

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

##### **a. Deskripsi hasil perencanaan konseling**

##### **1. Identifikasi masalah**

##### **a) Hasil wawancara 1 dengan narasumber ibu konseli**

Peneliti menemukan masalah *self injury* saat ibu konseli ini berkunjung kerumah peneliti pada hari Senin, 30 Desember pukul 09.00 WIB. Saat itu ibu konseli sedang kerumah peneliti untuk bekerja. Ibunya mengungkapkan *Anakku sakiki enggak sekolah mbak*. Dari sinilah peneliti menggali lebih dalam alasan anaknya tidak mau sekolah. Menurut beliau anaknya ini memang dulu sering tidak masuk sekolah. Namun sekarang mulai lagi tidak masuk sekolah. Ketika ditanya alasannya, konseli tidak pernah mau berkata bahkan malah marah.

Menurut ibu konseli disekolah konseli tidak memiliki masalah, dan oleh guru konseli dipersilahkan jika ingin belajar dirumah. Selain itu sebenarnya konseli memiliki permasalahan lain seperti yang diungkapkan ibunya, *Nek wis nesu biasane deke nek kamar gek nyembreti kukune mbak. (kalau marah dia ke kamar dan merobek kukunya)*. Konseli sering merobek kukunya sendiri. Dan badan konseli juga kaku dan dingin ketika itu. Karena ibu konseli buru – buru pulang ada kepentingan penggalian data lebih dalam belum dilakukan saat itu. Ibu konseli mengharapkan peneliti kerumahnya untuk membantunya.

##### **b) Hasil wawancara dengan narasumber ibu konseli yang ke dua.**

Lokasi bertempat dirumah konseli pada Hari Senin, 20 Januari 2020 pukul 09.30 WIB. Awalnya peneliti mengkorscek ulang

penyataan ibu konseli 1 minggu lalu mengenai permasalahan konseli. *Sebelumnya saya mengkonfirmasi dulu dari pernyataan mbak 1 minggu yang lalu bahwa dek D ini mengalami : tidak mau sekolah, mudah marah, dan melakukan self injury atau menyakiti diri sendiri berupa merobek kukunya. Apakah benar seperti itu?* Ibu konseli menjawab *Iya mba benar itu*. Menurut ibu konseli, perilaku konseli yaitu merobek i kukunya dan menyayat lengannya dilakukan oleh konseli sudah terjadi sejak kelas 2 SD, namun baru diketahui kelas 5 SD. Konseli disekolah tidak punya teman dulunya, karena mendapat ancaman dari geng di sekolah SDnya dulu. Konseli selalu di suruh – suruh mengerjakan tugas, membawakan tas, dan jika konseli melaporkan maka konseli akan di labrak.

Ketika ibunya mengkonfirmasi kejadian ini ke guru kelas tidak ada tanggapan oleh gurunya. Ibunya juga pernah berniat untuk membawanya ke psikolog, namun beliau merasa tidak mampu akhirnya yang dilakukan ibunya selama ini hanya menenangkan dia saat dia tiba – tiba tegang dan mengawasi anaknya agar tidak menyakiti dirinya sendiri. Ibunya menyampaikan kepada peneliti, supaya peneliti mencoba untuk mendekati anak beliau.

Selain itu ibu konseli mengaku emosi dan marah kepada anaknya. Ibunya berkata bahwa dulu keluarganya sangat berantakan. Sehingga dia banyak emosi dan kaku terhadap anak – anaknya. Ibunya sempat jatuh sakit lambung selama berbulan – bulan. Beliau tidak bisa jalan dan berobat dikarenakan ekonomi yang rendah. Ayah konseli saat itu tidak mempedulikan keluarga karena terpengaruh oleh teman – temannya sehingga jarang berada dirumah. Dikarenakan mereka adalah warga baru dilingkungan tersebut sehingga tidak terlalu dekat dengan tetangga juga. Namun selama sekit itu ibu konseli sering menonton TV tentang pendidikan *parenting* dan acara Mama Dede. Disitulah ibunya

mulai pelan – pelan merubah sikapnya kepada anak – anaknya. Karena beliau mulai sadar bahwa sikapnya sangat kaku sehingga si konseli sendiri tidak mau berbagi cerita kepada ibunya.

