami kekerasan verbal. Korban paling umum dari hubungan romantis adalah harga diri yang rendah, gejala depresi dan kecemasan yang parah, kecemasan, reaksi kebencian, perubahan berat badan, sakit kepala, gugup dan pusing. Hubungan ini biasanya dicap sebagai hubungan toksik dengan gejala seperti *shock*

dan penolakan. Penarikan, kebingungan, mati rasa mental.³

Harga diri yaitu evaluasi dapat dilakukan oleh seseorang, biasanya hal ini berkaitan dengan dirinya sendiri. Peringkat menggambarkan sikap penerimaan atau penolakan dan bagaimana seseorang percaya pada kemampuan, kepentingan, kegunaan, dan nilai. Selain itu, harga diri adalah penilaian diri terhadap perasaan nilai dan makna, makna yang diungkapkan oleh sikap seseorang terhadap diri sendiri.⁴ Menurut Wong, *self esteem* merupakan peringkat atas perolehan dengan menganalisis ukuran suatu tindakan dengan ideal diri, dan jika individu selalu berhasil, harga diri mereka cenderung tinggi dan jika mereka gagal, harga diri mereka akan meningkat. penghargaan cenderung rendah.⁵

³ Wiwit Puspitasari Dewi, "Group Intervention on Adolescent Victims of Violence in Dating Relationships Who Experience Post-traumatic Stress Reaction", *Journal Widyakala1* Vol 5 Number. 1 (March, 2018) Psychology Study Program, Pelita Harapan University, h.49-50

⁴Maskhairani Harahap dan Mungin Eddy Wibowo. "Efektifitas Konseling Kelompok Gestalt Teknik Empty Chair dan RoleRevelsal untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa" *Jurnal Ilmiah Mandala Education* Vol. 7. No. 2 (April 2021). h.142

⁵Lukman Yusuf dan Chandra Bagus R. "Self-Esteem in Middle School Girls at SMA Negeri 15 Semarang City" *Journal of Nursing Studies*, Volume 1, Number 1 (2012), h. 22

Santrock menemukan bahwa pembentukan harga diri tidak hanya didasarkan pada harga diri, tetapi juga pada penilaian dan evaluasi orang lain terhadap individu.⁶

Harga diri adalah dasar untuk membentuk kebahagiaan dan kesejahteraan seseorang dalam hidup. Harga diri juga penting untuk melihat konsep diri seseorang harga diri yang ada dalam individu menentukan negatif atau positifnya individu tersebut.⁷ Kemudian Kreitner dan Kinicki berpendapat, Harga diri adalah keyakinan pada nilai-nilai seseorang berdasarkan penilaian diri yang luas. Harga diri, tentu saja, akan terbentuk oleh perlakuan dari orang lain. Pernyataan positif dan negatif menjadi ukuran terhadap harga diri seseorang. Seseorang dominan mengatakan hal positif dapat tergolong mempunyai harga diri yang tinggi, sedangkan orang yang melakukan sebaliknya cenderung memiliki harga diri rendah.⁸

Maslow juga mengatakan bahwa,

⁶ Ibid.

⁷ Ismi Isnaini Kamila dan Mukhlis. "Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Remaja Ditinjau dari Keberadaan Ayah" Jurnal Psikologi, Volume 9 Nomor 2, Desember (2013). h. 101

⁸ Cecilia Engko. "Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Individual Dengan Self Esteem dan Self Efficacy Sebagai Variabel Intervening" Jurnal Bisnis dan Akutansi Vol. 10, No. 1, (April 2008). h. 3

harga diri lebih fundamental ketimbang reputasi dan ketenaran karena menggabungkan kekuatan dalam diri, perolehannya, ketepatan bahkan kecakapan serta kemampuan, kepercayaan diri dalam menghadapi dunia, dan keinginan untuk mandiri dan bebas. Dengan kata lain, harga diri tidak hanya didasarkan pada pendapat orang lain, tetapi pada kemampuan mereka yang sebenarnya.⁹ Orang dengan harga diri tinggi menghargai diri mereka sendiri dan menganggap diri mereka berguna. Pada situasi lain, orang yang merasa harga dirinya rendah tidak akan percaya bahwa dirinya berharga.¹⁰

Harga diri adalah penilaian pribadi dan sering dikaitkan dengan diri sendiri. Evaluasi mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan seseorang dan tingkat kepercayaan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuan, kepentingan, kegunaan, dan nilainya. Selain itu, harga diri dikatakan sebagai penilaian diri terhadap perasaan nilai dan makna yang diungkapkan dalam sikap seseorang terhadap

⁹ Sofwan Adiputra. "The Relationship between Efficacy and Self Esteem on Student Achievement" *Journal of Counseling Focus* Volume 1 No. 2 (August 2015). h. 154

¹⁰Ibid.

diri sendiri.¹¹ Santrock menyatakan *self-esteem* selain didasari oleh evaluasi terhadap diri, pembentukan *self-esteem* juga didasari oleh penilaian dan penghargaan orang lain terhadap individu.¹²

Berdasarkan hasil assesment oleh peneliti tanggal 15 Oktober 2021, peneliti berpendatkan hasil bahwa konseli memiliki inti masalah menurunnya pada self esteem. Setiap individu yang mengalami *toxic relationship* akan merasa *self esteem* pada dirinya menurun. Hal ini mengakibatkan ia sulit untuk fokus pada apa yang akan dikerjakan. Konseli mudah melamun memikirkan hal-hal yang belum tentu benar terjadi. Dampaknya keseharian konseli linglung saat dirumah atau sedang bersama dengan teman- temannya serta konseli merasa tidak mempunyai tujuan hidup. Kurangnya fokus konseli juga mengakibatkan sering menunda-nunda pekerjaan. Tugas konseli menjadi terbengkalai dan hanya membuang-buang waktu. Akibat kurang fousus ini juga menjadikan pekerjaan konseli menjadi tidak tuntas dan goals yang sudah ditata tidak tercapai, sehingga konseli jauh untuk

¹¹Maskhairani Harahap dan Mungin Eddy Wibowo. “Grup Counseling Effectiviness Gestalt Teknik Empty Chair dan Role Revelsal to Improved Self Esteem Students” Journal Ilmiah Mandala Education Volume. 7 Number. 2 (April 2021). H. 142.

¹²Ibid.

mencapai cita-citanya.

Self esteem dapat menurun karena ditandai dengan emosi yang semakin tidak terkontrol. Oleh karenanya konseli sering menyalahkan diri sendiri, sering tidak percaya atas kemampuan yang dimilikinya dan terkadang merasa benci pada diri sendiri. Disaat emosi konseli tidak stabil dirinya menjadi mudah marah karena perlakuan dari pasangannya yang selama ini sudah dipendam dan tidak berani untuk menceritakan. Akibatnya, tanpa di sadari konseli sering mengeluarkan kata-kata kasar dan saat ini mulai banyak teman yang menjauhinya. Saat konseli bersama teman temannya, ia juga lebih sulit mengontrol emosi. Akibatnya, menjadi lebih sensitif dan sering terbawa perasaan. Ketika perkataan dari teman-teman sekitar dirasa menyinggung konseli, ia menjadi mudah tersinggung dan sering menangis saat sedangsendiri.

Bahkan menurunnya *Self esteem* ini juga mengakibatkan konseli sering *overthinking* berkepanjangan. Konseli merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai kepercayaan atas dirinya sendiri. Ia merasa rendah diri dan mejadi mangabaikan dirinya sendiri atau tidak *self love*. Sese kali konseli sedang berkumpul bersama teman-teman dan tiba-tiba muncul pikiran yang *semrawut* atau *overthinking*. Hal ini mengakibatkan konseli kerap kali menarik diri dari lingkungan sekitar,

meskipun berada dikeramaian sekalipun, konseli tetap saja merasa kesepian. Hal tersebut mengakibatkan stress terus menerus ketika sedang diposisi yang seperti itu. *Overthinking* tersebut juga sering menjadikan konseli membandingkan diri dengan orang lain. Bahkan jika ini tidak terlalu baik untuk kesehatan mental. Akibatnya, dia tidak ingin bertemu orang lain dan sering merasa tidak nyaman untuk bertemu orang lain.

Pada dasarnya seorang individu remaja yang baru saja mengalami masa pubertas dengan ditandai mulai ketertarikan pada lawan jenis ingin mencoba merasakan hal baru yaitu hubungan asmara, seperti hasil assesment yang dilakukan peneliti bahwa hubungan asmara tidak jarang mengalami masa dimana individu tersebut berada pada fase *toxic*, fase ini banyak sekali yang tidak menyadarinya, hal ini membuat hubungan semakin tidak sehat dan akan berdampak pada diri sendiri. Akibatnya, seluruh energi positif akan berubah menjadi negatif karena terlalu sering bersama dengan seseorang yang *toxic*. Pada penelitian ini konselormenemukan bahwa individu mengalami penurunan *self esteem* yang ditandai dengan menurunnya tingkat kepercayaan diri dan juga rasa tidak aman serta bisa berdampak buruk bagi mental ataupun fisik korbannya.

Dalam perkembangannya, remaja ekarang sudah bisa menilai kualitas yang dapat mereka peroleh. Harga diri merupakan aspek evaluatif dari konsep diri. Al-Qur'an mengajarkan bahwa kualitas tertinggi martabat orang percaya didedikasikan untuk Allah SWT. Dalam Islam, tingkat keimanan yang tinggi menunjukkan tingkat kemanusiaan yang tinggi, seperti dalam Al-Qur'an Surat Ali Imran ayat 139:

وَلَوْ أَنَّهُمْ إِهْتَفَتُوا لَوَسَّوْا أَعْنَاقَهُمْ وَآَنَأْتُمُ الْعِلَاقَ ۖ وَلَوْ أَنَّ كُنتُمْ مُّؤْمِنِينَ

*"Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman."*¹³

Islam telah memberikan pelajaran bahwa tidak seharusnya merasa rendah dan juga tidak merasa paling tinggi. Orang dengan takuwa tinggi adalah orang maka di mata Allah juga akan tinggi, dan seseorang yang memiliki harga diri tinggi tentunya di alur Allah maka akan bertambah juga ketaqwaanya. Artinya, orang yang selalu menjalankan perintah Allah dan selalu berusaha menjauhi larangannya.

Penjelasan diatas dapat disimpulkan konseli memiliki masalah yaitu menurunnya kepercayaan diri dan merasa tidak percaya atas

¹³ Quran Kemenag, Q.s Ali Imran/3:139

kemampuan yang dimilikinya, yang mengakibatkan konseli mudah sekali *insecure*, kurangnya *self love* dan *stress*. Seperti penjelasan dari kumparan.com bahwa menurut Peter Gill dalam bukunya “*The Unknown World Intelligence*”, menjelaskan kompleks inferioritas, yang kami nilai tidak memadai, tidak kompeten, dan tidak berguna. Orang yang cemas selalu penuh dengan ketakutan.¹⁴ Salah satu penanganan pada psikologis korban dengan cara Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT) dengan teknik kognitif. Menurut Singgih D. Gunarsa mengatakan bahwa perilaku emosional rasional (REBT) ditingkatkan dengan pola pikir dan menghilangkan pola pikir rasional. Karena terapi ini merupakan upaya *re-edukasi*, konselor bertindak sebagai edukator dengan memberikan tugas penyelesaian kepada konselor dan merekomendasikan strategi-strategi khusus untuk memperkuat proses berpikir dan mengubah perilaku.¹⁵

Teknik Kognitif ini mencoba untuk mengubah pola pikir klien, empat tahapan yang ada di dalam teknik kognitif yang dijelaskan oleh Dewa Ketut dan dikutip dalam

¹⁴<https://kumparan.com/berita-hari-ini/arti-insecure-tanda-tanda-dan-cara-mengatasinya-1xTHDKViy2n/3> (diakses pada 11 Februari 2022, pukul 19.54)

¹⁵ Singgih D. Gunarsih, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta : BPK, Gunung Mulia, 1992), h. 236

teknologi kognitif oleh Erlina. Fase pertama adalah pengajaran. Dalam pendekatan REBT, konselor memainkan peran yang lebih aktif dengan klien. Fase ini memberikan konselor keleluasaan untuk berbicara dan menunjukkan kepada klien. Secara khusus, pemikiran irasional menunjukkan bagaimana kebingungan yang dialami oleh konseli, Kemudian dengan tahap persuasif, mengubah pandangan yang dimiliki klien, pandangan tersebut merupakan pandangan yang salah, sehingga meyakinkan klien untuk mengubah pandangan nya. Dibantu dengan konselor memberikan argumen agar konsli mengetahui apa yang dianggap negtif . Selanjutnya, fase konfrontasi konselor dengan fase ini mengubah pemikiran klien yang tidak logis dan membawa klien pada pemikiran yang lebih menggunakan logika. Fase terakhir adalah pemberian tugas, dimana konselor harus memberikan tindakan ynag nyata. Seperti contoh, memberi penugaskan kepada klien untuk menghabiskan waktu dengan teman komunitas ketika mereka merasa ditinggalkan dari masyarakat memungkinkan mereka untuk membaca buku dan memperbaiki kesalahan klien.¹⁶

¹⁶ N. Erlina and D. N. Sari, “Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Terhadap Peningkat Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016,” *Konseli*, Volume. 3, Number .2, h. 303 – 316, 2016.

