



**KONSELING ISLAM DENGAN *COGNITIVE
RESTRUCTURING* DALAM MENGATASI *SELF-
ESTEEM* YANG RENDAH PADA SEORANG REMAJA
DI DESA BRUMBUN MADURAN LAMONGAN**

SKRIPSI

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

Disusun oleh :

Zuhrotul Habibah
NIM. B03218048

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

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zuhrotul Habibah

NIM: B03218048

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa: Skripsi dengan judul "Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* untuk Mengatasi *Self Esteem* yang Rendah Pada Seorang Remaja di Desa Brumbun Maduran Lamongan" merupakan karya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik yang telah di tentukan.

Surabaya, 11 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Zuhrotul Habibah

NIM: B03218048

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Zahrotul Habibah

NIM : B03218048

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi :

"Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi *Self Esteem* yang Rendah Pada Seorang Remaja di Desa Brumbun Maduran Lamongan"

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

Surabaya, 11 Januari 2022

Dosen Pembimbing,



Dr. Arif Ainur Rafiq, S.Sos.I, S.Pd., M.Pd., Kons

NIP : 197708082007101004

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam
Mengatasi *Self Esteem* yang Rendah pada Seorang Remaja di
Desa Brumbun Maduran Lamongan

SKRIPSI

Disusun oleh :
Zuhrotul Habibah
NIM B03218048

Telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana
Strata Satu (S1) pada tanggal 13 Januari 2021

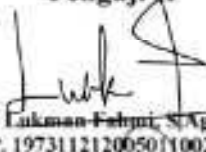
Tim Penguji

Penguji I



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

Penguji II



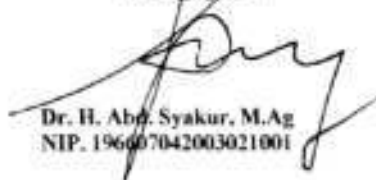
Dr. Lukman Falaq, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197311212005071002

Penguji III



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

Penguji IV



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



13 Januari 2021

Halim, M.Ag

251991031003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax 031-8413100
E-Mail: perpustakaan@uin-sby.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 : Zuhrotul Habibah
NIM : B03218048
Fakultas/Jurusan : FPK/BKI
E-mail address : bibi.zuhra14@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 :

Konseling Islam dengan Cognitive Restructuring Dalam
Mengatasi Self-Esteem yang Rendah pada Seorang
Remaja di Desa Brumbun Maturan Lamongan.

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, 10 Februari 2022

Penulis


(Zuhrotul Habibah)
nama terang dan jelas tertera

ABSTRAK

Zuhrotul Habibah, B03218048, 2021. Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi *Self Esteem* yang Rendah pada Seorang Remaja di Desa Brumbun Maduran Lamongan.

Penelitian ini berfokus pada Bagaimana Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi Rendahnya *Self Esteem* yang dimiliki oleh Seorang Remaja di Desa Brumbun Maduran Lamongan? Dan Bagaimana Hasil dari Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi Rendahnya *Self Esteem* yang Dimiliki oleh seorang Remaja di Desa Brumbun Maduran Lamongan?

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah metode penelitian kualitatif, jenis penelitian studi kasus, pengumpulan datanya melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Kemudian teknik analisis datanya menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif. Yakni dengan hasil perbandingan kondisi konseli antara sebelum melakukan proses konseling dan sesudah melakukan proses konseling.

Hasil penelitian ini yakni, dari perlakuan treatment dalam beberapa tahapan konseling menunjukkan hasil bahwa konseli menunjukkan perubahan yang cukup signifikan. Dalam artian penelitian ini menunjukkan keberhasilan, dimana konseli dapat mengontrol pola pikirnya sendiri dan mengatasi *self esteem*nya yang rendah melalui Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* yang diberikan oleh konselor.

Kata kunci : Konseling Islam, Teknik Restrukturisasi Kognitif, Harga diri.

ABSTRACT

Zuhrotul Habibah, B03218048, 2021. Islamic Counseling With Cognitive Restructuring In Evercoming Low Self Esteem N Adolescents In Brumbun Village, Maduran Lamongan.

This study focuses on how Islamic Counseling with Cognitive Restructuring in Overcoming the Low Self Esteem of a Teenager in Brumbun Village, Maduran Lamongan? And what are results of Islamic Counseling with Cognitive Restructuring in Overcoming the Low Self Esteem of a Teenager in Brumbun Village, Maduran Lamongan?

The research method used in study is a qualitative research method, with descriptive data presentation, the type of case study research, data collection trough observation, interviews, and documentation. Then the data analysis technique used a comparative descriptive analysis technique. Namely with the results of the comparison of the clien's condition between before doing the counseling process and after doing the counseling process.

The results of this study, namely, from the treatment in several stages of counseling showed that the counselee showed significant changes. In the sense that this research shows success, where the counselee can sontrol his own mindset and overcome his low self esteem through Islamic Counseling with Cognitive Restructuring provided by the counselor.

Keywords: Islamic Counseling, Cognitive Restructuring Therapy, Self-Esteem.

الملخص

زهرة الحببية, 03218048, 2021. الإرشاد الإسلامي لإعادة الهيكلة المعرفية في التغلب على تدني احترام الذات لدى المراهقين في قرية برومبون, مادوران لامونجان.

تركز هذه الدراسة على كيفية الاستشاره الإسلامية مع إعادة الهيكلة المعرفية التغلب على تدني احترام الذات لمراهق في قرية برومبون, مادوران لامونجان؟ وما هي نتائج الاستشار الإسلامية مع إعادة الهيكلة المعرفية في التغلب على تدني احترام الذات لدى مراهق في قرية برومبون, مادوران لامونجان؟

طريقة البحث المستخدمة في هذه الدراسة هي منهج بحث نوعي, مع عرض بيانات وصفية, ونوع دراسة الحالة, وجمع البيانات من خلال الملاحظة, والمقابلات, والتوثيق. ثم استخدمت تقنية تحليل البيانات تقنية التحليل الوصفي المقارن. أي مع نتائج مقارنة حالة المستشار بين قبل إجراء عملية الاستشارة وبعد إجراء عملية في الختام, أجريت هذه الدراسة بهدف معرفة كيفية عملية ونتائج تطبيق الاستشارة. الإرشاد الإسلامي مع علاج إعادة الهيكلة المعرفية في التغلب على تدني احترام الذات لدى المراهقين في قرية برومبون مادوران لامونجان. والنتيجة, من العلاج في عدة مراحل من الاستشارة الإسلامية بتقنيات إعادة الهيكلة المعرفية, تظهر أن المتشار أظهر تغيرًا كبيرًا. بمعنى أن هذا البحث يظهر النجاح, حيث يمكن للمستشار التحكم في عقلية والتغلب على تدني احترامه لذاته من خلال الاستشارة الإسلامية مع إعادة الهيكلة المعرفية التي يقدمها المستشار.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي, تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية, تقدير الذات.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT	xii
الملخص.....	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
BAB I.....	18
A. Latar Belakang.....	18
B. Rumusan masalah.....	23
C. Tujuan Penelitian.....	23
D. Manfaat Penelitian.....	24
E. Definisi Konsep	24
F. Sistematika Pembahasan.....	28
BAB II	30
A. Konseling Islam.....	30

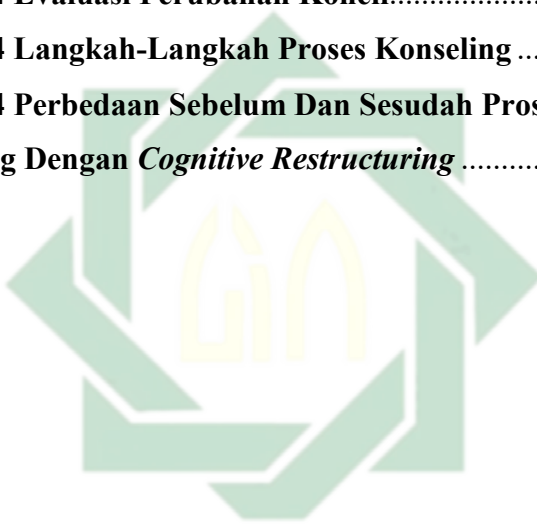
B. Cognitive Restructuring.....	35
C. Self Esteem	40
D. Konseling islam dengan Cognitive Restructuring dalam Mengatasi Self Esteem yang Rendah Pada Seorang Remaja di Desa Brumbun Maduran Lamongan.....	46
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan	47
BAB III	49
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	49
B. Lokasi Penelitian	49
C. Jenis dan Sumber Data	50
D. Tahap-Tahap Penelitian.....	51
E. Teknik Pengumpulan Data	52
F. Teknik Validitas Data	54
G. Teknik Analisis Data.....	56
BAB IV	58
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian	58
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	58
2. Deskripsi Konselor.....	59
3. Deskripsi Konseli.....	62
B. Penyajian Data.....	65
1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Self Esteem Yang Rendah Pada Seorang Remaja Di Desa Brumbun Maduran Lamongan.	65

2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Mengatasi Self Esteem yang Rendah pada Seorang Remaja di Desa brumbun Maduran Lamongan.	119
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	121
1. Perspektif Teori.....	121
2. Perspektif Islam	129
BAB V	131
A. Kesimpulan.....	131
B. Saran dan Rekomendasi.....	132
C. Keterbatasan Penelitian	134
DAFTAR PUSTAKA.....	135
LAMPIRAN.....	139

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1.4 Perilaku Konseli.....	71
Tabel 2.4 Daftar Perkembangan Perilaku Konseli.....	119
Tabel 3.4 Evaluasi Perubahan Koneli.....	120
Tabel 4.4 Langkah-Langkah Proses Konseling	126
Tabel 5.4 Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Proses Konseling Dengan <i>Cognitive Restructuring</i>	128



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peneliti memulai identifikasi masalah pada tanggal 8 Agustus 2021, mulanya peneliti hanya mengamati tentang masalah-masalah remaja terkait ketidakpercayaan diri di daerah peneliti tinggal. Lalu pada tanggal 9 peneliti memilih menyebarkan angket tentang *Self Esteem* yang rendah pada sebagian remaja di desa tersebut. Dan pada tanggal 10 pagi peneliti didatangi oleh seorang kakak yang merupakan tetangga peneliti dan dia menceritakan masalah yang dialami adiknya, yang mana hal tersebut sangat cocok dengan masalah yang ingin peneliti angkat untuk penelitian kali ini. Peneliti akhirnya memutuskan berkunjung ke rumah konseli dan melakukan pendekatan awal, karena memang peneliti sendiri baru pertama kali bertemu dengan konseli. Konseli dalam penelitian kali ini bernama Fitri (nama samaran), dia adalah siswa SMA kelas 3 di SMA Wachid Hasyim Parengan. Menurut kakaknya konseli memiliki masalah dalam kepercayaan dirinya, lalu peneliti melakukan *assessment*. Setelah melakukan *assessment*, peneliti menemukan bahwa konseli memiliki pola pikir negatif yang mempengaruhi *Self Esteem*nya. Konseli merasa bahwa penampilan dan kemampuannya tidak sama dengan yang lain, konseli merasa kalah dari teman-temannya yang lain dalam hal apapun. Konseli memiliki kecemasan berlebih saat memikirkan tentang hal tersebut, bahkan membuat konseli selalu didalam kamar dan terlihat murung setiap harinya. Dan perlu kita ketahui juga bahwa memang kebanyakan remaja saat ini masih dalam tahap penyusunan tujuan hidup dan mengenal dirinya sendiri,

namun tak banyak pula remaja yang memiliki kecemasan akan penampilan serta kemampuannya sehingga tak jarang dari mereka sampai membanding-bandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain. Seperti konseli saat ini, yang berusaha melebihi batas kemampuannya untuk mencapai *self ideal* yang dia idam idamkan. *Self ideal* tinggi tersebutlah yang menyebabkan rendahnya harga diri yang ia miliki, konseli mengatakan bahwa harus menjadi cantik terlebih dahulu agar bisa memiliki teman.¹

Peneliti kembali menemui konseli pada hari-hari berikutnya, demi memperkuat proses identifikasi masalah yang dilakukannya. Peneliti akhirnya menemukan sebab dari kerendahan harga diri yang dimiliki konseli tersebut, yaitu karena keotoriteran orang tuanya pada saat konseli masih kecil. Konseli adalah anak kedua dari 2 bersaudara, sejak kecil konseli dan kakaknya hidup dibawah asuhan orang tuanya yang otoriter. Bukan hanya itu, konseli mengaku selalu berbohong terkait pencapaiannya kepada orang tua karena tuntutan dari orangtuanya tersebut tidak bisa konseli penuhi walaupun sudah berusaha sebaik mungkin. Dampak dari hal tersebut juga membuat konseli menjadi selalu berpikiran negatif jikalau pastinya tetangga dan teman-temannya membicarakan tentang hal-hal jelek yang ia punya. Ia juga ketagihan dalam menggunakan bedak non BPOM karena ia tidak pernah dikatakan jelek oleh orang sekitar dan penggunaan bedak tersebut pada akhirnya menyebabkan kulit wajahnya mengelupas dan membuatnya semakin cemas akan banyak hal.

Selain timbulnya fikiran negatif tentang dirinya, kejadian tersebut membuat konseli juga pada akhirnya tidak

¹ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 10 Agustus 2021

memiliki semangat berangkat ke sekolahnya lagi, karena ketidakpercayaan dirinya. Saat wawancara konseli berkata:

*“aku gak cantik, ya gak pinter. Kata orang-orang yang ketemu aku selalu bilang kalau kakakku lebih cantik, lebih pinter, lebih bisa diandelin. Ya terus ngapain aku sekolah, toh disekolah juga aku nggak punya teman”*²

Kejadian tersebut membuat konseli mempunyai *self-esteem* yang rendah. Selain itu konseli juga menjadi sosok yang berbeda dari sebelumnya, salah satunya yaitu memiliki emosi yang susah dikontrol, sensitif, canggung, mudah membanding-bandingkan pencapaiannya dengan pencapaian orang lain. Bukan hanya pencapaian saja namun begitu pula dengan fisik yang dimiliki teman-temannya dengan fisiknya sendiri. Dan pada akhirnya mengakibatkan konseli tidak mempunyai teman dan dirinya menjadi sosok yang antisosial.

Bahkan saat survey pertama yang dilakukan oleh peneliti untuk pemilihan judul. Pernyataan kakak konseli sedikit mengejutkan;

*“Fitri (nama samaran) itu pernah ngunci diri dikamar hampir tiga harian gara-gara bapak marahin fitri terkait nilainya yang gak bagus karena terus bermain hp didalam kamar”*³

Berangkat dari permasalahan yang dialami konseli tersebut, peneliti ingin membantu menyelesaikan masalah yang dialami konseli. Terutama setelah dilihat dari

² Wawancara dengan konseli pada tanggal 10 Agustus 2021 di rumah konseli

³ Wawancara dengan kakak konseli pada tanggal 5 September 2021

permasalahan konseli yaitu menyangkut tentang masa depan yang mana hal tersebut termasuk hal penting. Dan dari konseli sendiri menyatakan bahwa ia ingin menyelesaikan permasalahan yang ia hadapi saat ini, dengan tujuan agar adiknya bisa hidup sejahtera dengan fasilitas layak dan cita-cita setinggi mungkin.

Heatherton dan Wylan menyatakan bahwa *self-esteem* (harga diri) adalah sikap terhadap diri sendiri dan terkait dengan keyakinan pribadi tentang ketrampilan, kemampuan, hubungan sosial, dan pencapaian masa depan.⁴ Sedangkan Harper memberikan pemahaman tentang *Self Esteem* (Harga Diri) sebagai penilaian yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, evaluasi dan penerimaan orang lain terhadap individu.⁵ Oleh karena itu, Goble berpendapat bahwa *self esteem* dalam bahasa Indonesia mencakup kebutuhan akan rasa percaya diri, kompetensi, penguasaan, kecukupan, prestasi, kemandirian, dan kebebasan.⁶

Remaja dengan harga diri rendah cenderung 1) Sifat-sifat seperti pesimis, 2) tidak puas dengan diri sendiri, 3) ingin menjadi orang lain atau berada di tempat seseorang, 4) lebih peka terhadap pengalaman yang merugikan dirinya sendiri. Kepercayaan, 5) diganggu oleh kritik orang lain, perasaan gagal, 6) cenderung memandang peristiwa sebagai sesuatu yang negatif, 7) merasa cemas secara sosial, 8) tidak

⁴ Yuke Riana Devi dkk, *Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Penyesuaian Diri Sebagai Peran Ibu Rumah Tangga Pada Ibu Berhenti Bekerja Di Jakarta*. (Jurnal Psibernetika. Vol. 11. No. 01. 2018) Hal 12

⁵ Hermawati, *Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Konformitas Mahasiswa Psikologi Yang Mengikuti Organisasi*. (Skripsi)

⁶ Goble, *Madzhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow* (Yogyakarta: 1987).

nyaman, 9) malu, 10) tidak mampu mengekspresikan diri dan 11) memiliki emosi negatif.⁷

Untuk mengatasi rendahnya self-esteem yang dimiliki konseli, peneliti akan menggunakan konseling tatap muka dengan salah satu teknik yang mungkin, yaitu Teknik *Cognitive Restructuring*. Konseling itu sendiri adalah suatu kegiatan dimana seorang konselor membantu konseli agar konseli menyadari apa yang ada difikirannya adalah sebuah kesalahan. *Cognitive Restructuring* atau yang biasa dikenal dengan teknik restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang bermuara pada pendekatan terapi kognitif. Teknik *cognitive restructuring* yang terlahir dari terapi kognitif berfokus pada perubahan pola pikir konseli, meskipun pada akhirnya pola pikir ini tetap muncul dalam pengambilan keputusan dalam perilaku atau sikap yang ditunjukkan konseli. Murk menambahkan bahwa *cognitive restructuring* merupakan sebuah teknik yang memunculkan kebiasaan baru pada konseli untuk berpikir positif dengan mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label *negative* atau irasional tentang diri sendiri menjadi lebih rasional dan realistis.⁸

Berdasarkan korelasi teori dan data yang telah didapat tersebut menjadi dasar untuk diangkat menjadi sebuah tema penulisan skripsi dengan judul “Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi *Self-esteem* yang Rendah Pada Seorang Remaja di Desa Brumbun Maduran

⁷ Dilla Tria Febriana, *Self Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri*. (Jurnal Psikologi Insight. Vol. 2. No. 1. 2018) Hal 44

⁸ Damayanti, *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik*. (Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 3 No. 2. 2019) Hal 290

Lamongan”. Harapannya, bahwa inovasi ini dapat dijadikan bahan ajar dan tambahan referensi oleh pihak yang mempunyai masalah yang sama. Selain itu juga menjadi wawasan baru bagi pembaca, khususnya diranah konseling.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang, peneliti menarik rumusan masalah untuk penelitian ini sebagai berikut;

1. Bagaimana proses pelaksanaan Konseling Islam Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengatasi Rendahnya *Self-Esteem* Pada Seorang Remaja Di Desa Brumbun Maduran Lamongan?
2. Bagaimana hasil akhir dari proses pelaksanaan Konseling Islam Dengan *Cognitive Restructuring* Dalam Mengatasi *Self-Esteem* Yang Rendah Pada Seorang Remaja Di Desa Brumbun Maduran Lamongan?

C. Tujuan Penelitian

Dari pemaparan rumusan msalah, peneliti dapat mengetahui tujuan dari penelitian ini meliputi;

1. Untuk mengetahui proses pelaksanaan Konseling Islam Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengatasi *Self-Esteem* Yang Rendah Pada Seorang Remaja Di Desa Brumbun Maduran Lamongan.
2. Untuk mengetahui hasil akhir Konseling Islam Dengan Menggunakan *Cognitive Restructuring* Dalam Mengatasi *Self-Esteem* Yang Rendah Pada Seorang Remaja Desa Brumbun Maduran Lamongan.

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu digunakan sebagai wahana pengembangan ilmu dan bahan kajian serta menambah wawasan baru bagi peneliti dan praktisi dalam bidang bimbingan dan konseling.