Saat masuk MTsN konseli juga sering tidak mau sekolah dan memilih belajar disekolah. Namun dari pihak sekolah juga tidak pernah menanyakan tentang konseli ini. Sekitar 1 minggu yang lalu konseli diketahui menyayat lengannya dengan jarum pentol. Ketika ditanya ibunya konseli tidak menjawab dan malah marah – marah. Ibu konseli hanya bisa mengawasi konseli dan sering mengajak ngobrol agar konseli tidak memiliki pikiran kosong. Ibu konseli juga lebih sabar dalam berkata kepada konseli. Menurut ibu konseli, sebenarnya konseli ini memiliki rasa untuk berubah. Namun dia tidak bisa langsung berubah. Mudah bolak balik *moodnya*.

c) Hasil wawancara kepada konseli

Sejak kelas 5 SD konseli sudah melakukan merobek kukunya. Ia melakukannya saat merasa tidak nyaman dan takut. Konseli tidak pernah bercerita kepada siapapun tentang apa yang dialaminya. Hal ini dikarenakan ia takut jika dimarahi dan membebani keluarganya. Diketahui bahwa konseli ini ternyata sejak SD kelas 2 sering di *bully* teman – temannya. Di sekolah SD ada geng anak – anak orang kaya dan pintar. Ia sering di perlakukan kasar, direndahkan, dan disuruh – suruh. Teman – teman konseli tidak ada yang mau berteman dengannya karena satu geng ini mengancam jika ada yang berteman dengannya mereka akan dimusuhi juga. Konseli selalu di suruh bawa barang – barang milik satu geng itu.

Kejadian ini tidak di ungkapkan kepada ibu konseli karena ia merasa ibunya keras dan satu geng itu mengancam kalau sampai dia berbicara mengenai kejadian ini kepada siapaun ia akan semakin sengsara. Konseli sering kali dipermalukan di kelas, dibuang tasnya hingga semua berserakan. Temannya ini juga

menaburkan potongan kertas dan sampah jajan ke wajahnya didepan teman - teman sekelasnya. Konseli sama sekali tidak menangis tapi dia merasa terus ketakutan. Setiap ada tugas rumah konseli selalu mengerjakan PR beberapa anak didalam geng itu. Jika tidak mengerjakan dia akan didorong ketempar sampah sepulang sekolah. Sehingga dia sering tidak masuk sekolah karena merasa ketakutan dan tidak ada teman sama sekali. Guru konseli pun ternyata tidak memiliki rasa kecurigaan. Menurut konseli gurunya ini tidak tahu bahwa ia sedang mengalami *bully*. Teman – teman yang lain mungkin masih peduli tapi tidak berani mendekatinya karena takut diperlakukan sama oleh geng dikelasnya.

Ketika masuk sekolah MTsN ia mulai memiliki kehidupan baru, jarang tidak masuk sekolah. Ia mengungkapkan bahwa teman – temannya di MTsN ini semua baik. Tapi dia sering sekali minder berlebihan. Saat ini konseli tidak masuk sekolah sekitar 10 harian. Dia mengungkapkan dia ada masalah dengan temannya dikelas. Temannya sekelas ada yang menuduh konseli ini menjelek – jelekkan temannya kepada orang lain. Padahal konseli tidak melakukannya. Namun setelah di telusuri ternyata konseli memang tidak bersalah, temannya pun tahu bahwa ternyata hanya salah faham.

Tapi konseli merasa ketakutan dan sering mengingat kejadian di SD dimana dia menjadi korban *bully*. Sehingga konseli memutuskan tidak sekolah saja. Sejak dirumah konseli merasa sangat malas untuk mengerjakan tugas – tugas. Dia sering bangun kesiangan, malas mandi, malas bersih – bersih. Dan sering kali dia tiba – tiba marah dan memilih untuk merenung di kamar. Konseli merasa dirinya tidak berharga dan sangat buruk. Dan kecemasan konseli ini membuat badan konseli tegang dan kaku. Ia merasa sedih dan depresi. Ketika keadaan seperti itu muncul konseli sering

kali menyayat lengannya menggunakan jarum pentol. Ia merasa lega ketika sudah melakukannya.