Teknik Kognitif bertujuan untuk membantu klien untuk mengubah pikiran irrasional menjadi rasional, dibantu oleh konselor dengan diberikan tugas untuk mengubah cara berfikirnya menjadi rasional. *Teknik Cognitive Restructuring* adalah teknik konseling baru yang berakar pada teori kognitif dan perilaku, dan teknik TCR berfokus pada aspek kognitif dari arah penanganannya. Keadaan kognitif klien yang dianggap bermasalah (irasional), menjadi fokus utama dari proses terapeutik karena mengakui perilaku menyimpang sebagai perilaku konkret perilaku menyeleweng dari dirinya sendiri.¹⁷

Doyle menjelaskan proses 7 langkah khusus dapat diikuti dari psikolog profesional menggunakan teknik kognitif. Tujuh yang pertama mengumpulkan informasi latar belakang tentang bagaimana klien mengelola permasalahan yang lalu dan masa kini. Kedua, membantu pasien menjadi sadar akan proses berpikir mereka. Ketiga, melihat proses berpikir rasional klien terkait kesejahteraan klien. Konselor profesional mungkin membesar-besarkan ide-ide irasional untuk

¹⁷Lailatul Ilham and Ach. Farid, Classical and Contemporary Theories: From Rational Emotive Behavior Therapy to Cognitive Restructuring (CR), (Yogyakarta: Volume 4, Number 2 December, 2019), h. 152

membuat perspektif mereka lebih mudah bagi klien. Keempat, bantu klien dalam menilai keyakinan klien tentang pola berpikir logisnya sendiri dan pola berpikir logis orang lain. Kelima, bantu klien mengubah keyakinan dan asumsi batin mereka. Keenam, mengulangi proses berpikir rasional dan mendidik klien terkait aspek dan contoh hal nyata. membantu klien menetapkan tujuan yang masuk akal dan dapat dicapai. Ketujuh, kerjakan pekerjaan rumah Anda dan rileks sampai pola logis benar-benar terbentuk.¹⁸

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewa Ayu Eka Purba Dharma Tari, I Putu Karpika, I Ketut Sapta, Kadek Suhardhita, Vinsensius Aman pada tahun 2020 dengan judul Pendekatan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) Dengan Teknik *Dispute Kognitif* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VII-F SMP Negeri 12 Denpasar didapatkan hasil bahwa penggunaan layanan konseling *Rational Emotive Behavior Teraphy* dengan teknik kognitif efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswakelas VII F sebesar 35,21 %.¹⁹ Selanjutnya, penelitian yang

¹⁸ Erford, Bradley T., 40 Techniques That Must Be Mastered, (Yogyakarta: Learning Library, 2020), h.256.

¹⁹ Dewa Ayu Eka Purba Dharma Tari, dkk, Counseling Approach Rational Emotive Behavioral Therapy With Dispute Cognitive

dilakukan oleh Novi Fitriani, Eka Wahyuni, Happy Karlina Marjo pada tahun 2016 dengan judul Penerapan Teknik *Dispute Cognitive* dalam REBT Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Mahasiswa menunjukkan hasil bahwa Intervensi dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan teknik kognitif konflik dapat meningkatkan resiliensi. Skor resiliensi FDP menunjukkan peningkatan 201 pada kategori sedang setelah intervensi, dibandingkan nilai 170 pada kategori rendah sebelum intervensi.²⁰ Dan terakhir, studi ini dari studi tahun 2018 oleh Nuryasinta, Syaiful Bahri, dan Nurbaity berjudul Menerapkan Terapi Emosi Logis Menggunakan Teknik Konflik Kognitif untuk Mengurangi Perilaku Bullying pada Siswa Sekolah. Dapat disimpulkan bahwa hasil dari penurunan perilaku bullying siswa sekolah setelah perlakuan dengan terapi emosi logis menggunakan teknik *dispute* kognitif.²¹

Techniques To Increase Confidence in Class VII F Students of SMP N 12 Denpasar, (Volume 1 Number 3, November 2020), h 429

²⁰ Novi Fitriani, dkk, Application of Dispute Cognitive Techniques to Improve Resilience in Students (Journal of Counseling Guidance Vol 5 No. 1, June 2016), p. 73

²¹ Nur Yasinta, dkk “Aplikasi Rational Emotive Therapy Menggunakan Teknik Dispute Kognitif Dalam Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa di Sekolah”, (Journal Guidance and Counseling Student Science, Volume 3 Number 3 September 2018) h. 53

Proses mengubah pemikiran absurd pada konseli sehingga dapat menjadi pemikiran yang lebih baik. Disini konselor berusaha mengubah pikiran irrasional dan perilakunya. Hal ini selaras dengan teknik kognitif yang bertujuan untuk membuat pemikiran konseli lebih rasional, terutama sehubungan dengan apa yang dialami oleh para korban hubungan beracun. Oleh karena itu, penulis tertarik mengangkat judul **“TEKNIK KOGNITIF UNTUK MENUMBUHKAN *SELF ESTEEM* DENGAN PERSPEKTIF ISLAM PADA KORBAN *TOXIC RELATIONSHIP* DI DESA TEMAYANG BOJONEGORO”**

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pola teknik kognitif untuk menumbuhkan *self esteem* dalam perspektif Islam pada korban *toxic relationship* di desa Temayang Bojonegoro ?
2. Bagaimana perubahan perilaku setelah mendapatkan teknik kognitif pada *self esteem* yang rendah terhadap korban *toxic relationship* di desa Temayang Bojonegoro ?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pola teknik kognitif untuk menumbuhkan *self esteem* dalam prespektif islam pada korban *toxic relationship* di desa Temayang Bojonegoro.
2. Mengetahui perubahan perilaku setelah mendapat teknik kognitif untuk menumbuhkan *self esteem* pada korban *toxic relationship* di Desa Temayang Bojonegoro.

D. Manfaat Penelitian

Dari penjelasan latar belakang hingga rumusan masalah,manfaat yng diambil dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat teoretik
 - a. Dapat memberikan progres ilmu dan pengetahuan terkait topik penerapan pendekatan kognitif menggunakan teknik kognitif untuk meningkatkan harga diri korban hubungan yang beracun.
 - b. Menjadi bahan ilmu perkembangan pihak lain.
2. Kegunaan praktis
 - a. Memberitahukan kepada manajemen lembaga ilmiah tentang realitas subjek penelitian dan memperoleh peraturan yang berlaku untuk memperbaikinya.

- b. Praktisi khususnya dalam bidang bimbingan konseling dapat menjadikan pengetahuan, bahwa pendekatan kognitif bisa dibawa sampai pada masyarakat.

E. Definisi Konsep

1. Pendekatan Teknik Kognitif

Teknik kognitif merupakan suatu teknik ini banyak dipergunakan untuk mengubah pemikiran klien. Empat tahap yang dijelaskan oleh Dewa Ketut yang dikutip oleh Erlina pada teknik kognitif. Tahap pertama adalah peengajaran, pendekatan REBT didalamnya bahwa konselor lebih berperan secara aktif kepada klien. Tahap ini memberikan kebebasan bagi konselor untuk berbicara dan membrikan argumen kepada klien, terutama pemikiran irrasional klien dapat mengganggu emosionalnya. Yang kedua ialah, persuasi, langkah ini meyakinkan klien untuk berubah pikiran karena pendapat yang diutaakannya adalah salah. Konselor disini berusaha meyakinkan, berpendapat bahwa selama ni klien telah mempunyai pemikiran yang salah. Langkah selanjutnya ialah konfrontasi, konselor mencoba memberikan penguatan agar pikiran klien dapat beruph menjadi lebih rasional dan langkah terakhir diberikannya

tugas oleh konselor pada tahap ini konselor dan konseli berkomunikasi satu sama lain. Misalnya, menugaskan klien untuk bergaul dengan anggota komunitas jika mereka merasa ditinggalkan, mungkin membaca buku untuk memperbaiki kesalahan dalam cara berpikir mereka.²²

2. Self Esteem

Harga diri adalah fondasi atas kebahagiaan manusia dan sangat penting didala nilai manusia. Harga diri juga merupakan nilai menunjukkan arah positif atau negatif dari setiap individu.²³ Menurut Kreitner dan Kinicki, harga diri adalah keyakinan terhadap nilai-nilai seseorang berdasarkan penilaian diri yang komprehensif. Harga diri tentu saja dibentuk oleh situasi kita dan cara orang lain memperlakukan kita. Harga diri diukur dengan pernyataan positif atau negatif. Orang yang setuju dengan

²² N. Erlina and D. N. Sari, "The Influence of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approaches on Increasing Emotional Intelligence in Class VIII Students of SMPN 6 Bandar Lampung Academic Year 2015/2016," *Konseli*, Volume. 3, Number. 2, h. 303– 316

²³ Ismi Isnani Kamila dan Mukhlis. "Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Remaja Ditinjau dari Keberadaan Ayah" *Journal of Psychology*, Volume 9 Number 2, December (2013). h. 101

pernyataan positif dan tidak setuju dengan pernyataan negatif memiliki harga diri yang tinggi dan menganggap diri mereka berharga, kompeten, dan dapat diterima. Orang dengan harga diri rendah tidak nyaman dengan kulitnya.²⁴

Maslow juga mengatakan bahwa harga diri adalah harga diri seseorang. Harga diri lebih mendasar daripada reputasi dan ketenaran karena mencerminkan kekuatan, pencapaian, akurasi, kecakapan dan kemampuan, kepercayaan pada dunia, kemandirian, dan keinginan akan kebebasan. Dengan kata lain, harga diri tidak hanya didasarkan pada pendapat orang lain, tetapi pada kemampuan mereka yang sebenarnya. Rosenberg menemukan bahwa orang yang menghargai diri sendiri menghargai diri mereka sendiri juga menyadari bahwa dirinya memiliki kemampuan. Di sisi lain, orang dengan harga diri rendah tidak dapat menerima diri mereka sendiri dan percaya bahwa mereka tidak berguna dan cacat..²⁵

²⁴ Cecilia Engko. "Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Individu Dengan Harga Diri Dan Efikasi Diri Sebagai Variabel Intervening" Jurnal Bisnis dan Akuntansi Vol.10, No. 1, (April 2008).

²⁵ Ibid.

Komponen Harga Diri Menurut Frey dan Carlock, Ada dua unsur harga diri yang berasal dari dalam diri seseorang:

- a. Individual Efficacy: Rasa kemampuan individu terkait dengan realitas keberadaannya.
- b. Nilai Rasa Pribadi: suatu perasaan yang respek atau percaya atas kemampuannya sendiri.

3. Toxic Relationship atau Hubungan Yang Beracun

Hubungan beracun atau hubungan yang tidak sehat untuk diri sendiri dan orang lain. Semua orang yang pernah terjebak dalam hubungan beracun pasti merasa konflik batin. Emosi seperti itu dapat memunculkan kemarahan, depresi, atau kecemasan. Hubungan semacam ini dapat membuat menjadi kurang produktif dan tidak bergairah untuk menjalani aktivitas²⁶ sehingga terjadi gangguan secara mental dan berujung pada tindak kekerasan.²⁷

²⁶ (<https://pijarpsikologi.org/> diakses pada tanggal 4 Juni 2022, pukul : 22.11)

²⁷ Novi Andayani Praptiningsih dkk, “Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja” Komunikasi, Volume. 12 Number .2 (Oktober 2021). h. 140 – 141.

Hubungan beracun dalam pacaran sudah termasuk dikatakan dalam kekerasan pribadi. Tiga hal yang termasuk dalam kekerasan dalam hubungan asmara, pertama yakni kekerasan verbal dan emosional. Tingkatan pertama, biasanya korban belum merasa bahwa dianiaya karena belum terdapat bukti fisik. Bentuknya dapat berupa panggilan telfon yang kurang nyaman, tuduhan kepada korban, tuduhan tidak berdasar, penghinaan di depan umum, perusakan barang milik korban, berbicara kasar setiap kali dia marah, dan mengancam dengan ancaman. Tingkat kedua adalah kekerasan seksual. Pada tataran ini, tindak kekerasan dilakukan dengan melibatkan segala sesuatu yang bersifat fisik, namun dari semua bujukan, pernyataan cinta, dan janji, pelaku tidak langsung menunjukkan pada korban. Kekerasan seksual yang paling nyata dalam pacaran adalah pemerkosaan.²⁸ Penglihatan dilakukan oleh peaku yang tidak nyaman atau kontak fisik diklasifikasikan sebagai penyerangan seksual. Tingkat terakhir adalah kekerasan fisik, yang dapat berupa

²⁸ Very Julianto dkk, "The Relationship between Hope and Self-Esteem on Happiness in People Who Experience Toxic Relationships with Psychological Health" *Journal of Integrative Psychology*, Vol.8 Number 1,(2020). h. 106 – 107.

memukul , menendang, dan mendorong. untuk memegang erat. Pelaku dan korban kekerasan dalam pacaran kebanyakan adalah mereka yang memiliki riwayat keluarga, konflik fisik, dan penyiksaan.²⁹

F. Sistematika Pembahasan

Terdapat lima pokok bahasan dalam penelitian ini. Setiap bab dari penelitian ini terhubung secara berurutan. Berikut adalah susunan sistematis pembahasan dalam skripsi ini, antara lain;

Bab I, merupakan awal pendahuluan yang berisi latar belakang , rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan yang terakhir sistematika pembahasan.

Bab II pada tinjauan pustaka terdapat ; a. pendekatan dengan teknik kognitif, b. self esteem, c. teknik kognitif terhadap menurunnya self esteem, d. penelitian terdahulu yang relevan.

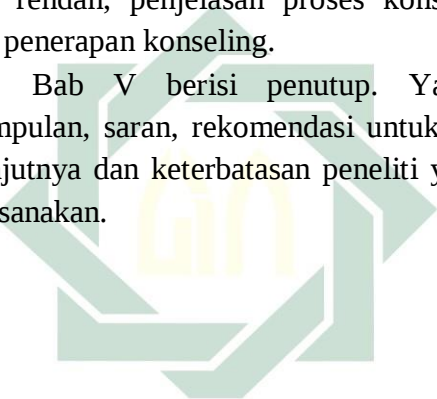
Bab III membahas tentang metode penelitian. Apabilapeneliti memilih metode peneitian yang tepat maka akan memudahkan penelitian ini. Oleh karena itu, pada bab ini peneliti membahas tentang gambaran subjek

²⁹ Astuti C, “The relationship between the quality of family communication and perceptions of abusive relationships with violent behavior in dating young adults” Statistical Field Theor, 53(9), 1689–1699. (2019). h. 56

penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, validitas data, dan tahap analisis data.

Bab IV membahas tentang penyajian data. Penyajian data merupakan pemaparan hasil data yang diperoleh setelah melakukan proses konseling. Jadi, pada bab ini peneliti membahas tentang penyebab konseli memiliki *self esteem* yang rendah, penjelasan proses konseling, dan hasil penerapan konseling.