2. Aspek Praktis

Penelitian ini juga memberikan manfaat dari segi praktis, peneliti membaginya menjadi dua poin, yaitu:

a. Bagi peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman bagi peneliti agar mampu memberikan layanan konseling yang terbaik serta memuaskan bagi konselinya.

b. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharap mampu memberikan sumbangan dalam meningkatkan *self-esteem* pada remaja agar lebih memahami dirinya sendiri dan bisa mengarakannya ke arah positif.

E. Definisi Konsep

Pada penelitian ini, peneliti mengambil judul “Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi *Self Esteem* yang Rendah pada Seorang Remaja di Desa Brumbun Maduran Lamongan”, pada sub bab kali ini peneliti akan membahas secara singkat mengenai beberapa konsep yang dapat memberikan pengertian mengenai istilah-istilah yang peneliti gunakan dalam judul yakni:

1. Konseling Islam

Istilah Konseling Islam berasal dari kata “*counseling*” adalah kata dalam bentuk mashdar dari “*to counsel*”

yang mana secara epistimologis berarti “*to give advice*” atau memberikan nasihat.⁹ Konseling merupakan terjemahan dari kata “*counseling*” yang berarti penyuluhan, dan dalam bahasa arab, dikatakan bahwa konseling adalah sebuah kegiatan yang memiliki tujuan untuk mengoreksi perilaku seorang individu yang salah atau tidak pantas.¹⁰

Menurut Ainur Rahim Rofiq, Konseling Islam adalah sebuah proses dalam membantu individu untuk kembali mempresensikan keberadaannya sebagai makhluk Allah yang mana seharusnya selalu harmonis dalam mencapai kehidupan beragama, serta senantiasa selaras dan dapat mencapai kebahagiaan dalam kehidupan di dunia dan akhirat.¹¹

Berdasarkan interpretasi dari beberapa pengertian di atas, maka dapat diartikan bahwa Konseling Islam adalah sebuah proses hubungan pribadi yang terprogram antara seorang konselor dengan satu *klien* atau lebih, dimana disitulah seorang konselor dengan pengetahuan khusus di bidang keterampilan dan pengetahuan terkait psikologis yang dikombinasikan dengan pengetahuan islam dapat membantu seorang klien dalam upaya mengatasi masalahnya serta membantu klien dalam mengatasi kesehatan mentalnya. Dan dapat disimpulkan bahwa Konseling islam merupakan suatu kegiatan yang sangat bermanfaat, karena dapat tujuannya adalah

⁹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*. (jakarta: Amzah, 2015) hal 11

¹⁰ Ahmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan & Konseling dalam Berbagai Latar Belakang Kehidupan*. (Bandung: PT. Refita Aditama, 2011) hal 10

¹¹ Ainur Rahim Rafiq, *Bimbingan dan Konseling Islam*. (Yogyakarta: UII Press, 2004) hal 4

membantu seseorang dalam menemukan penyelesaian masalahnya karena pada dasarnya setiap individu itu sendiri harus hidup sesuai dengan ketentuan Allah SWT agar mereka selamat.

2. *Cognitive Restructuring*

Menurut Cornier, Nurius, dan Osborn, *Cognitive Restructuring* adalah strategi yang membantu klien dalam menghubungkan persepsi dengan emosi serta perilakunya, mengidentifikasi persepsi atau miskonsepsi/mengalahkan diri sendiri dengan tujuan agar bisa mengganti persepsi tersebut dengan memperbaiki persepsi diri menjadi yang lebih baik atau lebih meningkatkan diri.¹²

Sayre mengatakan bahwa strategi *Cognitive Restructuring* adalah serangkaian kegiatan untuk menguji dan mengevaluasi keyakinan yang dimiliki oleh konseli untuk memahami bagaimana keyakinan mereka atas dirinya, apakah dinilai wajar atau malah tidak rasional (baik valid atau tidak valid) melalui proses evaluasi objektif yang melibatkan pikiran dan perasaan dan tindakan.¹³

Teknik *Cognitive Restructuring* yang dikembangkan oleh Meichenbaum ini terutama berfokus pada bagaimana seorang individu dapat mengubah pikiran

¹² Iswatun Hasanah, *Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan*. (Jurnal Konseling Indonesia. Vol. 3. No. 2. 2018) hal 43

¹³ Chintia Diana Christi, *Penggunaan Strategi Cognitive Restructuring (CR) untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-TSM (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK Negeri Mojokerto*. (Jurnal BK Unesa. Vol. 4. No. 1. 2013) hal 268

negatif atau irrasional konseli menjadi pikiran lebih positif.¹⁴ Konseling kognitif perilaku dimaksudkan untuk mengubah pikiran negatif tentang masalah konseli sehingga pemikiran ini masuk akal untuk sikap dan perilaku yang diadopsi oleh konseli.

3. *Self Esteem*

Coopersmith mengungkapkan bahwa *self-esteem* adalah penilaian yang dibuat oleh individu sendiri dan kebiasaan persepsi diri, terutama kepada sesuatu yang berkaitan dengan sikap penerimaan atau penolakan, serta indikasi tentang sejauh mana seorang individu percaya pada kemampuan dirinya, kepentingannya, kesuksesan, dan kelayakannya.¹⁵ Hal ini juga senada dengan pendapat dari Lutan yang menjelaskan bahwa *self-esteem* adalah tentang penerimaan diri, sejauh yang kita ketahui, kelayakannya, keberhargaannya, mampu dan bergunanya dirinya, terlepas dari apa yang terjadi di masa lalu atau apa yang akan terjadi.¹⁶

Dengan begitu maka dapat disimpulkan bahwa menurut beberapa definisi di atas, kita mengetahui bahwa *self-esteem* merupakan sebuah pembahasan penting terkait bagaimana seseorang menilai dirinya yang dipengaruhi oleh hasil interaksinya dengan orang-orang disekitarnya dan penilaian tersebut juga dapat dilihat dari sikap, penerimaan, penghargaan dan perlakuan orang lain terhadap dirinya. Maka dari itu pula

¹⁴ Mochammad Nursalim, Strategi dan Intervensi Konseling. (Jakarta: Akademia Permata. 2013) hal 32

¹⁵ Nikmarijal & Ildil, Urgensi Peranan Keluarga Bagi Perkembangan *Self-Esteem Remaja*. (Jurnal Konseling dan Pendidikan. Vol. 3. No. 2. 2014)

¹⁶ Rusli Rutan, *Self-esteem: Landasan Kepribadian*.

kita bisa mengatakan bahwa *Self Esteem* adalah aspek penting dalam kehidupan, karena dengan kita memiliki tingkat *Self Esteem* yang lebih tinggi maka kita akan lebih kuat dan mampu untuk menjalani segala sesuatu dengan baik.

F. Sistematika Pembahasan

Sebenarnya isi dari Skripsi ini saling berkaitan dari bab pertama hingga bab kelima. Tujuan penulisan sistematika pembahasan adalah untuk memberikan gambaran tentang alur pembahasan sehingga pembaca dapat dengan mudah menemukan dan memahami isi skripsi ini.

Agar pembaca lebih mudah memahami karya ilmiah ini, Adapun sistematika pembahasan dalam penelitian “Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi Rendahnya *Self-esteem* pada Seorang Remaja Desa Brumbun Lamongan”. Adalah sebagai berikut;

Bab I Pendahuluan. Yakni menjelaskan terkait latar belakang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat, metode penelitian (pendekatan dan jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data) dan sistematika pembahasan.

Bab II tinjauan pustaka. Pada bab ini berisi tentang kajian teoritik dan penelitian terdahulu yang relevan. Dalam kajian teoritik menjelaskan beberapa referensi terkait objek yang dikaji oleh peneliti yang mana dalam penjelasan tersebut isinya meliputi: Konseling Islam (pengertian, tujuan, ciri-ciri), *Cognitive Restructuring* (pengertian, langkah-langkah), *Self Esteem* (pengertian, aspek-aspek,) dan keterkaitan antara beberapa objek tersebut yakni

keterkaitan antara Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dengan rendahnya *Self Esteem*)

Bab III Metode Penelitian. Dimana dalam bab ini memaparkan tentang metode penelitian yang kita ambil dalam penelitian ini yang berisi pendekatan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan pembahasan. Yakni memaparkan analisis data dengan membahas serta menganalisis proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Konsep Teknik *Restructuring* Dalam Meningkatkan *Self-Esteem* Pada Remaja Desa Brumbun Lamongan, yang kedua adalah menjelaskan hasil dan proses tentang efektifitas Bimbingan dan Konseling Islam dengan Konsep Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Meningkatkan *Self-Esteem* Pada Remaja Desa Brumbun Lamongan.

Bab IV Penutup, bab ini berisi kesimpulan rangkaian proses dan efektifitas penelitian serta menjawab rumusan masalah, saran peneliti dan rekomendasi kepada pihak konseli.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konseling Islam

1. Pengertian

Konseling Islam pada dasarnya adalah sama dengan pengertian penyuluhan, hanya saja Konseling Islam dalam pelaksanaannya berdasarkan nilai-nilai agama. Konseling Islam menurut Aziz adalah suatu proses oleh konselor untuk membantu individu memberikan bimbingan dan nasehat dalam membuat pilihan atau keputusan mereka sendiri bagi mencapai suatu informasi. Keputusan atau pilihan klien harus didasarkan pada ajaran Al-Qur'an, Hadits, dan Sunnah Nabi SAW dan Ijma' Ulama. Manusia yang lemah membuat keputusan atau pilihannya sendiri secara sadar dan terbuka tetapi bukan karena kerendahan hati Allah SWT.¹⁷

Dari definisi konseling Islam di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling islam adalah metode untuk membantu klien agar lebih fokus dan mengubah diri mereka dalam kehidupan mereka sehingga memperkuat keyakinan, akal fikiran serta jasmaninya dengan berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah Rasulallah SAW untuk menjadi manusia yang lebih taat kepada Allah SWT.

Bimbingan dan Konseling Islam tidak hanya diberikan kepada seorang individu yang memiliki masalah umum yang terjadi pada kehidupan sehari-harinya saja, akan tetapi juga diberikan kepada individu

¹⁷ M Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*. (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru. 2004) hal 189

yang memiliki kesenjangan pada aspek sosial maupun keagamaannya. Oleh sebab itu, Bimbingan dan Konseling Islam itu sangat penting dalam meningkatkan pemahaman seorang individu terhadap keberagaman atau religiusitasnya.

Pada masa remaja seperti yang saat ini konseli hadapi, seorang individu banyak sekali mengalami hal hal yang berhubungan dengan perkembangan fisik serta psikologisnya. Karena seorang individu yang melewati masa remaja itu sedang berada di masa peralihan dimana hal tersebut berawal dari masa kanak-kanak yang sedang berkembang menuju masa dewasa, antara umur 12-21 tahun adalah masa remaja/masa peralihan.

2. Tujuan Konseling Islam

Tujuan dari bimbingan dan konseling Islam sendiri adalah untuk membantu seorang individu atau klien dalam mewujudkan apa yang diharapkannya, apa yang dicita-citakannya sebagai sesosok manusia agar dapat mencapai kebahagiaan yang diangankannya.

Ada dua macam tujuan dari bimbingan dan konseling islam yaitu, tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umumnya yaitu agar individu bisa mengendalikan dirinya kearah yang lebih baik, yakni dalam penelitian ini tujuan umumnya yaitu agar konseli bisa mengendalikan dirinya, pola pikir negatifnya, amarahnya serta kepercayaan dirinya dan kecemasannya agar konseli dapat mencapai kebahagiaannya dan ketenangan dalam hidupnya. Sedangkan untuk tujuan khususnya yaitu demi mencegah agar seorang individu tidak mendapatkan suatu masalah, serta dapat meringankan masalah yang sedang dialaminya, serta juga agar seseorang tersebut dapat mengendalikan kondisinya sendiri agar menjadi

sosok yang lebih baik lagi agar terhindar dari suatu masalah. Dimana dalam penelitian ini tujuan khususnya adalah agar konseli dapat mengontrol dirinya sendiri untuk belajar dalam menghadapi suatu masalah yang mungkin akan dihadapinya kelak di masa yang akan datang sehingga ia tidak akan mendapatkan masalah yang berarti seperti yang saat ini konseli alami.

Dengan begitu maka bisa kita ketahui bahwa tujuan dari bimbingan dan konseling islam ini sendiri adalah membantu seorang individu dalam menghadapi suatu masalah yang mana diselesaikan dengan cara menghidupkan kembali rasa percayanya kepada Allah SWT. Mengingatkan seorang individu bahwa Allah SWT akan memberi petunjuk disetiap masalah yang dihadapinya yang mana harus kita ketahui bahwasannya penyesuaian antara diri kita sendiri dengan lingkungan kita haruslah didasari dengan keimanan serta ketakwaan kepada Allah SWT.

3. Ciri-ciri Konseling Islam

Adapun ciri-ciri dari konseling Islam sendiri menurut Hamdani Bakran adalah sebagai berikut;

- 1) Berparadigma kepada wahyu dan ketauladanan para Nabi, Rasul dan Ahli warisnya.
- 2) Hukum konselor yang memberikan konseling pada klien dan klien meminta bimbingan kepada konselor adalah suatu keharusan dan bahkan merupakan tindakan ibadah.
- 3) Konsekuensi dari konselor menyimpang dari wahyu bisa berakibat fatal bagi diri mereka sendiri maupun klien mereka dan Allah menghukum mereka sebagai orang yang mendustakan agama.

- 4) Sistem konseling Islam dimulai dengan mengarahkan kesadaran nurani dengan melafalkan ayat-ayat Allah, kemudian dilakukan proses konseling untuk menghilangkan penyebab-penyebab dari terjadinya penyimpangan.
 - 5) Konselor sejati adalah mereka yang dalam proses konseling selalu dibawah bimbingan Allah SWT dan Al-Qur'an.¹⁸
4. Langkah-langkah konseling islam
- Dalam bimbingan dan konseling islam ada beberapa langkah-langkah yang harus dilakukan, antara lain:
- a. Identifikasi Masalah
Langkah ini dimaksudkan untuk mengetahui masalah beserta gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini, konselor mencatat masalah-masalah yang dialami konseli. Konselor mengumpulkannya dengan cara wawancara serta observasi langsung, yang mana wawancara tersebut dilakukan oleh konselor dengan orang-orang terdekat konseli seperti kakak dan satu teman yang menjadi satu-satunya teman dekat konseli serta tetangganya. Lalu konselor juga melakukan observasi langsung selama seminggu dengan mengamati kegiatan konseli di rumahnya, pengamatannya meliputi tentang kegiatan yang dilakukan konseli saat sepulang sekolah sampai ia akan beranjak tidur.
 - b. Membantu konseli menjadi sadar akan proses berpikir mereka.

¹⁸ M Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*. (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru. 2004) hal 189

Hal tersebut dilakukan oleh konselor dengan cara melakukan diskusi contoh spesifik tentang kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan kesimpulan remaja tersebut, serta diskusi terkait interpretasi yang berbeda dari bukti bukti yang telah ada. Lalu pemberian ayat Alqur'an di setiap minggunya untuk mendukung fakta yang diberikan.

c. Periksa proses berpikir rasional remaja.

Konselor harus fokus pada bagaimana cara berpikir konseli sehingga dapat mempengaruhi kebahagiaan mereka. Hal ini dilakukan oleh konselor dengan cara ia terus berbincang terkait hal yang menurut konselor menjadi titik berat masalah yang sedang dialami oleh konseli pada saat ini.

d. Membantu konseli dalam menilai keyakinan mereka tentang pola berpikir logis mereka sendiri maupun pemikiran orang lain.

Di sini sebagai konselor, sudah menjadi tanggung jawab kita untuk menilai apa yang dipikirkan konseli, apakah ia memiliki pikiran negatif atau positif di benaknya. Disinilah usaha konselor dalam menilai serta mengidentifikasi pikiran pikiran negatif konseli sehingga memunculkan kecemasan yang membuat konseli tidak nyaman. Dalam meyakinkan ini jkonselor juga memberikan satu ayat AL-Qur'an dalam membantu meyakinkan pikiran logis konseli

e. Bantu konseli dalam belajar untuk mengubah keyakinan dan asumsi batinnya.

Di sini konselor bertugas membantu remaja mengubah keyakinan mereka, keyakinan tentang rasa tidak aman, cita-cita, ketidaksempurnaan, dan emosi. Konelor memberikan gambaran lengkap bahwa apa

yang ada di pikiran mereka itu bukan lebih dari sekedar kesalahan berpikir mereka, namun juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka.

B. Cognitive Restructuring

1. Pengertian

Cognitive Restructuring adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan sering dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Don Meichenbaum. Teknik ini sendiri juga kadang kadang disebut koreksi bias kognitif dimana teknik ini sendiri melibatkan prinsip-prinsip pembelajaran dalam pikiran klien.¹⁹

Dombeck dan Wells-Moran menjelaskan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* ini bertujuan untuk membantu memperoleh respons emosional yang lebih baik dengan mengubah pola penilaian kebiasaan sehingga menjadi tidak terlalu terbias.²⁰ Menurut ellis, teknik restrukturisasi kognitif ini berfokus pada upaya dalam mengidentifikasi konseli dan mengidentifikasi pikiran negatif dan pernyataan diri negatif, serta keyakinan irasional menjadi pikiran yang positif dan rasional.²¹

Menurut Cornier, Nurius, dan Osborn, *Cognitive Restructuring* adalah strategi yang membantu klien menghubungkan persepsi dan persepsi dengan emosi

¹⁹ Bradley T. Efford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. (Yogyakarta. 2015) hal 255

²⁰ Ana S.Y, *Fenomena Bunuh Diri Di Kalangan Pelajar Korea Selatan*. (Yogyakarta: UGM)

²¹ Muhammad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*. (Jakarta: 2013) hal 32

dan perilakunya, mengidentifikasi presepsi atau miskonsepsi/mengalahkan diri sendiri dan mengganti presepsi tersebut dengan memperbaiki presepsi diri menjadi yang lebih baik atau lebih meningkatkan diri.²²

2. Tujuan *Cognitive Restructuring*

Restrukturisasi kognitif ini bertujuan untuk menantang para remaja agar melawan pikiran-pikiran dan emosi yang *maladaptive* dengan cara menghadirkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka, terutama tentang isu-isu masalah yang sedang mereka hadapi.

Konseling ini juga berfungsi untuk membenahi pola pikir para remaja tersebut agar lebih rasional dengan mebgubah pikiran-pikiran *negative* mereka menjadi pikiran yang lebih positif. Lalu setelah pikiran positif terbentuk dalam diri mereka diharapkan mereka bisa mengaplikasikan hal tersebut kedalam perilaku sehari-hari mereka. Tujuan menggunakan restrukturisasi kognitif ini adalah agar klien bisa menjadi terapis bagi dirinya sendiri, termasuk juga;

- 1) Memonitor pikiran negatif otomatisnya. Mengenali hubungan antara presepsi, pengaruh, dan perilaku.
- 2) Memeriksa dan menguji fakta-fakta bukti yang mendukung dan melawan pemikiran otomatis yang menyimpang.
- 3) Menggantikan presepsi yang sudah dikenal dengan penjelasan faktual.

²² Iswatun Hasanah, *Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan*. (Jurnal Konseling Indonesia. Vol. 3. No. 2. 2018) hal 43

4) Belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang dapat mendistorsi pengalamannya.²³

Konseli diharapkan untuk bereksperimen, mengeksplorasi, dan mengubah pemikiran mereka tentang diri mereka sendiri dan dunia disekitar mereka. Konseli diminta untuk melakukan eksperimen di bidang penyembuhan. Ketika konseli sudah merasa bahwa mereka dapat mengubah pikiran, maka beralihlah kesituasi nyata.²⁴

3. Langkah-langkah *Cognitive Restructuring Therapy*

Doyle mengatakan bahwa melakukan Teknik *Cognitive Restructuring* ada tujuh langkah khusus yang harus diikuti oleh konselor yaitu;²⁵

f. Kumpulkan informasi latar belakang.

Konselor melakukan identifikasi masalah dengan cara mengumpulkan informasi informasi terkait kondisi serta perilaku konseli saat ini. Konselor mengumpulkannya dengan cara wawancara serta observasi langsung, yang mana wawancara tersebut dilakukan oleh konselor dengan orang-orang terdekat konseli seperti kakak dan satu teman yang menjadi satu-satunya teman dekat konseli serta tetangganya. Lalu konselor juga melakukan observasi langsung selama

²³ Rika Damayanti, *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga diri Peserta Didik Kelas VIII di MTSN 2 Bandar Lampung*, (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. Vol. 3. No. 2. 2016) hal 291

²⁴ Bradley T. Efford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2016) hal 256

²⁵ Bradley T. Efford, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2016) ha; 259

seminggu dengan mengamati kegiatan konseli di rumahnya, pengamatannya meliputi tentang kegiatan yang dilakukan konseli saat sepulang sekolah sampai ia akan beranjak tidur.