Disisi lain konseli ingin belajar untuk tidak seperti ini. Dia mengungkapkan ingin berubah tapi tidak bisa – bisa. Seketika diri konseli semangat, tapi tiba – tiba pula konseli ini malas untuk melakukan apapun dan merasa tidak berguna dalam hidup ini. Konseli menyatakan bahwa dia mau melakukan konseling dan ingin berubah.

d) Hasil observasi terhadap konseli

Raut wajah konseli terlihat lesu, tidak bersemangat dan murung. Konseli tidak terlalu banyak bicara. Saat proses wawancara konseli duduk dan tangannya selalu menggenggam. Dia tidak terlalu berani menatap peneliti. Namun lambat laun konseli mulai berani untuk menjabarkan keadaan yang ia alami. Saat menulis biodata konseli, terlihat konseli tidak bisa menulisnya dengan cepat. Dia juga mengungkapkan bahwa tulisannya jelek. Secara fisik, dilengan konseli terlihat ada beberapa bekas sayatan di lengan kanan dan kiri konseli. Kuku konseli terlihat sangat pendek tidak ada yang panjang.

2. Diagnosis

Berdasarkan data yang peneliti kumpulkan dengan metode observasi dan wawancara dapat disimpulkan permasalahan konseli sebagai berikut :

- Konseli memiliki kebiasaan merobek kukunya dan menyayat lengannya dengan jarum pentol. Konseli berfikir, ketika ia melakukan itu ia merasa lega dan ketegangan pada dirinya menurun.
- Konseli sering tidak masuk sekolah dikarenakan memiliki troma *bullying* yang dialaminya sejak SD kelas 2 sampai kelas 6. Hal ini membuat konseli tidak nyaman berada situasi banyak orang.
- Konseli memiliki keyakinan dimana ia tidak berharga, tidak ada yang mempedulikan

- Konseli merasa orang lain berteman dengan dengannya hanya untuk memanfaatkannya saja.
- Konseli beranggapan bahwa menyendiri adalah acara yang tepat untuk menghindari orang – orang dan melupakan kesakitannya.
- Konseli terlalu tertutup terhadap keluarga maupun teman – temannya.

### 3. Prognosis

Dari hasil diagnosis permasalahan diatas, permasalahan konseli sangat kompleks. Peneliti menilai bahwa ada kecenderungan konseli memiliki keyakinan irasional. Hal ini yang menjadikan konseli berperilaku dan memiliki emosi yang kurang tepat. Peneliti menetapkan pendekatan REBT berbasis Islami dengan tujuan membantu konseli memahami keyakinan irasionalnya yang menjadikan ia memiliki pikiran, emosi dan perilaku negatif. Sehingga dalam perubahan konseli yang lainnya akan lebih mudah.

### 4. Menyusun Langkah konseling

Dalam penyusunan langkah konseling, peneliti berpedoman pada teori ABCDE dan digabungkan dengan tugas konselor menurut Ellis dalam proses konseling. Penyusunan langkah ini untuk memudahkan konselor dalam pelaksanaan proses konseling. langkah – langkah konseling ini juga sebagai pedoman apakah pelaksanaan konseling ini berjalan dengan baik.

Prosedur atau langkah dalam proses konseling sebagai berikut :

#### 1. Pra konseling

- Kesiapan konselor mulai dari fisik dan mentalnya.
- Pengaturan setting ruang atau lokasi yang tepat untuk konseling
- Penyiapan instrumen (alat tulis, instrumen data)
- Data konseli: hasil diagnosis, prognosis, identitas konseli

#### 2. Pembinaan hubungan

- Konselor melakukan pembukaan dengan salam, mempersilahkan duduk, menyambut dengan hangat, berdoa

- Konselor menciptakan *rapport* dengan cara menanyakan kabar, dan topik netral lainnya
- Konselor mengajak konseli untuk membuat kesepakatan *structuring* dalam proses konseling. Selain itu konselor juga menyampaikan tentang asas -asas dalam konseling.