Bab V berisi penutup. Yang berisi kesimpulan, saran, rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dan keterbatasan peneliti yang sudah dilaksanakan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

VECTOR

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Teknik Kognitif

a. Pengertian Teknik Kognitif

Teknik kognitif penelitian REBT menekankan pada konsep perilaku bahwa setiap orang berperilaku sesuai dengan proses belajarnya. Teknik ini menjadi proses untuk belajar mengubah perilaku baru atau pemikiran yang lebih rasional. Perilaku baru diharapkan muncul melalui modifikasi perilaku yang diterapkan. Konseli dan konseli bersama-sama kemudian membentuk skema kognitif baru berdasarkan perilaku yang ingin diciptakan individu. Sebagai terapis, konselor memberikan insentif untuk membantu konseli merasa percaya diri dalam pemecahan masalah.³⁰ Teknik kognitif ialah Pendekatan kognitif mencoba untuk fokus pada menempatkan pemikiran, keyakinan. Selain itu, terapi juga menitikberatkan pada upaya mengajarkan klien untuk berpikir

³⁰ Zahra Nisaul Azizah "Development of Interactive Animated Video Media Based on Cognitive Therapy to Prevent Sexual Violence in Students at the Siti Siti Winafiah Foundation Surabaya", Thesis, Islamic Guidance and Counseling Study Program Department of Da'wah Faculty of Da'wah and Communication UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, h. 31

lebih positif tentang berbagai peristiwa kehidupan, tidak hanya berusaha mengatasi penyakit atau gangguan yang dialaminya.³¹

Teknik Kognitif membantu klien untuk mengubah pikiran irrasional menjadi rasional, dibantu oleh konselor dengan diberikan tugas untuk mengubah cara berfikirnya menjadi rasional. Hal ini sama dengan *Teknik Cognitive Restructuring* (TCR). Teknik Rekonstruksi Kognitif merupakan teknik konseling baru yang diturunkan dari teori kognitif dan perilaku, teknik TCR ini menitikberatkan pada orientasi manipulasinya yaitu aspek kognitif. Keadaan kognitif klien dianggap bermasalah (irasional) yang mendapat perhatian utama selama perawatan karena persepsi bahwa perilaku menyimpangnya adalah tindakan spesifik dari perilaku menyimpang yang disebabkan oleh kesalahan manusia.³²

Dalam salah satu bacaan dikatakan bahwa teknik kognitif kontemporer adalah salah satu

³¹ Y.N. Sujiono "Cognitive development method," (Jakarta Univ. Open, 2007), h. 146

³² Lailul Ilham dan Ach Farid "Classical and Contemporary Theories: From Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) to Cognitive Restructuring (CR)", (Yogyakarta: Volume 04, Number 02, December, 2019), p.152

dari sekian banyak teknik yang berbasis pada pendekatan behavioral dan kognitif, tetapi untuk melayani teknik ini lebih khusus untuk memecahkan masalah, menangani aspek kognitif. Pendekatan perilaku dan kognitif yang selalu dipandu oleh psikopat meliputi; Albert Ellis, William Glasser dan Donald Meichenbaum.³³ Seperti tokoh lain dalam pendekatan (psikolog dan behavioris), Ellis juga percaya bahwa perilaku dapat diubah dengan terlebih dahulu mengubah cara berpikir Anda. Ada beberapa perbedaan antara psikologi kognitif dan psikologi perilaku, yaitu:

Pertama, psikolog kognitif lebih fokus pada proses pemahaman daripada tanggapan sederhana terhadap rangsangan. Faktor terpenting dalam proses dan peristiwa mental, bukan hubungan antara stimulus dan respons, fokusnya adalah pada pemikiran, bukan perilaku. Psikolog kognitif bukan mengabaikan perilaku akan tetapi respons perilaku bukanlah satu-satunya fokus penelitian mereka. Respon perilaku

³³ Erford, Bradley T., 40 Techniques Every Counselor Should Know (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 256.

adalah sumber untuk membuat asumsi dan menarik kesimpulan tentang proses mental yang menyertainya. Kedua, psikolog kognitif tertarik pada bagaimana struktur mental berjalan. Pikiran memberikan bentuk dan koherensi pada pengalaman mental, suatu proses yang menjadi objek studi dalam psikologi kognitif. Penerus abad ke-20, behavioris Skinnerian, menegaskan bahwa pikiran secara inheren tidak mampu mengatur diri sendiri. Ketiga, psikolog kognitif percaya bahwa individu secara aktif dan kreatif menanggapi rangsangan yang mereka terima dari lingkungan dan bahwa kita dapat berpartisipasi dalam perolehan dan penerapan pengetahuan, kesadaran, dengan sengaja menghadiri peristiwa tertentu dan memilih untuk menyimpannya dalam memori, tetapi untuk psikolog perilaku, perilaku itu seperti selembar kertas kosong, di mana pengalaman indrawi ditulis.³⁴

³⁴ Lailul Ilham and Ach Farid, Classical and Contemporary Theories: From Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) to Cognitive Restructuring (CR), (Yogyakarta: Volume 04, Number 02, December, 2019), p.155.

b. Tujuan Teknik Kognitif

Pendekatan teknik kognitif bertujuan membantu klien untuk mengubah pikiran irrasional menjadi rasional, dibantu oleh konselor dengan diberikan tugas untuk mengubah cara berfikirnya menjadi rasional. Hal ini sama dengan Teknik Reskontruksi Kognitif. Teknik ini merupakan teknik konseling baru yang diturunkan dari teori kognitif dan perilaku, teknik ini telah memusatkan perhatian pada orientasi pengelolaannya terutama pada aspek kognitif terjaga. Keadaan kognitif klien dianggap bermasalah (irasional) yang mendapat perhatian utama selama perawatan karena persepsi bahwa perilaku menyimpangnya adalah tindakan spesifik dari perilaku menyimpang yang disebabkan oleh kesalahan manusia.³⁵

Selain itu, teknik kognitif berfungsi untuk mengatasi banyak masalah klinis, seperti perilaku adiktif, kecemasan, gangguan kepribadian ambang, depresi, penyakit kecemburuan, metode gangguan obsesif-kompulsif dan gangguan stres pascatrauma ,

³⁵ Ibid

juga dapat diterapkan pada gangguan afektif. pendidikan. REBT adalah cara yang efektif untuk membantu orang berpikir lebih rasional, merasa kurang cemas, tertekan dan marah tentang kegagalan dan penolakan, dan juga untuk mengembangkan harga diri, harga diri, pengarahan diri, toleransi, toleransi ketidakpastian, fleksibilitas, komitmen, pemikiran ilmiah, pengambilan risiko dan penerimaan diri.³⁶

c. Proses Pelaksanaan

Teknologi kognitif adalah teknik yang digunakan untuk mengubah cara berpikir klien. Teknik ini mirip dengan restrukturisasi kognitif. Teknik Restrukturisasi Kognitif merupakan teknik konseling baru yang diturunkan dari teori kognitif dan perilaku, teknik TCR telah memusatkan perhatian pada orientasi pengelolaannya terutama pada aspek kognitif terjaga. Keadaan kognitif klien dianggap bermasalah (irasional) yang mendapat perhatian utama selama perawatan karena persepsi bahwa perilaku menyimpangnya adalah tindakan spesifik

³⁶ Mohammad Surya, Dasar-dasar Konseling (Bandung : Pustaka Bani Quraisy, 2003), h. 134

dari perilaku menyimpang yang disebabkan oleh kesalahan manusia.³⁷

Dalam rekayasa kognitif, ada empat tahap kinerja yang dijelaskan oleh Dewa Ketut mengutip dari Erlina dalam rekayasa kognitif. Tahap pertama adalah mengajar, dalam pendekatan REBT konselor lebih berperan aktif sebagai klien. Tahap ini memberikan kebebasan bagi konselor untuk berbicara dan mengungkapkan sesuatu kepada klien, khususnya menunjukkan bagaimana pemikiran irasional secara langsung menyebabkan gangguan emosional pada klien. . Kemudian dengan langkah persuasi, langkah ini meyakinkan klien untuk berubah pikiran karena pendapat yang dia berikan salah. Konselor juga berusaha meyakinkan, berpendapat secara berbeda untuk menunjukkan bahwa apa yang dirasakan klien sebagai ide yang buruk. Langkah selanjutnya menghadapi tahap ini, konselor membawa pikiran yang tidak logis menjadi lebih rasional dan langkah terakhir dalam memberikan tugas konselor pada tahap ini adalah berkomunikasi satu sama lain. mencoba untuk melakukan tindakan

³⁷ Ibid.

tertentu dalam situasi kehidupan nyata. Contoh: menugaskan klien tautan ke anggota komunitas jika mereka merasa dikucilkan dari masyarakat dapat membaca buku untuk memperbaiki kesalahan dalam cara berpikir mereka.³⁸

2. Self Esteem

a. Pengertian Self Esteem

Self Esteem merupakan fondasi untuk membentuk kebahagiaan dalam kehidupan diri sendiri. Hal ini karena harga diri merupakan suatu hal penting dari sikap individu dalam memandang. Harga diri adalah nilai penanaman dan mengekspresikan orientasi positif atau negatif dari diri individu.³⁹ Menurut Kreitner dan Kinicki, harga diri adalah keyakinan akan harga diri berdasarkan evaluasi diri secara keseluruhan. Faktanya, rasa harga diri kita dibentuk oleh di mana kita berada dan

³⁸ N. Erlina and D. N. Sari "The Influence of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approaches on Increasing Emotional Intelligence in Class VIII Students of SMPN 6 Bandar Lampung Academic Year 2015/2016," *Konseli*, vol. 3, no. 2, pp. 303– 316, 2016.

³⁹ Ismi Isnani Kamila dan Mukhlis. "Differences in Self-Esteem of Adolescents Judging from the Existence of a Father" *Journal of Psychology*, Volume 9 Number 2, December (2013). h. 101.

bagaimana orang lain memperlakukan kita. Harga diri diukur dengan pernyataan positif atau negatif. Orang yang setuju dengan pernyataan positif dan tidak setuju dengan pernyataan negatif memiliki harga diri yang tinggi dan merasa dirinya berharga, kompeten, dan dapat diterima. Orang dengan harga diri rendah tidak merasa baik tentang diri mereka sendiri.⁴⁰

b. Karakteristik Self Esteem

Harga diri seseorang tergantung pada bagaimana mereka mengevaluasi diri mereka sendiri, yang pada gilirannya mempengaruhi perilaku mereka sehari-hari. Apresiasi pribadi ini diterjemahkan ke dalam sikap yang bisa bersifat tinggi dan negatif, berikut ciri-ciri harga diri:

- 1) **Harga Diri Tinggi**
Memiliki harga diri yang tinggi menciptakan percaya diri, keyakinan atas kemampuan diri sendiri, rasa berguna dan rasa bahwa kehadiran seseorang dibutuhkan di dunia ini. Misalnya seorang

⁴⁰ Cecilia Engko. "The Effect of Job Satisfaction on Individual Performance with Self Esteem and Self Efficacy as Intervening Variables" Journal of Business and Accounting Vol.10, No. 1, (April 2008). h. 3

yang memiliki harga diri yang tinggi akan cenderung mudah untuk mendapatkan apa yang diharapkan, keyakinannya yang kuat memotivasi remaja untuk benar-benar mencapai apa yang mereka inginkan.⁴¹

2) Harga Diri Rendah

Seseorang yang pada hakekatnya merasa memiliki harga diri yang rendah ia akan lebih menarik diri dari masyarakat atau sosialnya, seseorang dengan harga diri rendah cenderung tidak berani mencari tantangan baru dalam hidup, lebih suka menghadapi yang terkenal dan menghargai hal-hal yang ringan, cenderung tidak percaya diri dalam berpikir, pikiran dan perasaannya, cenderung takut menghadapinya. reaksi orang lain, ketidakmampuan untuk menjalin komunikasi yang baik, dan kecenderungan untuk merasa hidup mereka tidak bahagia.⁴²

⁴¹Refnadi. "The Concept of Self Esteem and Its Implications for Students", Indonesian Journal of Education (Volume 4 Number 1, April 2018), h. 19.

⁴² Engko, C, Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Individu Dengan Harga Diri Dan Efikasi Diri Sebagai Variabel Intervening. Simposium Akuntansi Nasional, (2006), 9, 23-26

c. Dampak Negatif dari Menurunnya Self Esteem

Akibat mengalami *toxic relationship* konseli mengalami penurunan *self esteem*. Hal ini mengakibatkan ia sulit untuk fokus pada apa yang akan dikerjaka. Konseli mudah melamun memikirkan hal-hal yang belum tentu benar terjadi. Dampaknya keseharian konseli linglung saat dirumah maupun sedang bersama dengan teman-temannya dan konseli merasa tidak mempunyai tujuan hidup. Kurangnya fokus konseli juga mengakibatkan sering menunda nunda pekerjaan. Tugas konseli menjadi terbengkalai dan hanya membuang buang waktu. Akibat kurang fokus ini juga menjadikan pekerjaan konseli menjadi tidak tuntas dan goals yang sudah ditata tidak tercapai sehingga konseli jauh untuk mencapai cita-citanya.

Self Esteem dapat menurun karena ditandai dengan emosi yang semakin tidak terkontrol. Oleh karenanya konseli sering menyalahkan diri sendiri, sering tidak percaya atas kemampuan yang dimilikinya dan terkadang merasa benci pada diri sendiri. Disaat emosi konseli tidak terkontrol dirinya menjadi mudah marah karena perlakuan dari pasangannya yang selama ini

sudah dipendam dan tidak berani untuk menceritakan. Akibatnya, tanpa di sadari konseli sering mengeluarkan kata-kata kasar dan saat ini mulai banyak teman yang menjauhinya. Saat konseli bersama teman temannya, ia juga sering sulit mengontrol emosi. Akibatnya, menjadi lebih sensitif dan sering terbawa perasaan. Ketika perkataan dari teman-teman sekitar dirasa menyinggung konseli, ia menjadi mudah tersinggung dan sering menangis saat sedang sendiri.

Bahkan menurunnya *Self esteem* ini juga mengakibatkan konseli sering *overthinking* berkepanjangan. Konseli merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai kepercayaan atas dirinya sendiri. Ia merasa rendah diri dan menjadi mengabaikan dirinya sendiri atau tidak *self love*. Sesekali konseli sedang berkumpul bersama teman-teman dan tiba-tiba muncul pikiran yang *semrawut* atau *overthinking*. Hal ini mengakibatkan konseli kerap kali menarik diri dari lingkungan sekitar meskipun berada di keramaian konseli merasa kesepian. Hal tersebut mengakibatkan stress terus menerus ketika sedang diposisi yang seperti itu. *Overthinking* tersebut juga sering menjadikan konseli membandingkan diri dengan orang lain. Dapat disadari hal ini tidak baik untuk

kesehatan mental. Akibatnya, iatidak mau bertemu dengan orang lain dan sering insecure melihat orang lain.

d. Hubungan Teknik Kognitif dengan Menurunnya Self Esteem

Self Esteem dapat dikatan salah satu penunjang keberhasilan perkembangan seseorang dan dapat menentukan sukses atau gagalnya masa depan. Sebagai kegiatan penilaian diri, pengembangan harga diri menjadi penting dalam pendidikan karena dilihat mampu menangani berbagai konsep diri dalam anak.⁴³

Dampak negatif akibat konseli mengalami *toxic relationship* .Akibatnya self esteem konseli menjadi rendah, hal ini mengakibatkan ia sulit untuk fokus pada apa yang akan dikerjakan. Konseli mudah melamun memikirkan hal-hal yang belum tentu benar terjadi.Dampaknya keseharian konseli linglung saat dirumah atau sedang bersama dengan teman- temannya dan konseli merasa tidak mempunyai tujuan hidup.Kurangnya fokus konseli juga mengakibatkan sering menunda nunda pekerjaan.Tugas konseli menjadi

⁴³Refnadi. “The Concept of Self-Esteem and Its Implications for Students”, Indonesian Journal of Education (Volume 4 Number 1, April 2018), p. 17

terbengkalai dan hanya membuang waktu. Akibat kurang fokus ini juga menjadikan pekerjaan konseli menjadi tidak tuntas dan goals yang sudah ditata tidak tercapai sehingga konseli jauh untuk mencapai cita- citanya.

