

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *RESTRUCTURING*
COGNITIVE UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI (*SELF ESTEEM*) SEORANG
YANG PERNAH MENGALAMI GANGGUAN JIWA DI DESA KUPANG JETIS
MOJOKERTO**

SKRIPSI

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



Oleh :

IFA NUR HALIMAH

B03215016

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
2019**

PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Ifa Nur Halimah
Nim : B03215016
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

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

Surabaya, 24 Juli 2019

Yang Menyatakan.



Ifa Nur Halimah

Nim: B03215016

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

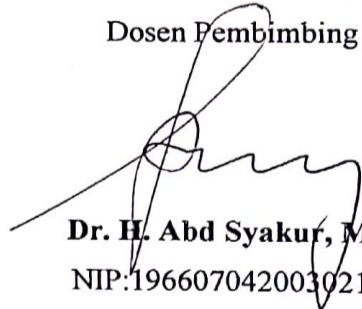
Nama : Ifa Nur Halimah
NIM : B03215016
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN
TEKNIK *RESTRUCTURING COGNITIVE* UNTUK
MENINGKATKAN HARGA DIRI (*SELF ESTEEM*)
SEORANG YANG PERNAH MENGALAMI GANGGUAN
JIWA DI DESA KUPANG JETIS MOJOKERTO

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 28 Juni 2019

Telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing



Dr. H. Abd Syakur, M.Ag

NIP.196607042003021001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Ifa Nur Halimah telah diujikan dan dipertahankan di depan penguji
pada tanggal 18 Juli 2019, di UIN Sunan Ampel Surabaya,

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya



Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dekan,

Dr. H. Abdul Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003

Penguji I,

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

Penguji II,

Drs. H. Cholik, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

Penguji III,

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

Penguji IV,

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



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

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

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ifa Nur Halimah
NIM : B03215016
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
E-mail : ifanurhalimah23@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain(.....)
Yang berjudul:

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *RESTRUCTURING*
COGNITIVE UNTUK MENINGKATKAN HARGA DIRI (*SELF ESTEEM*)
SEORANG YANG PERNAH MENGALAMI GANGGUAN JIWA DI DESA KUPANG
JETIS MOJOKERTO**

Beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini
Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan,
mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikan, dan menampilkan/
mempublikasikan 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 saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 24 Juli 2019

Penulis



ABSTRAK

Ifa Nur Halimah (B03215016), Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik Restructuring Cognitive untuk Meningkatkan Harga Diri (Self Esteem) Seorang yang pernah Mengalami Gangguan Jiwa di Desa Kupang Jetis Mojokerto

Fokus penelitian ini yakni tentang (1) Bagaimana proses pelaksanaan Bimbingan konseling Islam Meningkatkan Harga Diri (Self Esteem) Seorang yang pernah Mengalami Gangguan Jiwa di Desa Kupang Jetis Mojokerto? (2) Bagaimana hasil akhir proses pelaksanaan Bimbingan konseling Islam dengan Teknik Restructuring Cognitive untuk Meningkatkan Harga Diri (Self Esteem) Seorang yang pernah Mengalami Gangguan Jiwa di Desa Kupang Jetis Mojokerto

Dalam menjawab pertanyaan tersebut, metode yang digunakan peneliti adalah pendekatan kualitatif deskriptif, dengan jenis penelitian studi kasus yang dianalisa menggunakan pendekatan analisa deskriptif komparatif. Peneliti mencari data dengan melakukan wawancara, observasi dan dokumentasi. Setelah data terkumpul kemudian analisis dilakukan untuk mengetahui proses Bimbingan dan Konseling Islam Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) Seorang yang pernah Mengalami Gangguan Jiwa di Desa Kupang Jetis Mojokertoyaitu dengan membandingkan antara teori dan praktek di lapangan. Sedangkan untuk mengetahui hasilnya yakni dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudahnya dilakukan proses konseling yang telah dilakukan.

Penelitian ini menghasilkan data bahwa proses Bimbingan dan Konseling Islam untuk Meningkatkan Harga Diri (Self Esteem) Seorang yang pernah Mengalami Gangguan Jiwa di Desa Kupang Jetis Mojokertodengan menggunakan langkah-langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosa, treatment, evaluasi dan follow up. Terapi *Restructuring Cognitive* dan *husnudzon* konseli agar konseli dapat menghargai diri sendiri maupun orang lain, berfikir positif, agar menjadi pribadi yang lebih baik. Hasil akhir dari proses konseling ini berhasil dengan melihat presentase sebanyak 75%. Dapat dilihat dari perubahan-perubahan yang semula konseli tidak mau keluar rumah, minder, takut, dan kurangnya bersosialisasi, kini konseli dapat menghargai dirinya sendiri dan dapat bersosialisasi.

Kata kunci :Teknik *Restructuring Cognitive*,*self esteem*

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL DALAM.....	i
PENGESAHAN	ii
MOTTO	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Konsep.....	7
F. Metode Penelitian	11
G. Sistematika Pembahasan.....	24
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	26
A. Bimbingan dan Konseling Islam.....	26
B. Konsep Harga Diri (<i>Self Esteem</i>).....	40
C. Teknik Restructuring Cognitive.....	45
D. Bimbingan Konseling Islam dengan Teknik <i>Restructuring Cognitive</i> untuk Meningkatkan Harga Diri (<i>Self Esteem</i>).....	50
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	51
BAB III PENYAJIAN DATA.....	54
A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian	54
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	54

Gangguan jiwa adalah gangguan pada fungsi mental yang meliputi emosi, pikiran, perilaku, perasaan, motivasi, kemauan, keinginan, daya tolak diri, dan persepsi sehingga mengganggu dalam proses hidup di masyarakat.³ Manusia adalah makhluk sosial dan sekaligus makhluk individual. Sebagai makhluk sosial manusia memiliki motif untuk mengadakan hubungan dan hidup bersama dengan orang lain yang disebut dengan dorongan sosial, manusia sebagai makhluk individual memiliki motif untuk mengadakan hubungan dengan dirinya sendiri. Sedangkan manusia yang memiliki *self esteem* rendah, akan menarik diri dari orang lain dan memiliki tekanan secara terus menerus

Self esteem merupakan salah satu bagian dari kepribadian seseorang yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. *Self esteem* adalah suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang dapat mempengaruhi perilaku dalam kehidupannya dengan diungkapkannya dalam sikap positif dan negatif.

³ Abdul Nasir dan Abdul Muhith, *Dasar Dasar Keperawatan Jiwa* (Jakarta: Salemba Medika 2011), hal. 9.

Adapun faktor yang mempengaruhi Harga Diri (*Self esteem*) yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang terdiri dari jenis kelamin yang memiliki pengaruh dalam *self esteem* individu, yakni individu yang berjenis kelamin perempuan cenderung merasa Harga Dirinya lebih rendah dari pada laki-laki. Kemudian intelegensi yang dimiliki individu dapat mempengaruhi *self esteem* seseorang, karena ketika individu memiliki Harga Diri tinggi, cenderung akan mencapai prestasinya lebih baik dari pada individu dengan Harga Diri rendah (*self esteem*). Dan yang terakhir adalah kondisi fisik yang baik pada individu, akan menambah *self esteem* menjadi lebih tinggi.

Untuk faktor eksternal, dalam bagian ini terdapat lingkungan sosial, sekolah serta keluarga yang dapat mempengaruhi *self esteem*. Karena ketika dalam keluarga individu, hal pertama adalah mengenal dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar kemudian dilanjutkan dengan

[illegible]

lingkungan sosial dimana individu akan mulai menyadari dirinya berharga atau tidak dan hal tersebut merupakan hasil dari proses lingkungan maupun perlakuan orang lain kepadanya.

Peneliti sekaligus konselor menemukan fenomena yang dialami Bagas (nama samaran) yang memiliki Harga Diri (*self esteem*) yang rendah. Bagas pernah dirawat di Rumah Sakit Jiwa (RSJ) yang disebabkan oleh faktor keturunan (gen), dan dipicu karena meninggalnya sang ayah. Sepulang dari Rumah Sakit Jiwa (RSJ) pada bulan agustus 2018 Bagas akhirnya sembuh. Namun ketika berinteraksi dengan orang lain, Bagas sering membuang muka terhadap lawan bicaranya, Bagas tidak pernah berinteraksi dengan lingkungan, bahkan keluar rumah hanya ketika belanja keperluan warung kopi yang dimilikinya, itupun atas permintaan ibu Bagas. Bagas merasa malu dengan keadaan dirinya yang pernah melakukan perawatan di RSJ.

Mengenai fenomena yang telah dipaparkan di atas tentang *self esteem* yang rendah, peneliti berusaha membantu Bagas sebagai konseli untuk meningkatkan *self esteem*-nya melalui proses Bimbingan dan Konseling Islam menggunakan teknik *Restrcturing Cognitive*. Diharapkan individu mampu berpikir positif (*husnudzon*) terhadap dirinya sendiri serta kepada orang lain. Selain itu, perlunya konseli dalam motivasi untuk menerima dirinya tanpa memandang bahwa individu pernah mengalami gangguan jiwa. Sehingga dapat terjalin hubungan antara dirinya maupun dengan sosial di masyarakat.