### 3. Pemahaman kognisi

- Konselor mengidentifikasi perasaan negatif yang dialami konseli
- Konselor juga mengidentifikasi perilaku negatif yang dialami konseli
- Konselor mengeksplorasi pengalaman lalu konseli yang membuat konseli memiliki *beliefs irasional* yang membentuk emosi dan perilakunya
- Konselor menggali lebih dalam persepsi (tuntutan) konseli terhadap dirinya sendiri, terhadap orang lain dan terhadap situasi atau lingkungannya.
- Konselor memberikan ilustrasi mengenai proses berfikir yang berdampak pada emosi dan perilaku menggunakan lembar tahapan ABC
- Mengklarifikasikan lagi atau mempertegas tentang keyakinan irasional yang sebenarnya dibangun diri sendiri sehingga mengakhibatkan adanya tuntutan , mendramatisi suatu kondisi, rendahnya toleransi frustrasi, *overthingking*, terlalu mempedulikan penilaian orang lain atau diri sendiri
- Menerapkan teknik *dispute* diantaranya memperdebat keyakinan irasionalnya, mengkonfrontasi, mempertanyakan kelogisan, keberfungsian/manfaat dari berfikir irasional.

### 4. Penataan emosi

- Konselor membantu mengembangkan keyakinan rasional konseli dengan melatih melakukan perubahan keyakinan irasional menjadi rasional

- Konselor membantu konseli untuk memilih emosi yang lebih sehat dengan teknik *positive feeling*
- Konselor juga membantu konseli berlatih menerapkan keyakinan rasional pada situasi baru dengan teknik *rational emotive imagery*
- Konselor juga memberikan informasi dan tugas rumah untuk melakukan teknik relaksasi dengan cara membaca dan mendengarkan audio Quantum Ikhlas

#### 5. Pengembangan perilaku baru

- Konselor membantu konseli untuk menyusun kebiasaan baru yang lebih positif dan juga memberikan jbaran kemafaatan kebiasaan yang baru itu.
- Konselor juga membangun atau memberikan motivasi untuk perubahan konseli
- Konselor memberikan informasi bahwa kendali emosi dan perilaku adalah diri sendiri
- Konselor memberikan terapi *goal praying*
- Konselor menerapkan teknik *reinforcement* untuk pelaksanaan perubahan perilaku baru konseli

#### 6. Evaluasi dan *follow up*

- Setiap akhir sesi konseling, konselor harus melakukan evaluasi hasil pelaksanaan konseling.
- Konselor menyampaikan capaian dalam konseling
- Konselor memberikan tugas rumah
- Konselor dan konseli membuat komitmen atau kesepakatan terhadap perubahan baru, dan membuat perjanjian konseling selanjutnya
- Konselor menutup pertemuan konseling

#### 5. Penyiapan media bantu konseling

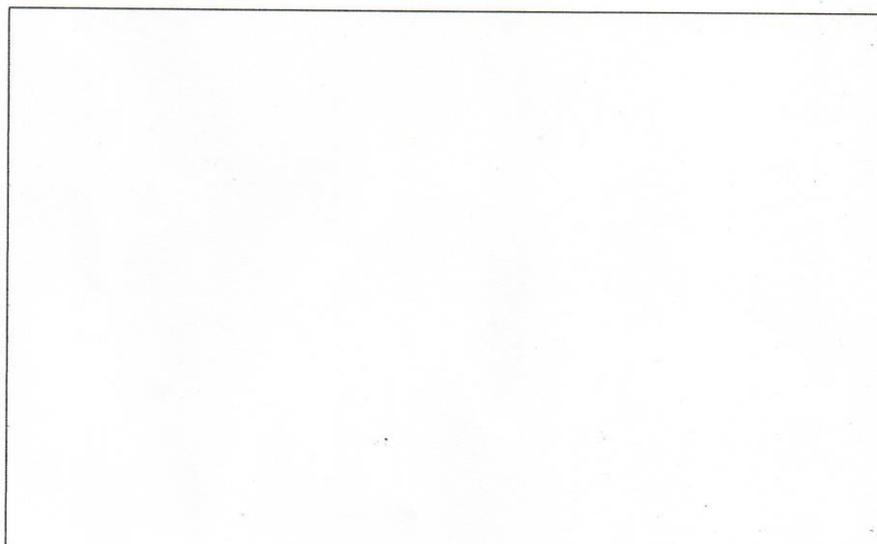
Penyiapan media bantu konseling dibuat berdasarkan hasil prognosis. Peneliti menyiapkan media bantu konseling dan