Dampak negatif yang kedua pada *Self esteem* konseli dapat menurun karena ditandai dengan emosi yang semakin tidak terkontrol. Oleh karenanya konseli sering menyalahkan diri sendiri, sering tidak percaya atas kemampuan yang dimilikinya dan terkadang merasa benci pada diri sendiri. Disaat emosi konseli tidak terkontrol dirinya menjadi mudah marah karena perlakuan dari pasangannya yang selama ini sudah dipendam dan tidak berani untuk mencerikatan. Akibatnya, tanpadi sadari konseli sering mengeluarkan kata-kata kasar dan saat ini mulai banyak teman yang menjauhinya. Saat konseli bersama teman temannya, iajuga sering sulit mengontrol emosi. Akibatnya, menjadi lebih sensitif dan sering terbawa perasaan. Ketika perkataan dari teman-teman sekitar dirasa menyinggung konseli, ia menjadi mudah tersinggung dan sering menangis saat sedang sendiri.

Dampak negatif yang terakhir menurunnya *Self esteem* ini juga

mengakibatkan konseli sering *overthinking* berkepanjangan. Konseli merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai kepercayaan atas dirinya sendiri. Iamerasa rendah diri dan mejadi mangabaikan dirinya sendiri atau tidak *self love*. Sesekali konseli sedang berkumpul bersama teman- teman dan tiba tiba muncul pikiran yang *semrawut* atau *overthinking*. Hal ini mengakibatkan konseli kerap kali menarik diri dari lingkungan sekitar meskipun berada dikeramaian konseli merasa kesepian. Hal tersebut mengakibatkan stress terus menerus ketika sedang diposisi yang seperti itu. *Overthinking* tersebut juga sering menjadikan konseli membandingkan diri dengan orang lain. Dilihat dapat mengganggu kesehatan mental konseli. Akibatnya, ia tidak mau bertemu dengan orang lain dan sering *insecure* melihat oranglain.

Berdasarkan dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa konseli memiliki self esteem yang rendah, setelah mengalami hubungan yang tidak sehat dengan pasangannya ia merasa lebih menarik diri dari orang-orang sekitar bahkan konseli merasa sangat stress karena selalu membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga membuat dirinya merasa insecure apabila bertemu

dengan teman ataupun dengan orang baru. Hal sama dengan karakteristik pada *self esteem* individu. Remaja dengan harga diri rendah cenderung tidak berani mencari tantangan baru dalam hidup, lebih suka menghadapi hal-hal yang terkenal dan menyukai hal-hal yang tidak menuntut, cenderung tidak percaya diri dengan pikiran dan perasaannya. mereka. reaksi orang lain, ketidakmampuan untuk menjalin komunikasi yang baik dan kecenderungan untuk merasa hidup mereka tidak bahagia.⁴⁴

Albert Ellis menjelaskan bahwa pendekatan konseling REBT dapat diterapkan pada permasalahan cara berfikir yang irrasional menjadi rasional, dan dengan teknik kognitif maka konselor dapat memberikan bantuan kepada konseli untuk lebih bisa berfikir secara rasional kembali. Pada teknik kognitif terdapat empat tahap pelaksanaan yang dijelaskan menurut Dewa Ketut yang dikutip oleh Erlina dalam teknik-teknik kognitif. Tahap yang pertama yaitu dengan Dalam mengajar, menurut metode REBT, konselor lebih berperan aktif daripada klien. Langkah ini memberikan fleksibilitas konselor

⁴⁴ Engko, C. The effect of job satisfaction on individual performance with self-esteem and self-efficacy as intervening variables. National Accounting Symposium, (2006), 9, 23-26.

dalam berbicara dan menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana pemikiran irasional secara langsung menyebabkan gangguan emosional pada klien. Kemudian dengan langkah persuasi, langkah ini meyakinkan klien untuk berubah pikiran karena pendapat yang dia berikan salah. Konselor juga berusaha meyakinkan, berpendapat secara berbeda untuk menunjukkan bahwa apa yang dirasakan klien sebagai ide yang buruk. Tahap berikutnya menghadapi tahap ini konselor mengubah cara berpikir klien yang tidak logis dan membawa klien ke pemikiran yang lebih logis dan tahap terakhir memberikan tugas konselor pada tahap ini untuk berkomunikasi, berikan klien tugas untuk mencoba. bertindak dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan pelanggan untuk menghubungkan dengan anggota komunitas yang jika mereka merasa dikucilkan dari masyarakat dapat membaca buku untuk memperbaiki kesalahan dalam cara berpikir mereka.⁴⁵

⁴⁵ N. Erlina and D. N. Sari, "The Influence of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approaches on Increasing Emotional Intelligence in Class VIII Students of SMPN 6 Bandar Lampung Academic Year 2015/2016," *Konseli*, vol. 3, no. 2, pp. 303– 316, 2016.

e. Hubungan *self esteem* dengan perspektif islam.

Harga diri atau *self esteem* dalam Islam berarti “Izzah” yang berarti pemuliaan diri. Bagi seorang muslim, harga diri tidak hanya hidup untuk diri sendiri, tetapi harga diri juga mencakup orang-orang di sekitar untuk kebaikan, orang memiliki kemampuan untuk mengevaluasi diri mereka sendiri. Bahkan Al-Qur'an menjelaskan bahwa semua perbuatan baik yang kita lakukan akan menjadi amalan kita di hari kiamat. Seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an dalam Surat Al-Isra ayat 14:

قُلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ ۚ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

“Bacalah kitabmu, cukuplah dirimu sendiri pada hari ini sebagai penghitung atas dirimu.”⁴⁶

Hal ini juga sesuai dengan perkembangannya, remaja mengevaluasi kualitas dirinya yang dimilikinya. Aspek ini adalah konsep diri seseorang, yaitu harga diri, Al-Qur'an mengajarkan bahwa harga diri kualitas terbaik seorang mukmin harus bertakwa kepada Allah. Dalam islam tingginya keimanan menunjukkan tingginya derajat manusia, sebagaimana dalam Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 139 :

⁴⁶ Quran Kemenag, Q.S Al – Israa/17:14

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَالْأَعْلَىٰ لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ مُّؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”⁴⁷

Dalam hal ini, Islam mengajarkan kepada semua umat untuk tidak merasa rendah diri , juga tidak merasa lebih tinggi dari orang lain. Orang yang bertakwa tinggi maka memiliki derajat yang tinggi di mata Allah SWT. Mereka yang memiliki harga diri tinggi di mata Allah adalah orang-orang yang bertakwa. Mereka yang selalu menjalankan perintah Allah dan mendurhakai larangan-Nya, berbuat baik dan selalu menghindari perbuatan yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Orang dengan harga diri tinggi umumnya puas dengan diri mereka sendiri, mereka mengenali kekuatan mereka dan mampu mengidentifikasi kelemahan dan bekerja untuk mengatasinya, dan umumnya positif tentang karakteristik dan kemampuan mereka, keterampilan yang dapat mereka tunjukkan.⁴⁸

⁴⁷ Quran Kemenag, Q.S Ali Imran/3:139

⁴⁸ Hasan, Aliah B. Purwakania, Islamic Developmental Psychology: Revealing the Range of Human Life from Prenatal to Post-Death, 1st edition, (Jakarta, PT Rajagrafindo Persada, 2006) h. 144

B. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian Terdahulu I

Dewa Ayu Eka Purba Dharma Tari, I Putu Karpika, I Ketut Sapta, Kadek Suhardhita, Vinsensius Aman pada tahun 2020 dengan judul “*Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VII-F Smp Negeri 12 Denpasar*”⁴⁹

Persamaan kedua penelitian ini memiliki persamaan pada layanan konseling yaitu dengan teknik kognitif.

Perbedaan pada penelitian terdahulu metode penelitian dengan penyebaran angket kepada 40 orang, pada penelitian ini metode penelitian menggunakan observasi dan wawancara.

⁴⁹ Dewa Ayu Eka Purba Dharma Tari,dkk, The Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Counseling Approach With Cognitive Dispute Techniques To Increase Confidence in Class VII.F Students of SMP Negeri 12 Denpasar, (Volume 1 Number 3, November 2020), p. 429

2. Penelitian Terdahulu II

Novi Fitriani, Eka Wahyuni, Happy Karlina Marjo pada tahun 2016 dengan judul *“Penerapan Teknik Dispute Cognitive Dalam Rebt Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Mahasiswa”*⁵⁰

Persamaan kedua penelitian ini terletak pada layanan konseling yaitu dengan teknik kognitif.

Perbedaan dari kedua penelitian ini terletak pada fokus permasalahannya. Jika penelitian terdahulu mengambil fokus permasalahan pada peningkatan resiliensi mahasiswa, sedangkan penelitian ini mengambil fokus permasalahan pada menumbuhkan *self esteem* pada korban *toxic relationship*.

3. Penelitian Terdahulu III

Nuryasinta, Syaiful Bahri, Nurbaity

⁵⁰ Novi Fitriani dkk, Application of Dispute Cognitive Techniques in Rebt to Improve Resilience in Students (Journal of Counseling Guidance Vol 5 No.1, June 2016), p. 73

tahun 2018 dengan judul “*Aplikasi Rational Emotive Therapy Menggunakan Teknik Dispute Kognitif Dalam Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa Di Sekolah*”⁵¹

Persamaan kedua penelitian ini terletak pada pendekatan konseling yang digunakan yaitu dengan teknik kognitif.

Perbedaan kedua penelitian ini terletak pada metode penelitian yang digunakan. Jika penelitian terdahulu menggunakan analisis deskriptif kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

VECTOR

⁵¹ Nuryasinta, dkk “Aplikasi Rational Emotive Therapy Menggunakan Teknik Dispute Kognitif Dalam Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa Di Sekolah”, (Journal Ilmiah Mahasiswa Guidance and Counseling, Volume 3 Number 3 September 2018), h. 53.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif karena proses penelitian akan menghasilkan teks deskriptif atau data manusia dan perilaku yang dapat diamati dan penilaian ini mengarah pada konteks dan individu. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, keyakinan, persepsi, dan pemikiran orang secara individu atau kelompok.⁵² Alasan lain peneliti menggunakan metode penelitian ini adalah karena melihat untuk kedepannya. Dengan menggunakan metode ini, dapat terpenuhinya apa yang diperlukan. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif. Metode ini memfokuskan pada hal yang nyata. Peneliti juga akan memaparkan seseui dnegan apa yang pengamatan. Sugiyono memaparkan metode deskriptif sebagai metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak

⁵² Nana syaodih, Educational Research Methods cet. 10 (Bandung: PT. Teen Rosdakarya, 2015), p. 60

digunakan untuk menarik kesimpulan yang lebih luas.⁵³

B. Objek Penelitian

Objek pada penelitian ini terdiri dari objek utama dan objek pembanding. Objek utama ada penelitian ini bereran sebagai konseli. Konseli adalah peremuan berusia 20 tahun.Konseli bertempat tinggal di desa Temayang Bojonegoro.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data ini merupakan dari sumber asli atau langsung⁵⁴ Dalam konseling, data primer meliuti informasi tentang keribadian konseli, kegiatan keseharian konseli, dan masalah yang dimiliki oleh konseli serta beberapa *significant other* terdekat konseli.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua setelah

⁵³ Sugiyono, Educational Research Methods, (Bandung: Alfabeta, 2015). h. 29

⁵⁴ Nur Indriantoro, Metodologi enelitian Bisnis untuk Akutansi dan Manajemen, (Yogyakarta: BPFE, 1999), h. 147

data primer.⁵⁵ Data sekunder merupakan sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya: dari informasi orang lain atau arsip dan dokumen.⁵⁶ Berikut adalah data sekunder yang peneliti dapatkan dari *significant other* yang tidak berhubungan secara langsung oleh konseli tapi masih memiliki keterkaitan :

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Dalam penelitian ini data yang diperoleh secara langsung dengan melakukan observasi langsung di lapangan dan wawancara dengan konseli serta beberapa *significant other* yang sering berhubungan langsung dengan konseli. Yang termasuk ke dalam sumber data primer adalah konseli, keluarga konseli, teman dekat konseli, atau kekasih konseli. Tetapi sumber data primer yang paling

⁵⁵ Burhan Bungin, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Jakarta: Prenada Media, 2005), h. 128

⁵⁶ Sugiyono, Quantitative Qualitative Research Methodology and R&D, (Bandung: Alfabeta, 2008), h. 137

rekomendasi adalah teman dekat, karena konseli cenderung menceritakan berbagai banyak hal kepada teman dekatnya yang terkadang cerita tersebut tidak konseli ceritakan kepada keluarganya atau bahkan kekasihnya.

Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan informasi melalui data primer. Yang termasuk ke dalam data primer adalah F sebagai konseli. L berperan sebagai significant other atau teman dekat konseli, dan D berperan sebagai significant other juga merupakan teman dekat konseli.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder diperoleh dari significant other yang tidak berhubungan secara langsung oleh konseli tapi masih memiliki keterkaitan. Yang biasa masuk ke dalam golongan sumber data sekunder adalah tetangga konseli, teman main konseli yang tidak terlalu dekat, atau saudara jauh konseli. Dalam penelitian ini, selain bersumber dari sumber data primer peneliti juga bersumber dengan sumber data sekunder. Yang termasuk

ke dalam data sekunder adalah Y dan L. Y dan L merupakan teman yang jarang berinteraksi dengan konseli.