- g. Membantu konseli menjadi sadar akan proses berpikir mereka.

Hal tersebut dilakukan oleh konselor dengan cara melakukan diskusi contoh spesifik tentang kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan kesimpulan remaja tersebut, serta diskusi terkait interpretasi yang berbeda dari bukti bukti yang telah ada.

- h. Periksa proses berpikir rasional remaja.

Konselor harus fokus pada bagaimana cara berpikir konseli sehingga dapat mempengaruhi kebahagiaan mereka. Hal ini dilakukan oleh konselor dengan cara ia terus berbincang terkait hal yang menurut konselor menjadi titik berat masalah yang sedang dialami oleh konseli pada saat ini.

- i. Membantu konseli dalam menilai keyakinan mereka tentang pola berpikir logis mereka sendiri maupun pemikiran orang lain.

Di sini sebagai konselor, sudah menjadi tanggung jawab kita untuk menilai apa yang dipikirkan konseli, apakah ia memiliki pikiran negatif atau positif di benaknya. Disinilah usaha konselor dalam menilai serta mengidentifikasi pikiran pikiran negatif konseli sehingga memunculkan kecemasan yang membuat konseli tidak nyaman.

- j. Bantu konseli dalam belajar untuk mengubah keyakinan dan asumsi batinnya.

Di sini konselor bertugas membantu remaja mengubah keyakinan mereka, keyakinan tentang rasa tidak aman, cita-cita, ketidaksempurnaan, dan emosi. Konselor memberikan gambaran lengkap bahwa apa yang ada di pikiran mereka itu bukan lebih dari sekedar kesalahan berpikir mereka, namun juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka.

Pada saat pelaksanaan proses konseling, konselor menggunakan cara “segel” yang mana hal tersebut menjadi usaha konselor dalam membantu konseli menyelesaikan masalahnya. Konselor menggunakan properti berupa sebuah toples untuk melakukan penyegelan tersebut yakni dimana konselor mensugesti konseli bahwa pikiran negatif konseli tersebut sudah tersegel dan berada ditangan konselor, yakni berarti hal tersebut membuat konseli berpikir bahwa ia sudah tidak memiliki pikiran negatif di dalam kepalanya sehingga membuat konseli semakin mudah dalam menumbuhkan pikiran positif baru dengan mudah.

- k. Ulangi proses berpikir logis sekali lagi.

Hal tersebut dilakukan oleh konselor berulang kali selama proses konseling berlangsung yaitu dengan menggunakan contoh kehidupan nyata untuk membentuk sebuah tangga tinggi alam meningkatkan harga dirinya.

- l. Kombinasikan *Thought Stopping* dengan simulasi.

Berpikir positif, dan juga relaksasi. Di sini tugas konselor adalah memberikan simulasi

mengenai cara bagaimana kita dapat menumbuhkan pikiran positif yang bisa mengubah semua pikiran negatif yang mereka miliki.

Disini konselor juga memberikan PR yang harus dilakukan konseli sampai proses konseling di minggu selanjutnya dilaksanakan. PR tersebut atas dasar kesepakatan bersama yang mana tidak akan memberatkan konseli sesuai dengan yang disetujui oleh konseli sendiri. Salah satunya yaitu berbincang disetiap pagi bersama ayah dan kakaknya, yang mulanya hanya ditargetkan 5 menit berubah menjadi 30 menit waktu berbincang setiap pagi yang akan terus berlanjut sesuai dengan perkembangan yang ditunjukkan oleh konseli sendiri.

C. Self Esteem

1. Pengertian

Mann, dkk mengemukakan bahwa problem *self-esteem* pada remaja sangat penting karena mempengaruhi beberapa aspek penting perkembangan remaja seperti prestasi akademik, fungsi sosial, dan bahkan hubungan psikologis pada anak dan remaja.²⁶

Tingkat *self-esteem* individu dapat dilihat dari sejumlah ciri ekspresif individu tersebut. Rosenberg dan Owens telah menyarankan bahwa individu dengan *self-esteem* yang lebih tinggi dapat lebih optimis, bangga dan puas dengan diri mereka sendiri, lebih sensitif terhadap tingkat bakat dan kemampuan, mengabaikan komentar

²⁶ Dilla Tria Febriana, Self Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline Dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri. (Jurnal Psikologi Insight. Vol. 2. No. 1. 2018) hal 45

negatif dan mencari umpan balik pada ketrampilan yang mereka punya, menerima peristiwa negatif dengan cara berusaha melakukan perbaikan pada diri sendiri.²⁷

Self-esteem sebagai syarat tercapainya kepribadian demokratis penting untuk dipersiapkan sejak anak memasuki bangku sekolah dasar, karena harga diri juga merupakan salah satu komponen afeksi moral. Menurut Jeffrey Trawick-Smith, harga diri yang tinggi atau positif juga diwujudkan melalui perasaan positif atau evaluasi diri yang positif. Menurut Jeffrey, aspek harga diri meliputi perasaan kompeten (*competent*), perasaan diterima secara sosial (*social accepted*), perasaan mampu mengendalikan diri atau (*feeling in control*), perasaan pertimbangan moral (*feeling of moral self-worth*).²⁸

Dukungan orang tua telah terbukti bermanfaat bagi *self-esteem* remaja. Terutama ketika orang tua perduli dengan anak-anak mereka, menerima, menghabiskan waktu melakukan sesuatu bersama, berbicara, mendengarkan, menyentuh, memeluk, bermain, bersorak dan memuji mereka. Tentu saja, anak-anak sering kali menolak, menghalangi, menantang, dan menyabotase upaya orang tua untuk menjadi mendukung mereka.²⁹

²⁷ Ibid, hal 44

²⁸ Robingatin, Pengembangan Self-Esteem Melalui Pembelajaran.

[https://journal.iain-](https://journal.iain-samarinda.ac.id/index.php/dinamikailmu/article/view/59/58)

[samarinda.ac.id/index.php/dinamikailmu/article/view/59/58](https://journal.iain-samarinda.ac.id/index.php/dinamikailmu/article/view/59/58) diakses pada 11 Agustus 2021 Pukul 14.32

²⁹ Ambert. A, *Parents, Childern adn Adolescents: Interactive Relationships adn Development in Context*.

Self-esteem terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungan, jika hubungan memberikan sesuatu yang menyenangkan maka *self-esteem* bisa menjadi lebih positif, tetapi jika lingkungan memberikan sesuatu yang tidak menyenangkan maka *self-esteem* akan berubah menjadi negatif.³⁰ Harga diri (*Self-esteem*) dianggap sebagai salah satu aspek penting dalam membentuk kepribadian seseorang. ketika seseorang tidak bisa menghargai dirinya sendiri, maka akan sulit baginya untuk menghargai orang lain.³¹

Dalam islam, Allah SWT telah secara jelas menyatakan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk yang sempurna dan sebaik-baiknya. Hal ini terdapat dalam Q.S. At-Tiin ayat 4;

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya: “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*”³²

2. Ciri-ciri *Self Esteem*

Remaja dengan *self-esteem* rendah sering memiliki;

- 1) Sifat-sifat seperti pesimis
- 2) ketidakpuasan terhadap diri sendiri
- 3) memiliki keinginan untuk menjadi orang lain atau berada di tempat orang lain
- 4) Lebih peka terhadap pengalaman yang melukai harga dirinya

³⁰ Refnadi, *Konsep Self Esteem Serta Implikasinya Pada Siswa*, *Journal Education*, Vol 4, No. 1, April 2018, Hal 20

³¹ Willis Srisayekti, *Harga Diri (Self-Esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar*. (Jurnal Psikologi. Vol. 4. No. 2. 2015) hal 143

³² Al-Qur'an Surat At-Tiin Ayat 4.

- 5) Terganggu oleh kritik orang lain, merasa tidak berhasil
- 6) Cenderung melihat peristiwa sebagai hal yang negatif
- 7) Kecemasan sosial
- 8) Canggung
- 9) Pemalu
- 10) Ketidakmampuan dalam berekspresi diri, dan
- 11) Memiliki emosi yang negatif.³³

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Esteem*

Menurut Ghufuron dan Risnawita, faktor-faktor yang mempengaruhi *self-esteem* adalah:

1. Faktor Jenis Kelamin.

Menurut Ancok, perempuan merasa harga dirinya lebih rendah dibandingkan para laki-laki karena perasaan tidak mampu, kurang percaya diri dan kecenderungan merasa diinginkan dan merasa perlu untuk dilindungi. Hal ini terjadi karena peran orang tua dan harapan masyarakat yang berbeda-beda.

2. Intelegensi.

Kecerdasan atau intelegensi adalah gambaran menyeluruh tentang kemampuan fungsional yang erat kaitannya dengan keberhasilan seseorang. Menurut Coopersmith, orang dengan *self-esteem* yang lebih tinggi memiliki prestasi lebih baik saat disekolah daripada mereka yang memiliki *self-esteem* lebih rendah.

³³ Dilla Tria Febriana, *Self Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline Dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri*. (jurnal Psikologi Insight. Vol. 2. No. 1. 2018) hal 44

3. Kondisi Fisik.

Coopersmith mengatakan bahwa seseorang yang menarik secara fisik cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih baik daripada seseorang yang kurang menarik.

4. Lingkungan Keluarga.

Peran keluarga memegang peranan yang sangat penting dalam perkembangan *self-esteem* karena keluarga merupakan hal pertama yang diketahui seseorang, orang tua mendidik dan membesarkannya, serta merupakan dasar bagi integrasi sosial dalam suatu lingkungan yang lebih besar. Coopersmith berpendapat bahwa perlakuan yang adil, memberikan kesempatan untuk pendidikan yang positif dan demokratis, akan menghasilkan *self-esteem* yang tinggi.

5. Lingkungan Sosial.

Coopersmith menyatakan bahwa ada beberapa variasi *self-esteem* seseorang yang dapat dijelaskan melalui konsep dari sukses, nilai, aspirasi, dan mekanisme perlindungan diri. Keberhasilan ini bisa berasal dari pengalaman di lingkungan, keberhasilan dalam bidang tertentu, persaingan dan nilai kebaikan.³⁴

Dari penjabaran diatas, faktor-faktor yang mempengaruhi *self-esteem* diantaranya adalah jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial.

4. Aspek *Self Esteem*

³⁴ Ghufiron dan Risnawita, Teori-teori Psikologi. (Yogyakarta: Arruszz Media. 2012) hal 44

Aspek harga diri menurut Coopersmith dibagi menjadi empat aspek, yaitu;

1) Kekuatan (*Power*)

Kekuatan atau *power* adalah kemampuan untuk mengatur perilaku dan membuatnya diakui oleh orang lain. Makadari itu jika individu memiliki kemampuan kontrol yang baik atas dirinya sendiri dan orang lain, itu akan mendorong alam pembentukan harga diri yang positif begitu pun sebaliknya.

2) Keberartian (*Significant*)

Keberartian ditunjukkan dengan adanya kepedulian, perhatian, kasih sayang, cinta dan kasih dari lingkungan terhadap seorang individu. Penerimaan lingkungan yang baik akan menunjukkan adanya kepedulian dari lingkungan bagi seorang individu sebagaimana adanya dirinya.

3) Kemampuan (*Competence*)

Kemampuan atau kompetensi lebih bergantung pada efektivitas seorang individu dalam melakukan semua tugas. Kompetensi adalah kemampuan individu untuk menyelesaikan pekerjaannya atau menjadi mahir dalam hal-hal yang ingin mereka lakukan dalam suatu pekerjaan. Kemampuan sendiri dibagi menjadi dua yaitu kemampuan intelektual dan kemampuan fisik. Kemampuan intelektual adalah kemampuan yang memerlukan kemampuan dalam berpikir, sedangkan kemampuan fisik adalah kemampuan yang memerlukan tenaga atau stamina, ketrampilan dan kekuatan.

4) Kebijakan (*Virtue*)

Kebijakan adalah kemampuan Individu untuk mengikuti aturan-aturan kehidupan sosial seseorang berdasarkan moralitas, etika, agama di lingkungan. Sehingga individu dapat menerima atau diterima.

D. Konseling islam dengan Cognitive Restructuring dalam Mengatasi Self Esteem yang Rendah Pada Seorang Remaja di Desa Brumbun Maduran Lamongan.

Harga diri adalah ketegasan atau penilaian diri. Evaluasi dapat bersifat negatif atau positif, jika seseorang memiliki harga diri yang tinggi maka mereka akan mempercayainya, sebaliknya jika seseorang memiliki *self-esteem* yang rendah maka akan cenderung menolak diri mereka sendiri, tidak percaya diri, dan merasa tidak semua orang menganggap serius akan keberadaannya.

Dari penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa seorang individu dengan *Self Esteem* yang rendah cenderung memandang sesuatu secara negatif/irasional dan *Cognitive Restructuring* didasarkan pada upaya untuk mengubah pola pikir negatif yang ada dalam pikiran konseli menjadi pikiran positif. Pikiran irasional adalah kesalahan yang mengarah kepada pernyataan negatif tentang diri sendiri.

Kali ini peneliti akan melakukan penelitian mengenai Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi *Self Esteem* Yang Rendah Pada Seorang Remaja di Desa Brumbun Maduran Lamongan.

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Futri Selvia, Dwi Yuwono Puji Sugiharto dan Samsudi pada tahun 2017 dengan judul *“Teknik Cognitive Restructuring dan Thought Stopping dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi korban Bullying Siswa”*
 - Persamaan
sama-sama menggunakan *cognitive restructuring* dan sama sama penelitian kuantitatif
 - Perbedaan
perbedaannya adalah dari permasalahan yang diangkat peneliti terdahulu yaitu perilaku *bullying* siswa SMP Ibu Kartini Semarang, sedangkan peneliti mengambil masalah *self-esteem* pada remaja.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Lia Amalia pada tahun 2014 dengan judul *“Meningkatkan Self-esteem mahasiswa STAIN Ponorogo Dengan Pelatihan pengenalan Diri”*
 - Persamaan
sama sama mengambil masalah *self-esteem*.
 - Perbedaan
teknik yang digunakan peneliti terdahulu adalah dengan pelatihan pengenalan diri, sedangkan peneliti memakai terapi restrukturisasi kognitif.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Moh. Vinda Fajarudin pada tahun 2016 dengan judul *“Penerapan Strategi Cognitive Restructuring untuk Menurunkan Presepsi Negatif terhadap Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Pada Siswa Kelas X-4 SMA Negeri 1 Karangrejo Tulungagung”*
 - Persamaan

sama-sama memakai *cognitive restructuring*.

- Perbedaan
peneliti terdahulu mengangkat masalah persepsi negatif pelaksanaan program konseling di Karangrejo Tulungagung, sedangkan peneliti saat ini mengambil masalah *self-esteem* remaja Desa Brumbun Lamongan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang akan digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kualitatif. Dimana penelitian kualitatif itu sendiri adalah jenis penelitian yang menghasilkan hasil yang tidak dapat diperoleh dengan prosedur statistik atau cara-cara lain dari cara kuantitatif lainnya.³⁵ Penelitian kualitatif memusatkan perhatian pada prinsip-prinsip umum yang mendasari ekspresi unit gejala yang ada dalam kehidupan manusia, atau pola-pola yang dianalisis oleh fenomena sosial budaya dengan menggunakan budaya masyarakat yang relevan untuk mendapatkan wawasan tentang pola yang dominan.³⁶

Adapun jenis penelitiannya yaitu, peneliti akan menggunakan studi kasus untuk memahami situasi secara rinci, dan dengan kondisi atau dalam waktu terperinci tanpa adanya manipulasi menggunakan prosedur terhadap permasalahan konseli. Dimana Konseli yang melihat segala sesuatu dari sisi negatif sehingga nantinya konseli mampu bertindak sesuai dengan kehendaknya sendiri tanpa merasa takut akan konsekuensi dari tindakan mereka.

B. Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini, lokasi yang dijadikan wadah dalam melakukan penelitian yaitu di Desa Brumbun Kecamatan

³⁵ Pupu Saeful Rahmat, *Metode Penelitian Kualitatif*. (Jurnal Penelitian Kualitatif. Vol. 5. No. 9. 2009) hal 2

³⁶ Monsour Farikh, *Analisis Gender dan Transformasi Sosial*. (Yogyakarta: Bina Rencana Pariwisata. 2002) hal 83

Maduran Lamongan. Yang mana desa tersebut juga adalah desa tempat tinggal dari peneliti sendiri.

C. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data non-statistik, dimana data tersebut diperoleh secara bentuk verbal atau deskriptif daripada numerik. Berikut adalah jenis-jenis data dalam penelitian ini;

1) Data Primer.

Data ini diperoleh peneliti dari perilaku konseli yang ingin diteliti, yakni *self esteem*nya. Konseli meneliti bagaimana konseli bisa dikatakan memiliki *self esteem* yang rendah. Yakni melalui 4 aspek, yang pertama yakni intelegensi, peneliti menemukan bahwa konseli merasa rendah dengan tingkat intelegensi yang ia punya. Aspek kedua yakni kondisi fisik, yang mana konseli merasa kurang dalam kondisi fisik, ia merasa kurang cantik dan menarik. Aspek ketiga yakni kondisi lingkungan, konseli merasa bahwa lingkungannya tidak menerimanya dengan baik. Aspek yang keempat yakni lingkungan keluarganya, yakni fakta bahwa ia masih terjebak dengan masa lalu tentang keotoriteran orang tuanya membuat konseli merasa bahwa keluarganya tidak berpihak dengannya.

2) Data Sekunder

Yang termasuk kedalam sumber sekunder adalah Konseli sendiri. yakni berarti berarti bahwa data ini dikumpulkan dari deskripsi riwayat dan masalah klien, proses konseling, sampai tahap treatment dan hasil. Adapun yang menjadi sumber pertama dalam penelitian ini adalah Fitri (konseli), dan disini peneliti melakukan wawancara dan observasi langsung kepada *significant other*.

D. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap Pra Lapangan

Dalam penyusunan rancangan penelitian, peneliti harus terlebih dulu mengetahui tingkatan *self-esteem* yang dimiliki oleh remaja saat ini secara luas. Lalu setelah mengetahui seberapa parah masalah yang akan peneliti ambil dalam penelitian ini maka peneliti harusnya melakukan beberapa hal berikut;

- a) Memilih lapangan penelitian. Setelah peneliti mengetahui fenomena yang ada, dan telah menemukan permasalahan yang akan diteliti, maka saatnya peneliti memilih lokasi penelitiannya. Yang mana dalam penelitian ini peneliti memilih penelitian di Desa Brumbun Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan yang mana merupakan desa tempat tinggal konseli.
- b) Observasi lapangan. Maksud dan tujuan dari survey lapangan adalah untuk mengenali segala unsur mengenai lingkungan penelitian, kehidupan sosial serta keadaan disekitar konseli agar peneliti bisa dengan mudah menyiapkan segala peralatan yang diperlukan saat proses konseling berlangsung.
- c) Memilih dan memanfaatkan informan. Informan adalah subject yang dapat memberikan informasi mengenai konseli.

Menyiapkan perlengkapan penelitian. Kelengkapan yang dibutuhkan adalah; pedoman wawancara, map, alat tulis, buku, perlengkapan fisik serta semua perlengkapan yang berhubungan dengan penelitian. Semua dilakukan dengan maksud agar peneliti bisa melakukan penelitian tanpa kendala yang berarti.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pelaksanaan penelitian merupakan sesungguhnya dilapangan. Pada tahap penelitian ini kegiatan yang dilakukan adalah; berkonsultasi dengan pihak yang berkepentingan dengan latar belakang penelitian untuk mendapatkan persetujuan penelitian, mengumpulkan data informasi, konsultasi dengan dosen pembimbing, melakukan analisis data, membuat draf awal konsep sampai hasil penelitian.