Pandangan atau pikiran positif dalam Islam disebut *Husnudzon*. *Husnudzon* adalah berbaik sangka terhadap segala ketentuan Allah sehingga manusia dapat senantiasa berpikir positif ketika ditimpa kenikmatan maupun kesusahan dalam hidup.⁶

Bradley T. Erfor, *40 Teknik Yang harus Diketahui Konselor* Penerjemah, Helly Prajitno & Sru Mulyadin S (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal. 223-259.

⁶ Anggun Yuniastih, "Pengaruh Husnuzzan Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja Di Panti Asuhan PSM (Pesantren Sabibil Muttaqin Tulungagung)" (Skripsi-- IAIN Tulungagung, 2018).

1. Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberi bantuan terarah, *continue*, dan sistematis. Setiap individu dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragam yang dimilikinya secara optimal, dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits Rasulullah SAW ke dalam dirinya. Sehingga dia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadits.⁷

Menurut Aunur Rahim Rofiq Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberi bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa selaras dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah. Sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.⁸

Berdasarkan pemaparan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa, Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberi bantuan kepada individu untuk mengembangkan secara optimal potensi yang ada dalam dirinya dengan berpedoman kepada Al-Qur'an dan Hadits. Dalam penelitian ini konselor akan membantu klien untuk meningkatkan *self esteem*.

Aaron T. Beck mendefinisikan sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseling pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang

Aaron T. Beck mendefinisikan sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseling pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang

⁸ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII Press, 2004), hal.4.

Perilaku yang nampak pada konseli adalah sering membuang muka terhadap lawan bicaranya, tidak pernah berinteraksi dengan lingkungan, konseli keluar rumah ketika konseli belanja keperluan warung kopi yang dimilikinya, itupun atas permintaan ibu konseli, merasa malu dengan keadaan dirinya yang pernah melakukan perawatan di RSJ dan takut bertemu orang lain.

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif berusaha memahami persoalan secara keseluruhan (holistik) dan dapat mengungkapkan rahasia serta makna tertentu. Penelitian kualitatif memusatkan perhatiannya pada prinsip-prinsip umum yang mendasari perwujudan satuan-satuan gejala yang ada dalam kehidupan manusia, atau pola-pola yang dianalisis gejala sosial budaya dengan menggunakan kebudayaan dari masyarakat bersangkutan untuk memperoleh gambaran mengenai pola-pola yang berlaku.¹⁵

¹⁴ Siti Chalimatus Sa'diyah, *Hubungan Self Esteem Dengan Kecenderungan Cinderella Complex Pada Mahasiswi Semester VI Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (skripsi, Fakultas Psikologi UIN Malang, 2012) hal. 7-9

¹⁵ Mansour Fakhil, *Analisis Gender dan Transformasi Sosial* (Yogyakarta : Bina Rencana Keluarga 2002), hal. 83

a. Sasaran

1) Konseli dalam penelitian ini adalah seseorang yang pernah dirawat di RSJ di desa Kupang Kecamatan Jetis Mojokerto. Berikut adalah identitas konseli:

Alamat : Dsn Kupang Ds.Kupang Kec. Jetis
Mojokerto

2) Informan dari penelitian ini : orang tua dan tetangga

Dalam penelitian ini, lokasi yang dijadikan wadah dalam melakukan penelitian yaitu di desa Kupang Kec. Jetis Mojokerto.

c. Tahap Pasca Penelitian

Pasca penelitian adalah tahap sesudah kembali dari lapangan. Pada tahap pasca penelitian ini dilakukan kegiatan - kegiatan antara lain: menyusun konsep laporan penelitian, berkonsultasi dengan dosen pembimbing, perampungan laporan penelitian, perbaikan hasil konsultasi, pengurusan kelengkapan persyaratan ujian akhir dan melakukan revisi seperlunya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pertahapan dalam penelitian ini adalah bentuk urutan atau berjenjang yakni dimulai pada tahap pra penelitian, tahap pelaksanaan penelitian, tahap pasca penelitian. Namun, walaupun demikian sifat dari kegiatan yang dilakukan pada masing-masing tahapan tersebut tidaklah bersifat ketat, melainkan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada.

4. Jenis dan Sumber data

a. Jenis data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk kata verbal (deskriptif) bukan dalam bentuk angka. Berikut jenis data pada penelitian ini adalah :

- 1) Data Primer yaitu data yang diambil dari sumber pertama di lapangan. Yang mana dalam hal ini diperoleh dari deskripsi tentang latar belakang dan masalah klien, pelaksanaan proses konseling, serta hasil akhir pelaksanaan proses konseling.

2) Data Sekunder yaitu data yang diperoleh dari sumber kedua atau sumber sekunder. Yang termasuk sumber sekunder adalah orang tua konseli dan tetangga serta dilihat dari keadaan lingkungan masyarakat dan perilaku keseharian klien.

Adapun sumber data yang dimaksud adalah subyek dari mana data diperoleh. Dalam penelitian ini sumber data berupa kata-kata atau kalimat-kalimat tertulis, tindakan, maupun lisan.

- 1) Sumber Data Primer adalah konseli dan informan (ibu dan tetangga konseli, disini peneliti melakukan wawancara dan observasi secara langsung.
- 2) Sumber Data Sekunder adalah foto / gambar, buku, dokumen tertulis dan website.

Dalam studi kasus digunakan beberapa teknik pengumpulan data seperti:

Pada tahap awal dilakukan observasi, yaitu melakukan pengamatan secara sistematis dan terencana untuk memperoleh data yang valid. Dalam hal ini, selain peneliti melakukan pengamatan

pada Bagus di desa Kupang Kecamatan Jetis Mojokerto tentang kebiasaan-kebiasaan saat berada di lingkungan rumah, bagaimana interaksinya dengan keluarga maupun dengan masyarakat sekitar, bagaimana sikap ketika bertemu dengan orang lain dan bagaimana tindakan bagus ketika diperintah untuk melakukan hal-hal tertentu.

b. Wawancara

Pada tahap selanjutnya, dilakukan wawancara secara intensif dan mendalam terhadap para informan. Dengan cara wawancara yang tidak terstruktur dengan menggunakan panduan yang memuat garis besar lingkup penelitian. Selanjutnya akan dikembangkan dengan bebas selama wawancara berlangsung. Namun tetap pada sebatas ruang lingkup penelitian. Dengan tujuan agar tidak kaku dalam memperoleh informasi dengan mempersiapkan terlebih dahulu gambaran umum pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan.

Wawancara secara umum merupakan suatu proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan informan atau orang yang diwawancarai. Dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara dimana pewawancara dan informan terlibat dalam kehidupan sosial yang relatif lama.

Adapun jenis wawancara yang digunakan oleh penulis adalah Wawancara Tak Berstruktur, dimana dalam proses wawancara penulis tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

- Studi dokumen, yaitu meneliti berbagai dokumen serta bahan-bahan yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berupa tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, biografi, peraturan dan sebagainya.

¹⁶ Burhan Ashofa, *Metode Penelitian Hukum* (Jakarta : PT. Rineka Karya, 1998), hal. 20-21.

Tetapi, semuanya difokuskan ke arah tersebut untuk mendapatkan kesatuan data dan kesimpulan. Jadi dalam penelitian ini, penulis menggunakan penelitian studi kasus. Karena peneliti ingin melakukan penelitian secara rinci dan mendalam dalam kurun waktu tertentu, untuk membantu dan mengarahkan konseli dengan mengubah cara berfikir dan keyakinan konseli yang irasional menuju cara berpikir yang rasional, sehingga klien dapat meningkatkan kualitas diri dan kebahagiaan hidupnya.¹⁸

Dokumentasi tersebut berupa foto-foto konseli dan identitas konseli. Foto-foto tersebut diambil pada saat sesi konseling. Foto Bagus saat berinteraksi di rumah maupun di lingkungan sekitar rumahnya, catatan harian, sejarah kehidupan (life histories), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar, misalnya foto, gambar, patung, film dan lain-lain. Metode dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.¹⁹

¹⁸ Ismail Nawawi, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Aplikasi Interdisipliner untuk Ilmu Sosial Ekonomi/Ekonomi Islam, Agama, Manajemen, dan Ilmu Sosial lainnya* (Jakarta: CV. Dwi Putra Pustaka Jaya, 2012), hal. 258.

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), hal.240

Tabel 1. Teknik Pengumpulan Data

No.	Jenis Data	Sumber Data	TPD
1.	Gambaran lokasi penelitian	Dokumen	D
2.	Informasi mengenai diri klien	Keluarga, klien, tetangga	W + O
3.	Informasi kehidupan dan keluarga klien	Keluarga, klien	W
4.	Perubahan diri klien	Klien, Peneliti	W + O

Keterangan :

TPD : Teknik Pengumpulan Data

W : Wawancara

O : Observasi

D : Dokumentasi

6. Teknik analisa data

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung. Setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu, analisis data ini dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus. Analisis data dilakukan melalui 3 tahap, yaitu:

b. Penyajian Data

Data display berarti mendisplay data yaitu menyajikan data dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori. Menyajikan data yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah bersifat naratif. Ini dimaksudkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang dipahami. Dalam penelitian ini, setelah data direduksi maka selanjutnya data tersebut diolah dalam bentuk narasi sehingga mudah untuk dilakukan analisis terkait dengan permasalahan yang di lapangan.

c. Verifikasi

Langkah terakhir dari model ini adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan dalam penelitian mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal.