D. Tahap – Tahap Penelitian

Tahap ini ada tiga tahapan yang akan dilakukan, yakni:

1. Tahap Pra – Lapangan

Pada titik ini, ada enam langkah yang perlu diambil dan satu yang juga perlu dipertimbangkan. Berikut langkah-langkahnya:

- a. Menyusun rancangan penelitian
Sebelum penelitian dimulai, peneliti menyiapkan dan mengatur apa saja yang digunakan
- b. Memilih lokasi yang akan digunakan penelitian
Sebelum melakukan penelitian, peneliti juga harus menentukan lokasi penelitian. Lalu diidentifikasi, untuk diamati dan disesuaikan dengan apa yang tertulis dan yang ada di lapangan.
- c. Mengurus Perizinan

Perizinan salah satu persiapan wajib dan terpenting yang dibutuhkan saat melakukan penelitian. Untuk kelancaran penelitian izin ini harus ada. Dalam penelitian ini, izin tidak harus secara tertulis dengan surat, Peneliti hanya menyiapkan satu instruksi pribadi yang dianggap penting, yaitu surat penunjukan; tanda pengenal seperti kartu pelajar, foto dan lain-lain; dan makalah penelitian.⁵⁷

c. Mengamati dan Menilai Lapangan

Tujuan dari penilaian lokasi adalah untuk memungkinkan pencari untuk menjadi akrab dengan lingkungan fisik, sosial, budaya dan lingkungan untuk mempersiapkan peralatan yang diperlukan.

d. Memilih dan Memanfaatkan Informan

⁵⁷ Burhan Bugin, *Social Research Methods: Quantitative and Qualitative Formats*. (Surabaya: Arlangga University. 2001). p.128.

Tujuan dari penilaian lokasi adalah agar pemohon mengenal lingkungan fisik, sosial, budaya dan lingkungan untuk mempersiapkan peralatan yang diperlukan.

e. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Peneliti menyiapkan dokumen yang diperlukan untuk melakukan penelitian yang sesuai, hanya dokumentasi yang diperlukan selama proses penelitian.

f. Persoalan Etika Penelitian

Masalah etika tidak akan muncul jika peneliti dapat menemukan, kemudian mengikuti dan menghormati nilai-nilai masyarakat sekitar. Oleh karena itu, pencari harus siap secara fisik dan mental.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

a. Memahami konteks penilaian dan persiapan diri Anda. Pada dasarnya, untuk memahami kerangka dan mempersiapkannya, peneliti harus dapat menentukan

posisinya. Posisi yang perlu dihormati antara lain penampilan, sarana komunikasi dan hal-hal lain saat memandangnya.

- b. Memasuki lapangan pada tahap ini, peneliti didorong untuk semua penelitian yang sedang berlangsung. Hal ini bisa dipraktikkan dengan membangun keakraban atau *chmysty*, memahami bahasa sekitar dan membiasakan kondisi sekitar. Peneliti juga perlu mengalami secara langsung apa yang sedang dipelajari. Namun, pencari tidak boleh begitu terbawa oleh aliran kesenangan sehingga dia melupakan tujuan pencariannya..⁵⁸
- c. Partisipasi dalam penelitian juga harus mempertimbangkan kendala waktu, tenaga dan, jika memungkinkan, biaya. Peneliti juga harus mengumpulkan data yang diperolehnya di lapangan. Catatan yang diambil oleh peneliti sendiri ketika mengamati,

⁵⁸ Ibid

mewawancarai, atau menyaksikan suatu peristiwa.

3. Tahap Analisis Data

Data yang diperoleh dari sumber dengan menggunakan teknik pengumpulan data selanjutnya dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Pada tahap ini peneliti memecahkan masalah dengan menggambarkan masalah dan kondisi konseli berdasarkan kejadian yang sebenarnya.⁵⁹

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini juga memakai metode pengumpulan data, berikut pengumpulan data yang digunakan :

1. Observasi

Observasi adalah mengamati peristiwa secara langsung oleh peneliti juga penyelidikan yang sistematis terhadap gejala yang sedang dipelajari. Pengamatan ini dilakukan untuk mengamati fenomena sosial yang terjadi pada gejala psikologis di

⁵⁹ Hadari Nawawi, Etc. Applied Research. (Yogyakarta: Gadjah Mada University. 1996). 73

lapangan untuk kemudian direkam. Ini disebut pengamatan langsung.⁶⁰

Observasi digunakan untuk mengamati atau memvalidasi perubahan apa yang terjadi dalam fenomena sosial, setelah itu dapat dievaluasi.⁶¹

2. Wawancara

Wawancara adalah proses bertatap muka penanya dengan narasumber. Wawancara dilakukan dengan bertanya langsung kepada orang yang diwawancarai dari penanya.

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan pertanyaan secara langsung kepada orang yang meminta solusi. Selain itu juga secara gamblang menggambarkan pelaksanaan tahapan kognitif untuk meningkatkan harga diri konselor.

⁶⁰Sugiyono. *Qualitative Quantitative Research Methods and R&D*. (Bandung: Alfabeta. 2012). 145.

⁶¹ Joko Subagyo. *Research Methods In Theory and Practice*. (Jakarta: Rineka Cipta. 2014). 63.

F. Teknik Validitas Data

Keabsahan data bertujuan untuk memperoleh tingkat kepercayaan terhadap kebenaran hasil penelitian. Validitas data berarti bahwa setiap keadaan harus menunjukkan nilai yang sebenarnya.⁶² Berikut adalah teknik untuk memeriksa validitas data:

1. Perpanjangan Keikutsertaan

Tujuan perluasan partisipasi adalah agar peneliti tetap berada di lapangan. Partisipasi peneliti akan dalam waktu lama. Pentingnya perluasan partisipasi adalah untuk mengumpulkan data sebanyak-banyaknya. Oleh karena itu, peneliti kualitatif sudah lama berkecimpung di bidang ini dengan informan.⁶³ Peningkatan partisipasi dapat membatasi dampak dalam situasi, membatasi kesalahan, dan mengimbangi dampak peristiwa anomali dan dampak sementara.⁶⁴

⁶²Sugiyono. *Educational Research Methods (quantitative, qualitative and R&D approaches)*. (Bandung: Alfabeta Publishers. 2015). p.320.

⁶³Burhan Bugin, *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013). h.262.

⁶⁴ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2014). h.327.

2. Ketekunan Pengamatan

Peneliti perlu mengamati secara cermat agar dapat melakukan pengamatan yang cermat dan terperinci berdasarkan keabsahan data. Kegigihan ini bertujuan untuk menemukan ciri dan unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan masalah atau pertanyaan yang dicari. Semakin banyak perhatian yang diberikan peneliti pada pengamatan, semakin berarti data tersebut.⁶⁵

3. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang menggunakan sesuatu selain data tersebut untuk keperluan validasi atau untuk perbandingan dengan data tersebut. Denzin membedakan empat jenis triangulasi sebagai metode penelitian yang memanfaatkan sumber, metode, peneliti, dan teori.

a) Triangulasi menggunakan sumber

⁶⁵Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013). h.264.

Yang artinya membandingkan dan mengecek kepercayaan dengan menggunakan alat dan waktu.⁶⁶ Perbedaan waktu dan alat tersebut dimaksudkan agar peneliti dapat membandingkan dan mengecek kembali data saat diterima pada hari pertama dan kedua. Selanjutnya peneliti menggunakan dua alat yaitu wawancara dan observasi. Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi akan ditinjau dan dibandingkan.

- b) Triangulasi menggunakan metode Menurut Patton, untuk melakukan triangulasi dengan cara ini, Anda dapat (1) memeriksa keandalan hasil survei dan beberapa metode pengumpulan data, dan (2) menggunakan metode yang sama untuk memeriksa keandalan beberapa sumber data. cara memeriksa.⁶⁷

⁶⁶ Lexi J. Moleong, *Qualitative Research Methodology Revised Edition*. (Bandung: PT. Teen Rosdakarya. 2014). h. 330.

⁶⁷ Burhan Bungin. *Metode Penelitian Sosial & Ekonomi* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2013). h.331.

G. Teknik Analisis Data

.Pada fase ini, peneliti memecahkan masalah dengan menjelaskan masalah dan status terkini dari mereka yang mencari saran berdasarkan fakta yang ada.⁶⁸

Berikut proses analisis data menggunakan dua bentuk teknik, yaitu :

1. Analisis deskriptif. Ini merupakan upaya untuk menjelaskan dan menafsirkan fakta-fakta yang diperoleh selama penyelidikan (dalam hal keadaan atau konteks yang ada, pendapat yang ditetapkan, proses yang sedang berlangsung, konsekuensi atau dampak yang telah terjadi, atau tren dalam pembangunan).⁶⁹
2. Analisis komparatif adalah metode membandingkan satu memo atau informasi dengan memo atau informasi lain. Dalam studi ini, kami membandingkan proses teoritis dengan hasil catatan lapangan dan hasil sebelum dan sesudah konsultasi.

⁶⁸ Hadari Nawawi, Etc. *Applied Research*. (Yogyakarta: Gadjah Mada University. 1996). h.73.

⁶⁹ Sumanto. *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. (Jakarta: CAPS. 2014). h.179.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Deskripsi lokasi penelitian merupakan suatu gambaran keadaan tempat dan juga letak geografis dimana peneliti melakukan penelitian ini. Penelitian ini dilakukan di desa Temayang kecamatan Temayang kabupaten Bojonegoro. Pemilihan desa Temayang didasarkan atas beberapa pertimbangan baik dari segi tenaga, biaya dan juga efisiensi waktu maka peneliti lebih mudah untuk menjangkau lokasi atau rumah konseli. Dan alasan lain yang tidak kalah pentingnya bahwa dari hasil observasi yang dilakukan bahwa salah satu warga di desa Temayang mengalami hubungan yang tidak sehat sehingga membuat self esteem pada konseli menurun.

Desa Temayang merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Temayang Kabupaten Bojonegoro, terletak di utara desa Belun, sebelah timur perbatasan dengan desa Papringan dan Pandantoyo, di daerah barat perbatasan dengan desa Jono dan di sebelah selatan perbatasan dengan desa Kedungsari dan Kedungsumber. Desa Temayang memiliki jarak ke Kota sekitar 27 KM dan dapat ditempuh dengan waktu 45 menit sampai 1 jam. Mayoritas pekerjaan warga desa Temayang ini adalah

petani, mereka kebanyakan menggarap lahan sawah sendiri ada juga yang dibantu oleh buruh. Iklim di Desa Temayang merupakan iklim daerah tropis.

2. Deskripsi Konselor

Dalam penelitian ini yang menjadi konselor adalah peneliti sendiri.

a. Identitas Konselor

Nama konselor Silfiyah Imroatun Rosyidah saat ini berusia 23 Tahun dan menempuh pendidikan Strata Satu (S1) di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya pada Prodi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

b. Aktivitas Konselor

Konselor merupakan anak kedua dari tiga bersaudara yang memiliki kakak laki-laki dan saat ini sudah berumah tangga serta satu adik perempuan yang masih duduk dibangku SMP, saat ini konselor tinggal bersama ibu yang sudah usia paruh baya dan berprofesi sebagai guru RA di desanya, adik konselor yang saat ini duduk dibangku SMP adalah masa – masa yang membutuhkan perhatian khusus untuk menyiapkan atau memberikan bimbingan karakter yang

nantinya saat sudah dewasa menjadi pegangan untuk kehidupannya. Dari dibekali arahan – arahan sejak usia nya yang masih kecil maka setelah nanti dia sudah bisa memilih keputusan untuk karir atau hubungan asmara tidak sampai terjebak dalam keadaan *toxic* itu sendiri.

c. Pengalaman Konselor

Selama 6 semester pengajaran teori serta praktek yang dipelajari konselor di jenjang pendidikan strata satu konselor mempelajari dari dasar – dasar konseling, teori dan teknik konseling hingga langsung terjun ke lapangan pada semester 7 yang mana konselor mendapatkan kesempatan untuk melakukan praktik pengalaman lapangan di Dinas Sosial Kabupaten Bojonegoro, pada saat konselor melakukan PPL klien yang ditangani konselor adalah seorang siswi di tingkat menengah pertama dengan kondisi permasalahan kestabilan emosi yang rendah, konselor mendampingi klien dan memberikan worksheet untuk dikerjakan sampai tahap mengevaluasi kondisi klien pada sesi konseling yang terakhir.

Selain itu, konselor juga mengikuti webinar yang berkaitan dengan judul penelitian ini, webinar tersebut diadakan oleh sebuah platform digital yaitu Mindgreat yang berjudul “Toxic Relationship” yang isinya dapat disimpulkan bahwa hubungan beracun bisa terjadi di dalam keluarga, teman dan pasangan, kita dalam hubungan beracun ketika moment negatif lebih banyak dari moment positif, konteks berpasangan, seseorang yang terjebak dalam hubungan beracun terus menerus merasa tidak bahagia, penuh rasa sedih, cemas, marah, gugup, tidak nyaman terutama saat dekat dengan pasangan, orang yang berada dalam hubungan beracun perkembangan dirinya cenderung mandek, bahkan harga dirinya hancur dan putus hubungan dengan diri sendiri. Pelecehan dan kekerasan sangat jelas bahwa hubungan tersebut adalah beracun. Maka kita harus bisa mengenali dan menyadari sebelum terjebak didalamnya.

3. Deskripsi Konseli

Konseli merupakan individu yang memiliki permasalahan, sehingga dibantu oleh konselor untuk menyelesaikan masalahnya. Adapun konseli adalah seorang mahasiwi di sebuah universitas yang ada di Surabaya. Untuk lebih jelasnya konselor akan menguraikan kondisi dan latar elakang konseli sebagai berikut :

a. Identitas Konseli

Konseli lahir pada tahun 2000, saat ini ia berumur 22 Tahun yang sedang menyelesaikan tugas akhir di salah satu Univertsitas Negeri di Surabaya. Mempunyai inisial nama F, konseli sangat senang *travelling* dan mengambil suatu objek untuk diabadikan menjadi sebuah bentuk foto (memotret).

b. Kepribadian Konseli

Dari hasil observasi yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseli termasuk seseorang yang berkepribadian extrovert, kepribadian ini basanya lebih mementingkan luar dirinya dan cenderung lebih membuka diri terhadap dunia luar, konseli cenderung menyukai keramaian, dengan banyak interaksi dan aktivitas sosial. Dilihat dari apa yang diceritakan

konseli ketika ia bersama dengan teman temannya, konseli sering keluar rumah hanya *hangout* dengan teman sebayanya, aktif di organisasi intra maupun ekstra, karena ingin memperbanyak jaringan relasi dan pengalamannya, ia juga mengatakan bahwa dirinya lebih sering berada diluar rumah ketimbang berkumpul dengan keluarga dirumah.⁷⁰

Dengan konseli memiliki kepribadian yang ekstrovert ini banyak mempunyai teman dari daerah lain maupun didaerahnya sendiri, ia juga bisa berkomunikasi yang baik dengan teman yang baru ia kenal. Selain itu konseli juga sering mengisi waktu liburnya pergi ke luar kota bersama teman atau kekasihnya.