3. Tahap Analisa Intensif dan Analisa Data

Pasca penelitian adalah tahap saat sudah kembali dari lapangan. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan yaitu penyusunan konsep laporan, konsultasi dosen pembimbing, penyelesaian laporan penelitian, perbaikan hasil konsultasi, pengurusan persyaratan ujian akhir dan melakukan revisi seperlunya. Maka dengan demikian tahap pelaksanaan penelitian ini berurutan atau berjenjang dimulai dari tahap pra penelitian, pelaksanaan dan pasca penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah tahapan yang paling krusial. Maka proses ini harus dilakukan dengan cermat agar memperoleh hasil yang sesuai dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.³⁷ Adapun beberapa teknik pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Interview (Wawancara)

Wawancara adalah proses penting dalam melaksanakan suatu penelitian. Wawancara digunakan

³⁷ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta. 2013) hal 224

untuk mendapatkan informasi yang berhubungan dengan fakta, kepervayaan, perasaan, keinginan dan sebagainya yang diperlukan untuk memnuhi tujuan penelitian.³⁸

Teknik ini digunakan oleh peneliti sebagai penguat dari hasil observasi maupun dokumentasi yang telah diperoleh. Dan pada teknik ini sedikit banyaknya peneliti telah berhasil mewawancarai konseli secara langsung mengenai keluhan masalah yang dialami konseli.

Dan dapun jenis wawancara yang digunakan oleh peneliti adalah wawancara tak berstruktur, yang mana dalam proses wawancara ini peneliti 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. Dan inilah bebrapa wawancara yang akan dilakukan peneliti;

- 1) Wawancara peneliti terhadap klien.
- 2) Wawancara peneliti terhadap orangtua klien.
- 3) Wawancara peneliti terhadap adik klien.
- 4) Wawancara peneliti terhadap tetangga klien.

2. Observasi

Observasi adalah proses sistematis dalam merekan pola perilaku manusia, objek dan kejadian tanpa menggunakan pertanyaan atau berkomunikasi dengan subjek.³⁹

³⁸ Mitra Rosaliza, Wawancara Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif. (Jurnal Ilmu Budaya. Vol. 2. No. 2. 2015) hal 71

³⁹ <https://psikologi.fisip-unmul.ac.id/main/wp-content/uploads/2016/06/OBSERVASI.pdf> diakses pada 12 September 2021 pada pukul 11.12

Pada proses ini peneliti mengamati secara langsung fakta objek penelitiannya yang mana adalah salah satu remaja Desa Brumbun Lamongan, yakni dengan cara bersosialisasi dan saling berinteraksi bersama klien tersebut, atau dengan orang disekitarnya juga. Tujuannya adalah agar tidak kaku saat proses melakukan treatment.⁴⁰

F. Teknik Validitas Data

1. Melakukan Cek Ulang (*Re-checking*)

Metode ini dilakukan dengan tujuan agar meminimalkan kekeliruan serta penguatan data yang diperoleh saat penelitian dengan benar. Inspeksi secara cermat biasanya dilakukan saat proses penelitian masih berlangsung.

2. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan merupakan bagian penting dalam keabsahan data, maka peneliti diharap melakukan pengamatan dengan teliti. Dengan cara ini maka kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkan secara pasti dan sistematis.

3. Triangulasi

Merupakan suatu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain dari luar data tersbut untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut.⁴¹

a. Trinagulasi data (*data trianggulation*) atau triangulasi sumber adalah penelitian dengan

⁴⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabeta. 2011) hal 240

⁴¹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 1988) hal 78

menggunakan beberapa sumber data yang berbeda untuk mengumpulkan data yang sejenis.

- b. Triangulasi peneliti (*investigator triangulation*) adalah hasil dari peneliti baik data maupun simpulan mengenai bagian-bagian tertentu atau keseluruhannya bisa diuji validitasnya dari beberapa peneliti.
- c. Triangulasi metodologis (*methodological triangulation*) jenis triangulasi yang bisa dilakukan oleh seorang peneliti dengan mengumpulkan data sejenis namun dengan tetap menggunakan teknik atau metode pengumpulan data yang berbeda.
- a) Triangulasi teoriti (*theoretichal triangulation*) ini dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan prespektif lebih dari satu teori dalam membahas permasalahan yang dikaji. Dalam triangulasi data atau sumber, peneliti menggunakan beberapa sumber untuk mengumpulkan data dengan permasalahan yang sama. Artinya data yang diapangan diambil dari beberapa sumber penelitian berbeda-beda dan dapat dilakukan dengan;
 - 1) Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
 - 2) Membandingkan apa yang dikatakan orang didepan dengan apasaja yang dikatakan secara pribadi.
 - 3) Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.

- 4) Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan layaknya rakyat biasa.
- 5) Membandingkan hasil awal wawancara dengan isi suatu dokumen berkaitan.⁴²

G. Teknik Analisis Data

Analisis data ini adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁴³

1. Reduksi Data

Pada tahap reduksi, data yang akan dikategorisasi dan dikelompokkan berdasarkan tingkat kepentingan dan tingkat relevansi terhadap tujuan penelitian. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat menarik kesimpulan akhirnya, yang kemudian data hasilnya diverifikasi. Jadi teknik analisa yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif komparatif yakni membandingkan pelaksanaan praktek konseling dengan kriteria keberhasilan secara teoritik, yaitu dengan membandingkan kondisi konseli sebelum proses konseling dan kondisi sesudah proses konseling.

2. Penyajian Data

Yaitu menyajikan data dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori. Menyajikan data yang

⁴² Sugiono, *Metode Penelitian Kualitatif*. Hal 269

⁴³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*. Hal 244

sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah bersifat naratif. Dengan tujuan agar peneliti memahami apa yang terjadi lalu merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang dipahami.

3. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian mungkin menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal. Namun tidak menutup kemungkinan tidak terjawab, karena masaah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan berkembang pula setelah peneliti terjun kelapangan. Kesimpulan dalam penelitian ini bisa berupa deksripsi atau gambaran yang sebelumnya belum jelas menjadi jelas.

Dalam analisis data, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif, yaitu berusaha mendeskripsikan serta menginterpretasi apa yang ada, mengenai kondisi atau hubungan yang ada, proses yang sedang berlangsung.⁴⁴ Adapun data yang dianalisis adalah berupa self-esteem yang rendah yang dialami oleh seorang remaja dan sejauh mana tingkat keberhasilan proses konseling berlangsung.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁴⁴ Sumanto, *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian*. (Jakarta: CAPS. 2010) hal 179

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Adapun lokasi penelitian dalam penelitian ini adalah tempat tinggal konseli bertempat di desa Brumbun, kecamatan Maduran, kabupaten Lamongan. Desa ini merupakan desa kecil yang berada di dekat bengawan solo, desa ini dikelilingi oleh persawahan yang luas serta perkebunan yang luas juga. Seperti yang sudah bisa diperkirakan disini mata pencaharian penduduk sebagian besar adalah sebagai petani, selebihnya ada guru, PNS, serta pedagang.

Letak desa Brumbun dari pusat kota Lamongan berjarak sekitar 33,8 Km dengan kendaraan bermotor. Sedangkan secara administratif batas-batas Desa Brumbun adalah sebagai berikut :

- 1) Sebelah Timur : Desa Siwuran
- 2) Sebelah Barat : Dusun Mbonten
- 3) Sebelah Utara : Bengawan Solo
- 4) Sebelah Selatan : Dusun Banturejo

Desa Brumbun sendiri terdiri dari 3 dusun yang mana desa Banturejo dan desa Mbonten termasuk kedalamnya.

Lalu sebagai tambahan informasi, konselor dan konseli disini merupakan tetangga dekat yang jarak rumahnya hanya berkisar 5 rumah diantaranya. Namun sebagai peneliti disini peneliti akan tetap mengedepankan sifat obyektif dalam penelitian, menuturkan apa yang akan membantu memecahkan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.

Desa Brumbun masih tergolong pedesaan yang sejuk dan dikelilingi dengan persawahan disekeliling desanya. Sawah sawah tersebut 90% hal milik dari perseorangan di desa. Orang di desa itu lebih menyanjung orang yang mempunyai sawah dari pada kendaraan elektronika karena mereka masih sangat gaptek dengan hal tersebut.

Bahkan banyak pula lulusan sekolah menengah keatas yang 0- dengan teknik komputer membuat mereka memiliki ketakutan untuk mencari pekerjaan keluar dengan hanya pengalaman tinggal didesa, sehingga kebanyakan lulusan sekolah menengah keatas disini hanya menjadi seorang kuli, petani meneruskan pekerjaan orang tuanya atau bahkan menjadi pengangguran.

Konseli sejak lahir sudah murni menjadi warga desa Brumbun, sekolah SD-SMA juga tetap disekitar desa ini sehingga dia pun memiliki mindset yang sama dengan remaja lainnya bahwa ia akan kalah jika bertanding dengan anak anak kota diluaran sana.

2. Deskripsi Konselor

a. Identitas Konselor

Nama	: Zuhrotul Habibah
TTL	: Lamongan, 14 Februari 1999
Jenis kelamin	: Perempuan
Alamat	: jln. Semangka No 002 Rt 07/Rw 01 Desa brumbun Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan
Agama	: Islam
Status	: Mahasiswi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

- b. Riwayat Pendidikan Konselor
TK/RA Hidayatul Muta'allimin
MI Hidayatul Muta'allimin
MTS Mamba'us Sholihin
MA Mamba'us Sholihin

- c. Aktifitas Konselor

Konselor adalah anak pertama dari 2 bersaudara, dengan 1 adik perempuan. Adik konselor masih berada di kelas 6 SD yang mana hal tersebut berarti konselor juga harus ikut andil dalam memberi nasihat serta arahan yang baik kepada adik konselor tersebut. Selain memperhatikan adik konselor juga merupakan mahasiswa semester 7 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Dalam penelitian kali ini konselor yang juga sebagai peneliti serta teman bagi konseli yang mana umurnya terpaut 5 tahun juga harus benar-benar memahami konseli dengan cara mengikuti kegiatan konseli seperti menemani konseli berada didalam kamarnya, menonton film bersamanya, serta bermain games bersama. Hal tersebut dilakukan oleh konselor juga untuk mempererat hubungan antara keduanya, agar konseli semakin nyaman dalam menceritakan permasalahannya serta percaya bahwa konselor bisa membantunya untuk mengatasi masalah tersebut. Konselor juga disela sela berbincang santai erta bermain games atau menonton film sering kali menanyakan hal-hal terkait penunjang penelitiannya secara santai dan tidak menuntut demi kenyamanan konseli juga.

Hal yang dialami oleh konseli ini bukanlah hal yang tabu, karena justru hal ini banyak dialami oleh remaja di awal masa pealihan seperti konseli. Memiliki self ideal bukanlah hal buruk untuk dilakukan, namun membanding-bandingkan serta tidak percaya diri adalah sesuatu yang bisa berdampak negatif bagi mental serta fisik kita jika kita memaksakan diri. Pengontrolan pola pikir negatif juga sudah seharusnya dimiliki oleh konseli, karena hal tersebutlah yang memancing kecemasan konseli sehingga keluar dan melahirkan kecemasan kecemasan lain yang berakibat fatal pada mentalnya. Dan hal tersebut juga pernah dialami oleh konselor sendiri, oleh karena itu konselor tahu bagaimana seharusnya yang dilakukan untuk menghadapi pengalaman konseli.

d. Pengalaman Konselor

Terkait pengalaman yang dimiliki konselor, konselor telah beberapa kali melaksanakan praktek konseling yaitu dengan mengikuti praktikum, program jurusan setiap semester serta praktik pengalaman lapangan yang dilaksanakan oleh jurusan juga telah memberikan pengalaman kepada konselor terkait ketrampilan pelaksanaan konseling.

Selain dari itu konselor juga memperoleh materi mengenai konseling dari mata kuliah sepanjang semester, diantaranya adalah bimbingan dan konseling, pengantar psikologi, konseling individual dan kelompok, psikologi kepribadian, konseling dan psikoterapi, dan lain sebagainya.

Dari pengalaman yang telah didapatkan konselor, konselor menjadikan pengalaman tersebut sebagai

pedoman dalam menyusun serta melaksanakan penelitian ini, dengan harap agar keahliannya dapat berkembang lagi. Konselor bersedia sepenuhnya dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli, untuk membantu mengatasi harga diri rendah yang dimiliki oleh konseli, mengatasi insecurity yang ia gelisahkan sejak dulu serta mengatasi tingkatan body imagenya agar tidak menilai dirinya dengan penilaian yang dimiliki orang lain.

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Nama	: Fitri (Samaran)
Tmpt/tgl lahir	: Lamongan
Jenis Kelamin	: Perempuan
Umur	: 19 tahun
Anak	: kedua dari 2 bersaudara
Agama	: Islam
Alamat	: Brumbun-Maduran-Lamongan
Pekerjaan	: Pelajar
Riwayat Pendidikan	: SMP Islam Sekaran
Pendidikan	: SMA Wachid Hasyim Parengan
Kegemaran	: Menggambar

1. Latar Belakang Konseli

a. Kondisi Fisik dan Psikis Konseli

Fitri adalah remaja perempuan yang memiliki kecemasan berlebih akan dirinya, ia memiliki tingkat insecurity yang tinggi dibanding teman-temannya yang lain. Fitri memiliki tinggi badan 155 dengan berat 49 kg, kulit kuning langsung dan

anggota badan yang normal. Menurut keterangan kakaknya, sang adik merupakan siswa yang kurang percaya diri terkait penampilannya, fisiknya bahkan kepintarannya. Fitri selalu menyendiri didalam kamar dan sekalinya keluar pun ia hanya memperlihatkan wajah murungnya.

Menurut kakaknya fitri juga pada akhirnya memiliki emosi yang kurang stabil akibat kepercayaan dirinya yang rendah tersebut, hal tersebut diperparah dengan tuntutan ayahnya yang selalu menginginkan fitri menjadi yang terbaik dengan membandingkan fitri dengan yang lain. Yang mana tuntutan tersebut adalah bentuk kecemasan wajar seorang ayah yang melihat anaknya hanya bermain gadget dirumah. Kakaknya juga mengaku bahwa keotoriteran orang tuanya memang sudah dirasakannya sejak kecil namun sudah membaik saat ibunya meninggal akan tetapi keotoriteran tersebut berdampak kepada fitri yang memang masih sangat kecil untuk menerima tuntutan-tuntutan mengerikan tersebut. Sehingga saat ini perkataan ayahnya masih membuat fitri merasa bahwa ayahnya hanya bisa menuntut saja.

b. Kondisi Keagamaan Konseli

Keluarga konseli keseluruhannya beragama islam, ada kakaknya, ayahnya dan konseli sendiri. Dalam hal pendidikan kakaknya dan fitri sendiri mempunyai pengalaman berada di pesantren selama 3 tahun saat SMP. Untuk keagamaan ayah konseli sendiri tidak terlalu religius, namun tetap menaati kewajiban sebagai seorang muslim.

c. Kondisi Keluarga Konseli

Konseli adalah seorang remaja berusia 19 tahun. Konseli sedari kecil memiliki pengalaman kurang mengenakan terkait otoriter orang tuanya. Konseli mengaku bahwa ia hanya dekat dengan kakaknya, namun sejak lulus SMA kakaknya harus meninggalkan kotanya dan memilih pergi ke perantauan dan kembali ke kota lagi sejak ibunya meninggal. Otomatis hal tersebutlah yang memperparah keadaan konseli yang harus mengatasi sendiri kemarahannya karena otoriter orangtuanya.

Secara perekonomian, keluarga konseli tergolong keluarga dengan tingkat ekonomi kebawah. Untuk menyambung hidup dan memenuhi kebutuhan sehari-hari ayah konseli bekerja sebagai kuli bangunan. Dulunya dibantu oleh kakaknya yang merantau ke luar kota, namun sejak kepergian sang ibu, kakak konseli mau tidak mau harus pulang ke desa untuk menggantikan sang ibu mengurus keluarga. Dan pada akhirnya sang kakak bekerja di pasar sebagai penjaga toko milik orang lain, sedangkan konseli sendiri masih menjadi pelajar SMA.

d. Kondisi Lingkungan Konseli

Konseli tinggal di salah satu rumah di desa Brumbun Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan, yang detailnya berada di Rt 7/Rw 01. Rumah konseli tersebut menghadap ke sebelah timur dengan dikelilingi oleh tanah kosong yang membuat rumah konseli semakin terasa sepi,

dimana hal tersebut menjadikan konseli juga kurang bisa berinteraksi dengan tetangga-tetangganya karena keterbatasan ruang dan kondisi. Konseli biasanya langsung bermain didalam rumah sepulangnya dari sekolah.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengatasi *Self Esteem* Yang Rendah Pada Seorang Remaja Di Desa Brumbun Maduran Lamongan.

Pada kasus ini konselor memberikan bimbingan konseling islam dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan harap agar konseli bisa mengatasi insecure nya agar ia bisa merasa nyaman dalam melakukan berbagai hal. Sehingga tujuan dari konseling yang berupa teknik *cognitive restructuring* ini adalah untuk menyadarkan konseli jika yang ada dalam pikirannya adalah sesuatu yang negatif yang mana bisa membuatnya akan semakin merasa rendah dan menumbuhkan pikiran baru yang positif bagi konseli supaya *self esteem* konseli dapat meningkat.

Sebelum melaksanakan proses konseling, konselor dan konseli menentukan waktu dan tempat terlebih dahulu agar mempermudah proses berjalannya konseling. Dalam tahap ini konselor memberikan konseli kewenangan untuk menentukan tempat dan waktu yang sesuai dengan jadwal yang dimiliki konseli agar proses konseling berjalan dengan nyaman dan lancar serta tidak ada unsur paksaan dari konselor. karena penentuan tempat dan waktu adalah hal yang sangat

penting dalam proses konseling agar konseling berjalan lancar.

Adapun proses berjalannya konseling berdasarkan diskusi antara keduanya berakhir dengan menyepakati sebanyak 8 kali pertemuan yang ditempuh dalam waktu 8 minggu. Kesepakatan yang dilakukan oleh konseli dan konselor ini juga menghasilkan jika waktu setiap pertemuannya sekitar 60 menit atau bisa lebih dari itu apabila memang masih ada suatu hal yang ingin dibicarakan atau dibutuhkan. Dan tempat pelaksanaan terapi ditentukan dirumah konseli sendiri atas permintaan dari konseli juga, sebelum melakukan proses konseling antara konseli dan konselor bertukar kabar terlebih dahulu untuk menjanjikan pelaksanaannya.

a. Identifikasi Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dilakukan oleh konselor, konseli memiliki tingkat *self esteem* yang rendah, pola pikir yang salah serta memiliki emosi negatif dan kecemasan berlebihan. Tingkat rendahnya *self esteem* yang dimiliki oleh konseli dapat dilihat dari saat konseli yang selalu membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain entah dari segi fisik, pencapaian maupun intelektual. Konseli sering berfikir bahwa orang sekitarnya memiliki pikiran buruk terhadapnya, yang mana hal tersebut sebenarnya hanya bentuk kecemasannya karena konseli belum bisa memenuhi tingkat ideal yang sudah ia idam-idamkan.

Kesehariannya pun hanya ia habiskan didalam kamar dengan bermain *gadget*,

diperparah juga sejak munculnya video video tiktok yang membuat tingkat *self esteem*nya semakin rendah akibat membandingkan dirinya sendiri dengan orang yang ada di video tersebut. Sikap anti sosial konseli juga sudah lumayan parah, karena konseli benar-benar enggan untuk melakukan interaksi dengan tetangganya. Sampai membuat ayah konseli tersebut cemas dengan masa depan anaknya jika yang dilakukan hanya didalam kamar dan bermain *gadget* saja.

Sementara yang menarik perhatian peneliti adalah bahwa konseli sebenarnya hanya terjerat oleh pikiran negatifnya saja tanpa ada bukti konkrit yang menyatakan bahwa keotoriteran ayahnya serta perlakuan teman dan tetangganya yang kurang baik terhadap konseli. Karena ketika konselor mendatangi rumah konseli sendiri dengan niat ingin melakukan wawancara dengan kakak konseli, konselor melihat kecemasan tersirat jelas di wajah sang ayah saat melihat keadaan konseli. Serta kekhawatiran sang kakak yang memperjelas masalah disini sebenarnya memang dari konseli itu sendiri.