mengkonsultasikannya kepada konselor. Agar dalam penggunaan media ini bisa efektif dan tepat. media bantu konseling berupa :

- a) Lembar tugas 1 identifikasi emosi, lembar ini akan diisi oleh konseli dengan tujuan mengetahui apa saja emosi yang ada pada diri konseli. Setelah itu konselor membantu konseli memahami emosi sehat atau emosi tidak sehat yang ada di diri konseli. emosi sehat akan diberi tanda lingkaran biru oleh konseli, sedangkan emosi tidak sehat akan diberikan lingkaran merah.

**Tugas Konseli 1**  
**Mengidentifikasi Emosi**

Konseli menuliskan emosi yang ada pada dirinya dan memberikan penjelasan kepada konselor mengenai penjelasan emosinya!



**Gambar 4. 1 Tugas 1 Mengidentifikasi Emosi**

- b) Lembar tugas 2 identifikasi perilaku. Konselor nanti meminta konseli untuk menuliskan perilaku yang sering dilakukan saat merasa tidak nyaman. Untuk evaluasi nanti akan dibantu oleh konselor. Konselor menanyakan satu persatu mengenai perilakunya apakah bermanfaat atau tidak, jika tidak konseli harus menjelaskan alasannya. Hal ini akan melatih melawan irasional konseli dan melatihnya untuk berfikir rasional.



- d) Tugas rumah : lembar tugas rumah berupa penerapan positive feeling. Konseli menuliskan kalimat positif yang membuat perasaannya lebih nyaman. Caranya dengan membuat kalimat didahului dengan kalimat “rasanya lebih enak ya, kalau....” kalimat ini akan lebih efektif untuk menghilangkan tekanan atau tuntutan yang dibuat konseli sebelumnya. Sehingga dalam melakukan aktivitas dan perubahan konseli lebih bersemangat terbebas dari tuntutan.

**Tugas Rumah**  
**Mempositifkan Perasaan**

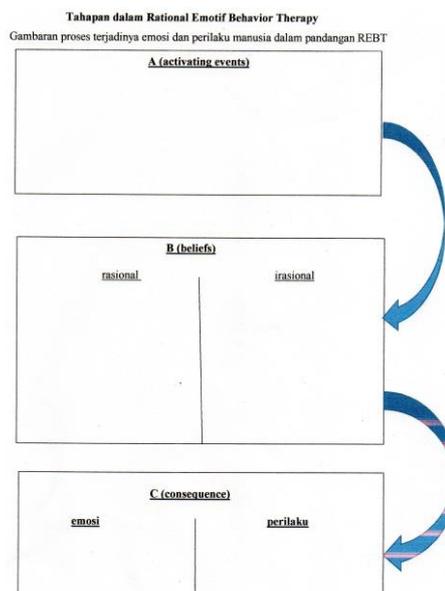
Konseli menuliskan keinginan konseli dengan didahului kalimat “ Rasanya lebih enak ya, kalau.....”

(Hal ini bertujuan untuk menghilangkan tuntutan dan membuat perasaan lebih positif)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

**Gambar 4.4 Tugas Rumah Mempositifkan Perasaan**

- e) Lembar tahapan REBT. Digunakan konselor untuk memberikan penjelasan kepada konseli mengenai adanya hubungan perilaku, emosi dan beliefs sesuai dengan teori ABC.