- c. Latar Belakang Keluarga Konseli
- Keluarga konseli terdiri dari 5 anggota keluarga yakni ayah, ibu, kakak pertama laki-laki, kakak kedua laki-laki dan konseli. Konseli merupakan anak terakhir dari 3 bersaudara, kakak konseli sudah berumah tangga dan tinggal terpisah dengan kedua orang tua konseli, sedangkan konseli tinggal bersama kedua

⁷⁰ Wawancara konseli pada tanggal 27 Maret 2022

orang tuanya. Ayah konseli bekerja sebagai wiraswasta dan ibu konseli sebagai ibu rumah tangga. Hubungan antar keluarga cukup harmonis, Menurut konseli, orang tua konseli merupakan orang yang susah untuk mengutarakan rasa sayangnya, walau begitu konseli sangat yakin bahwa orang tuanya selalu mendukung apa yang dikerjakan oleh konseli. Buktinya beliau mendukung pendidikannya sampai ke perguruan tinggi dengan harapan nanti setelah lulus bisa mandiri seperti kedua kakak konseli. Sedangkan kedua kakak konseli juga perhatian kepada konseli, dengan memberikan kasih sayang kepada konseli meskipun terkadang juga tidak secara langsung diutarakan.

d. Latar Belakang Ekonomi Keluarga
Keluarga konseli merupakan keluarga yang berkecukupan, ayah konseli memang msaih bekerja tetapi perekonomian keluarga juga sudah dibantu oleh kedua kakak konseli, dalam wawancara konseli mengatakan bahwa dirinya masih lumayan boros, belum bisa *me-manage* keuangan, sehingga uang

saku yang diberikan oleh kakak dan orang tua konseli terkadang habis tanpa bisa menabung. Namun hal tersebut tidak dipermasalahkan oleh kedua orang tua konseli.

- e. Latar Belakang Keagamaan Konseli
Konseli merupakan pribadi yang baik, sejak kecil berpendidikan dengan *basic* sekolah keagamaan hingga di perguruan tinggi masuk di Universitas Islam, tetapi konseli merasa masih belum menjalankan ibadah dengan baik. Sholat 5 waktu terkadang masih ada yang tertinggal dan mengaji Al- Quran pun masih belum bisa rutin.⁷¹

- f. Lingkungan Sosial Konseli
Konseli tinggal di desa Temayang Kecamatan Temayang Kabupaten Bojonegoro. Lingkungan tempat tinggal konseli rata-rata bermata pencaharian sebagai petani dan pedagang, karena letak rumah konseli sangat berdekatan dengan pasar. Masyarakat disana banyak yang mengaji baik anak sekolah maupun yang sudah paruh baya. Ada 1 TPQ dan 3

⁷¹ Wawancara konseli pada tanggal 27 Maret 2022

Diniyah untuk orang dewasa. Masyarakat lingkungan tempat tinggal konseli kebanyakan lulusan SMA dan masih sedikit yang ingin melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi.

4. Deskripsi Masalah Konseli

Konseli memang sering berkumpul bersama teman satu organisasinya, sering pergi keluar kota atau hanya *nongkrong* di angkringan sekitar kampusnya, hingga konseli mulai dekat dengan salah satu teman *nongkrong* nya yang saat ini adalah kekasih konseli. Awal masalah dipicu oleh konseli yang telah resmi menjadi kekasih teman *hangout* nya, ia berinisial R. Hubungannya berjalan 3 bulan pertama masih manis dan romantis, saat memasuki bulan keempat sudah mulai timbul beberapa masalah yang membuat konseli sering *overthinking*, konseli mengatakan dalam wawancara bahwa kekasihnya sering tidak memberi kabar bahkan sesekali tidak menghiraukan omongannya.

Sampai pada pertengahan Maret 2021 beredar berita virus corona telah menyebar dan akan diadakan lockdown beberapa waktu, artinya konseli dengan kekasihnya harus menjalani hubungan jarak jauh (LDR), konseli harus pulang ke Bojonegoro dan kekasihnya harus pulang ke Madiun. Konseli mengatakan setiap hari mereka memang masih berkomunikasi melalui *WhatsApp* tetapi tidak jarang juga mereka hanya bertengkar

karena sering berselisih paham. Konseli juga sering mendapatkan kata kata kasar dari kekasihnya yang pasti membuat sakit hati konseli, tidak hanya itu, kekasihnya juga sering menuntut konseli berdandan seperti yang diinginkan oleh kekasihnya, sampai konseli juga sering mendapatkan body shamming dari kekasihnya sendiri.⁷²

Dalam wawancara konseli mengatakan ia hanya bisa bersabar, meski sesekali konseli juga sudah menuturi pasangannya bahwa sikapnya terhadap konseli itu salah dan akan menjadikan hubungan yang toxic, konseli menuturkan bahwa dirinya sudah terbiasa dengan perlakuan kekasihnya bahkan tidak bisa untuk berpisah dengan pasangannya. Hal tersebut membuat konseli sering overthinking dan lebih membuat kepercayaan dirinya semakin menurun, ia sering tidak nyaman dengan penampilannya sendiri bahkan yang lebih parah saat *mood* konseli tidak bagus ia tidak bisa mengerjakan tugasnya karena sudah tersulut dengan emosi, ini yang membuat pekerjaannya tidak tuntas, serta ia juga menjadi tidak fokus dengan tugasnya dikampus karena sering teringat sikap dari pasangannya.

Wawancara juga dilakukan dengan significant other, yakni teman dekat konseli,

⁷² Wawancara dengan konseli pada tanggal 13 April 2022

konselor tidak melakukan wawancara dengan anggota keluarga karena permintaan dari konseli yang tidak mengizinkannya karena konseli tidak ingin melibatkan keluarganya. Pada saat melakukan wawancara dengan teman dekat konseli yakni DB, menurutnya konseli akhir akhir ini terlihat sedih dan jarang untuk mau berinteraksi saat bersama-sama. Lebih sering terlihat sedih dan bingung, kurang fokus saat diajak ngobrol dan lebih sering menyendiri.⁷³ Awalnya saat ditanya konseli tidak mau mengakui apa yang dirasakan oleh konseli, hingga akhirnya konseli mau bercerita kepada DB. Konseli menuturkan bahwa ia telah mengalami kelelahan mental selama menjalin hubungan dengan kekaksihnya R, setelah diceritakan panjang lebar memang significant other dapat menyimpulkan bahwa hubungan yang dijalani keduanya sudah tidak sehat lagi. Konseli juga tidak bisa membuat keputusan yang tegas dan memilih untuk selalu memendam dan bersabar. Peneliti juga melakukan observasi awal sebelum treatment diberikan. Bagaimana kondisi konseli sebelum melakukan treatment :

⁷³ Wawancara dengan significant other 15 April 2022

Tabel 4.1
KONDISI KONSELI SEBELUM
TREATMENT

No.	Kondisi Konseli	Sebelum Treatment	
		Ya	Tidak
1.	Kurang fokus	√	
2.	Emosi tidak terkontrol	√	
3.	Overthinking	√	
4.	Pekerjaan tidak tuntas	√	
5.	Sering menunda-nunda	√	
6.	Mudah marah	√	
7.	Mudah baper	√	
8.	Kepercayaan diri menurun	√	
9.	Menarik diri	√	
10.	Mengasingkan diri dengan orang lain	√	

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Konseling Kognitif Dengan Perspektif Islam Untuk Menumbuhkan Self Esteem Pada Korban Toxic Relationship Di Desa Temayang Kabupaten Bojonegoro.

Sebelum melakukan observasi, peneliti atau konselor akan membuat kesepakatan terlebih dahulu dengan konseli, dengan hasil

proses konseling yang akan dilaksanakan selama kurang lebih 3 minggu lamanya dengan jadwal yang telah disepakati oleh konselor dan konseli, dan saat akan memulai proses konseling akan ada kontrak konseling terlebih dahulu, selanjutnya telah disepakati juga bahwa proses konseling akan berlangsung selama 50 – 60 menit. Dalam hal ini peneliti ingin mengimplementasikan konseling kognitif dengan perspektif islam pada korban *toxic relationship*.

Tempat pelaksanaan proses konseling akan disepakati minial H-2 sebelumnya, dikarenakan konseli menginginkan proses konseling tidak dekat dengan rumahnya. Pada hal ini peneliti sekaligus konselor, akan mengimplementasikan teori konseling agar lebih mengetahui secara mendalam masalah dan perasaan yang dialami konseli. Langkah – langkah yang digunakan ialah sebagai berikut :

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah ialah bagian awal pada panduan konseling islam, pada langkah ini membantu konselor mengetahui masalah dan kondisi konseli. Masalah dapat diidentifikasi dari wawancara dan observasi dengan konseli atau dengan teman dekat

konseli. Berikut proses identifikasi masalah pada penelitian ini :

- 1) Hasil wawancara dengan konseli
Mulai memasuki usia dewasa konseli mulai mengenali hubungan asmara, ingin menajalani suatu hubungan dengan lawan jenis, sampai pada perkenalan dengan salah satu temannya pun terjadi di salah satu angkringan tempat anak kampusnya *nongkrong*.

Melalui wawancara I, konseli mengatakan bahwa telah menjalin hubungan dengan kekasihnya yang berinisial R selama 1 tahun, 3 bulan, awal hubungan mereka dirasa konseli baik baik saja, seiring berjalannya waktu sifat pasangan konseli mulai terlihat keasliannya, konseli mengatakan sering mendapatkan perkataan kasar sampai *body shamming*.

- 2) Hasil wawancara dengan teman dekat konseli
Saat peneliti bertemu dengan teman dekat konseli, dalam wawancara teman konseli mengatakan akhir pekan ini baru saja pergi berdua

untuk menyelesaikan tugas, konseli terlihat lebih sedih dari biasanya, saat ditanya keadaannya, konseli mengatakan bahwa dirinya merasa *insecure*, merasa tidak ada yang bisa percaya dengan konseli, dan konseli merasa sering merasakan sakit hati secara tiba-tiba karena yang selalu ingat perkataan dari pasangannya.

b. Diagnosis

Langkah selanjutnya adalah diagnosis, diagnosis bertujuan untuk menentukan masalah yang dialami oleh konseli. Terdapat beberapa gejala menurunnya *self esteem* yang telah peneliti jelaskan pada deskripsi masalah, berikut gejala – gejala yang dialami oleh konseli :

1. Linglung
2. Tidak mempunyai tujuan hidup.
3. Tujuan yang telah di rancang menjadi berantakan atau sulit untuk mencapai tujuan tersebut.
4. Tugas menjadi terbengkalai dan sering membuang – buang waktu (*Mager*)
5. Menjadi benci terhadap diri sendiri dan tidak mau percaya atas kemampuannya.
6. Menjadi mudah tersinggung dan mudah menangis

7. Sering merasa kesepian dan stress
8. Lebih mudah untuk insecure dan mulai menarik diri dari lingkungan sekitar

Jika menarik akar permasalahannya, maka rendahnya *self esteem* yang dialaminya muncul atas perlakuan kekasihnya kepada konseli, ditambah konseli yang terlalu *overthinking* dan merasa menjadi orang yang paling tersakiti. Sehingga hal yang harus dibenahi adalah cara konseli menyikapi emosinya dengan lebih bisa melatih pikiran yang lebih rasional.

c. **Prognosis**

Sesudah memahami permasalahan yang dialami konseli, maka langkah selanjutnya adalah prognosis, prognosis adalah langkah untuk menentukan bantuan yang paling nyaman untuk diberikan kepada konseli dalam mengatasi masalahnya yakni cara konseli menyikapi emosi dengan cara berpikiran lebih rasional. Melalui beberapa literatur, konselor memutuskan untuk menangani menggunakan terapi kognitif, terapi ini dirasa paling cocok untuk menangani masalah konseli.

Terapi kognitif adalah pendekatan kognitif berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan,

atau bentuk pembicaraan diri (self talk) terhadap orang lain (misalnya, hidup saya sengsara sehingga sulit untuk dapat menentukan tujuan hidup saya). Selain itu, terapi juga memfokuskan pada upaya membelajarkan klien agar dapat memiliki cara berpikir yang lebih positif dalam berbagai peristiwa kehidupan dan tidak hanya sekedar berupaya mengatasi penyakit atau gangguan yang sedang dialaminya.⁷⁴

Setelah menetapkan terapi apa yang akan digunakan, maka selanjutnya konselor membuat perencanaan hal – hal yang akan dilakukan pada saat tahap treatment, ada 4 tahap yang akan diberikan oleh konselor kepada konseli, berikut tahap tahap yang akan diberikan :

1. Tahap – tahap yang diberikan oleh konselor

- a) Tahap pertama dengan Pengajaran, setelah konselor mengidentifikasi masalah yang terjadi pada konseli, selanjutnya konselor leluasa untuk berbicara kepada konseli, terutama menunjukkan bagaimana irasional berfikir itu secara langsung

⁷⁴ Y.N. Sujiono, “Metode pengembangan kognitif,” (Jakarta Univ. Terbuka, 2007), h. 146

menimbulkan gangguan emosi kepada konseli.

- b) Tahapan yang kedua adalah persuasif, tahapan ini meyakinkan konseli untuk mengubah pandangannya, bahwa selama konseli mengungkapkan apa yang telah diceritakan kepada konselor sebenarnya merupakan pandangan yang salah. Konselor disini juga mencoba meyakinkan dengan berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh konseli tersebut adalah pandangan yang salah.
- c) Selanjutnya tahap konfrontasi dengan tahap ini konselor mengubah cara berfikir konseli yang pada awalnya tidak logis dan membawa konseli ke arah berfikir yang lebih logis dan rasional.
- d) Yang terakhir tahap pemberian, tahapan ini konselor mencoba memberi tugas kepada konseli untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Dalam kasus ini konselor memberikan tugas kepada konseli 2 hal, yang pertama dengan rutin berolahraga dan meditasi

minimal 4 x dalam seminggu untuk merileks kan semua badan agar *mood* konseli tetap terjaga, yang kedua dengan mencoba untuk tetap produktif, dengan membuat timeline harian, dalam artian setiap hari konseli harus mempunyai kegiatan yang bermanfaat guna menunjang kehidupan selanjutnya juga karirnya. Konselor juga memberi saran kepada konseli agar mencoba membatasi dalam bermain sosmed agar tidak terjebak pada hal-hal yang *toxic*.