Sikapnya yang tertutup dan tidak percaya diri membingungkan teman-teman kelasnya. Karena menurut temannya konseli ini seperti magnet dengan kutub yang sama dengan teman-temannya, yang artinya jika didekati konseli sendiri yang malah semakin menjauh dari teman-temannya dan membuat teman-

temannya tersebut kebingungan dan bertanya-tanya mengenai kesalahan apa yang telah diperbuatnya sehingga tidak mau didekati. Dan berakhirlah dengan konseli yang merasa ia tidak memiliki teman didekolah dan berpikir bahwa karena dirinya jelek serta tidak pintar.

Padahal jika dari penilaian konselor sendiri, konseli sebenarnya yang membatasi dirinya dari pergaulan dengan teman-temannya akibat ketidakpercayaan dirinya. Ia merasa takut jika mempunyai teman namun temannya terlihat lebih unggul daripada dirinya, karena memang konseli memiliki sifat iri yang sangat tinggi yang mana sebenarnya konseli sudah cukup melakukan secara maksimal sesuatu tersebut.

Saat melakukan wawancara dengan konseli, konselor juga menilai bahwa konseli terlihat pasif dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan konseli. Konseli hanya menjawab secukupnya dan singkat sekali serta selalu melihat ke lain arah dan tidak menepat mata konselor secara langsung. Konselor hanya melakukan pertanyaan-pertanyaan ringan diawal pertemuan sambil mulai terbangunnya kepercayaan konseli terhadap konselor yang membangun hubungan baik antara keduanya.

Kedua orang tua konseli adalah orang tua yang otoriter sejak dahulu. Menurut keterangan kakaknya keotoriteran tersebut sudah mulai surut saat ibunya tiada, hanya saja ayahnya sangat menginginkan anaknya sukses makadari itu terkadang ayahnya menunjukkan

ketegasannya dalam mendidik. Menurut sang kakak, ayahnya berniat baik hanya ingin mengingatkan konseli bahwa bermain gadget terus menerus didalam kamar juga tidak baik bagi pikiran pun kesehatan fisiknya. Namun konseli selalu berprasangka buruk bahwa sang ayah tersebut memarahinya karena konseli tidak bisa menuruti keinginan ayahnya untuk mendapat peringkat bagus.

Sering mendapatkan perkataan kasar dari ayahnya pada masa kecil membuat konseli masih belum bisa sembunyi dari sakit hatinya dan membuatnya selalu memandang ayahnya sama seperti apa yang masih diingatnya dengan jelas. Bahkan bukan hanya dengan perkataan ayahnya, namun ia berfikir bahwa teman-temannya disekolah juga menganggapnya bodoh dan jelek karena ia merasa tidak memiliki teman di sekolahnya. Ia pun menarik diri dari tetangga-tetangganya karena ia pernah mendengar salah satu tetangganya berkata bahwa kakaknya lebih cantik dan lebih pintar darinya, itu membuatnya merasa tidak memiliki apa apa untuk diperlihatkan kepada sekitar, ia merasa hidup didalam kamar dengan bermain ponsel adalah saat yang terbaik baginya.

Perilaku *self-esteem* rendah yang ditunjukkan oleh konseli adalah 1) Suka menyendiri didalam kamarnya dan menghabiskan waktunya dengan bermain *gadget* dibanding bertemu dengan teman-teman atau tetangganya, konseli takut berkata jujur

dan cerita kepada kakaknya karena takut jika kakaknya pun memiliki pemikiran seperti itu. 2) Menurut penuturan temannya, konseli sendiri yang merasa kecil disekolah. Ia sendiri yang menolak dibaui ketika disekolah dengan alasan pemikirannya yang mensugestinya bahwa temannya hanya ingin membulunya. 3) Konseli memiliki standar *body goals* yang tinggi, sehingga sering membandingkan dirinya dengan orang lain. 4) Konseli tidak percaya diri dengan penampilannya, ditambah ia memiliki jerawat yang berlebihan. 5) Konseli tidak mudah dinasehati, sehingga ia mudah sekali tersinggung. 6) konseli masih terjerat dengan masa lalunya sehingga ia memiliki pola pikir yang negatif. 7) Konseli mudah emosi karena kecemasannya yang berlebihan, jadi ia selalu terlihat murung saat keluar dari kamarnya. Untuk memudahkan pemahaman pembaca, konselor memasukkan hasil identifikasi masalahnya ke dalam tabel, yakni sebagai berikut:

No	Perilaku Konseli
1.	Selalu berada didalam kamar untuk bermain <i>gadget</i> .
2.	Memiliki sifat anti sosial
3.	Memiliki standar <i>body goals</i> yang tinggi sehingga sering membandingkan dirinya dengan orang lain.

4.	Tidak percaya diri dengan penampilannya
5.	Tidak mudah untuk dinasehati
6.	Konseli masih terjerat dengan masa lalunya sehingga memengaruhi pola pikirnya menjadi negatif
7.	Sangat mudah emosi karena ia memiliki kecemasan yang berlebihan

tabel 1.4 perilaku konseli

b. Diagnosis

Sesudahnya melakukan identifikasi masalah pada tahap awal, konselor lalu melakukan tahapan selanjutnya yakni diagnosis. Hasil dari identifikasi masalah dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh konselor menghasilkan diagnosis bahwa rendahnya self-esteem yang dimiliki oleh konseli ini disebabkan oleh tingkat insecure nya yang sangat tinggi. Dan masalah-masalah inilah yang membuat insecurity yang dimiliki konseli semakin tinggi:

1) Konseli memiliki sifat anti sosial serta selalu bermain gadget didalam kamar.

Konseli yang membuat benteng dari orang sekitarnya bahkan keluarganya sendiri itulah yang membuat konseli semakin tidak percaya diri akan dirinya sendiri. Akibatnya konseli tidak memiliki tempat untuk menampung keluh kesah serta kecemasannya sendiri, dimana kita membutuhkan tempat untuk sedikit

bersandar dan menumpahkan keluh kesah kita kepada orang lain, keluarga misalnya.

- 2) Konseli memiliki standar *body goals* yang tinggi.

Dalam wawancara konseli sering mengatakan bahwa teman temannya good looking serta memiliki geng sendiri-sendiri sehingga menyebabkan ia ciut untuk mendekati mereka. Hal itu juga diperparah dengan seringnya ia melihat video tiktok dan reels instagram yang membuatnya semakin membandingkan dirinya dengan orang lain, bukan hanya terkiat penampilan saja sebenarnya namun juga terkait pencapaian orang lain juga.

- 3) Konseli kurang percaya diri.

Konseli sangat tidak suka berada di keramaian. Konseli merasa semua padangan akan tertuju padanya jika ia berada dikeramaian, serta ia merasa malu dan tidak percaya diri dengan penampilannya yang kalah saing dibandingkan orang lain. Selain itu konseli tidak percaya diri dalam menjalani kegiatan-kegiatan sekolah karena ia harus bertemu dengan teman-temannya yang lain.

- 4) Konseli tidak mudah di nasihati.

Konseli tidak mudah di nasihati oleh kakak serta ayahnya, konseli sangat mudh

tersinggung bila di nasihati. Konseli merasa bahwa ayah serta kakaknya memarahinya serta menuntut macam-macam, padahal mereka hanya berniat untuk menasihati agar konseli menjadi pribadi yang lebih baik dan tidak lalai akan tanggung jawabnya.

5) Konseli memiliki pola pikir yang salah.

Konseli selalu terjebak dengan fikiran-fikiran negatif yang dibuatnya sendiri. Konseli selalu menganggap bahwa orang sekitarnya menganggapnya buruk seperti ia menilai dirinya sendiri. Konseli berpikir bahwa orang yang mempunyai penampilan fisik bagus, pintar dan memiliki pencapaian yang memuaskanlah yang pantas untuk diajak berteman dan berbincang. Konseli selalu berkata bahwa jika konseli mempunyai teman yang lebih cantik atau pintar darinya konseli selalu ingin menangis dan langsung mempunyai fikiran buruk akan dirinya.

6) Konseli sering mengalami kecemasan berlebih sehingga sering emosi.

Kecemasan konseli terjadi karena beragam hal, salah satunya adalah bahwa konseli pernah mendengar bahwa tetangganya membandingkan dirinya dengan kakaknya. Maka dari itu jika ia bertemu tetangga atau temannya, kata-kata tetangganya itulah yang selalu

terngiang walaupun sudah berlalu lama. Serta ia selalu cemas berada didekat ayahnya akibat teringat keotoriteran ayahnya di masa lalu, ia selalu cemas ayahnya akan menanyakan hasil pencapaian yang dimilikinya serta takut jika ayahnya menuntutnya akan hal yang tidak bisa ia lakukan.

Dari diagnosis yang didapat oleh konselor adalah bahwa masalah yang dimiliki konseli awal mulanya akibat keotoriteran orang tuanya dimasalalu dan pada akhirnya memunculkan pola pikir negatif serta ketidakpercayaan dirinya yang mengakibatkan kecemasan yang berlebihan. Dan dari sinilah konselor menemukan bahwa konseli memiliki *Self Esteem* yang rendah. Dan akibat dari semua itu konseli memiliki *body image* negatif dan tingkat *insecure* yang tinggi.

c. Prognosis

berdasarkan kesimpulan dari data-data yang diambil konselor dari diagnosa yang telah dilakukan, maka konselor menetapkan jenis bantuan pada konseli yaitu dengan Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring*. Konselor merasa bahwa teknik ini cocok dengan masalah yang dialami oleh konseli yang mana kombinasi Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* akan dapat membantu konseli dalam mengatasi rendahnya *Self Esteem* yang dimilikinya.

Dengan teknik restrukturisasi kognitif ini diharapkan konselu dapat membuang pikiran negatifnya dan menumbuhkan pikiran positif yang baru untuk meningkatkan tingkat kepercayaan dirinya dan juga menghilangkan pola pikir negatif dan kecemasan yang selalu menghantuinya sehingga membuatnya bisa berinteraksi dengan nyaman bersama keluarga dan teman-temannya. Serta konseling islam disini membantu dalam proses pemahaman konseli terkait masalah yang dialaminya tersebut perlu diubah dengan suatu hal baik agar membuat konseli nyaman dalam melakukan sesuatu, yakni dengan memberikan pemahaman dengan ayat ayat alqur'an yang bisa menumbuhkan pikiran positif dalam diri konseli. Yang mana menimbulkan perasaan tenang biarpun hal tersebut harus dilakukan dengan tekun agar terlihat hasilnya. Berikut adalah langkah-langkah yang dilakukan konselor dalam melaksanakan Teknik *Cognitive Restructuring*:

- 1) Tahap pertama
Seperti yang kita ketahui, dengan menggunakan teknik Cognitive Restructuring konseli dibantu dalam mengubah pola pikir negatifnya menjadi pola pikir yang lebih baik dalam menunjang kebahagiaannya. Hal ini dilakukan dengan cara mengontrol pola pikir negatifnya yang menurutnya mengganggu kenyamanannya, konseli

disadarkan bahwa pola pikir negatifnya itulah yang sebenarnya menjadi acuan masalah yang melahirkan masalah masalah lain seperti ketidak percayadiriannya serta kecemasan-kecemasannya.

2) Tahap kedua

Dalam teknik ini juga konseli dibantu dalam menumbuhkan pikiran pikiran baru yang lebih positif menggantikan pikiran negatifnya. Dalam langkah ini konselor berperan dalam membantu konseli dalam menumbuhkan pikiran positifnya, kepercayaan dirinya serta ketenangan dirinya. Konseli diberi banyak fakta fakta menarik yang bisa membuatnya menentukan tujuan menarik yang mana tidak menghambat proses pertumbuhannya. Konselor juga berperan dalam memberikan pertanyaan dalam bentuk menanggapi pikiran konseli demi menguatkan pikiran positif konseli.

3) Tahap ketiga

Dalam teknik ini juga dibantu menggunakan konseling islam, yang mana konseli diberi satu ayat berbeda perminggunya guna merealisasikan pikiran positifnya serta menguatkan kepercayaan dirinya dengan cara menguatkan iman konseli serta kepercayaan konseli terhadap petunjuk dan kekuasaan Allah SWT.

d. *Treatment* (Terapi)

Treatment disini yaitu langkah pelaksanaan terapi yang telah ditetapkan dalam langkah prognosis serta telah disepakati waktu dan tempat oleh keduanya. Konselor telah memutuskan untuk menggunakan Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* yang mana mengharapkan hasil akhir untuk meningkatkan self esteem rendah yang dimiliki oleh konseli. Ayat-ayat Al-Qur'an pilihan konselor berfungsi untuk membantu meyakinkan konseli tentang pikiran positif yang akan ditumbuhkan konselor lewat teknik restrukturisasi kognitif, agar konseli lebih percaya diri dan membuang pola pikir negatif yang sudah bernaung didalam pikirannya setelah sekian lama.

Konselor berusaha merubah dari akar masalah utama terlebih dahulu yaitu pola pikir negatif yang dimiliki konseli, dimana hal tersebut juga akan mempermudah untuk menghilangkan kecemasan konseli lalu berlanjut dengan menumbuhkan kepercayaan diri konseli supaya mudah berinteraksi dengan orang lain. Seperti halnya dengan memberikan nasihat yang bersumber dari Al-Qur'an maupun Hadist mengenai permasalahan yang di alami oleh konseli.

Selain itu juga dengan tujuan untuk membangun hubungan yang lebih baik lagi maka konselor mempersilahkan konseli untuk

membuat satu harapan setelah selesainya proses konseling. Konselor maupun konseli telah menyepakati bersama bahwasannya dilakukannya proses konseling ini tidak lain bertujuan untuk mengatasi rendahnya *Self Esteem* yang dimiliki konseli agar konseli dapat merubah pola pikir negatifnya, mengontrol kecemasannya, mengatasi insecure dan kepercayaan dirinya yang rendah, serta menumbuhkan sifat sosial yang harusnya dimiliki oleh konseli. Adapun tahap-tahap pelaksanaan Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu menyadarkan konseli tentang pola pikir negatifnya.

Tahap awal dilakukan pada tanggal 4 bulan November 2021, pada saat konseli santai disela-sela sekolah daring yang dilakukan konseli pada hari senin-sabtu perminggunya. Konselor sudah membentuk keakraban dengan konseli sejak bulan september awal saat konselor akhirnya menentukan judul penelitian ini.

Konselor dan konseli sudah berbagi cerita terkait pengalaman menarik sejak sebelum-sebelumnya, dan konselor juga sering mengajak diskusi terkait hal-hal yang disukainya seperti membicarakan film atau drama yang sedang ditontonnya saat ini. Diskusi santai tersebut harus dilakukan dengan tujuan agar konseli merasa nyaman dalam menceritakan pengalaman-

pengalamannya yang membentuk karakternya seperti saat ini.

Awalnya saat konselor mulai pertanyaan serius tentang pengalamannya, konseli merasa canggung dan memperlihatkan kemurungannya. Pada akhirnya konselor memulai dengan memberikan pengalaman kurang menariknya tentang konselo yang juga pernah mengalami kegelisahan seperti yang dialami oleh konseli. Tentang ketidakpuasan diri konselor dengan dirinya sendiri, dan konselor juga memberikan candaan ringan di sela sela ceritanya agar konseli merasa semakin nyaman dan percaya dalam menceritakan pengalamannya.

Dengan begitu konseli akhirnya mulai bercerita terkait masa kecilnya yang kurang mengenakan baginya, dimana konseli cilik tidak nyaman dengan keotoriteran orang tuanya yang selalu menuntut konseli dalam menjadi lebih baik dari kemampuan yang dimiliki konseli sendiri. Seperti selalu menuntut konseli untuk memiliki nilai bagus disekolahnya, bukan hal tersebut yang membuat konseli kesal namun reaksi orang tuanya saat tau nilai konseli tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh mereka padahal mereka tahu bahwa konseli sudah berusaha semampu konseli demi mewujudkan hal tersebut sampai konseli tidak memiliki teman hanya karena konseli selalu berdiam didalam rumah dan belajar.

Kondisi tersebutlah yang membentuk karakter konseli menjadi sorang yang keras dan tidak mudah berbaur. Konseli pun masih merasakan tuntutan yang lumayan pada saat MTS walaupun konseli berada di pesantren, dan hal tersebut pemicu konseli memiliki iri dengki yang begitu besar kepada teman-temannya sehingga ia berpikir mereka tidak akan bisa menjadi temannya. Hal tersebut pun juga yang masih terbawa sampai konseli berada di bangku SMA, walau ia sudah tidak ditekan dengan ayahnya.

Berikut ini adalah beberapa pengakuan konseli. *“Aku sudah berusaha memampuku lo buat mewujudkan kemauan ayah sama mama, tapi pas aku dapet nilai jelek aku selalu dimarahin dan dibandingin sama temen-temenku yang mendapatkan nilai lebih bagus dibanding aku. Bahkan pas aku ikut lomba bahasa inggris dan hanya berhenti di tahap kedua saja tanpa masuk final, sampai rumah aku dimarahin habis-habisan padahal disitu ayah sama mama ngerti kalo aku udah berusaha belajar giat sampek ngga punya temen”* ketidakpercayaan dirinya ini disebabkan karena konseli selalu dituntut diluar batas kemampuannya oleh orang tuanya, konseli juga merasa perjuangannya tidak dihargai sama sekali. *“Bukan hanya itu sih, aku juga sering dikatain gemuk, jelek, hitam sama mama perkara aku sering makan dan*

menonton televisi. Katanya aku mondok bukannya putih bersih tapi malah semakin hitam dan nggak keurus, beda banget sama anak pondokan lainnya. Aku juga emang mondok niatnya nyari ilmu terus juga jauh dari mamah, bukan buat nyantik-nyantikin diri. Tapi gara-gara itu aku waktu dipondok nyoba bedak-bedak murahan demi bikin mama puas dan ngga ngolok-ngolok aku lagi. tapi malah ngga cocok dan malah bikin aku makin ngga percaya diri sama diriku sendiri” kepercayaan diri seseorang memang bisa terbentuk dari seseorang yang ada disekitar kita, makadari itu konseli memiliki self ideal tinggi berkat perkataan mamanya yang menyakiti hatinya.

Kemudian konselor bertanya kepada konseli *“Apakah hal tersebut alasan konseli selalu mebandingkan dirinya sendiri denga orang lain yang bahkan hanya dilihatnya dari video tiktok?”* lalu konseli menjawab *“Iyalah, lalu apa lagi? aku pengen kaya mereka yang cantik, pinter, kaya, bisa apa aja. Aku pengen bisa bikin ootd ootd tanpa mikir baju apa yang cocok sama aku, baju mana yang bisa bagus dibadan aku tanpa mikirin gimana nutupin jerawat jerawatku ini juga. Di SMA temen-temenku pada cantik-cantik pintar-pintar, jadi aku ngga ada temen yang bisa ngertiin aku, aku takut mereka bakal ngebully aku klo aku dekat sama mereka”* disini konselor melihat

bahwa konseli sudah memiliki *self ideal* sejak konseli berada di pesantren, munculnya juga masih akibat tuntutan mamahnya sendiri.