**Gambar 4.5 Lembar Tahapan REBT**

## **b. Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling**

### **1. Pra konseling**

Dari hasil observasi dan wawancara peneliti melihat bahwa konselor sudah siap secara mental dan fisik saat akan melakukan proses konseling. Dikarenakan keadaan rumah konseli yang tidak memungkinkan konselor memutuskan proses konseling dilaksanakan di rumah peneliti. Konselor menyiapkan data awal berupa data identitas konseli secara lengkap dan hasil olah data wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti. Dari hasil deksripsi data awal konselor dan peneliti menetapkan penerapan yang tepat untuk masalah konseli adalah REBT berbasis Islami. Instrumen yang disiapkan berupa lembar tugas 1 untuk konseli yaitu mengidentifikasi emosi, lembar tugas 2 untuk konseli yaitu mengidentifikasi perilakunya sendiri. Lembar ke 3 juga untuk konseli yaitu untuk mengidentifikasi lebih jelas *beliefs* konseli. Peneliti bertindak sebagai asisten konselor dan sebagai pengamat proses jalannya konseling. Sehingga peneliti duduk disamping konselor. Peneliti mengamati dengan lembar format pengamatan yang sudah dibuat peneliti sesuai tahapan konseling REBT berbasis Islami.

### **2. Pembinaan hubungan**

Konselor melakukan pembinaan hubungan konseli dengan cara bersikap hangat, ramah, memperhatikan dan perhatian kepada konseli. Sebelum konseling dimulai peneliti mengenalkan konseli kepada konselor. Saat awal bertemu terlihat konseli gugup karena memang masih pertama ini bertemu dengan konselor. Peneliti menjelaskan kepada konseli bahwa dalam pelaksanaan konseling ini nanti dibantu dengan konselor yang sudah bekerjasama dengan peneliti untuk membantu konseli.

Dikarenakan konselor ini memiliki pribadi yang ramah, beliau bisa membuat suasana menjadi cair. Terlihat konseli sudah mulai tidak gerogi lagi. Topik netral yang digunakan konseli berupa sapaan,

menanyakan kegiatan sehari – hari konseli, konselor pun juga mengenalkan dirinya dan kegiatan sehari – hari konselor. Setelah dirasa pembentukan *rapport* sudah berhasil konselor mengajak konseli untuk melakukan proses konseling.

Pembukaan konselingpun dimulai. Konselor menanyakan kesiapan konseli dalam mengikuti konseling di siang hari ini. Konseli menjawab bahwa ia sudah siap untuk pelaksanaan konseling. Konselor mengucapkan salam, kemudian konselor menjelaskan beberapa asas dalam konseling. Konselor menjelaskan bahwa dalam konseling perlu adanya keterbukaan sehingga antara konselor dan konseli tidak ada yang ditutup tutupi, konselor menjelaskan hal ini bertujuan agar masalah bisa terselesaikan dengan tuntas. Asas kedua yang dijelaskan konselor yaitu asas kesukarelaan. Konselor menjelaskan bahwa dalam proses konseling ini beliau sebagai konselor melakukannya dengan senang hati membantu tidak ada paksaan sama sekali, dan konseli mengikuti konseling juga karena keinginan konseli sendiri.

Asas ketiga yang dijelaskan konselor yaitu asas kerahasiaan. Beliau menjelaskan asas kerahasiaan ini berarti data, permasalahan atau apapun yang berkaitan dengan konseli, akan dirahasiakan oleh konselor. Konselor juga menjelaskan bahwa proses konseling ini akan didokumentasikan sebagai sekripsi oleh peneliti, namun konseli tidak perlu khawatir, karena identitas konseli akan dirahasiakan. Foto dan apapun yang sekiranya konseli berkenan atau tidak berkenan di masukkan dalam dokumen penelitian bisa diatur sesuai keinginan konseli. Sedangkan peneliti disini juga akan menjaga kerahasiaan, peneliti juga bertugas sebagai asisten konselor yang mendampingi konseli hingga tuntas.