- 3) Trianggulasi metodologis (*methodological triangulation*) jenis trianggulasi yang bisa dilakukan oleh seorang peneliti dengan mengumpulkan data sejenis tetapi dengan menggunakan teknik atau metode pengumpulan data yang berbeda.
- 4) Trianggulasi teoritis (*theoretical triangulation*) ini dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan prespektif lebih dari satu teori dalam membahas permasalahan yang dikaji. Dalam trianggulasi data atau sumber, peneliti menggunakan beberapa sumber untuk mengumpulkan data dengan permasalahan yang sama. Artinya bahwa data yang ada dilapangan diambil dari beberapa sumber penelitian yang berbeda-beda dan dapat dilakukan dengan:
- a) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
 - b) Membandingkan apa yang dikatakan orang didepan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi.
 - c) Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.
 - d) Membandingkan keadaan dan prespektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti rakyat biasa, orang berpendidikan dan orang berada.
 - e) Membandingkan hasil awal wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan. Penelitian menggunakan teknik wawancara, pada saat yang lain menggunakan teknik observasi

G. Sistematika Pembahasan

1. Bagian Awal

2. Bagian Inti

²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...*, hal. 269.

BAB II : Menjelaskan tentang Kajian Teoritik yang meliputi: Bimbingan dan Konseling Islam, Tujuan, Fungsi, Prinsip, Asas-asas, Langkah-langkah, Terapi *Restructuring Cognitive*, Tujuan *Restructuring Cognitive*, prinsip *Restructuring Cognitive*, Pengertian Harga Diri (*Self esteem*), Macam-macam Harga Diri (*Self esteem*), Faktor yang mempengaruhi Harga Diri serta penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III : Dalam bab ini memuat penyajian data yang terdiri dari: Deskripsi umum obyek penelitian yang meliputi : Deskripsi lokasi, deskripsi klien, deskripsi masalah. Dan selanjutnya adalah deskripsi proses konseling islam dalam meningkatkan Harga Diri rendah seorang pemuda

BAB IV : Dalam bab ini berisi tentang Analisis Data yang terdiri dari analisis proses dan analisis hasil akhir.

BAB V : Dalam bab ini berisi tentang penutup dari penelitian ini yang meliputi kesimpulan dan saran.

TINJAUAN PUSTAKA

Konseling didefinisikan sebagai hubungan tatap muka antara konselor dan klien untuk membantu klien mengenal dan memahami diri, sehingga mampu membuat keputusan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.⁴ Menurut Rogers, beliau mengartikan konseling sebagai hubungan membantu di mana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien), agar dapat menghadapi persoalan atau konflik yang di hadapi dengan baik.⁵

Konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli. Agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang dipercayai, sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.⁶

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah seluruh upaya konselor yang diberikan kepada klien untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi agar mampu memanfaatkan potensi yang dimilikinya.

⁶ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Jakarta: PT. Refika Aditama, 2006), hal. 10.

Adapun tujuan Bimbingan dan Konseling Islam dapat dirumuskan secara umum dan secara khusus:

Secara garis besar tujuan umum bimbingan dan konseling Islam adalah membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia yang utuh agar mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Dalam buku Ainur Rahim Rafiq menjelaskan tujuan khusus Bimbingan dan Konseling Islam sebagai berikut :

- a) Memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya, mengarahkan dirinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya ke arah tingkat perkembangan yang optimal.
- b) Mampu memecahkan masalahnya sendiri.

[illegible]

- c) Mempunyai wawasan yang lebih realistis serta penerimaan yang objektif tentang dirinya.
- d) Dapat menyesuaikan diri secara lebih efektif , baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya sehingga memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya.
- e) Mencapai taraf aktualisasi diri sesuai dengan potensi yang dimilikinya.
- f) Terhindar dari gejala-gejala kecemasan dan perilaku yang salah.¹¹

Pada dasarnya tujuan Bimbingan dan Konseling Islam sejalan dengan tujuan syari'at Islam yang mana terdapat empat tujuan pokok yaitu :

- a) Syari'at Islam ditegakkan untuk dipahami manusia
- b) Untuk memperkuat manusia dalam ketentuan agama
- c) Untuk mengentas manusia dalam cengkraman dan tipu daya hawa nafsunya.
- d) Untuk mencapai kemaslahatan manusia di dunia maupun di akhirat.¹²

e. Fungsi Bimbingan Konseling

1) Fungsi pencegahan

Layanan bimbingan dan konseling dapat berfungsi pencegahan artinya usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah.

¹¹ Ainur Rahim Rafid, *Bimbingan dan Konseling Islam...*, hal. 36-37.

¹² Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Islam* (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 25.

Bimbingan dan Konseling Islam berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seseorang individu merupakan suatu mawjud (eksistensi) tersendiri. Setiap individu mempunyai hak dan mempunyai kemampuan fundamenatal potensial rohanihnya.

12) Asas kasih sayang

Setiap manusia memerlukan cinta kasih dan rasa sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan berlandaskan kasih sayang, sebab hanya dengan kasih sayanglah bimbingan konseling akan berhasil.

13) Asas saling menghargai dan menghormati

Pada dasarnya kedudukan klien dan konselor itu sama atau sederajat, hanya saja berbeda fungsi. Yakni pihak yang memberi bantuan dan yang satu menerima bantuan. Hubungan yang terjalin merupakan hubungan saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.

14) Asas Musyawarah

Asas musyawarah yakni antara konselor dengan klien terjadi dialog yang baik satu sama lain, tidak mendiktekan, tidak ada perasaan ataupun tertekan.

15) Asas Keahlian

Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memang memiliki kemampuan keahlian di bidang tersebut. Baik keahlian metodologi dan teknik-teknik dalam bidang yang menjadi permasalahan (objek).

Pengertian konselor secara umum adalah orang yang memberikan bantuan atau pelayanan kepada seseorang yang bermasalah. Dapat disimpulkan bahwasanya konselor adalah seorang yang membantu klien dalam memecahkan masalahnya dan mengembangkan potensi yang dimiliki klien.¹⁶

4) Kebijakan (*Virtue*)

Individu mampu mematuhi aturan hidup bermasyarakat berdasarkan moral, etika, agama di lingkungan. Sehingga individu dapat diterima maupun menerima. Sikap tersebut membuat individu mengembangkan *self esteem* yang positif bagi dirinya.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Harga Diri (*Self Esteem*)

Menurut McLoed dan Owens, Powell faktor yang mempengaruhi Harga Diri adalah usia, ras, etnis, pubertas, berat badan, keterlibatan dalam kegiatan fisik, dan gender.²⁶ Berikut adalah penjelasan masing-masing:

1) Usia

Memasuki masa anak-anak dan remaja perkembangan *self esteem* diperoleh dari teman, orang tua dan guru pada saat mereka bersekolah.

2) Ras

Keanekaragaman budaya dan ras tertentu dapat mempengaruhi *self esteem*nya untuk menjunjung tinggi rasnya.

3) Etnis

Berbedaan nilai etnis rendah maupun tinggi dalam bermasyarakat dapat mempengaruhi *self esteem*.

²⁶ Muhammad Suhron, *Asuhan Keperawatan Konsep diri: Self Esteem* (Ponorogo: Ponorogo Press, 2016), hal. 23-24

4) Pubertas

Merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dapat ditandai munculnya karakteristik seks sekunder dan kemampuan reproduksi seksual yang dapat menimbulkan perasaan menarik sehingga mempengaruhi *self esteem*-nya.

5) Berat badan

Perubahan berat badan yang paling jelas tampak adalah perubahan fisik. Hormon-hormon baru diproduksi oleh endokrin dan membawa perubahan ciri-ciri seks primer dan seks sekunder.