2. Menentukan motivasi keislaman

Konselor selain memberikan treatment menggunakan teori kognitif juga akan memberikan motivasi kepada konseli berupa ayat ayat dan dzikir keislaman.

Berikut ayat – ayat motivasi yaitu :

- a) Motivasi Ketika *Insecure* dalam
Q.S Ali Imran : 139

وَلَيْتَ هُنَا أُولَٰئِكَ تَخَرُّوْنَ وَأَنْتُمْ أَلَاَ عُلُوْنَ إِنَّ
كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ

Artinya : “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling

SWT telah memberikan jalan kepada umatnya, jika mau beriman kepada Allah SWT maka tidak bersedih hati dan menjerakan yang lemah.

b) Motivasi Merasa Sedah Terendah

b) Motivasi Merasa Sedang Di Titik Terendah

لَا يَكُنْ لَكَ الْإِنْفُسُ الْإِلَهِ وَشَعْنُهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ
وَعَلَيْهَا مَا كَسَبَتْ ۚ رَبَّنَا ۚ لَوْ أَخْطَأْنَا
نَبِيَّنَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَوْ نَحْنُ مِنْ عِلْيَانَا
خَلَعْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ مِنْ قَبْلُنَا ۚ رَبَّنَا ۚ نَحْنُ مِنْ
لَا طَائِفَةَ لَنَا بِهِ ۚ وَاعْلَمْنَا أَنَّ الْإِنْفُسَ الْإِلَهِ
لَا وَالْحَقُّنَا ۚ رَبَّنَا ۚ نَحْنُ مِنْ عِلْيَانَا ۚ

الْفَقْرُ وَالْكَفْرُ

⁷⁵ Quran Kemenag, Q.S Ali Imran/3 : 139

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.”⁷⁶

Dalam wawancara konseli mengatakan bahwa dirinya pernah

⁷⁶ Quran Kemenag, Q.S Al Baqarah /2 : 286

berada dalam keadaan yang sangat terpuruk, maka ayat ini dipilih konselor untuk memotivasi konseli ketika sedang merasa di titik terendah dalam hidupnya, dalam ayat ini Allah SWT berfirman bahwa diriNya tidak akan membebani hambanya melebihi batas kemampuannya, dari ayat ini juga konseli dapat belajar bahwa semua masalah yang diberikan oleh Allah adalah teguran agar dirinya bisa lebih bertaqwa kepada Allah SWT.

c) Sholawat Penyembuh Hati “Thibil Qulub”

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ اَطِبِّ الْقُلُوْبِ
وَدَوِّاْهَا ۚ وَعَافِيَةِ الْبُرْدَانِ وَشِفَاْهَا ۚ وَتُوْر
الْبَصَارِ وَصِيَاْهَا ۚ وَعَلٰى اٰلِهٖ وَصَحْهٖ ۚ وَسَلِّمْ

Artinya : “Ya Allah curahkanlah rahmat kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, sebagai obat hati dan penyembuhnya, penyehat badan dan kesembuhannya dan sebagai penyinar penglihatan mata

beserta cahayanya. Semoga selawat dan salam tercurahkan pula kepada keluarga serta para sahabat-sahabatnya.”

Sholawat ini konselor kenalkan kepada konseli agar ketika konseli terus menerus mendalami lirik beserta artinya, maka hati konseli menjadi penuh dengan iman kepada Allah SWT.

3. Menyiapkan hal-hal yang ingin diobservasi tiap pertemuannya

d. **Treatment**

Tindakan berikutnya adalah memberikan pertolongan, tindakan ini telah diputuskan pada prognosis dan telah disepakati antara konseli dan konselor. Pada penelitian ini , treatment yang akan dijalankan kurang lebih 7 minggu dengan menggunakan 4 tahapan dalam prosesnya. Teknik kognitif ini bertujuan untuk mengubah pikiran irrasional klien menjadi fikiran yang rasional kembali. Sebelum memasuki tahapan pada treatment langkah awal

- Tahap Awal

Pada tahap awal konselor melakukan pendekatan kepada konseli, menanyakan kesiapan serta menjelaskan perjanjian selama melakukan tahapan konseling. Selanjutnya, konselor membuka konseling dengan salam dan mengajak konseli untuk berdoa, serta tidak lupa konselor menjelaskan ulang tentang teknik yang akan digunakan.

- Tahap Pertengahan

1. Tahap Pengajaran

Tahapan ini konselor mulai menanyakan bagaimana keseharian konseli, kegiatan apa saja yang menjadi kesibukannya saat ini serta konselor meminta untuk konseli menceritakan apa yang menjadi masalah yang membuat konseli merasa *self esteem* nya rendah.

- a. Konselor mengarahkan konseli agar tidak menyimpulkan dengan sudut pandang dirinya sendiri
- b. Konselor menceritakan pengalaman - pengalaman orang lain yang hampir serupa agar konseli merasa tidak hanya dirinya sendiri mengalami masalah seperti ini

- c. Konselor meminta agar konseli tetap berfikir secara realistis terutama dalam menghadapi masalah
 - d. Konselor mengubah pikiran irrasional konseli menjadi pikiran yang rasional.
2. Tahap Persuasif
- Pada tahap ini konselor lebih meyakinkan kembali pikiran irasional konseli merupakan pikiran yang salah, dan konselor membawa pikiran irrasional konseli menjadi pikiran lebih rasional.
- a. Konselor meyakinkan konseli bahwa selama ini apa yang dikatakan pasangannya belum tentu benar sepenuhnya.
 - b. Konselor mengatakan bahwa setiap manusia mempunyai kelebihan dan kekurangannya masing – masing.
 - c. Konselor meyakinkan bahwa konseli mampu melawan segala perasaan sakit hati itu.
3. Tahap Konfrontasi
- Tahap ini saatnya konselor mengubah pikiran irrasional konseli

menjadi pikiran yang rasional dan realistis

- a. Konselor mempersilahkan kepada konseli untuk mengingat dan merasakan segala perasaan baik ataupun buruk yang telah ia rasakan
 - b. Konselor mengajak untuk menerima segala emosi yang di rasakannya
 - c. Konselor meyakinkan konseli bahwa dirinya adalah orang yang paling berharga, karena telah mau bertahan sampai dititik ini
 - d. Konselor menyakinkan bahwa dengan adanya masalah yang ia hadapi hidup akan tetap berjalan baik - baik saja
 - e. Konselor menyarakan bahwa ketika ada suatu masalah yang datang untuk tidak terus meratapi dan terlalu *overthingking*, tetapi mencoba untuk dihadapi dan dihadapi
4. Tahap Pemberian Tugas
- Tahap ini diberikan untuk alternatif penyembuhan emosi yang buruk pada konseli dan juga untuk

membantu konseli agar tidak terlalu fokus pada masalahnya dan bisa mengenal diri sendiri serta dapat mengatur emosi yang ada pada dirinya.

- a. Konselor meminta kepada konseli untuk menuliskan hal hal yang membuatnya bersyukur selama ini
- b. Konselor meminta untuk mengubah pola hidup sehat dan rutin berolahraga minimal 3 – 4 x dalam seminggu
- c. Konselor meminta untuk konseli menyempatkan waktu bermeditasi agar pikirannya tetap terjaga dengan jernih.

- Tahap Penutup

Tahapan ini merupakan tahapan akhir, konselor lebih memberikan motivasi – motivasi untuk masalah yang ringan maupun yang sulit, konselor terus memberikan engeuatan kepada konseli agar tidak terlalu fokus dengan masalahny saja akan tetapi setiap ada masalah dapat mengatur emosinya dengan baik dan dapat mencari solusi untuk masalah tersebut.

e. **Evaluasi dan Follow Up**

Evaluasi dan *Follow Up* ini merupakan ses terakhir dalam sesi konseling, evaluasi penting dilakukan untuk melihat sejauh mana masalah perkembangan konseli, setelah itu ditidaklauti dengan melakukan *follow up* terhadap konseli.

Kegiatan konseling dilakukan kurang lebih selama 8 minggu dengan 6 kali pertemuan yakni terhitung mulai tanggal 27 Maret yakni melakukan kontrak konseling, selanjutnya treatment dilakukan pada tanggal 13 April – 24 Mei. Evaluasi dan follow up dilaksanakan pada tanggal 24 Mei.

Dalam enam kali pertemuan dengan konseli setelah melakukan konseling, pemikiran dan sikap konseli terdapat perubahan baik. Peneliti juga melakukan wawancara dengan teman dekat konseli sebagai penguat atau perbandingan dari apa yang telah disampaikan konseli.

Tabel 4.2
Hasil Catatan Pada Setiap Sesi Konseling

No.	Sesi Ke -	Deskripsi
1.	Sesi Pertama (Minggu, 27 Maret 2022)	- Konseli bercerita bahwa dirinya belakangan ini merasa kurang bersemangat dan sering linglung bahkan sampai overthinking. - Konseli mengatakan bahkan sering <i>insecure</i> ketika melihat seseorang yang lebih cantik darinya. - Konseli juga merasa bahwa dirinya sudah tidak berguna lagi untuk keluarga dan teman – temannya / merasa gagal.
2.	Sesi Kedua (Rabu, 13 April 2022)	- Konseli sering langsung menyimpulkan dari sudut

		pandangannya sendiri. - Konselor di sesi ini mencoba untuk memberikan beberapa pengalaman serupa agar konseli tidak merasa sendiri. - Konselor memberikan argumen bahwa pikiran irrasional pada konseli adalah pikiran yang salah. - Konseli masih berfikir bahwa dirinya telah tidak bisa seperti teman – temannya yang telah mencapai goal masing – masing, sedangkan konseli masih meratapi nasib.
3.	Sesi ketiga (Rabu, 20	- Konseli berusaha mencari

	April 2022)	kesenangan yang lain untuk mengalihkan fokusnya agar tidak terlalu memikirkan pasangannya. - Konselor menguatkan konseli agar bisa fokus pada rencana hidup yang telah ia siapkan sebelumnya. - Konselor meyakinkan bahwa semua perkataan pasangannya belum tentu benar. - Konseli merasa sedih karena menurutnya ia telah membuang-buang waktu. - Konselor meyakinkan kembali bahwa dirinya mampu melwati semua
--	-------------	--

		rasa sedih ini.
4.	Sesi Keempat (Kamis, 27 April 2022)	- Konseli merasa sedih karena dua hari yang lalu ada masalah dengan kakak pertamanya. - Konseli tidak menceritakan secara detail apa masalahnya. - Konseli masih sering <i>overthinking</i> setiap malam. - Konseli hanya ingin dikuatkan pada sesi ini.
5.	Sesi Kelima (Rabu, 11 Mei 2022)	- Setelah momen lebaran konseli bertemu dengan keluarga besarnya, dirinya merasa disayangi dan dibutuhkan - Konseli tetapi masih tidak terima dengan sikap pasangan kepada dirinya. - Konseli selama ini sudah terlalu

		sering bersabar - Konseli ingin untuk mengutarakan semua apa yang dirasakan kepada pasangannya. - Konselor memberikan tugas kepada konseli.
6.	Sesi Keenam (Senin, 24 Mei 2022)	- Konseli merasa emosinya lebih bisa ia kontrol. - Konseli sudah menyadari bahwa dirinya harus bersikap tegas kepada dirinya sendiri dan berfikir secara rasional jika menghadapi segala sesuatu. - Konseli mencoba menyelesaikan tugas akhirnya meskipun mood yang masih naik turun. - Konseli bersyukur karena

		dirinya masih memiliki keluarga dan teman yang sayang dengan dirinya.
--	--	---

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisi Data)

1. Perspektif Teori

a. Analisis Proses Pelaksanaan Teknik Kognitif Untuk Menumbuhkan *Self Esteem* Pada Korban *Toxic Relationship* di Desa Temayang Kecamatan Temayang Kabupaten Bojonegoro

No .	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi Masalah tujuannya untuk mengidentifikasi masalah, ciri beserta gejalanya.	Menurut informasi dari data yang diperoleh dengan wawancara dan observasi dengan konseli. Untuk terpenuhinya validasi akan hal tersebut maka peneliti juga menggunakan <i>significant other</i> yakni teman dekat konseli. Permasalahan awal yang terlihat

		adalah : - Konseli sering linglung dan mukanya selalu terlihat sedih - Konseli tidak bisa mengontrol emosinya - Konseli merasa secara sadar bahwa harga dirinya menurun - Sebelumnya konseli merupakan orang yang ceria Peneliti menyimpulkan apa yang disampaikan <i>significant other</i> dengan konseli sesuai, teman dekat konseli menyatakan bahwa beberapa waktu yang lalu konseli cerita dengan teman dekatnya bahwa dirinya merasa tidak nyaman dengan pasangannya. Disini konselor ingin melakukan
--	--	--

		wawancara dengan ibu konseli sebagai significant other yang lain akan tetapi dilarang oleh konseli sendiri dengan alasan tidak mau melibatkan orang tua kedalam masalah pribadinya.
2.	Diagnosis masalah bertujuan masalah yang terjadi pada konseli	Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan masalah yang dialami konseli datang karena sikap pasangannya kepada konseli dan konseli belum mampu untuk mengontrol emosi serta sikapnya yang kurang tegas terhadap pasangannya. Sehingga konseli harus bisa membenahi sikapnya kepada pasangan dan dirinya sendiri, tidak terlalu berlarut memikirkan masalah yang dihadapi tetapi juga mencari solusi untuk masalahnya dengan

		fokus dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya.
3.	Prognosis ialah menentukan jenis bantuan dari hasil diagnosis.	Memberikan bantuan menggunakan teknik kognitif untuk mengatasi permasalahan konseli yakni menurunnya <i>self esteem</i> . Konselor memberikan 4 tahapan yakni tahap pengajaran, tahap persuasif, tahap konfrontasi dan tahap pemberian tugas.
4.	Treatment	Pada saat treatment dilakukan konselor memberikan 3 tahap yakni : 1. Tahap Awal Pada tahap ini konselor memulai pendekatan dengan konseli, berusaha membuat senyaman mungkin dengan konseli, ketika

		konseli sudah siap konselor memulai dengan kontrak konseling. 1. Tahap Pertengahan a. Tahap Pengajaran Pada tahap ini konselor mencoba memberikan beberapa pengalaman yang serupa agar konseli tidak merasa sendiri dan konselor meyakinkan bahwa pikiran konseli merupakan pikiran yang salah. b. Tahap Persuasif Tahap ini konselor lebih menekankan pada teknik
--	--	--