Asas yang terakhir yang dijelaskan konseli adalah asas kemandirian. Konselor menjelaskan, bahwa dalam konseling ini konselor akan membantu, mendampingi konseli untuk memecahkan

masalahnya. Jadi bukannya konselor memaksakan atau yang memecahkan masalah, namun konseli lah yang memecahkan masalahnya sendiri. Hal ini bertujuan untuk memandirikan konseli sewaktu – waktu konseli menjumpai permasalahan yang sama, sehingga bisa menyelesaikannya juga. Konselor menjelaskan tentang ayat Ar Ra'du yang menerangkan:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّن بَيْن يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

*“Artinya: Allah tidak akan merubah suatu kouw atau hambaNya hingga mereka merubah diri mereka sendiri” ini potongan arti surat di Surat Ar Rad insya Allah ayat 11 insya Allah. Konselor menjelaskan dengan tujuan memotivasi konseli agar ia lebih yakin bahwa ia mampu untuk berubah.*

Selanjutnya konselor mengajak untuk membuat kesepakatan waktu belaksanaan. Konselor dan konseli membuat kesepakatan dalam proses konseling sesi 1 akan dilakukan 40 menit. Konselor menanyakan harapan dan tujuan yang ingin dicapai konseli dalam pelaksanaan konseling. Mereka menyepakati bahwa tujuan dari konseling ini adalah membantu konseli untuk mengganti perilaku *self injurynya* dengan perilaku yang lebih baik.

### 3. Pemahaman kognisi

Konselor menjelaskan bahwa setiap orang memiliki berbagai macam emosi pada dirinya. Konselor menunjukkan gambaran macam – macam emosi kepada konseli yang perlu dipahami oleh konseli. Konselor juga memberikan contoh tentang emosi yang dialami oleh konselor sendiri. *“Contohnya aja nih ya : sekarang mbak Fatlu seneng, terus bersyukur karena Allah merencanakan kita bisa berkenalan bisa sharing, jadi mbak Fatlu bisa nambah wawasan juga”*. Kemudian konselor meminta konseli untuk memahami emosi

yang ada pada diri konseli. Konselor memberikan tugas 1 yaitu dengan memberikan lembaran identifikasi emosi kepada konseli, agar konseli menuliskan emosi apa yang ada pada diri konseli. Konselor juga membantu konseli mengenali jenis emosinya dengan menjelaskan bahwa emosi itu ada yang sehat ada yang tidak sehat. Emosi sehat adalah emosi yang membuat diri kita merasa lega, nyaman, membangkitkan semangat beraktivitas. Konselor meminta konseli untuk melingkari mana emosi konseli yang positif, dan mana yang tidak positif.

Saat itu konseli merasa bingung, malu itu merupakan emosi positif atau negatif. Konselor menjelaskan “dalam hadist ktiabul adab diterangkan kalau malu adalah sebagian dari iman seseorang.

نَ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :  
 الْإِيمَانُ بِضْعٌ وَسَبْعُونَ، أَوْ بِضْعٌ وَسِتُّونَ شُعْبَةً، فَأَفْضَلُهَا قَوْلُ : لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ،  
 وَأَدْنَاهَا إِمَاطَةُ الْأَدَى عَنِ الطَّرِيقِ، وَالْحَيَاءُ شُعْبَةٌ مِنَ الْإِيمَانِ

Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu, ia berkata, “Rasûlullâh Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, ‘Iman itu ada tujuh puluh cabang lebih, atau enam puluh cabang lebih. Yang paling utama yaitu perkataan *Lâ ilâha illallâh*, dan yang paling ringan yaitu menyingkirkan gangguan dari jalan. Dan malu itu termasuk bagian dari iman.

Artinya inikan bisa jadi malu yang positif. Contoh dia malu kalau dia pakek pakaian yang ketat. Nah inikan berarti malu yang positifkan ya kan. Dia malu yang negatif tu bagaimana? Kalau yang negatif itu jika malunya itu karena minder atau saat melakukan kebaikan kita gak mau karena malu, ini termasuk malu yang negatif. Nah ini kamu malu yang mana nih? Konselor mencoba mengajak berdiskusi, apakah malu konseli ini termasuk positif atau negatif. Konseli ternyata mengungkapkan kalau dia malu karena minder.