6) Gender

Laki-laki akan menjaga Harga Dirinya untuk bersaing dan berkeinginan untuk menjadi lebih baik dari perempuan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung terkena gangguan citra diri dibandingkan laki-laki.

d. Karakteristik Harga Diri (*Self Esteem*)

1) Karakteristik Harga Diri Tinggi

Harga Diri yang tinggi membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam dunia ini. Berikut karakteristik harga diri tinggi²⁷:

- a) Merasa puas dengan dirinya
- b) Bangga menjadi dirinya sendiri

²⁷ Wikan Putri Larasati, "Meningkatkan *Self Esteem* dengan *Self Intruction*" (Skripsi UI, 2012)

Konseling dengan menggunakan teknik *Restructuring Cognitive* akan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat analisa, pengambilan keputusan, bertanya, bertindak, serta memutuskan kembali. Kesalahan berfikir yang bersifat irasional menimbulkan pernyataan diri yang negatif. Rendahnya Harga Diri dipengaruhi oleh pikiran irasional, kebutaan akan realitas, pola pikir, ketakutan akan hal baru dan persepsi yang salah akan kondisi dirinya.³¹

Restructuring Cognitive berakar pada penghapusan kesalahan berfikir, keyakinan irasional, pernyataan diri yang positif dan mengembangkan pikiran baru dengan pola respon yang lebih baik atau positif sehingga mudah menerima realita dan mencapai respon emosional yang baik.³²

³² Angia Maretta,dkk, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok...,hal.5

b. Tujuan Teknik *Restructuring Cognitive*

Teknik *Restructuring Cognitive* bertujuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang negatif terhadap pernyataan diri, penyesuaian dengan lingkungan terhadap tugas-tugas tertentu dan bagaimana pikiran-pikiran itu dapat dikalahkan untuk mencapai tujuan yang produktif.³³

Teknik *Restructuring Cognitive* bertujuan untuk membantu mengubah kebiasaan menilai diri secara negatif menjadi positif, sehingga menghasilkan respon emosional yang lebih baik dengan menjadikan individu sadar akan realita yang dihadapi.³⁴

c. Langkah-Langkah Teknik *Restructuring Cognitive*

Menurut Cormier dan Cormier menjelaskan ada enam langkah-langkah prosedur *Restructuring Cognitive*, sebagai berikut:³⁵

1) Rasional : Tujuan dan tinjauan singkat prosedur

Langkah pertama Konselor memberikan gambaran langkah-langkah yang akan dilakukan dalam proses konseling serta membahas pikiran-pikiran negatif dan positif konseli yang mengalami masalah.

³³Romayati Tri Andini, “Implementasi Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Di SMP 18 BANDAR LAMPUNG” (Skripsi-- UIN RADEN INTAN, 2017), hal. 30.

³⁴Moh.Vinda Fajarudin, *Penerapan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Menurunkan Persepsi Negatif Terhadap Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Pada Siswa Kelas X-4 SMA NEGERI 1 KARANGREJO TULUNGAGUNG*.Vol.6 No.1.

³⁵ Moammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling* (Jakarta: Akademia Permatan, 2003), hal. 33.

Langkah ini perlu diberikan kepada konseli yang akan meningkatkan Harga Diri, agar konseli mempunyai gambaran mengenai pernyataan diri yang dapat mempengaruhi perilaku.

2) Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem

Langkah kedua, mengidentifikasi terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan.

3) Pengenalan dan latihan *Coping Thought* (CT)

Langkah ketiga, pengenalan dan latihan *Coping Thought*. Pada tahap ini terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran menanggulangi. Pengenalan dan pelatihan CT sangat penting untuk mendukung keberhasilan prosedur teknik *Restructuring Cognitive*.

Konselor menjelaskan dan memberikan contoh *Coping Thought*, sehingga konseli dapat membedakan antara CT dengan pikiran menyalahkan diri. Setelah memberikan penjelasan, konselor meminta konseli untuk membuat CT dan konselor memberikan dorongan untuk memilih CT yang mampu dilakukan oleh konseli. Konselor meminta konseli untuk mengaplikasikan CT yang sudah ditetapkan. Latihan CT dapat meningkatkan keyakinan perasaan mampu untuk membuat pernyataan diri yang berbeda.

4) Pindah dari pikiran negatif ke *Coping Thought* (CT)

Langkah keempat, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *Coping Thought*. Pada langkah ini melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran yang menyebabkan sikap Harga Diri rendah ke pikiran yang menanggulangi.

5) Pengenalan dan latihan penguatan positif.

Langkah kelima, yaitu pengenalan dan latihan penguatan positif. Pada langkah ini mengajarkan konseli tentang cara-cara penguatan bagi dirinya untuk setiap keberhasilan yang dilakukannya. Konselor juga dapat memodelkan, dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan ini adalah membantu konseli menghargai setiap keberhasilannya. Pandangan atau pikiran positif dalam Islam disebut *Husnudzon*. *Husnudzon* adalah berbaik sangka terhadap segala ketentuan Allah sehingga manusia dapat senantiasa berpikir positif ketika ditimpa kenikmatan maupun kesusahan dalam hidup.

6) Tugas Rumah

Langkah keenam, yaitu tugas rumah dan tindak lanjut. Langkah ini berguna untuk memberikan kesempatan pada konseli untuk mempraktikkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan *Coping Thought* dalam situasi yang sebenarnya.

Bimbingan Konseling Islam dengan menggunakan *Restructuring Cognitive* untuk meningkatkan *self esteem* (H mampu menangani konseli untuk meningkatkan *self esteem* Diri), karena pusat perhatian dari teknik tersebut yaitu pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif membantu mengubah pandangan negatif terhadap diri se “pernyataan diri”, sehingga konseli mampu menerima dirinya lingkungan masyarakat.

Penelitian Terdahulu yang Relevan

Judul : Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosisodrama Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas I

Judul : Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosisodrama
Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas X

- Judul : Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosisodrama
Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas X

Perbedaan : Teknik dan objek yang digunakan berbeda, penelitian ini menggunakan teknik sosiodrama dan objeknya beberapa siswa yang mempunyai Harga Diri rendah sedangkan penulis menggunakan teknik *Restucturing Cognitive* dengan objek individu atau perseorang.

2. Judul : Teknik Konseling *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self Acceptntence* (Penerimaan Diri) Bagi Perempuan Hamil Diluar Nikah di Pakal kecamatan Pakal Surabaya.

Oleh : Diyan Fitriah Ningsih

NIM : B93214084

Persamaan : Penelitian ini sama menggunakan teknik *Restructuring Cognitive* untuk menyelesaikan permasalahan konseli.

Perbedaan : Penelitian ini menangani masalah untuk meningkatkan penerimaan diri, sedangkan penulis meningkatkan Harga Diri.

3. Judul : Efektivitas Teknik Kursi Kosong (*Empety Chair*) dalam Meningkatkan Harga Diri (*Self Estem*) pada Korban *Bullying* di SMP Baitussalam Surabaya

Oleh : Gege Argya Aka Yori

NIM : D73212074

Persamaan : Penelitian ini sama-sama mengulas tentang masalah meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*)

PENYAJIAN DATA

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Desa Kupang Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto secara geografis terletak di $112^{\circ} 25' 50.2''$ BT dan terletak di $7^{\circ} 24' 10.1''$ LS. Secara topografi Desa Kupang termasuk dalam kategori daerah dataran rendah dengan ketinggian ± 50 meter dari permukaan laut (mdpl). Desa Kupang Kecamatan Jetis merupakan wilayah kabupaten Mojokerto yang berada disebelah barat sungai Brantas. Jarak antara Desa Kupang dengan ibu kota kabupaten ± 7 km dan berjarak 0 km dari Pusat Pemerintahan Kecamatan.

Pemerintahan Desa Kupang pernah dipimpin oleh beberapa Kepala Desa, sejak mulai berdirinya pemerintahan Desa Kupang hingga sekarang, sebagai berikut:

- 1) Tahun 1980-1990 : Sokim Hidayat
- 2) Tahun 1990-1998 : Sholikin
- 3) Tahun 2001-2004 : Agung Siswanto
- 4) Tahun 2005-2013 : H. Madra'i

5) Tahun 2014-sekarang : Andridi

c. Letak Geografis Desa

Desa Kupang, Kecamatan Jetis, Kabupaten Mojokerto, mempunyai luas wilayah 347.8 ha, dengan jumlah penduduk 5305 jiwa, laki-laki 2.737 jiwa perempuan 2.598 jiwa dan 1903 Kepala Keluarga. Desa Kupang terdiri dari 6 Dusun dan 27 Rukun Tentangga (RT) yaitu:

- | | |
|----------------------------------|-----------|
| 1) Dusun Wates ; 5 RT | : 11.3 ha |
| 2) Dusun Warugunung Tengah; 4 RT | : 67.8 ha |
| 3) Dusun Warugunung Lor ; 3 RT | : 100.6ha |
| 4) Dusun Kupang ; 3 RT | : 35.2 ha |
| 5) Dusun Pasinan Kulon ; 6 RT | : 28.05ha |
| 6) Dusun Pasinan Wetan ; 6 RT | : 104.1ha |

Dengan luas wilayah desa 3.478 ha terdiri dari:

- | | |
|---------------------|------------|
| 1) Lahan pertanian | : 251.38ha |
| 2) Lahan tegal | : 33.66ha |
| 3) Lahan pekarangan | : 38.65ha |
| 4) Tanah kas desa | : 20.25ha |
| 5) Lain-lain | : |
| - Irigasi | : 3.6 ha |

- e. Data penduduk Desa Kupang berdasarkan tingkat pendidikan sebagai berikut:

Tabel III. 1

Data Penduduk Desa Kupang Berdasarkan Tingkat Pendidikan

No.	Tingkat Pendidikan	Jumlah Penduduk	Ket
1	Belum / Tidak / Sudah Tidak Sekolah	1081	
2	Belum/sudahTamatSD	2373	
3	SLTP	843	
4	SLTA / SMK	735	
5	Perguruan Tinggi	80	
JUMLAH		5012	

- f. Data penduduk berdasarkan mata pencaharian adalah sebagai berikut:

Tabel III. 2

Data Penduduk Berdasarkan Mata Pencaharian

No.	Mata Pencaharian	Jumlah Penduduk	Ket
1	Petani	569	
2	Buruh Tani	13	
3	Pegawai Negeri	40	
4	TukangBatu/Kayu	8	
5	Angkutan	11	
6	ABRI	6	
7	Pensiunan	29	
8	Pedagang	4	
9	Lain-lain	4332	

6) Lembaga keagamaan

Tabel III. 4

Lembaga Keagamaan

No.	Nama Lembaga	Lokasi
1.	Masjid Al-Huda	Wates
2.	Musholla Al Hidayah	Wates
3.	Musholla Al Ikhlas	Wates
4.	Masjid Al Hikmah	Warugunung Tengah
5.	Masjid Baiturrohman	Warugunung Lor
6.	Musholla Darul Muttaqin	Warugunung Lor
7.	Musholla Darul Muslimin	Kupang
8.	Masjid Al Fatah	Pasinan Kulon
9.	Musholla Al Ilham	Pasinan Kulon
10.	Musholla Al Ikhlas	Pasinan Kulon
11.	Masjid Al Bubarrok	Pasinan Kulon
12.	Musholla Al Mustofa	Pasinan Kulon
13.	Musholla Al Falah	Pasinan Kulon
14.	Musholla Al Hidayah	Pasinan Kulon
15.	Masjid Nurul Huda	Pasinan Wetan
16.	Musholla Al Amanah	Pasinan Wetan
17.	Musholla Darul Muttaqin	Pasinan Wetan
18.	Musholla Sabilul Muttaqin	Pasinan Wetan
19.	Musholla Darussalam	Pasinan Wetan
20.	Musholla Al Ikhlas	Pasinan Wetan
21.	Musholla Al Ikhlas	Warugunung Tengah
22.	Musholla Al Hidayah	Warugunung Tengah
23.	Musholla Baiturrohman	Warugunung Lor
24.	Musholla Nurul Huda	Wates
Jumlah		23

- #### h. Produk unggulan desa yang dimiliki
- 1) Hasil kerajinan Makanan/Minuman
 - 2) Agribisnis (Pertanian/buah-buahan/perkebunan)
 - 3) Kewirausahaan/Ekonomi Kreatif

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi konselor

Konselor adalah seseorang yang membantu memecahkan atau menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli, disini konselor mendampingi konseli selama proses konseling selesai, maka dari itu seorang konselor harus mempunyai keahlian dalam bidang konseling. Berikut identitas mengenai konselor:

1) Biodata konselor

Nama : Ifa Nur Halimah

Tempat, Tanggal Lahir : Mojokerto, 23 Mei 1997

Alamat : Dsn. Kupang, Ds. Kupang, Kec. Jetis, Kab.
Mojokerto

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Riwayat pendidikan :

MI : MI Fathul Ulum

MTs : MTs Bahrul Ulum

MA : MAN 2 Mojokerto

2) Pengalaman konselor

Peneliti sekaligus sebagai konselor merupakan mahasiswa aktif semester delapan Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Penelitian ini diajukan sebagai skripsi untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Kajian penelitian ini mengenai Bimbingan Konseling Islam dengan teknik *Restructuring Cognitive* untuk meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) seorang yang pernah mengalami gangguan jiwa di desa Kupang Mojokerto.

Pengalaman dalam melakukan konseling yang dimiliki konselor yaitu pernah melaksanakan konseling disekolah, praktik pengalaman kerja (PPL) di Rumah Sakit Islam Wonocolo Surabaya dibidang Bina Rohani, serta melakukan kunjungan di Rumah Sakit Jiwa Lawang yang mana mendapatkan kesempatan untuk berinteraksi dengan pasien yang berada di Rumah Sakit tersebut. Berdasarkan pengalaman yang diperoleh konselor bisa dijadikan sebagai pedoman pengetahuan dan pemahaman mengenai teknik konseling serta dapat mengembangkan keahlian profesi konselor.

b. Deskripsi konseli

Konseli adalah orang yang memerlukan pendampingan mengenai masalah yang dihadapi dan memerlukan orang lain dalam menyelesaikan atau memecahkan masalahnya. Konseli juga membutuhkan dorongan dalam bentuk motivasi sebagai upaya keberhasilan dalam menyelesaikan masalah. Berikut identitas mengenai konseli:

1) Biodata konseli

Nama	: Bagas (nama samaran)
TTL	: Mojokerto 21 juni 1986
Usia	: 35
Jenis Kelamin	: Laki-Laki
Agama	: Islam
Alamat	: Dsn. Kupang Ds. Kupang Rt.01 Rw.04
Status dalam Keluarga	: Anak Angkat
Pendidikan Terakhir	: SMA

2) Latar belakang keluarga konseli

Konseli merupakan anak semata wayang akan tetapi status konseli dalam keluarga sebagai anak angkat. Konseli diangkat menjadi anak dari kedua orang tuanya sejak masih bayi, karena saat itu orang tuanya tidak memiliki seorang anak. Pada tahun 2014 orang tua laki-laki konseli meninggal dunia sehingga menjadikan konseli menyandang anak yatim.

Saat ini konseli hanya tinggal berdua dengan ibunya, di rumah yang terbilang sederhana. Kepergian ayah konseli mengharuskan ibunya menjadi tulang punggung keluarga untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka.¹

3) Latar Belakang Ekonomi Keluarga

Jika dilihat keadaan ekonomi konseli, mereka berada dalam ekonomi menengah ke bawah, ibunya yang bekerja sebagai pemain musik (pengamen) antar kota dan membuka warung kopi dirumahnya. Penghasilan dari warung kopi yang dimiliki mereka tidak seberapa, karena warung tersebut tidak begitu banyak yang membeli. Mereka hanya bergantung pada pekerjaan menjadi pemain musik (pengamen). Berbicara mengenai kebutuhan, mereka terbilang belum mampu memenuhi apa yang mereka inginkan. Selain harus mencukupi kebutuhan sehari-hari, penghasilan yang terkumpul juga harus disisihkan untuk pengobatan penyakit yang diderita konseli dan ibu konseli.

4) Latar Belakang Keagamaan

Dalam hal beribadah, konseli dan ibunya tidak begitu menjalankan atau mematuhi, dilihat dari kewajiban keseharian konseli untuk menjalankan shalat lima waktu konseli belum mampu menjalankannya sepenuhnya, terkadang mereka sengaja

¹Wawancara terhadap Ibu konseli.

meninggalkannya, belum lagi ibunya yang bekerja dijalanan sehingga menjadi hambatan untuk menjalankan ibadah.²

5) Latar Belakang Sosial

Dalam bersosial sebelum konseli sakit, konseli mudah dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Konseli juga memiliki banyak teman ketika konseli belum sakit. Akan tetapi setelah pulang dari RSJ konseli memilih untuk berdiam dirumah dengan kesibukannya menjual kopi di rumah.³

c. Deskripsi Masalah Klien

Masalah adalah suatu yang menghambat, merintang, mempersulit dalam usaha mencapai sesuatu.⁴ Sebagian orang ketika memiliki masalah mereka mampu menyelesaikan masalahnya sendiri dan sebagian lagi mereka membutuhkan bantuan orang lain untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Masalah akan menjadi beban pikiran bagi seseorang ketika masalah tersebut tidak segera diselesaikan, dan akan menimbulkan pikiran-pikiran negatif seperti merasa gelisah cemas dan khawatir yang mana akan memberikan dampak buruk bagi konseli maupun orang lain.

²Wawancara terhadap ibu konseli.

³Wawancara terhadap ibu konseli.

⁴W.s Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan di Sekolah Menengah*, (Jakarta:Gramedia,1989),hal.56.

No.	Gejala yang Nampak	Sebelum Terapi		
		A	b	c
1.	Minder			√
2.	Takut			√
3.	Lebih senang di rumah			√
4.	Tidak bisa menghargai diri sendiri			√
5.	Kurangnya sikap bersosialisasi			√

[illegible]

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Proses Bimbingan dan Konseling Islam Menggunakan Teknik *Restructuring Cognitive* untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) pada Individu yang pernah Dirawat di RSJ.