Kemudian konselor kembali bertanya *“Lalu penampilan seperti apa yang kamu harapkan?”* lalu konseli pun menjawab *“Aku ingin kayak mereka yang aku liat di vidio tiktok atau reels instagram, dimana mereka memiliki badan yang ideal serta wajah yang cantik tanpa jerawat. Sehingga memudahkan aku juga biar bisa pede bergaul sama temen-temenku, setidaknya aku kalo ngga punya uang, ngga pintar tapi aku good looking!”* dari pernyataan konseli tersebut maka munculah pertanyaan konselo terkait pikiran konselor yang merasa dijauhi dan inilah jawaban konseli *“Ya aku emang ngerasa dijauhi kok, soalnya anak anak disana tuh pada geng-gengan gitu. Dan semuanya anak-anaknya cantik sama ganteng. Kelasku emang isinya anak good looking semua, anak-anak kaya semua. Jadi ya jelas banget kalo mereka ngga bakal mau temenan sama aku, paling-paling pas mereka deketin aku itu ada maunya aja. Aku takut dijadiin bahan suruh-suruhan atau di bully soalnya dulu waktu di pesantren aku pernah ngelamin itu dan aku nggak mau ngulang hal itu untuk kedua kalinya, ngga enak banget”* konselor mengatakan bahwa tidak semua orang punya tingkat

kedewasaan masing-masing jadi tidak bisa disamaratakan. Lalu konseli menjawab lagi *“Sebenarnya dulunya aku juga mikir gitu sih, aku pengen punya teman waktu di SMA. Aku pengen kayak orang-orang lain, toh juga aku udah pindah ketempat lain lagi. tapi tetap saja aku ngerasa ngga bisa sebelum aku ngerubah penampilanku dulu, aku pengen jadi setara sama mereka dulu biar mereka juga ngerasa tingkat kita sama dan sewaktu-waktu ngga ada alesan buat mereka ngebully aku”* lalu konseli bertanya apakah pernah ada pengalaman tidak menarik waktu SMA dan konseli menjawab *“Nggak ada sih, mereka juga ngga pernah ngedeketin aku. Aku dianggap ngga ada dikelas itu”* akhirnya konselor menyinggung tentang temannya yang pernah berusaha mendekatinya tapi konseli menjauh, dan konseli menjawab *“Iya ada yang deketin aku duluan waktu kelas 1 dulu, tapi aku masih takut buat memiliki teman pada saat itu. Dipikraku selalu ada pertanyaan apakah aku nantinya bakal disuruh-suruh lagi? apa aku bakal di bully lagi? gitu, jadi yaudah aku mengabaikan mereka sampai akhirnya ketakutanku semakin menjadi soalnya mereka menganggapku tidak ada”* setelah mengutarakan hal tersebut, konselor bertanya mengenai usaha konseli dalam mewujudkan *self idealnya*, konseli menjawab *“aku nabung buat beli skincare*

yang aku liat ditiktok-tiktok sampek kalo ketahuan sama kakak aku dimarahin, padahal kakak ngga ngerti anak jaman sekarang tuh jugak pada skincarean gitu, terus aku juga pernah diet dan jarang makan nasi biar kurus tapi berhenti karena aku kena tiper dan dimarahin ayah”

Setelah mengutarakan jawaban tersebut lalu konselor bertanya “*sebenarnya kamu ngerasa kurang percaya diri karena gemuk? Padahal kalau menurutku kamu itu sudah termasuk kurus dan ideal sama kayak teman-teman seumuranmu yang lain, kamu juga punya kulit kuning langsung yang cantik jadi kalau mau bicara soal ootd juga kau sudah cocok cocok saja mau ngikut trend ootd di tiktok*” konseli menjawab “*aku tuh masih kurang kurus mbak, soalnya aku pendek. Jadi ootd kayak gitu-gitu masih kurang cocok diaku, soalnya pantasnya sama anak-anak yang kakinya panjang gitu. Terus aku juga perawatan gini, jadi aku ngerasa gimana gitu kalo nunjukin wajahku. Temen-temenku putih mulus ngga ada jerawatnya, aku pengen kayak gitu*” lalu konselor menyinggung terkait konseli awal mula ia berjerawat, dan jawabannya “*ya waktu aku mulai pakai skincare di pesantren dulu, habis itu aku ngikut rekomendasi di tiktok tapi ngga ada yang ngefek di aku, ya aku terus usaha lagi lah sampe jerawatku hilang. Mana pas aku lagi dikamar main hp*

kan sebenarnya ada manfaatnya, dimana disitu aku lagi nyari aa yang bener-bener aku butuhin, bukan cuman main main aja. Tapi ayah itu suka tiba-tiba ketok kamar sambil marahin aku soalnya nggak pernah belajar dan main hp dikamar terus. Toh aku juga masih belajar dan nilaiku juga nggak jelek-jelek banget sesuai sama kemampuan aku, mesti nuntut terus“ kemudian konselor bertanya apakah konseli sudah mempertimbangkan penggunaan skincare tersebut, lalu dijawab “ya aku make sesuai sama kebutuhan aku, biasanya aku nyoba makai semingguan gitu yang trial kecil-kecil itu. klo nggak cocok besoknya aku nyoba yang lain lagi. bahkan aku juga nyoba kayak semacam suplemen bubuk yang untuk diminum buat ngurangin jerawat tapi juga masih belum berhasil, jadi aku nggak selesaiin”

Kemudian akhirnya konselor mempertimbangkan sesuatu yang lebih positif dari perkataannya “gini deh, kamu coba pikirin hal positif dari semua hal yang menjadi kecemasan kamu tadi. Kamu terlalu mencemaskan banyak hal diumur kamu sekarang dan bikin kamu nggak punya waktu untuk bermain seperti teman-teman kamu yang lain diluar sana. Coba kamu mulai membuka batasan diri kamu dari teman-teman kamu, supaya teman-teman kamu nggak ngerasa enggan buat ngedeketin kamu.

Dengan cara cukup jadi diri kamu sendiri, terima apa adanya diri kamu. Kamu ngga perlu ngubah apapun di kamu karena kamu punya titik spesial sendiri yang ngga semua orang tahu, cuman kamu sendiri kalo kamu berusaha nyari kelebihan kamu. Karena dari perbincangan tadi mbak lihat kamu terus mencari keburukanmu sendiri tanpa sadar kamu juga udah hebat banget kamu bisa sekuat ini dan bertahan sampai disini” lalu konseli menjawab “*aku udah pernah nyoba buat mikir gitu juga tapi kalau ngelihat tiktok lagi ya mulai lagi, kayak ngga bisa lepas banget dari mikirin kekurangan aku. Tapi aku juga kecewa sama hasil dari usaha aku yang ngga bikin perubahan apa-apa ke aku, padahal orang-orang lain yang nyoba ngerubah penampilannya selalu berhasil dan kenapa aku engga? Gitu”* konseli masih terikat dengan pikiran negatif dan ketidakpercayaan dirinya. Dia masih memetokkan penampilannya dengan penampilan orang lain.

Evaluasi

Konseli bercerita mulanya memiliki tekanan akibat keotoriteran orang tuanya yang harus ia hadapi sendiri. Lalu dari cerita konseli, konselor menemukan bahwa konseli memiliki standart kecantikan seperti yang dimiliki orang lain. Yang pada akhirnya

konseli terpaksa bagaimana caranya menjadi kurus, bagaimana menjadi cantik, bagaimana menjadi mulus, bagaimana menjadi seperti wanita lain di tiktok sehingga melebihi batas kemampuannya dan menjadikannya sakit karena diet, atau berjerawat karena sering mengganti skincarenya tidak berfikir dampak apa yang akan terjadi jika ia memakai skincare berganti-ganti tanpa senggang waktu yang cukup. Konseli juga menceritakan tentang kekhawatiran ayah dan kakaknya tentang dirinya, yang ditanggapi dengan emosi oleh konseli. Ketersinggungan konseli jelas terlihat saat menceritakan bahwa ayahnya sempat memberinya nasihat. Namun walaupun konseli masih menunjukkan kekesalannya, kekekehannya dengan pendapat yang dia punya. Namun proses konseling berjalan lancar karena konseli masih bisa menerima pendapat-pendapat yang diberikan konselor dan bersedia mendapatkan terapi lebih lanjut.

2) Mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif.

Langkah kedua ini dilakukan pada minggu ketiga sesi konseling yakni pada tanggal 18 November 2021. Pada tahap ini konselor meminta konseli untuk mengingat hal hal yang membuatnya memiliki *Self Esteem* yang rendah selama ini, tentang ketidakpercayaan dirinya, tentang

kecemasannya, tentang pola pikir negatifnya. Lalu konselor membantu konseli dalam membuang semua hal yang mengakibatkan masalahnya tersebut lalu menumbuhkan hal baru yang lebih positif dan tentunya bertujuan untuk meningkatkan *Self Esteem* konseli. Ringkasan pertanyaan masih sama seperti minggu-minggu pertama saat identifikasi masalah yakni:

Konselor : *“apa yang menyebabkan insecuremu?”*

Konseli : *“aku ngga cantik, aku ngga pintar, aku ngga kayak yang lain”*

Konselor : *“sekarang deskripsikan akibat dari kamu merasa kurang semua akan dirimu”*

Konseli : *“aku cemas, takut kalah pastinya. Aku nyoba memperbaiki fisikku, mukaku tapi malah ngga cocok dan merusak wajahku, aku nyesel juga kesal kenapa malah merusak kepercayaan diriku”*

Konselor : *“terus apakah ayahmu memakimu karena kamu jelek dan ngga pintar?”*

Konseli : *“memaki sih tidak pernah, tapi dia banyak nuntut, aku nggak suka”*

Konselor : *“lalu tentang temanmu?
Apakah kamu dijaui
mereka?”*

Konseli : *“iya, mereka menganggapku
jelek, mereka berusaha
mendekatiku kerana mereka
ingin merendahkanku”*

Setelah mendengarkan pernyataan konseli, maka konselor mulai meyakinkan kepada konseli bahwa itu hanyalah pikiran konseli sendiri yang menciptakan. Pola pikir negatif itulah yang mengendalikan kecemasan serta prasangka konseli sendiri. konselor juga memberi penguatan dengan sebuah perkataan *“hidup itu memang kompetisi, seperti yang semua orang tahu. Tapi hidup ini ngga sepanjang yang kita harapkan, tapi sangat singkat. Kalau kamu menghabiskan waktu kamu hanya buat mikirin kekurangan kamu it's kind of wasting time, kamu jangan hanya ngelihat buruknya kamu yang pada akhirnya nutupin semua kelebihan yang kamu punya. jadi yang harus kita pahami sekarang adalah semua yang kita miliki saat ini bukanlah kesalahan, tapi ini adalah hadiah yang diberikan Allah SWT ke kita dan harus kita syukuri. Jadi ciptakan kecantikan versi kamu sendiri, kamu ngga perlu jadi orang lain buat bikin kamu menjadi cantik”* konselor juga memberi saran tentang permasalahan jerawat yang konseli punya,

yakni dengan memakai skincare secara rutin dan sabar. Ketidaksabaran konseli juga menjadi masalah disini, karena memakai skincare bukanlah sebuah hal instan yang harus berubah keesokan harinya melainkan membutuhkan waktu yang lumayan jika kita menginginkan hasil yang baik pula.

Maka dari itu konseli juga harus bisa mengontrol kecemasan yang mengganggu serta mengendalikan pikiran negatif yang mungkin masih kerap muncul setelah treatment dilakukan, untuk mencapai yang lebih positif untuk dirinya sendiri kedepannya. Konseli harus memiliki kepercayaan pada dirinya sendiri, bahwa ia bisa berubah seiring berjalannya waktu. Dalam hal memberi arahan, konselor juga sering menyinggung terkait kepuasan orang ketika mempunyai kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri tidak harus menjadi orang lain terlebih dahulu, yang artinya konseli harus bisa menerima dirinya sendiri terlebih dahulu baru bisa menumbuhkan kepercayaan dirinya.

Konselor meyakinkan konseli bahwa ia pasti bisa mengendalikan pikiran negatif tersebut supaya tidak muncul lagi menguasai dirinya, serta memberi dorongan bahwa jika ia bisa mengendalikan hal tersebut maka kecemasan yang biasanya ia alami berangsur-angsur akan ikut menghilang seiring berjalannya waktu yang mana hal

tersebut akhirnya bisa meningkatkan *Self Esteem*nya yang rendah. Sesi ini diberikan setiap sesi kepada konseli dengan dibumbui Konseling Islam didalam setiap sesi pastinya.

Penerapan *Cognitive Restructuring* bisa dilihat dari cara seseorang bisa menghilangkan pikiran negatifnya dan menumbuhkan pikiran positif baru yang bisa membuatnya nyaman. Disini konselor juga memiliki cara tersendiri dalam memberikan terapi, yaitu dengan sebuah properti “penyegelan” yaitu sebuah toples. Dimana toples tersebut berfungsi sebagai sebuah alat untuk tempat pembuangan pikiran negatif konseli supaya mempermudah konseli dalam menumbuhkan pikiran positif baru tanpa terganggu pikiran negatif yang masih terngiang-ngiang karena ia telah tersugersti bahwa pikiran negatifnya tersegel didalam toples tersebut.

Tidak lupa pemberian tugas mingguan setelah sesi konseling yang sekiranya bisa dilakukan konseli secara sukarela tanpa merepotkan dan tanpa paksaan, tentunya hal tersebut berpengaruh pada tingkatan konseling seperti : mengobrol bersama kakak serta ayahnya setiap pagi untuk menumbuhkan kedekatan dan menghilangkan kecanggungan. lalu akan semakin meningkan di setiap minggunya.

Evaluasi

Melalui teknik ini konseli pada akhirnya bisa mengetahui mana pola pikir negatifnya yang harus diubah dan seperti apa seharusnya ia berpikir kedepannya jika ia ingin beraktifitas dengan nyaman tanpa dihantui dengan ketidakpercayaan diri dan kecemasannya. Dan dari proses konseling mingguan yang dilakukan selama 4 minggu berturut-turut konseli juga akhirnya menyadari bahwa masalah sebenarnya adalah pada dirinya sendiri yang kurang bersyukur dengan keadaannya, yang bahkan masih banyak sekali remaja diluar sana yang menginginkan tubuh seperti nya dan menginginkan kehidupan seperti nya.

- 3) Mengembangkan serta menguatkan pikiran rasional yang sudah konseli pegang.

Langkah ini dilakukan pada minggu ketujuh sesi konseling yaitu pada tanggal 16 Desember 2021. Hal ini masih tetap sama diawali dengan pembahasan ringan yang tidak membuat konseli terbebani, konselor juga sempat melihat film bersama sebelum proses konseling dilangsungkan dan saat tersebut juga biasanya menjadi tempat konselor mengamati seberapa besar perubahan yang sudah konseli tunjukkan.

Konseli yang memang sudah memiliki keinginan kuat dalam mengubah pola pikir negatifnya, konseli mengaku capek dengan pola pikirnya yang seperti ini karena sangat

mengganggu aktifitasnya dengan overthinking yang tidak jelas. Kemudian konselor mengajarkan konseli tentang mengontrol diri dengan menggunakan teknik Cognitive Restructuring yakni: a) jika konseli mulai merasa dikuasai oleh pikiran negatif, kecemasan dan ketidakpercayaan dirinya konseli bisa memberi sugesti kepada dirinya sendiri dengan mengatakan *“Aku ngga harus kayak yang lain untuk jadi cantik, aku punya kelebihan sendiri yang harus aku syukuri dan kembangkan. Sesuatu yang aku punya sekarang adalah hadiah dari Allah SWT yang harus aku syukuri apapun itu karena Allah SWT menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya, maka aku pun sudah menjadi sebaik-baiknya versi diriku sendiri”*. b) ketika konseli menemukan dirinya kembali memberi jarak dari teman-temannya konseli dapat menyugesti diri sendiri dengan mengatakan *“Aku berada disekolah juga bukan hanya menuntut ilmu, namun juga dengan tujuan lain membahagiakan diriku dengan mencari teman sebanyak banyaknya toh relasi sangat penting bagi kehidupanku kelak. Aku juga ngga perlu berusaha menjadi temanku yang lain, aku punya kelebihan sendiri, aku sudah berusaha semampuku untuk memberikan yang terbaik kepada ayahku. Aku hanya perlu memperbaiki diri lebih baik lagi, karena kesuksesan dan pencapaian*

seseorang itu adalah karena usaha kita sendiri, bukan harus seperti usaha orang lain dulu". c) jika konseli merasa tersinggung dengan nasihat ayah dan kakaknya konseli perlu mensugesti dirinya sendiri dengan mengatakan *"Ayah dan kakakmu bukanlah menuntut apa-apa kepadamu, tapi hanya khawatir kepadamu, masa depanmu dan lain-lain. Jika kamu menceritakan semua kekhawatiranmu kepada mereka, maka mereka akan memberikan solusi kepadamu. Karena tempat kembalimu saat kamu senang maupun terpuruk adalah keluargamu"*. Konseli juga dianjurkan untuk sering mengobrol dengan teman-teman serta keluarganya untuk memperkuat hubungan dan menumbuhkan kenyamanan konseli agar kehidupan sosialnya semakin baik lagi. Dan disini konseli berjanji akan melakukan apa yang disarankan oleh konselor.

Evaluasi

Pada tahap ini akhirnya konseli mulai bisa mengontrol dirinya sendiri dan berjanji akan melakukannya terus-menerus sesuai yang disarankan oleh konselor.

- 4) Konseling islam dalam mengatasi pola pikir negatif serta kepercayaan diri rendah.

Konselor meminta konseli untuk duduk rileks dan nyaman, kemudian konselor memberi pemahaman bahwa pola pikir

negatif yang telah bernaung di dalam kepalanya itu tidak baik untuk dirinya sehingga secara tidak sadar ia menumbuhkan kecemasan akan dirinya sendiri atau membuatnya memiliki emosi negatif dan terlihat murung sepanjang waktu. lalu ketika konseli mulai menyadari bahwa pola pikir negatif yang ada didalam dirinya itu salah dan harus diperbaiki maka konselor memberitahu dampak atau akibat apabila pola pikir negatif tersebut dibiarkan terus menerus bernaung didalam kepalanya. Dan akhirnya konseli cukup faham dan bisa menerima yang saat ini terjadi pada dirinya.

Konselor juga menganjurkan untuk selalu beristighfar kepada Allah jika ia merasa bahwa pola pikir negatif tersebut mulai menguasai dirinya lagi. dan jika kecemasan mulai muncul dan mempengaruhi pikirannya maka konselor menyarankan agar konseli menarik nafas dalam dalam dan kemudian mengembuskannya perlahan untuk mengatasi kecemasan tersebut.

Konselor juga memberikan pemahaman melalui Ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang kekuasaan Allah, dengan tujuan memperkuat rasa syukur yang dimiliki oleh konseli. Inilah ayat-ayat yang diberikan konselor perminggunya:

1) Minggu ketiga

Dalam minggu ketiga ini yang mana adalah minggu pertama pelaksanaan treatment, konselor memberikan ayat tentang bagaimana konseli mengontrol pikiran negatifnya dengan melibatkan Allah SWT dalam setiap pengendaliannya. Konseli diberikan ayat tentang bagaimana sabar, sholat dan bertaqwa kepada Allah adalah kunci satu-satunya dalam pengendalian pikiran negatif. Ayat-ayat tersebut adalah:

(QS. Ar-Ra'd-Ayat 28)

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ
، أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(Yaitu) Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”

Dalam ayat ini konselor memberi penjelasan kepada konseli bahwa dengan menyertakan Allah SWT dalam setiap sesuatu akan membuat konseli merasa tenang dan tentram, yakni dimana hanya mengingat Allah SWT dan senantiasa berdzikir kepada-Nya maka konseli akan

diberikan oleh-Nya ketenangan dalam hidup.

Karena pemberian ayat ini berada di awal proses konseling, maka langkah pertama yang konselor lakukan adalah dengan berbincang santai terlebih dahulu bersama konseli dengan tujuan mencairkan suasana serta agar konseli merasa nyaman dengan proses konseling yang akan dilakukan. Lalu konselor melakukan proses pemberian ayat Al-Qur'an ini layaknya proses pembelajaran biasa, karena disini konselor memposisikan dirinya sebagai teman belajar konseli untuk memahami beberapa ayat yang telah diberikan. Dengan ayat pertama ini konseli masih belum memberikan respon positif akan pemberian ayat ini, konseli berkata "*Aku juga dzikir terus mbak sehabis sholat, terus juga baca sholawat setiap hari. Tapi namanya pikiran ngga bisa diilangin cuman begini*". Maka dari itu konselor memberikan penguatan lagi dengan ayat berikutnya yakni:

(QS. Al-Baqarah-Ayat 153)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ
وَالصَّلَاةِ ، إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: *“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang bersabar.”*

Dengan ayat ini konselor memberi tambahan pengertian kepada konseli sekali lagi bahwa kesabaran dalam menghadapi segala cobaan hidup serta melaksanakan ibadah sholat secara rutin tanpa meniggalkannya juga termasuk kunci dari ketenangan. Karena dengan bersabar dan sholat maka kita akan mendapatkan cinta-Nya yang luar biasa, seperti yang kita ketahui dalam ayat tersebut bahwa Allah bersama orang-orang yang sabar. Seperti langkah sebelumnya, konseli memberikan ayat ini dengan melakukan layaknya belajar bersama mengenai tafsiran serta pengertian dari ayat tersebut. Konseli sudah mulai lumayan menerima pemberian ayat tersebut dan berjanji akan berubah, lalu konselor melanjutkan dengan proses treatment cognitive restructuring.