		kognitif dengan menggiring pikiran irrasional konseli mengarah pada pikiran yang lebih rasional. c. Tahap Konfrontasi Konseli pada tahap ini merasa bahwa dirinya memang tidak berharga dan banyak yang tidak mau memperdulikannya, konselor disini memberikan pengutan kepada konseli bahwa semua masalah yang dialaminya merupakan roda
--	--	---

		kehidupan yang harus ia lewati dan hanya fokus terhadap solusi di setiap masalah serta kembali menjalankan <i>planning</i> yang ia buat. d. Tahap Pemberian Tugas Selama proses konseling, konselor membrikan tugas dengan menuliskan apa yang membuatnya bersyukur setiap hari dan di bawa selama pertemuan, dan menyarakan konseli untuk bermeditasi serta
--	--	--

		olahraga minimal 4 x seminggu agar badan dan tubunya fresh kembali jadi lebih mudah untuk mengontrol emosi setiap hari. 2. Tahap Penutup Pada tahapan ini konselor lebih banyak memberikan motivasi – motivasi sebagai penguatan untuk diri konseli. Baik masalah yang ringan atau sulit baiknya tidak hanya berfokus pada masalahnya saja akan lebih baik kalau konseli juga langsung mencari solusi karena dalam kehidupan ini kita tidak bisa
--	--	---

		mengontrol perkataan atau tindakan orang lain, yang dapat kita kontrol adalah respon serta emosi diri sendiri.
5.	Evaluasi dan <i>Follow Up</i> hal ini dilakukan bertujuan mengetahui perkembangan setelah melakukan konseling	Evaluasi dan <i>Follow Up</i> dilakukan konselor melalui wawancara dengan konseli dan <i>significant other</i> yakni teman dekat konseli. Dari informasi yang diperoleh, meskipun tidak menunjukkan perubahan secara menyeluruh konseli mulai bisa mengontrol emosinya dan menunjukkan perilaku yang baik, selain itu juga konseli ingin menyelesaikan masalahnya dengan pasangannya dengan berkomunikasi empat mata agar semuanya jelas dan tidak ada

		kesalahpahaman. Konseli juga mengatakan bahwa dirinya ingin menyelesaikan tugas akhirnya agar dapat lulus tepat waktu dan dapat membahagiakan kedua orang tuanya.
--	--	--

b. Analisis Hasil Akhir Pelaksanaan Teknik Kognitif Untuk Menumbuhkan *Self Esteem* Dengan Perspektif Islam Pada Korban *Toxic Relationship* di Desa Temayang Kecamatan Temayang Kabupaten Bojonegoro

Berikut adalah hasil akhir pelaksanaan teknik kognitif untuk menumbuhkan *self esteem* pada konseli. Konselor melaksanakan proses identifikasi masalah dan ditemukan beberapa indikator yang merujuk pada menurunnya *self esteem* konseli, selanjutnya konselor melaksanakan diagnosis, prognosis, treatment dan diakhiri dengan *follow up*.

Setelah melakukan semua proses konseling selesai konselor membandingkan semua perubahan yang telah dicapai sebelum dan sesudah konseling oleh konseli. Berikut adalah hasil perbandingan yang dapat dilihat pada tabel perbandingan dibawah ini :

Tabel 4.3
Kondisi Konseling Sebelum dan Sesudah
Konseling

No.	Kondisi Konseli	Sebelum Treatment		Setelah Treatment	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Kurang Fokus	√			√
2.	Emosi tidak terkontrol	√			√
3.	Overthingking	√			√
4.	Pekerjaan tidak tuntas	√			√
5.	Sering menunda - nunda pekerjaan	√			√
6.	Mudah marah	√			√
7.	Mudah Baper	√			√
8.	Kepercayaan diri menurun	√			√
9.	Menarik diri	√			√
10.	Mengasingkan diri dengan orang lain	√			√

Dari tabel diatas menunjukan bahwa setelah konseli melakukan proses konseling terjadi perubahan ,meskipun tidak sepenuhnya mengalami perubahan namun frekuensi

terjadinya indikator – indikator yang ada mengalami penurunan.

2. Perspektif Keislaman

Dilihat dari sudut pandang keislaman, hasil temuan lapangan yang telah dilaksanakan, konselor menyisipkan beberapa kegiatan yang berkaitan dengan keislaman dalam treatment, seperti halnya saat memulai dan mengakhiri treatment konselor mengajak konseli untuk berdoa terlebih dahulu.

Konselor juga menyisipkan nilai - nilai keislaman dalam setiap pelaksanaan konseling, mengajak konseli untuk selalu bersyukur kepada Allah SWT setiap rezeki atau masalah yang ia terima, selain itu konselor juga selalu mengingatkan untuk terus berdzikir agar mendapatkan ketenangan hati, karena ketika hatinya tenang maka otomatis konseli dapat mengontrol hati dan emosi serta pikirannya pun akan tenang pula, dengan begitu ketika ia dihadapkan dengan masalah ia akan bisa berfikir secara rasional.

Dalam islam berfikir positif sangat dianjurkan, hal tersebut merupakan sikap terpuji, dengan berfikir positif maka seseorang menjauhkan diri dari rasa kecewa yang mmebuat dirinya merasa sedih dan sakit hati, maka

konselor memberikan satu bait sholawat yang mana dapat menjadi doa dan obat untuk hatinya, dalam keutamaan menurut kumparan.com sholawat “Tibbil Qulub” ini dapat meluaskan pikiran yang sempit, meperoleh keselamatan lahir dan batin, menenangkan hati, dan dapat menjadi obat sebagai ikhtiar orang yang sakit.⁷⁷

Berikut bait sholawat “Tibbil Qulub” :

اَللّٰهُمَّ مَنْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ دِيَّانُ الْقُلُوْبِ
وَدَوَاهِيَ اَوَّعَ وَعَافِيَةُ الْبُدَانِ وَشِفَاهِ اَوَّعَ وَنُوْرُ
الْبَصَارِ وَضِيَا هِيَ اَوَّعَ وَعَلٰى اٰلِهِ وَصَحْهٖ "اَوَّعَ" وَسِ اَلَمْ

Artinya : “ Ya Allah, curahkanlah rahmat kepada junjungan kita Nabi, Muhammad SAW, sebagai obat hati dan penyembuhnya, penyehat badan dan kesembuhannya serta sebagai penyinar penglihatan mata beserta cahanya semoga sholawat dan salam tercurahkan kepada keluarga, para sahabat – sahabatnya.”

Hal ini juga berkaitan dengan ayat yang ada dalam Al- Qur'an Surat Al- Baqarah tentang bagaimana sikap kita agar dapat merespon perlakuan

⁷⁷ <https://kumparan.com/berita-update/lafal-sholawat-tibbil-qulub-dan-keutamaan-membacanya-1vQlnFr6rbz/2?ref=register> /(diakses pada 06 Juli 2022 pukul 17.11)

seseorang dengan baik, dapat mengontrol emosi dengan baik. Berikut Q. S Al Baqarah ayat 216 :

[illegible]

Artinya : “Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”⁷⁸

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Proses pelaksanaan konseling dengan teknik kognitif sebagai upaya untuk menumbuhkan *self esteem* terhadap korban *toxic relationship* di desa Temayang Kabupaten Bojonegoro berjalan cukup lancar, meski ada beberapa hal yang menjadi hambatan seperti harus beberapa kali *reschedule* pertemuan dengan konseli karena kesibukan masing- masing, akan tetapi hal tersebut tidak menjadi hambatan yang berat. Proses konseli berjalan semestinya dan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati, dan konseling ini dapat dikatakan berhasil karena tujuan dari konseling ini tercapai. Konseling ini dilaksanakan dengan lima tahapan dengan melakukan identifikasi masalah terlebih dahulu, kemudian konselor melanjutkan dengan diagnosis masalah, serta menentukan teknik apa yang akan digunakan dengan penyebutan prognosis, kemudian melakukan treatment kepada konseli, serta diakhiri dengan evaluasi dan *follow up*. Teknik

kognitif dipilih dan disesuaikan dengan kondisi konseli yang mana konselor memberikan penguatan serta motivasi dan pemberian tugas kepada konseli untuk mencapai keefektifitasan dalam konseling. Selain itu, konseli dan *significant other* juga membantu dalam kelancaran proses konseling dengan secara terbuka dan memberikan data serta informasi yang sesuai.

2. Hasil akhir pelaksanaan teknik kognitif untuk menumbuhkan *self esteem* pada korban *toxic relationship* di desa Temayang Kabupaten Bojonegoro dikatakan berhasil. Konseli telah mengalami perubahan yang mulai tampak baik dari cara mengontrol emosi hingga berfikir rasional. Konseli telah mampu menyelesaikan masalahnya satu persatu, ikonseli juga berencana mengkomunikasikan masalahnya dengan pasangan agar tidak ada kesalahpahaman dan bisa mendapatkan solusi terbaik. Dari raut muka konseli terlihat lebih sumringah dan lega setelah melakukan konseling, hal ini juga dikatan oleh *significant other* yakni teman dekat konseli, konseli lebih terbuka dan ceria lagi, terlihat ia sudah mulai fokus dengan apa yang sudah di *planning* sebelumnya, ungkap *significant other*.

B. Saran dan Rekomendasi

1. Bagi Konselor

Konselor diharapkan dapat meningkatkan dan menambah pengetahuan kajian pustaka terkait penelitian ini, memperluas serta memberikan variasi terapi saat melakukan konseling. Konselor diharapkan menambahkan referensi literatur agar penelitian ini dapat dipercaya.

2. Bagi Konseli

Konseli diharapkan dapat mengambil hikmah dari masalah ini, dan setelah melakukan konseling agar tetap menerapkan tahapan tahapan teknik kognitif dalam sehari – harinya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih menambah literatur tentang teknik kognitif, apabila akan menambahkan perspektif keislaman diharapkan untuk memilih ayat yang memang sesuai dengan topik pembahasan. Serta peneliti selanjutnya dapat menyempurnakan penelitian ini dengan baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian, tidak dapat dipungkiri masih banyak sekali yang perlu dikoreksi dan dibenahi baik dalam proses maupun penguasaan analisis

data, metode penelitian hingga hasil akhir penelitian, serta masih banyak kekurangan lain dalam penelitian ini disebabkan oleh keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

VECTOR

Daftar Pustaka

Adiputra, S. (2015). Ketertarikan Efficacy Dan Self Esteem Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Fokus Konseling* , 1, 154.

Azizah, Z. N. (2018). *Pengembangan Media Video Animasi Interaktif Berbasis Terapi Kognitif Untuk Mencegah Kekerasan Seksual Pada Mahasiswa di Yayasan Siti Winafiah Surabaya*. Surabaya: UINSA.

B, H. A., & Purwakania. (2006). *Psikologi Perkembangan Islam Mengungkap Rentang Kehidupan Manusia dari Pranal Hingga Pasca Kematian* . Jakarta: PT Raagrafindo Persada.

Bungin, B. (2001). *Metode Penelitian Sosial : Format Kuantitatif dan Kualitatif* . Surabaya: Universitas Airlangga.

Bungin, B. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif* . Jakarta: Prenada Media.

C, A. (2019). Hubungan Antara Kualitas Komunikasi Keluarga dan Persepsi Hubungan Yang Kasar dengan Perilaku Kekerasan dalam Berkencan dengan Orang Dewasa Muda. *Statistical Field Theory* , 56.

Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Dewa Ayu Eka Purba Dharma Tari, d. (2020). Pendekatan Konseling Rational Emotive Behaviour Theraphy Dengan Teknik Dispute Cognitive Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VII - F SMP Negeri 12 Denpasar. *Konseling* , 1, 429.

Dewi, W. P. (2018). Intervensi Kelompok Pada Remaja Korban Kekerasan dalam Hubungan Pacaran Yang Mengalami Reaksi Stress Pascatrauma. *Widyakala* , 5, 49 - 50.

Eford, B. T. (2020). *40 Teknik Yang Harus di Ketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Engko, C. (2008). Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Individual Dengan Self Esteem dan Self Efficacy Sebagai Variabel Intervening. *Bisnis dan Akuntansi* , 10, 3.

Erlina, N., & Sari, D. N. (2016). Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behaviour Theraphy Terhadap Peningkat Kecerdasan Emosional Pada Peserta Didik Kelas VII SMPN 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. *Konseli* , 3, 303 - 316.

Fitriani, N. (2016). Penerapan Teknik Dispute Cognitive Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Bimbingan Konseling* , 5, 73.

Gunarsih, S. D. (1992). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK, Gunung Mulia.

Harahap, M., & Wibowo, M. E. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Gestalt Teknik Empty Chair dan Role Rovelsal Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa. *Ilmiah Mandala Education* , 7, 142.

Ilham, L., & Farid, A. (2019). Teori Klasik dan Kontemporer Dari Rational Behaviour Therapy Cognitive Retructuring. *Misykat* , 4, 152.

Indriantoro, N. (1999). *Metodologi Penelitian Bisnis Untuk Akuntansi dan Manajemen* . Yogyakarta: BPFE.

Julianto, V. (2020). Hubungan Harapan Dan Harga Diri Terhadap Kebanggaan Orang Yang Mengalami Toxic Relationship Dengan Kesehatan Psikologis. *Psikologi Integratif* , 8, 116 - 117.

Kamila, I. I., & Mukhlis. (2013). Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Remaja Ditinjau Dari Keberadaan Ayah. *Psokologi* , 9, 101.

Moleong, L. J. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Pada Karya.

Nawawi, H. (1996). *Riset Terapan* . Yogyakarta : Universitas Gajah Mada.

Praptiningsih, N. A. (2021). Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja. *Komunikasi* , 12, 140 - 141.

Refnadi. (2018). Konsep Harga Diri dan Implikasinya Bagi Siswa. *Pendidikan Indonesia* , 4, 19.

Subagyo, J. (2014). *Metode Penelitian Secara Teori dan Praktik* . Jakarta: Rinika Cipta.

Sujiono, Y. N. (2007). *Metode Pengembangan Kognitif* . Jakarta: Universitas Terbuka .

Sumanto. (2014). *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian* . Jakarta: CAPS.

Surya, M. (2003). *Dasar Dasar Konseling* . Bandung : Pustaka Bani Quraisy.

Syadiah, N. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan* . Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Yasinta, N. (2018). Aplikasi Rational Emotive Behaviour Therapy Menggunakan Teknik Dispute Kognitif Dalam Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa di Sekolah. *Bimbingan Konseling* , 3, 58.

Yusuf, L., & R, C. B. (2012). Harga Diri Pada Remaja Menengah Putri di SMA Negeri 15 Kota Semarang. *Nursing Studies* , 1, 22.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

VECTOR