Sebelum proses pelaksanaan konseling, konselor melakukan pendekatan dengan konseli untuk menjalin hubungan agar proses konseling berjalan dengan baik. Konselor mengatur waktu dan tempat untuk melaksanakan konseling. Dimulai dari jam 09.30-10.30 dengan durasi kurang lebih 2 jam untuk melaksanakan konseling, 2 kali dalam satu minggu selama 1 bulan, bulan 20 Maret 2019 – 20 April 2019. Mengenai tempat konseling, konselor dan konseli memutuskan untuk melakukan konseling di rumah konseli karena menyesuaikan keadaan konseli yang malu untuk keluar rumah. Dalam kasus ini konselor memberikan layanan Bimbingan dan Konseling Islam menggunakan teknik *Restructuring cognitive* untuk meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) pada Individu yang pernah Dirawat di RSJ (Studi Kasus di Desa Kupang Jetis Mojokerto).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif dengan studi kasus, sehingga menghasilkan data deskriptif yang berupa hasil observasi dan wawancara. Baik yang peneliti lakukan secara langsung maupun sumber sekunder. Konselor akan menerapkan langkah-langkah konseling dengan mengacu kepada langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam, diantaranya:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dilakukan untuk mengetahui masalah dan gejala-gejala yang nampak pada konseli. Untuk mengetahui masalah yang dihadapi konseli saat ini, maka konselor menggali data dengan melakukan wawancara dan observasi terhadap konseli serta informan, yaitu konseli, ibu konseli, dan tetangga dekat konseli agar data yang diperoleh detail dan mendalam. Selain mengetahui masalah dan gejala-gejala yang dihadapi konseli, langkah ini juga untuk mengetahui keinginan atau harapan dari konseling yang akan dilakukan, agar kedepannya selama proses konseling tujuan konseli dan konselor tercapai sesuai harapan. Berikut adalah hasil wawancara dan observasi konselor dengan konseli:

1) Data yang Bersumber dari Konseli

Konselor memulai wawancara dengan konseli untuk mengetahui gejala dan aktivitas konseli di rumah. Konseli merupakan seseorang yang pernah mengalami gangguan jiwa dan pernah dirawat di RSJ Lawang. Kondisi konseli saat ini sudah sembuh dan membuka warung kopi di rumah. Akan tetapi, konseli merasa malu untuk berinteraksi dengan lingkungan masyarakat karena konseli pernah mengalami gangguan jiwa. Ibu konseli berpesan agar konseli tidak keluar rumah saat ibu nya bekerja, karena takut akan terjadi sesuatu hal yang tidak diinginkan pada konseli. Konseli juga mengatakan bahwa konseli takut di *bully* karena tidak yakin

keberadaannya akan diharapkan di masyarakat. Konseli merasa kesepian ketika berada di rumah sendirian.⁵

Gambar 3.1
wawancara dengan konseli



2) Data yang Bersumber dari Ibu Konseli

Untuk memperoleh lebih dalam mengenai gejala yang nampak dan masalah yang dihadapi konseli, konselor melakukan wawancara dengan ibu konseli. Dalam wawancara ini ibu konseli mengungkapkan bahwa konseli sebelum mengalami gangguan jiwa adalah anak yang mandiri. Konseli kuliah dan bekerja sebagai guru les di LBB dan privat.

Ibu konseli juga mengatakan bahwa konseli memiliki teman dirumah, konseli juga senang bermain dengan teman-temannya, meskipun teman konseli tidak banyak karena di lingkungan tersebut yang sebaya dengan konseli sedikit. Sese kali teman konseli bermain ke rumah konseli bahkan sampai menginap di rumah konseli. Konseli lebih dekat dengan

⁵Wawancara dan observasi terhadap konseli.

3) Data yang Bersumber dari Tetangga Konseli

Berdasarkan keterangan dari tetangga konseli, konseli tidak keluar rumah untuk berinteraksi dengan tetangganya, konseli hanya menunggu warung kopi di rumahnya. Tetangga konseli tidak pernah menganggap konseli sebagai orang yang tidak normal, karena para tetangganya mengerti bahwa konseli sudah sembuh dari penyakitnya. Oleh karena itu konseli merasa dirinya tidak diinginkan keberadaanya oleh tetangga konseli, tetangga konseli tidak menganggap konseli seperti itu, bahkan tetangga konseli hanya ingin konseli kembali seperti dulu dapat berinteraksi dengan orang-orang disekitar.⁷

b. Diagnosis

Setelah identifikasi masalah, langkah selanjutnya adalah diagnosa yaitu langkah menetapkan masalah yang dihadapi konseli beserta sebab adanya masalah tersebut. Berdasarkan hasil identifikasi masalah melalui wawancara terhadap konseli serta informan (ibu konseli, tetangga konseli) dapat diketahui bahwa konseli positif memiliki *Self Esteem* rendah dengan karakteristik sebagai berikut:

- 1) Konseli tidak keluar rumah,
- 2) Konseli mempunyai pikiran-pikiran negatif terhadap orang-orang disekitarnya.

Secara teori *Self Esteem* merupakan evaluasi atau penilaian diri terhadap diri sendiri yang bersifat positif-negatif dipengaruhi melalui interaksi dengan lingkungan sehingga memunculkan sikap yang positif atau negatif terhadap orang lain maupun diri sendiri. Berikut adalah penyebab konseli memiliki *Self Esteem* rendah:

- 1) Merasa malu untuk berinteraksi dengan lingkungan masyarakat karena konseli pernah mengalami gangguan jiwa.
- 2) Konseli takut di *bully*, karena tidak yakin akan keberadaan konseli diharapkan di masyarakat.

c. Prognosis

Setelah ditetapkan masalah konseli, langkah selanjutnya adalah prognosis dimana langkah ini adalah untuk menetapkan bantuan untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli. Berdasarkan hasil diagnosis konselor menetapkan jenis terapi yang akan digunakan yaitu melalui Bimbingan dan Konseling Islam menggunakan teknik *Restructuring Cognitive* untuk meningkatkan Harga Diri konseli.

Konselor menetapkan teknik *Restructuring Cognitive* untuk meningkatkan *Self Esteem* konseli melalui berbagai pertimbangan dan pengumpulan berbagai data. *Restructuring Cognitive* merupakan teknik konseling yang membantu konseli mengenal pikiran-pikiran yang negatif pada dirinya dan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan menghentikan serta mengganti pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif hingga dapat berfikir secara rasional dan logis dengan tujuan untuk lebih meningkatkan diri. Pandangan atau pikiran positif dalam Islam disebut *Husnudzon*. *Husnudzon* adalah berbaik sangka terhadap segala ketentuan Allah sehingga manusia dapat senantiasa berpikir positif ketika ditimpa kenikmatan maupun kesusahan dalam hidup.

d. Terapi atau *Treatment*

Setelah mengetahui rencana jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli, konselor akan melanjutkan langkah selanjutnya yaitu pemberian terapi (*treatment*), konselor akan melaksanakan terapi *Restructuring Cognitive* untuk meningkatkan *Self Esteem* agar konseli dapat mengaktualisasi dirinya dan menerima lingkungan sekitar.

1. Langkah Pertama (Rasional: Tujuan dan tinjauan singkat prosedur)

Konselor datang ke rumah konseli karena kesepakatan antara konselor dan konseli melakukan proses konseling di rumah konseli. Konselor di sambut baik oleh ibu konseli maupun konseli dan dipersilahkan untuk duduk. Karena konselor dan konseli sebelumnya sudah saling kenal, setelah di rasa sudah mendapatkan *report*, konselor memulai proses konseling. Selanjutnya konselor memberikan penjelasan secara sederhana mengenai gambaran langkah-langkah yang akan dilakukan dalam kegiatan konseling teknik *Restructuring Cognitive*, konselor menjelaskan mengenai tentang harga diri , menjelaskan mengenai berfikir positif terhadap orang dirinya maupun orang lain dengan tujuan agar konseli mudah memahami dan mengikuti alur kegiatan konseling. Konselor juga menjelaskan apa yang dimaksud pikiran negatif dan pikiran positif. Setelah itu konselor meminta konseli untuk menyetujui penerapan teknik tersebut.

kegiatan konseling akan membahas tentang pikiran negatif (su'udzon). Selanjutnya setelah konseli memahami langkah apa saja yang akan dilakukan maka konselor mulai membahas pikiran negatif (su'udzon) dan pikiran positif. Konselor mengajukan beberapa pertanyaan terbuka tentang alasan konseli tidak pernah keluar dari rumah atau tidak bersosialisasi dengan tetangga sekitar. Awalnya konseli menjawab “*Aku seneng nang omah mbak*” (saya senang di rumah mbak) dengan membuang muka pada konselor. Konselor melihat adanya kesenjangan antara perkataan dan sikap konseli yang mengatakan senang tapi dengan sikap membuang muka. Akhirnya konselor mengkonfrontasi pernyataan konseli dengan bertanya “*seneng ta wedi mas?*” (senang atau takut mas), konseli akhirnya menjawab “*wedi metu omah mbak*”(takut keluar rumah mbak).

Konseli memberikan alasan bahwa saat dia keluar rumah dan bertemu orang sekitar, konseli beranggapan orang-orang tersebut sedang memandang konseli sebagai orang yang tidak normal (cacat) dengan pernyataan konseli *“yo mikir mbak sawangane wong-wong iku mandang aku gak enak, soale aku duduk wong normal koyok wong liyane ,aku tau cacat”* (ya mikir mbak, sepertinya orang-orang memandang saya tidak enak, karena aku bukan orang normal seperti lainnya, saya pernah cacat).