Dan diakhir proses konseling, konselor memberikan tugas harian yakni melakukan perbincangan dengan ayahnya dalam mengurangi rasa canggung serta melakukan sholat

litsubutil iiman secara istiqomah dengan niat agar memiliki iman yang lebih kuat lagi serta merasa tenang dan bahagia tanpa terganggu pikiran negatif.

2) Minggu keempat

Dalam minggu keempat ini, konselor melakukan treatment dengan tujuan untuk mengatasi *self esteem*nya yang rendah yakni dengan meningkatkan kepercayaan dirinya. Dengan memberikan ayat Al-Qur'an yang membantunya menyadari bahwa segala sesuatu yang ia punya sekarang perlu untuk disyukuri, dan tentunya dengan tetap mengingatkan kepada konseli bahwa meningkatkan iman kepada Allah adalah kunci dari segala ketentraman hidup. Ayatnya adalah:

(QS. Ali Imran-Ayat 139)

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ
إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

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

Konselor mengingatkan kepada konseli bahwa orang Islam memiliki derajat tertinggi di hadapan Allah SWT serta mengevaluasi perubahan konseli setelah pemberian ayat di minggu kemarin, yakni beriman dan bertaqwa kepada Allah adalah cara terbaik dalam mengatasi segala sesuatu. Dengan ayat ini konselor memberi pengertian kepada konseli bahwa konseli tidak perlu tidak percaya diri lagi karena dihadapan Allah SWT semua makhluk sama tinggi derajatnya jika ia beriman kepada Allah SWT.

Dengan ayat ini konselor berusaha membantu konseli dalam mengatasi ketidakpercayaan dirinya. Konselor melakukan hal yang sama seperti minggu pertama yakni melakukan treatment layaknya sedang belajar bersama memahami ayat Al-Qur'an, memahami tafsiran dan artinya. Konseli berkata bahwa ia sudah melakukan sholat litsubutil iiman seperti yang disarankan oleh konselor, dan ia merasa sedikit mengalami ketenangan batin. Ia merasa sedikit lagi ia sudah bisa memerangi batinnya ini, ia ingin bisa hidup bahagia tanpa banyak kecemasan. Dengan begitu konselor memberikan penguatan dengan 1 ayat Al-Qur'an lagi yakni:

(QS. An Nahl-Ayat 78)

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ , أَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: “Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur”

Konselor mengingatkan kembali konseli agar selalu bersyukur dengan apapun yang Allah SWT berikan kepadanya. Karena saat lahir didunia ini, konseli tidak mengetahui apapun dan kemudian dengan kekuasaan Allah maka konseli diberikan pendengaran, penglihatan serta mata hati yang berfungsi dalam membedakan yang baik dan buruk. Maka konseli seharusnya bersyukur dengan karunia Allah SWT yang sangat besar tersebut, dan tidak perlu merasa tidak percaya diri lagi karena semua karunia-Nya sudah konseli miliki. Setelah itu konseli sudah mulai sedikit menerimakeadaanya, konselor juga memberi tambahan fakta kuat terkait kisah-kisah orang yang memiliki kekurangan namun mereka percaya diri

dan bersyukur atas pemberian Allah SWT.

3) Minggu kelima

Dalam minggu ini, konselor mengatasi *self esteem* konseli yang rendah dengan mengurangi sikap konseli dalam membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Yaitu dengan memberikan ayat yang mengingatkan kepada konseli bahwa Allah SWT menciptakan manusia dengan bentuk sebaik-baiknya, serta mengingatkan konseli bahwa pencapaian serta apapun yang dimiliki oleh orang lain bukanlah sesuatu yang perlu untuk dibandingkan dengan miliknya karena Allah menciptakan hal tersebut sesuai porsi masing-masing tidak lebih dan tidak kurang. Ayatnya adalah:

(QS. At Tin-Ayat 4)

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*”

Dengan ayat ini, konselor mengingatkan kepada konseli bahwa Allah SWT menciptakan manusia dengan bentuk sebaik-baiknya. Dengan artian

bahwa apa yang sudah dimiliki oleh konseli saat ini adalah takdir yang sudah seharusnya konseli syukuri apa adanya.

Langkah pertama yang dilakukan konselor masih sama dengan langkah-langkah sebelumnya, untuk tujuan dari pemberian ayat ini adalah untuk membantu dirinya berhenti membandingkan pencapaianannya, fisiknya, dll, dengan orang-orang disekitarnya. Konselor juga memberikan penguatan dengan fakta-fakta yang ada dari tiktok juga, karena ia juga membandingkan dirinya melalui tiktok. Konseli sudah memberikan respon positif saat pembelajaran namun setelah akan memasuki langkah selanjutnya konseli berkata *“Sebaik-baiknya mereka ya sebaik-baiknya mereka, berarti sebaik-baiknya aku yang kayak gini”* konseli masih sedikit menyangkal dengan pemberian ayat tersebut ternyata, pada akhirnya konselor memberikan penguatan dengan ayat selanjutnya yakni:

(QS. Al Hijr-Ayat 88)

لَا تَمُدَّنْ عَيْنِيَكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا
مِّنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَاخْفِضْ جَنَاحَكَ
لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: *“Janganlah sekali-kali kamu menunjukkan pandanganmu kepada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang-orang kafir itu), dan janganlah kamu bersedih hati terhadap mereka dan berendah dirilah kamu terhadap orang-orang yang beriman.”*

Dengan ayat ini, konselor mengingatkan kepada konseli bahwasannya tidak perlu membandingkan pencapaian, kekayaan, atau fisik dengan yang dimiliki orang lain. Karena dalam Al-Qur'an sudah jelas bahwasannya Allah SWT bersama orang-orang yang beriman kepada-Nya. Sekali lagi konselor mengingatkan kepada konseli bahwa Imanlah yang seharusnya konseli khawatirkan dan bandingkan, konseli tidak perlu membandingkan keadaan lainnya selama ia melakukan sholat, berdzikir, dan senantiasa bersyukur serta sabar kan nikmat dan musibah yang diberikan oleh-Nya.

4) Minggu keenam

Dalam minggu keenam ini, konselor ingin mengatasi self esteem rendah yang dimiliki konseli dengan membantu

konseli mengurangi sifat anti sosialnya. Dan konselor memberikan ayat dan hadist tentang menyayangi sesama muslim serta kewajiban menghormati tetangga dan tamu bagi seorang muslim. Ayat dan hadistnya adalah:

(QS. An Nisa-Ayat 1)

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ
مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ
مِنْهُمَا رَجُلًا كَثِيرًا وَنِسَاءً , وَاتَّقُوا اللَّهَ
الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ , إِنَّ اللَّهَ كَانَ
عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Artinya: “Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan istrinya dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (perihal) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.

Dengan ayat ini konselor mengingatkan kepada konseli

bahwasannya Allah menciptakan kita semua dari satu nafs, kemudian Allah menciptakan pasangannya dan kemudian hadirilah kita dari keduanya. Maka takutlah kita kepada Allah dan sebut serta mohonlah kepadanya dalam segala urusan, serta jangan memutus silaturahmi kepada keluarga baik itu keluarga dekat maupun jauh. Dengan ayat ini pula konselor mengingatkan bahwa mengurung diri didalam kamar dengan bermain hp saja bukanlah perbuatan yang mencontohkan ayat diatas, maka konselor ingin konseli mulai bermain diluar kamar.

Langkah yang dilakukan masih sama seperti minggu-minggu sebelumnya, yakni berbincang terlebih dahulu lalu dilanjutkan dengan proses pemberian treatment layaknya belajar bersama. Di minggu ini konselor bertujuan untuk membantu konseli dalam mengatasi sifat anti sosialnya, konseli tidak memberikan respon positif dengan pemberian ayat ini karena ia merasa ini bukanlah ayat yang kuat untuk meyakinkannya, pada akhirnya konselor memberikan hadist tambahan yakni:

(Muttafaq ‘alaih: Al-Bukhori, no. 6018, Muslim, no 47)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ
رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : مَنْ
كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُقُلْ خَيْرًا
أَوْ لِيَصْمُتْ , وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ
الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ جَارَهُ , وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ
بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ

Artinya: “Dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah SAW bersabda, “Barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir maka hendaklah berkata baik tau hendaklah diam, dan barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir maka hendaklah menghormati tetangganya, dan barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir maka hendaklah memuliyakan tamunya”

Dengan hadist ini, konselor memberikan pengertian terkait memuliyakan tamu serta menghormati tetangganya. Hadist ini berisi tentang peringatan tentang mengurangi berkata kotor, memuliyakan tamu serta menghormati tetangga, yang mana hal tersebut membantu konseli dalam memahami bahwa jika seorang muslim seharusnya menjaga silaturahmi dengan tetangga serta memuliyakan setiap tamu yang datang kerumahnya. Dengan artian

bahwa konseli yang mengurung diri didalam kamar tersebut tidak mencontohkan sabda Rasulallah dalam hadist tersebut. Serta mengingatkan konseli untuk selalu berkata baik, hendaknya dia juga berkata baik tentang dirinya sendiri. Dengan penguatan ini akhirnya konseli menyadari bahwa selama ini sikapnya salah dan berjanji akan berubah.

5) Minggu ketujuh

Dalam minggu ketujuh ini, konselor melakukan penguatan pikiran positif yang telah ditumbuhkan konseli melalui teknik *cognitive restructuring*. dan dalam minggu ini konselor memberikan penguatan berupa ayat yang mengingatkan kepada konseli untuk selalu bersyukur dengan nikmat yang telah diberikan Allah kepadanya.

(QS. Ibrahim-Ayat 7)

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ
وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: “Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari

(nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab_Ku sangat pedih”

Dalam penguatan ini konseli diberikan pengertian mengenai manfaat mengucapkan syukur. Konseli diingatkan untuk selalu mengucapkan syukur dimanapun ia berada, maka Allah akan memberikan nikmat yang lebih kepadanya. Makadari itu, memiliki self esteem yang rendah pun bisa diartikan jika ia kurang bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah SWT.

e. *Evaluasi/Follow Up*

Evaluasi/Follow Up adalah tahapan dimana sesi yang mempermudah konselor dalam mengetahui hasil dari proses konseling yang telah dilakukan. Dalam tahap evaluasi ini konselor melakukan pengamatan secara teliti terhadap perubahan yang sudah di tunjukkan oleh konseli setelah melakukan sesi terap yang sudah dijalaninya. Dan tentunya juga dibantu oleh kakaknya yang mana sehari-hari bertemu dengan konseli tersebut.

Konselor yang sudah menemukan perkembangan baik pada diri konseli setelah melakukan konseling kurang lebih sekitar 8 kali pertemuan dalam waktu 8 minggu. Walaupun perkembangan belum terlihat begitu signifikan namun ada beberapa hal yang berubah dan konselor pun yakin jika konseli bisa melewatinya dan akan ada perubahan lebih dalam waktu dekat.

1) Evaluasi/Follow Up 1

a) Hasil wawancara pada konseli

Konseli mengatakan bahwa konseli sudah melakukan usaha yang terbaik dalam bentuk upaya agar dapat mengontrol dirinya sendiri. bukan hanya itu, tapi konseli juga sudah mulai mengontrol dalam melihat video tiktok yang ditakutkan bisa memancing kembali pikiran negatifnya. Konseli juga sudah mulai berbincang setiap hari dengan orang tuanya serta memilih berada didepan televisi bersama keluarganya jika ia memiliki waktu luang dibandingkan berdiam didalam kamar. Konseli juga sudah mulai membuka diri kepada teman-temannya walau hal tersebut juga konseli akui agak sulit, namun ia sudah berusaha semaksimal mungkin yang mana hal tersebut juga membuahkan hasil dan membuatnya bersemangat kembali untuk menjalani aktifitas disekolah.

Konseli mengaku bahwa teman-temannya sebenarnya adalah orang-orang yang baik. Ia kini sadar bahwa setiap manusia itu tumbuh secara berbeda-beda, jadi tidak boleh menyamaratakan sifat orang lain dengan pandangan yang kita miliki. Konseli juga akhirnya merasakan kecemasan ayahnya padanya jika ia melihat dari sisi ayahnya, ayahnya bukanlah bersifat otoriter kepadanya

namun ia benar-benar cemas memikirkan masa depannya jika ia hanya menghabiskan waktunya didalam kamar dengan bermain *gadget*. Ia mengaku semakin *enjoy* menjalani hari-harinya dengan selalu berbagi susah senangnya dengan keluarga. Ia sangat bersyukur ia bisa sedikit demi sedikit menyelesaikan masalah yang ia punya.

b) Wawancara dengan kakak konseli

Kakak konseli mengaku bahwa ada perubahan baik yang terlihat sejauh proses konseling berlangsung. Terlihat pula dari wajah kakak konseli saat proses wawancara evaluasi memperlihatkan senyumnya tidak seperti saat proses awal wawancara saat identifikasi masalah. Kakaknya mengaku bahwa sang adik selalu bercerita tentang keluh kesahnya selama disekolahnya, ia selalu menceritakan apa yang ia lakukan disekolah bersama teman barunya bahkan perihal kejengkelannya terhadap mata pelajaran pun sudah konseli ceritakan kepada kakaknya.

Kakak konseli merasa konseli semakin terlihat hidup, tidak seperti yang lalu-lalu karena konseli hanya menghabiskan waktunya bermain didalam kamar. Kakak konseli juga masih mengatakan bahwa terkadang konseli terlihat merenung sendiri, dan terkadang pula ia pulang

sekolah dengan wajah yang kurang enak dilihat. Namun ia mengatakan *“Tidak apa apa, namanya juga proses. Kalau mau hasil yang maksimal juga harus sabar, dia mulai terbuka sama aku aja aku udah bersyukur sekali. Ayah juga berterimakasih karena melihat perubahan baik yang diperlihatkan konseli dari hari kehari”* konseli juga dikatakan sudah mulai tidak menghabur-hamburkan uang untuk membeli *skincare* awur-awuran dan meminta kakaknya untuk ke dokter agar bisa menurunkan jerawatnya.

c) Wawancara dengan teman konseli

Untuk mengetahui perubahan konseli selama disekolah, konselor melakukan wawancara singkat dengan teman konseli. Teman konseli berkata bahwa sesekali konseli sudah pergi kekantin bersama teman lainnya, serta bisa berbaur dan bercanda bersama. Namun terkadang konseli juga menyendiri di bangkunya serta terlihat merenung. Saat di tanya dia akan mulai menutup mukanya dengan tangan serta menyenderkan kepalanya kebangku. Menurut pengakuan teman konseli konseli berkata bahwa *“Terkadang aku masih membandingkan diri sendiri, tapi aku berusaha buat ngatasinnya dengan memarahi diriku sendiri disini. Jadi kalau besok-besok aku*

masih seperti ini kamu boleh menegurku, karena aku juga butuh penguatan dari orang lain terkadang” teman konseli mengaku bahwa konseli juga sudah bisa menerima kritikan, serta yang mengagetkan teman konseli tersebut adalah konseli memintanya untuk mengingatkan jika konseli berbuat salah. teman konseli tersebut sangat bersyukur bahwa konseli sudah mulai bisa menerima dirinya sendiri, tanpa berusaha menjadi seperti orang lain.

2) Evaluasi/Follow Up 2

Evaluasi ini dilakukan dengan bantuan kakak serta teman konseli dengan cara mengamati tingkah laku yang ditunjukkan konseli. Hal ini dijabarkan oleh konselor melalui tabel untuk perubahan perminggunya.

No	Minggu Ke	Perilaku Konseli
1.	Minggu Pertama (4-11 November 2021)	-Mudah tersinggung, ketika dinasehati -Selalu menyendiri didalam kamar sambil bermain gadget -Selalu membanding-bandingkan dirinya sendiri dengan orang lain

		-Memiliki pikiran negatif -Tidak percaya diri dengan penampilannya -Mudah menangis jika ditegur -Tidak pernah berbaur dengan tetangga
2.	Minggu Kedua (11-18 November 2021)	-Masih mudah marah dan tersinggung, ketika di nasihati -Selalu menyendiri dan bermain gadget didalam kamar -Masih tidak percaya diri dengan penampilannya -memiliki pikiran negatif -Selalu terlihat murung -Selalu membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain -Masih tidak pernah berbaur dengan tetangga
3.	Minggu Ketiga (18-25	-Masih Menyendiri didalam kamar

	November 2021)	-Masih mudah tersinggung jika di nasihati -Masih membandingkan dirinya dengan orang lain namun sudah agak sedikit berkurang -Masih memiliki pikiran negatif -Masih mudah menangis jika dinasehati -Mulai bisa bersikap biasa dan tidak terlihat murung ketika keluar dari kamar -Masih tidak pernah berbaur dengan tetangga
4.	Minggu Keempat (25 November-2 Desember 2021)	-Mulai mudah dinasehati oleh sang kakak -Masih menyendiri didalam kamar -Mulai bisa bercanda dengan sang kakak saat didapur -Masih canggung dengan sang ayah -Masih memiliki pikiran negatif

		-Masih suka menyendiri didalam kamar -Masih membandingkan diri sendiri dengan orang lain -Masih tidak suka berbaur dengan tetangga
5.	Minggu Kelima (2-9 Desember 2021)	-Masih mudah tersinggung -Sudah mulai bisa mengontrol pikiran negatifnya -Mulai mudah dinasehati -Masih suka membandingkan dirinya dengan orang lain -Masih belum percaya diri dengan penampilannya -Masih tidak suka membaur dengan tetangga -Sudah mulai bermain gadget di depan televisi
6.	Minggu Keenam (9-	-Mulai bisa membedakan mana

	16 Desember 2021)	olokan dan mana nasihat -Sudah mulai mengurangi membandingkan dengan orang lain -Masih belum bisa percaya diri dengan penampilannya -Masih belum suka membaur dengan tetangga -Semakin bisa mengontrol pikiran negatifnya -Mulai mudah dinasehati oleh kakak dan ayahnya -Sudah mulai mengobrol di depan televisi dengan kakak dan ayahnya -Mulai tidak canggung dengan sang ayah
7.	Minggu Ketujuh (16-23 Desember 2021)	-Mulai bisa menerima kekurangan dan kelebihan yang dia miliki -Sudah jarang terlihat membandingkan dirinya dengan orang lain

		-Mulai berbincang santai dengan sang ayah dan kakak didepan televisi -Semakin bisa mengontol pikiran negatifnya -Sudah menerima nasihat dengan baik -Belum bisa berbaur dengan tetangga
8.	Minggu Kedelapan (23-30 Desember 2021)	-Mulai bisa menerima dirinya apa adanya -Terkadang masih suka membanding-bandingkan, namun sudah bisa ia kontrol sendiri -Semakin bisa menerima nasihat -Mulai berbincang bahkan tidur-tiduran di depan televisi bersama kakak dan ayahnya -berangkat sekolah dengan wajah yang enak dilihat - Semakin bias mengontol pikiran negatifnya dengan baik

		-belum bisa berbaur dengan tetangga, namun jika disapa oleh tetangga sudah mulai menyahuti
--	--	--

tabel 2.4 daftar perkembangan perilaku konseli

2. Deskripsi Hasil Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi *Self Esteem* yang Rendah pada Seorang Remaja di Desa brumbun Maduran Lamongan.

Setelah pelaksanaan proses Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi rendahnya *Self Esteem* pada seorang remaja di desa Brumbun, dengan begitu konselor pada akhirnya mengetahui hasil akhir dari pelaksanaan konseling. Teknik *Cognitive Restructuring* dengan kombinasi Konseling Islam didalamnya ini dilakukan oleh konselor dengan tujuan memberikan perubahan pada rendahnya *Self Esteem* yang dimiliki oleh konseli, meskipun perubahan tersebut masih belum signifikan. Hal tersebut diketahui oleh konselor yaitu dengan cara melakukan wawancara kembali dengan orang yang ada disekitarnya yaitu kakaknya.