Lalu konselor berusaha menggali pikiran positif konseli dengan bertanya “iya ta mas? Lah samean nek jualan kopi ngunuku ketemu wong yaopo nek diajak ngomong?” (masa iya mas? Kamu kalau jualan kopi, ketika ada yang mengajak bicara bagaimana mas?), konseli menjawab “ya biasa seh mbak kan tujuan e tuku kopi, bukan ngajak ngomong aku koyok wong biasane” (biasa saja mbak, tujuannya membeli kopi bukan mengajak bicara seperti orang biasa)

Konselor menggali informasi mengenai perasaan konseli dalam situasi tersebut. pengakuan konseli “*aku ngerasakno gak enak mbak, soale aku duduk wong normal koyok wong liyane ,aku tau cacat*” (saya merasa nggak enak mbak soalnya saya bukan orang normal seperti lainnya, saya pernah cacat) “*yo malu yo benci yo marah mbak.*” dan “*iyو mbak , malu ambek keadaanku seng tau gendeng, benci dan marah karo awakku dewe lapo kok ditakdirno dadi wong seng tau gendeng*”(ya malu, benci, marah mbak, malu sama keadaan saya sekarang yang pernah gangguan jiwa. Benci dan marah sama diri sendiri kenapa ditakdirkan menjadi orang yang pernah mengalami gangguan jiwa). Setelah konseli memaparkan pikiran negatifnya, konselor menjelaskan kepada konseli bahwa pikiran negatif dapat merugikan dirinya sendiri.

4. Langkah Keempat (Pindah dari pikiran negatif ke *coping thought* (CT))

Dalam tahap ini konselor telah mengetahui perilaku dan pikiran-pikiran negatif yang ada pada diri konseli. Oleh sebab itu konselor melakukan peralihan pikiran kepada konseli dengan memberikan arahan tentang perilaku positif, yaitu mengenai berbaik sangka kepada orang lain. Konselor mengajak konseli berinteraksi dengan tetangganya agar konseli mengetahui respon tetangganya terhadap konseli tidak sesuai dengan pikiran negatif konseli. Setelah berinteraksi dengan tetangganya konseli mengungkapkan “*iya mbak bener yo maeng pas nang tetangga ternyata biasa ae, ya nyopo terus ngajak ngomong koyok wong normal laine, tapi piye mbak aku jek rodok minder*” (iya mbak benar ya, tadi tetangga biasa saja, juga mengajak bicara seperti orang normal. Tapi saya masih merasa minder). Konseli mulai menyadari bahwa selama ini pikiran negatifnya terhadap tetangga atau orang lain salah. Ketika konseli memutuskan untuk tidak berfikir negatif kepada orang lain, maka pikiran pun juga akan mengikutinya. Ketika konseli memilih untuk bersikap positif, maka yang akan ia lakukan adalah berpikir positif.

5. Langkah kelima (Pengenalan dan latihan penguat positif)

Konselor mengajari konseli tentang cara-cara memberi penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap kegiatan yang dicapainya. Untuk mempermudah konseli, konselor memberi contoh tentang pernyataan diri positif, kemudian meminta konseli mempraktikannya. Pernyataan positif yang konselor berikan kepada konseli adalah “berfikirlah positif kepada orang lain” “setiap manusia sudah diberikan potensi masing-masing oleh Allah SWT” “selalu bersyukur dalam artian diberikan kesembuhan oleh Allah SWT”. Kemudian konselor mengarahkan konseli agar menerapkan pernyataan positif (husnudzon) diatas untuk mengganti pikiran negatif konseli setiap konseli berinteraksi dengan orang lain.

6. Tugas Rumah dan tindak lanjut.

Konselor memberikan tugas rumah sebagai pendalaman *treatment*, agar konseli terbiasa berinteraksi dengan masyarakat sekitar. Konselor menyuruh konseli untuk mencoba membiasakan diri berinteraksi dengan tetangganya. Serta menerapkan pernyataan positif (husnudzon) yang sudah dipelajari pada langkah *treatment* point 5 diatas untuk mengganti pikiran negatif konseli setiap konseli berinteraksi dengan orang lain.

Konselor menyarankan setidaknya mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada orang lain saat bertemu. Namun jika konseli sudah merasa nyaman berinteraksi dengan orang lain, maka konselor menyarankan agar konseli berkomunikasi lebih dalam atau mengalir.

Konselor memberikan waktu 1 minggu dalam mengerjakan tugas rumah.

e. Evaluasi dan *Follow up*

Langkah ini dimaksudkan untuk mengetahui atau menilai sejauh mana terapi yang telah diberikan oleh konselor kepada konseli selama proses konseling. Untuk mengetahui perkembangan selanjutnya konselor membutuhkan waktu yang cukup lama sehingga dapat dievaluasi apakah efektif atau tidaknya penerapan terapi restrukturisasi kognitif dan *husnudzon*. Konselor mengevaluasi apa yang ada pada diri konseli dengan melihat perubahan-perubahan yang tampak pada diri konseli bukan karena paksaan. Akan tetapi, diharapkan perubahan konseli disadari dengan kesadaran konseli sendiri. Dalam menindak lanjuti masalah yang dihadapi oleh konseli, konselor melakukan observasi lagi dan mencari tahu perkembangan diri konseli. Konseli mengajak konselor jalan-jalan di lingkungan sekitar dan konseli menyatakan “*mbak, sakjane tonggoku iku apik, Cuma aku ae sing mikir elek tentang tonggoku seng ga seneng aku*” (mbak, sebenarnya tetanggaku itu baik, Cuma saya saja yang berfikir negatif bahwa tetangga saya tidak baik terhadap saya).

2. Deskripsi hasil Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Restructuring Cognitive* untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self esteem*) Seorang yang Pernah Mengalami Gangguan Jiwa di Desa Kupang Mojokerto

[illegible]

Hasil dari proses hasil Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Restructuring Cognitive* untuk Meningkatkan *Self esteem* (Harga Diri) seorang yang pernah mengalami gangguan jiwa dapat diketahui dengan adanya perubahan yang ada pada diri konseli. Berdasarkan dari hasil pengamatan yang telah dilakukan oleh konselor, serta wawancara dengan konseli, dan beberapa informan seperti orang tua (ibu) dan tetangga konseli. Bahwa para informan juga melihat adanya perubahan yang terjadi pada diri konseli dari hasil proses konseling. Konseli diberi pengarahan dan bimbingan oleh konselor dengan cara mengarahkan konseli agar konseli berfikir positif dan tidak berfikir negatif terhadap lingkungan (tetangga). Berikut adalah perubahan yang terjadi pada diri konseli setelah proses konseling selesai :

- a. Sudah tidak 'minder' saat bertemu dengan orang lain
- b. Sudah tidak takut lagi saat keluar rumah
- c. Sudah bisa bersosialisasi.

ANALISIS DATA

A. Analisis Proses Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Teknik *Restructuring Cognitive* untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) Seorang yang Pernah Mengalami Gangguan Jiwa di desa Kupang Mojokerto.

80

Perbandingan Proses Konseling di Lapangan dengan Teknik *Restructuring Cognitive*

No.	Data Teori	Data Lapangan
1.	Identifikasi Masalah Langkah yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber atau informan yang berfungsi untuk mengenal kasus atau masalah serta gejala-gejala yang nampak pada konseli	Koselor mengumpulkan data dari berbagai sumber atau informan mulai dari konseli, ibu konseli dan tetangga koseli. Hasil yang diperoleh dari wawancara dan observasi menunjukkan bahwa konseli merasa malu untuk berinteraksi dengan lingkungan masyarakat karena konseli pernah mengalami gangguan jiwa. Konseli juga mengatakan bahwa konseli takut di <i>bully</i> karena tidak yakin akan keberadaan konseli diharapkan di masyarakat. Konseli merasa kesepian ketika berada di rumah sendirian.
2.	Diagnosis Langkah ini digunakan untuk menetapkan masalah dan faktor-faktor yang menjadi latar belakang penyebab masalah latar belakang penyebab.	Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang dilakukan konselor pada langkah awal dengan mawawancarai konseli, ibu konseli dan tetangga konseli. Maka konselor menetapkan masalah yang sedang dihadapi konseli yaitu konseli tergolong orang yang memiliki <i>Self-Esteem</i> rendah karena konseli positif memiliki <i>Self-Esteem</i> rendah dengan karakteristik sebagai berikut: 1. Konseli tidak keluar rumah, 2. Konseli mempunyai pikiran-pikiran negatif terhadap orang-orang disekitarnya. Sedangkan penyebab konseli memiliki <i>self esteem</i> rendah: 1. Merasa malu untuk berinteraksi

		dengan lingkungan masyarakat karena konseli pernah mengalami gangguan jiwa. 2. Konseli takut dibully karena tidak yakin akan keberadaan konseli diharapkan di masyarakat.
3.	Prognosis Langkah ini digunakan untuk menetapkan jenis terapi yang akan diterapkan dalam menangani masalah berdasarkan dari hasil diagnosis	Setelah melakukan diagnosis, konselor menetapkan jenis bantuan yang akan digunakan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi konseli. Berikut jenis terapi yang diberikan: 1. Memberikan terapi menggunakan teknik <i>Restructuring Cognitive</i>, yaitu teknik konseling yang membantu konseli mengenal pikiran-pikiran yang negatif pada dirinya dan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan menghentikan serta mengganti pikiran-pikiran negatif (<i>su'udzon</i>) menjadi pikiran-pikiran positif (<i>husnudzon</i>) hingga dapat berfikir secara rasional dan logis dengan tujuan untuk lebih meningkatkan diri. 2. Memberikan terapi Islam yaitu <i>Husnudzon</i>, yaitu prasangka baik atau pikiran positif dalam teknik <i>Restructuring Cognitive</i>. <i>Husnudzon</i> bertujuan untuk mengenali pola pikir negatif dan memahaminya serta menggunakan pola pikir baru (prasangka baik / pikiran positif) untuk menghadapi peristiwa-peristiwa yang akan datang.
4.	Treatment (Terapi) Proses pemberian bantuan kepada konseli berdasarkan prognosis	Langkah keempat yakni <i>Treatment</i> (Terapi) yang merupakan langkah penerapan terapi menggunakan teknik <i>Restructuring Cognitive</i> yang dirancang dalam langkah prognosis. Terapi

B. Hasil Akhir Proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Restructuring Cognitive* untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) Seorang yang Pernah Mengalami Gangguan Jiwa di desa Kupang Mojokerto.

[illegible]

- Perubahan sesudah konseling sesuai tabel analisis adalah sebagai berikut :

- Dari hasil prosentase proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan teknik *Restructuring Cognitive* untuk meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*) seorang yang pernah mengalami gangguan jiwa di desa Kupang Mojokerto tersebut adalah 60% dengan standart 60% - 75% yang dikategorikan cukup berhasil. Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam pemberian teknik *Restructuring Cognitive* dengan *husnudzon* yang dilakukan konselor, dapat dikatakan cukup berhasil dengan melihat 3 gejala yang sudah tidak pernah dilakukan konseli setelah proses konseling. Pada awalnya ada 5 gejala yang di alami konseli sebelum proses konseling dilakukan, akan tetapi setelah proses konseling dilakukan 2 gejala kadang-kadang masih dilakukan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Teknik *Restructuring Cognitive* untuk meningkatkan Harga Diri (*Self esteem*) seorang yang pernah mengalami gangguan jiwa di desa Kupang Jetis Mojokerto”, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Dalam proses Bimbingan dan Konseling menggunakan teknik *Restructuring Cognitive* yang telah dilaksanakan di desa Kupang Jetis Mojokerto, teknik *Restructuring Cognitive* dan Konseling Islam yang diberikan kepada konseli bertujuan agar konseli dapat menghargai dirinya sendiri dan dapat bersosialisasi dengan orang lain. Terdapat lima proses konseling yang telah diterapkan konselor untuk menangani permasalahan konseli, yakni diawali dengan identifikasi masalah, diagnosa, prognosis, *treatment* dan diakhiri dengan evaluasi dan *follow up*. Dalam proses pemberian bantuan ini konselor membutuhkan waktu satu bulan untuk memperoleh hasil yang diinginkan sesuai tujuan konseling, dengan 8 sesi tatap muka. Selain itu konselor juga mengumpulkan beberapa informan sebagai pendukung keberhasilan dari terapi ini.

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan membahas tentang “Bimbingan dan Konseling Islam dengan teknik *Restructuring Cognitive* untuk meningkatkan Harga Diri (*Self esteem*) seorang yang pernah mengalami gangguan jiwa di desa Kupang Jetis Mojokerto”, peneliti menyadari masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, maka ada beberapa saran yang perlu dikemukakan, sebagai berikut:

Diharapkan agar selalu memantau dan mengawasi perkembangan konseli, konseli menjadi pribadi yang lebih baik dan pandai berfikir positif kepada orang lain.

Bimbingan dan Konseling Islam dengan teknik *Restructuring Cognitive* untuk meningkatkan Harga Diri (*Self esteem*) seorang yang pernah mengalami gangguan jiwa, alangkah baiknya jika lebih mendalami proses

konselingnya agar mampu mencapai hasil yang lebih baik sebagaimana konselor inginkan dan dapat menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi oleh konseli, sehingga konseli dapat menjadi pribadi yang lebih baik, konseli tidak mengurung diri dirumah, dan konseli tidak berfikiran negatif kepada orang lain.

3. Bagi Konseli

Konseli yang berada di desa Kupang Jetis Mojokerto dapat menghargai dirinya sendiri, dapat berfikir positif kepada orang lain serta lebih bertaqwa kepada Allah SWT.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini, peneliti mengharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat menyempurnakan hasil penelitian yang menunjukkan hasil sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, Romayati Tri. 2017. "Implementasi Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Di SMP 18 BANDAR LAMPUNG" (Skripsi-- UIN RADEN INTAN.
- Apriyanti, Seli. 2014. "Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja". Skripsi-- UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT.Renika Cipta
- Ashofa, Burhan. 1998. *Metode Penelitian Hukum*. Jakarta : PT. Rineka Karya.
- Astutik, Sri. 2014. *Pengantar Bimbingan Konseling* . Surabaya:UINSA press.
- Baron, Robert A. 2004. *Psikologi Sosia*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Basyid, Abdul. 2017. *Konseling Islam*. Cimangis: Kenacana.
- Byrne, A. 2004. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Coopersmith, Stanley. 1967. *The Atencendet Of Self Esteem* San Fransisco : W.H Freeman and Company.
- Desugiharti, Renny. "Peningkatan Self Esteem Dalam Interkasi Sosial Dengan Menggunakan Konseling Client Centered Pada Siswa Kelas VII SMP NEGERI 28 BANDAR LAMPUNG". Skripsi--UNIVERSITAS LAMPUNG
- Erfor, Bradley T. 2015. *40 Teknik Yang harus Diketahui Konselor* Penerjemah, Helly Prajitno& Sru Mulyadin S. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fajarudin, Moh.Vinda. *Penerapan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Menurunkan Persepsi Negatif Terhadap Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Pada Siswa Kelas X-4 SMA NEGERI 1 KARANGREJO TULUNGAGUNG*,Vol.6 No.1.
- Fakih, Mansour. 2002. *Analisis Gender dan Transformasi Sosial*. Yogyakarta : Bina Rencana Pariwisata.
- Faqih, Ainur Rahim. 2004. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta:UII Press.

- Farid, Imam Suyuti. 2007. *Pokok-pokok Bhasan tentang Bimbingan Penyuluhan Agama sebagai Teknik Dakwah*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Furqon. 2005. *Konsep dan Aplikasi Bimbingan Konseling untuk Sekolah*. Bandung: PUSTAKA BANI QURAI SY.
- Kamila, Isma Isnani. 2013. *Perbedaan Harga Diri (Self Esteem) Remaja Ditinjau dari Keberadaan Ayah*. Vol. 9 No. 2.
- Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Media Akademika*, Vol. 29 No.1, Januari 2014.
- Maretta, Anggia, dkk, 2018. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMPN 22 KOTA BENGKULU*, Vol.1 No.2.
- Moeloeng, Lexy J. 2008. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mubarok, Ahmad. 2005. *Konseling Agama Teori dan Kasus, cet 1*. Jakarta : Bima Rencana Parawira Zahrani, Musfir Bin Said Az. 2005. *Konseling Islam*. Jakarta: Gema Insani.
- Munir, Samsul. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amza.
- Musammar, Tohari. 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Penyuluhan Islami*. Jakarta: UII Press.
- Muqidas, Idat "Cognitive Behaviorla Therapy", di akses dari, http://bkpermula.files.wordpress.com/2011/12/09.idatmuqodascbt_solusi_konseling_di_Indonesia.pdf. diakses tanggal 11 november 2018 pukul 19.00 WIB
- Nasir, Abdul, dkk. 2011. *DasarDasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nawawi, Ismail. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Aplikasi Interdisipliner untuk Ilmu Sosial Ekonomi/Ekonomi Islam, Agama, Manajemen, dan Ilmu Sosial lainnya*. Jakarta: CV. Dwi Putra Pustaka Jaya.

- Nurihsan, Achmad Juntika. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Jakarta: PT. Refika Aditama.
- Nurjannah, Rika Damayanti, Puti Ami. 2016. “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VII di MTsN 2 Bandar Lampung”. Skripsi--IAIN Raden Intan Lampung.
- Nursalim, Mochammad. 2003. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permatan,
- Sa'diyah, Siti Chalimatus. 2012. *Hubungan Self Esteem Dengan Kecenderungan Cinderella Complex Pada Mahasiswi Semester VI Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. skripsi, Fakultas Psikologi UIN Malang.
- Salahahudin, Anas. 2016. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: CV PUSTAKA SETIA.
- Santoso, Agus, dkk. 2013. *Terapi Islam*. Surabaya: UINSA press.
- Siradj, Shahudi. 2012. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: IAN SA Press
- Srisyekti, Wilis, dkk. 2015. *Harga Diri (Self Esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar*, Jurnal Psikologi Vol 42, No.2.
- Sudarsono, 1997. *Kamus Konseling*. Jakarta: PT.Renika Cipta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhron, Muhammad. 2016. *Asuhan Keperawatan Konsep diri: Self Esteem*. Ponorogo: Ponorogo Press.
- Sutoyo, Anwar. 2015. *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wahyuningsih, Sri. 2015. “Hubungan Faktro Keturunun dengan Kejadian Gangguan Jiwa Di Desa Banaran Galur Kulor Progo Yogyakarta”. Skripsi—STIKES ‘Aisyiyah.