Perkembangan yang terjadi dalam diri konseli antara lain:

- a. Konseli sudah mulai bisa menerima apa adanya dirinya dengan kekurangan dan kelebihan yang dia miliki
- b. Konseli sudah bisa mengontrol dengan baik pola pikirnya dan juga bisa memilah mana yang baik dan mana yang buruk

- c. Konseli sudah mulai bisa berbincang dengan keluarganya yaitu kakak dan ayahnya
- d. Konseli sudah mulai nongkrong didepan televisi bersama kakak dan ayahnya
- e. Konseli sudah jarang terlihat membandingkan dirinya dengan orang lain
- f. Konseli sudah jarang terlihat murung dan sensitif serta emosi konseli cenderung stabil
- g. Konseli sudah menerima nasihat ayahnya

Untuk mempermudah dalam melihat hasil yang lebih jelas terkait perubahan konseli maka konselor sekaligus peneliti membuat tabel guna mempermudah dalam melihat perubahan yang terjadi dalam diri konseli. Sebagai berikut:

No	Indikasi Yang Terjadi	Sesudah Konseling		
		A	B	C
1.	Tidak Membandingkan dirinya dengan orang lain		√	
2.	Percaya diri dengan penampilannya		√	
3.	Suka nongkrong diluar kamar	√		
4.	Bisa mengontrol emosi	√		
5.	Tidak mudah tersinggung		√	
6.	Pola pikir positif		√	
7.	Berbincang dengan tetangga			√

tabel 3.4 Evaluasi perubahan koneli

Keterangan :

A : *Baik*

B : *Lumayan*

C : *Buruk*

Penelitian dilakukan sejak tanggal 5 bulan Oktober dengan mulai memahami permasalahan konseli lalu mulai melakukan treatment pada tanggal 4 November 2021 sampai dengan 04 Januari 2022 kurang lebih 3 bulan penelitian dan penerpan proses konseling. Dengan melihat deskripsi serta tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dapat membuat perubahan secara positif terhadap rendahnya *Self Esteem* yang dimiliki oleh remaja. Meskipun hasil konseling ini belum bisa dikatakan berhasil secara sempurna keseluruhannya namun ada perubahan yang signifikan dari sebelum konseling dan setelah konseling.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

- a) Analisis Proses Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi *Self Esteem* yang Rendah pada Seorang Remaja di Desa Brumbun Maduran Lamongan

Untuk mengetahui tentang analisis proses pelaksanaan teknik *Cognitive Restructuring* dalam mengatasi rendahnya *self esteem* yang dimiliki oleh seorang remaja di desa Brumbun. Maka konselor yang mana merangkap sekaligus sebagai peneliti menggunakan studi kasus, yang mana hal tersebut

adalah sebuah metode penelitian kualitatif yang memaparkan suatu objek secara nyata dan terperinci. Peneliti juga sudah melakukan langkah-langkah dalam melakukan proses konseling sesuai dengan yang ada di teori teknik konseling. Langkah yang sesuai dengan tahapan dalam teori teknik konseling antara lain adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosa, pra treatment, treatment lalu evaluasi/*follow up*. Dan dengan 5 langkah tersebut konselor juga menjelaskan data dan prosesnya secara deskriptif dan sistematis.

No	Teori Konseling	Praktik Lapangan
1.	Identifikasi Masalah Pada tahapan ini konselor mengumpulkan data dari konseli melalui wawancara kepada konseli maupun informan terdekatnya, tujuannya adalah untuk mengetahui apa saja perilaku konseli yang perlu diperbaiki. Dan itu dapat diperoleh dari beberapa	Didalam penelitian ini konselor melakukan tahapan identifikasi masalah yang mana bertujuan untuk mengetahui asal mula masalah tersebut muncul. Dan hasil identifikasi masalah yang telah diperoleh oleh konselor adalah sebagai berikut : bahwa Konseli tidak percaya diri dengan dirinya sendiri. Konseli suka membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain disekitarnya maupun

	wawancara dan observasi.	orang yang hanya dilihatnya divideo tiktok tentang banyak hal entah pencapaian, penampilan maupun fisik. Konseli mudah tersinggung dan tiadk dapat mengontrol emosi serta pola pikir negatifnya dengan baik. Konseli tidak mudah dinasehati. Konseli suka menyendiri didalam kamar sambil bermain gadget. Konseli anti sosial
2.	Diagnosa Dalam diagnosa ini tujuannya adalah agar konselor dapat menentukan kerucut dari beberapa masalah yang sedang dihadapi oleh konseli.	Dalam langkah penelitian ini konelor melakukan diagnosis masalah yang seadng koneli hadapi dengan tepat yaitu konseli memiliki <i>Self Esteem</i> yang rendah dengan arti lain konseli mempunyai tingkat insecurity yang tinggi sehingga menyebabkan beberapa faktor muncul seperti pola pikir buruk, menyendiri didalam kamar, membandingkan

		dirinya dengan orang lain, sehingga menyebabkan dia memiliki kecemasan berlebihan jika bertemu dengan orang lain karena pemikiran negatif yang ia punya. Dia juga adalah sosok yang sangat mudah tersinggung bahkan dengan perkataan kakak atau ayahnya sendiri yang sebenarnya khawatir dengan masa depan yang dimiliki konseli dan berniat menasihati namun konseli selalu berpikir lain yang negatif seperti ia sedang di kekang atau dituntut. Akibat hal tersebut pula konseli elalu terlihat murung ketika keluar kamar dan berangkat ke sekolah sehingga ia hanya menyukai kamarnya saja sambil bermain gadget. Hal tersebut dipengaruhi oleh pola pikirnya yang negatif
--	--	--

		sehingga mengundang kecemasan berlebih dan membuatnya selalu tampil tak percaya diri dan suka membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.
3.	Prognosa Langkah konseling yang ini dilakukan dengan tujuan untuk menentukan treatment/terapi seperti apa yang bisa menyelesaikan masalah oleh konseli yang dapat digunakan dalam sesi konseling	Dan dalam langkah ini konselor memilih untuk menggunakan Konseling Islam dengan <i>Cognitive Restructuring</i>.
4.	Treatment Dalam langkah konseling yang ini adalah langkah-langkah konselor dalam memberikan treatment/terapi terhadap konseli	Treatment yang digunakan oleh konselor dalam penelitian ini adalah Konseling Islam dengan <i>Cognitive Restructuring</i>. Adapun itu juga termasuk langkah identifikasi masalah, dan <i>follow up</i>.

		Yakni dalam setiap minggunya dimulai dengan memberikan 2 ayat Al-Qur'an maupun hadist untuk konseling islam serta treatment pemberian <i>Cognitive Restructuring</i> setelahnya. Dilakukan dalam 4 kali pertemuan dan 1 pertemuan untuk penguatan pikiran positif.
5.	Evaluasi Pada langkah konseling ini tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang ditunjukkan konseli pasca sesi konseling yang sudah dilakukan.	Pada saat langkah evaluasi/ <i>follow up</i> , konselor melakukan follow up dengan cara melakukan wawancara dengan kakak, teman-teman konseli. Dengan begitu konselor dapat mendapatkan hasil pada setiap perubahan perilaku konseli perminggunya.

tabel 4.4 langkah-langkah proses konseling

b) Analisis Hasil Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi *Self Esteem* yang Rendah pada Seorang Remaja di Desa Brumbun Maduran Lamongan

Dengan selesainya proses konseling, maka sudah terlihat dengan jelas bagaimana hasil akhir dari proses konseling dengan kombinasi Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring*. Hal tersebut juga sesuai dengan pernyataan konseli saat wawancara yang dilakukan oleh konselor setelah proses konseling selesai, bahwa konseli sudah merasa nyaman dengan nasihat-nasihat yang diberikan ayahnya, ia juga sudah bisa mengontrol pola pikirnya serta sudah jarang membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain walaupun masih aktif melihat video video tiktok dan instagram. Bukan hanya hal tersebut yang meningkan, konseli juga mengakui setelah mendengarkan ayat-ayat yang konselor berikan sebelum proses konseling berlangsung setiap minggunya konselor menjadi lebih sering membaca Al-Qur'an dan berusaha memahami artinya. Konseli sadar ternyata sudah banyak petunjuk dari Allah dari Al-Qur'an namun tetap ia abaikan.

No	Indikasi Yang Terjadi	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	Tidak Membandingkan dirinya dengan orang lain			√		√	
2.	Percaya diri dengan penampilannya			√		√	

3.	Suka nongkrong diluar kamar			√	√		
4.	Bisa mengontrol emosi			√	√		
5.	Tidak mudah tersinggung			√		√	
6.	Pola pikir positif			√		√	
7.	Berbincang dengan tetangga			√		√	

tabel 5.4 perbedaan sebelum dan sesudah proses konseling dengan cognitive restructuring

Keterangan :

A : *Baik*

B : *Lumayan*

C : *Buruk*

Berdasarkan tabel yang tercantum diatas, dalam tabel tersebut menunjukkan bahwa konseli sudah mampu mengontrol pola pikir negatifnya dan mengubahnya menjadi pola pikir positif, ia juga sudah tidak lagi menghabiskan waktunya bermain gadget didalam kamar melainkan didepan televisi dengan kakak dan ayahnya atau tidak, konseli juga sudah mampu mengontrol emosi dan kecemasannya bahkan dalam perihal membandingkan dirinya dengan orang lain serta kurangnya percaya diri akan dirinya sendiri sudah terlihat berubah secara signifikan. Namun untuk melakukan kegiatan bersama tetangga konseli masih belum bisa berbincang dengan benar dan konseli mengaku mulai bisa bertegur sapa dengan tetangganya.

2. Perspektif Islam

Dalam penelitian ini konselor memakai kombinasi antara Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dengan tujuan tidak lain adalah agar proses konseling menjadi maksimal. Dan dari kombinasi teknik ini menunjukkan hasil yang sangat baik.

Konselor sendiri memakai Konseling Islam dengan melakukan proses treatment menggunakan ayat Al-Qur'an. Agar konseli mengetahui bahwa didalam ayat Al-Qur'an ada petunjuk serta pedoman bagi manusia. Serta dengan memahami Al-Qur'an Insya Allah kita bisa menemukan ketenangan, menghilangkan kesedihan, kecemasan serta *stress* yang kita miliki.

Dalam penelitian ini, permasalahan tentang *Self Esteem* rendah yang mengakibatkan pola pikir negatif dan memiliki tingkat emosi yang tinggi telah berhasil dilakukan konseling dengan menggunakan Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Restructuring*, dimana ayat Al-Qur'an juga memiliki peran yang sangat penting dalam proses konseling ini. Konseli disini mengalami konflik batin dengan ketidakpercayaan dirinya entah tentang penampilan maupun pencapaiannya, sedangkan manusia telah diciptakan dengan kondisi yang paling sempurna, seperti dijelaskan oleh Al-Qur'an dalam surat At-tiin ayat 4 yang berbunyi :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

“*Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*”

Berdasarkan ayat diatas dapat diketahui yakni manusia diciptakan dalam bentuk sebaik-baiknya, sempurna dan seimbang secara fisik serta sesuai letak anggota badannya. Akan tetapi sayangnya kebanyakan manusia tidak menyadari hal tersebut banyak dari mereka yang berpaling dari syukur, dan sibuk dengan berloma-lomba mengubah pemberian sempurna dari Allah SWT dan melalaikan-Nya.

Serta sebagai pengingat bahwa kita harus bersyukur dengan apa yang sudah Allah takdirkan kepada kita yang mana sudah tercantum dalam Al-Qur'an surat An nahl ayat 78, yang bunyinya:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ
لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ
وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Dan Allah mengeluarkanmu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu apapun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan serta hati, agar kamu bersyukur”

Berdasarkan ayat tersebut dapat kita ketahui bahwa memiliki pendengaran sehat, memiliki penglihatan yang sempurna, serta memiliki akal dan hati yang masih kita gunakan dengan baik adalah suatu hal yang sangat istimewa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul **“Bimbingan dan Konseling Islam dengan Cognitive Restructuring dalam Mengatasi Rendahnya Self Esteem pada Seorang Remaja di Desa Brumbun Maduran Lamongan”**, dan analisis data yang telah dilakukan peneliti, maka disinilah peneliti akan memaparkan beberapa kesimpulan yang didapat oleh peneliti, yaitu:

1. Proses Konseling Islam dengan *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi Rendahnya *Self esteem* pada Seorang Remaja di Desa Brumbun Maduran Lamongan, yang mana adalah penelitian ini dimulai dengan beberapa tahapan konseling. Antara lain, identifikasi masalah, diagnosis, prognosa, , *treatment*, evaluasi/*follow up*. dalam proses pemberian bantuan kepada konseli ini konselor menggunakan kombinasi antara Konseling islam dengan *Cognitive Restructuring*. Dalam prosesnya konselor menggunakan beberapa tahapan yakni melakukan *assasment* serta melakukan observasi langsung terkait perilaku konseli. Setelah mengetahui permasalahan yang dimiliki konseli maka konseli menentukan teknik yang akan dipakai. Adapun konselor memberikan penanganan melalui ayat Al-Qur'an yang diberikan konselor di setiap minggunya kepada konseli.
2. Hasil akhir dari penelitian Bimbingan dn Konseling Islam dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi Rendahnya *Self Esteem* pada Seorang Remaja di desa Brumbun ini dinyatakan cukup berhasil pasalnya

dapat dilihat dari hasil perubahan yang ditunjukkan oleh konseli yang mana mulanya memiliki pola pikir negatif, mudah marah dan tersinggung, tidak mudah diberi nasihat, suka membanding-bandingkan dirinya, tidak percaya diri, memiliki kecemasan berlebih sehingga sering mengurung diri didalam kamar serta anti sosial menjadi pribadi yang bisa tidak mudah emosi dan terlihat murung, mampu mengontrol pola pikir negatifnya, memiliki kepercayaan diri dan sudah jarang membandingkan dirinya dengan orang lain, mampu mengatasi kecemasannya dan bergaul bersama keluarganya di depan televisi, dan sudah bisa membalas sapaan dari tetangga tetangganya. Perubahan tersebut pun tidak langsung terjadi dalam kurun waktu dekat namun membutuhkan waktu kurang lebih tiga bulan dari awal mula identifikasi masalah sampai memiliki perubahan yang signifikan seperti saat ini.

B. Saran dan Rekomendasi

1. Saran

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitiannya ini masih memiliki banyak sekali kekurangan dan peneliti tentu juga faham bahwa yang peneliti tulis masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, peneliti sangat mengharapkan kepada peneliti selanjutnya agar bisa menyempurnakan hasil penelitian dan menunjukkan hasil yang sempurna dengan harapan agar yang dihasilkan akan lebih baik lagi dari yang dilakukan oleh peneliti saat ini. Adapun saran saran dari peneliti adalah :

a) Bagi Keluarga Konseli

Diharapkan kepada keluarga konseli untuk selalu mensupport apa yang dilakukan oleh konseli

serta selalu mendukung dan memotivasi konseli. Serta diharapkan agar selalu menjaga komunikasi dengan konseli kapanpun dan dimanapun karena melakukan perbincangan dengan konseli walaupun hanya sedikit sudah sangat berarti bagi konseli sendiri,

b) Bagi Konselor

Diharapkan untuk lebih belajar lagi secara mendalam terkait proses konseling agar bisa mencapai hasil yang sempurna dan lebih baik sebagaimana yang konselor harapkan. Sebagai konselor tidak harus lepas tangan setelah penelitian ini selesai namun dengan perubahan konseli tidak berarti selesainya proses konseling namun konselor harus masih tetap memantau perkembangan perilaku yang ditunjukkan konseli dan tetap menjaga silaturahmi dengan konseli beserta keluarga baik secara virtual maupun langsung.

c) Bagi konseli

Diharapkan bagi konseli sendiri untuk tetap semangat melanjutkan dalam menggapai impian yang konseli harapkan. Serta diharapkan untuk tetap melakukan pengontrolan terhadap pola pikirnya agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi kedepannya, serta agar senantiasa melakukan komunikasi dengan keluarga dan teman-teman dengan tujuan agar hubungan antaranya semakin baik kedepannya.

2. Rekomendasi

Layanan Konseling yang dilakukan peneliti yakni dengan menggunakan Konseling islam dengan

Cognitive Restructuring Therapy cukup efektif dalam mengatasi *Self Esteem* yang rendah . oleh karena itu peneliti merekomendasikan kepada para peneliti yang ingin mengangkat topik yang tidak jauh berbeda dengan topik peneliti saat ini, dapat menggunakan teknik atau pendekatan yang telah digunakan oleh peneliti saat ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini tidak dipungkiri memiliki beberapa keterbatasan, diantara adalah:

1. Dalam rangka melakukan bantuan dalam mengatasi disekolah konseli, peneliti tidak bisa maksimal dikarenakan konseli memiliki sekolah daring dan baru memulai sekolah offline saat 2 minggu sebelum konseling diakhiri.
2. Dengan kondisi seperti ini konselor juga masih belum bisa mengajak konseli untuk sering bertemu guna mengontrol perilaku yang konseli tunjukkan.
3. Dengan beberapa keterbatasan diatas, peneliti akhirnya menggunakan hasil wawancara kepada orang terdekat untuk menunjang keberhasilan penelitian.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ambert, A. *Parents, Children, and Adolescents: Interactive Relationships and Development in Context*.
- Ana, S.Y. *Fenomena Bunuh Diri di Kalangan Pelajar Korea Selatan, Doctoral Dissertation*, Universitas Gadjah Mada, 2014.
- Arikunto S, *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Christi D.C, *Penggunaan Strategi Cognitive Restructuring (CR) Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-TSM (Teknik Sepeda Motor) -1 SMk Mojokerto*, Jurnal BK Unesa, Vol. 4, No.1, 2013.
- Damayanti, R, & Nurjannah, *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTS N Bandar Lampung*, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.3, No.2 2016.
- Devi R.Y, Dkk, *Hubungan Antara Self-Esteem dengan Penyesuaian Diri Sebagai Peran Ibu Rumah Tangga Pada Ibu Berhenti Bekerja Di Jakarta*, Jurnal Psibernetika, Vol.11, No.1 2018.

- Erford B.T, *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Febriana, D.T, Suharso, P.L, *Self Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline dari Rencana Program Self-Instructional Training Kompetensi Diri*, Jurnal Psikologi Insight, Vol.2, No.1, 2018.
- Goble&FrankG, *Madzhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Yogyakarta, 1987.
- Hasanah, I, *Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan*, Jurnal Konseling Indonesia, Vol.3, No.2, 2018.
- Hermawati, N, *Hubungan Antara Self Esteem dengan Konformitas Mahasiswa Psikologi yang Mengikuti Organisasi*, Skripsi.
- Hikmat M M, *Metode Penelitian Dalam Perspektif Ilmu Komunikasi dan Sastra*, YOGYAKARTA: Graha Ilmu, 2011.
- <https://psikologi.fisip-unmul.ac.id/main/wp-content/uploads/2016/06/OBSERVASI.pdf>

diakses pada 12 September 2021 pada pukul 11.12.

Larasati W.P, *Meningkatkan Self-Esteem Melalui Metode Self-Instruction*. Tesis.

Margono S, *Metodologi Pendidikan*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000.

Mohammad Nursalim, *Strategi Intenvensi Konseling*, Jakarta: Indeks, 2013.

Nikmarijal, N & Ifdil, *Urgensi Peranan Keluarga Bagi Perkembangan Self-Esteem Remaja*, Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol.2, No.2, 2014.

Nursalim M, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta: Akademia Permata, 2013.

Refnadi, R., *Konsep Self-Esteem Serta Implikasinya Pada Siswa*, Jurnal Pendidikan Indonesia, Vol.4, No.1, 2018.

Robingatin, *Pengembangan Self Esteem Melalui Pembelajaran Kooperatif*, Jurnal Pendidikan, Vol.12, No,1, 2012.

Rosaliza, M., *Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif*, Jurnal Ilmu Budaya, Vol.2, No.11, 2015.

- Rusli Rutan, *Self Esteem: Bagian Peningkatan Mutu Organisasi dan Tenaga Kelolahragaan Dirjen Olahraga Depdikna*, Jakarta: Landasan Kepribadian, 2003.
- Srisayekti, W., *harga-diri (Self-esteem) Terancam dan perilaku Menghindar*, Jurnal Psikologi, Vol.2, No.42, 2015.
- Sugiono, *Metode Penelitian dan pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Cv. Alfabeta, 2013.
- Suparmoko, *Metode Penelitian Praktis*, Yogyakarta: BPFE, 1995.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A