Selanjutnya konselor mengidentifikasi perilaku negatif konseli dengan memberikan pertanyaan saat emosi perilaku yang sering kamu lakukan apa saja. Konseli menjawab *“tak katakan mau, kaku mbak awak ku, terus dingin akhire aku nyembreti kuku, atau nganu tangan ku pakai jarum mbak”*, konseli beranggapan dia lebih lega dan merasa tenang. Konselor mencoba memberikan pertanyaan – pertanyaan pengantar sebelum masuk *disputing*. Seperti : *Apakah yang saman rasakan saat melakukannya? Emangnya enggak sakit kayak gitu? Emangnya enggak sakit kayak gitu?.* Selanjutnya konselor meminta konseli untuk menyilet tangannya saat ini. Namun konseli berkata bahwa ia tidak mau karena sakit. Konselor menjawab *“loh kok enggak hayoo, katanya tadi enggak sakit”* Ini merupakan *dispute* dengan cara humor yang logis.

Konselor menjelaskan bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan untuk berfikir rasional. Konselor menggunakan lembar tahapan ABC. Konselor berkali – kali melakukan pemahaman tentang tahapan ABC ini, hingga akhirnya konseli mampu memahami proses tahapan ABC dalam memahami tingkah lakunya. Kemudian konselor meminta konseli untuk menjelaskan kembali mengecek apakah konseli memang faham dengan penjelasan konselor tadi. Konseli menjawab, *“Jadi aku dulu dibully, trus aku ngambil kesimpulan nek cah cah i gak menghargai aku, dan akhire dalam keyakinan ku i aku gak berharga, terus aku i cemas dan akhire aku self injury. Dan aku i merasa ini adalah pelampiasan emosiku”*. Kemudian konselor mengajak konseli untuk mengevaluasi lembar kerja 2 tentang perilaku konseli apakah itu bermanfaat atau tidak.

Peneliti mengingatkan kepada konselor bahwa waktu akan segera habis. Kemudian konselor mendiskusikan kepada konseli untuk mengadakan konseling lanjutan. Konseli meminta konseling dilanjutkan pada hari ini juga dikarenakan konseli merasa moodnya sedang baik. Namun konseli izin untuk pulang terlebih dahulu.

Kesepakatanpun didapat bahwa konseling sesi 2 dilaksanakan 1 jam lagi.

Sebelum menutup konseling, konselor melakukan evaluasi, bahwa dari hasil konseling sesi 1 konseli dapat memahami emosi yang ada pada diri konseli. konseli juga mampu menjelaskan tahapan perilaku itu muncul berdasarkan teori ABC dalam REBT. Konseli mampu memahami bahwa tindakan *self injury* bukanlah cara yang tepat untuk menyalurkan emosinya. Konselor menutup pertemuan dengan ucapan hamdalah, dan meminta maaf jika ada kealahan dalam proses konseling, kemudian salam.

#### 4. Penataan emosi

Pada sesi kedua konselor

Konselor membantu konseli untuk memilih emosi yang lebih sehat dengan cara mempositifkan perasaan konseli. Konselor memberikan informasi tentang *self talk*. *Self talk* adalah kalimat yang kita ucapkan untuk diri kita sendiri. *Self talk* ini sangat mempengaruhi terhadap emosi diri sendiri. Konselor meminta konseli untuk mengungkapkan satu kalimat atau memotivasi dirinya sendiri. Konseli berkata “ *saya harus semangat belajar, tidak boleh bermalas – malasan.*” Kemudian konselor meminta konseli untuk memejamkan mata dan mengungkapkan ini berkali – kali selama satu menit. Setelah itu konselor menanyakan kepada konseli “*bagaimana keadaan konseli dengan sejujur – jujurnya.*” Konseli mengungkapkan di hatinya dan difikirannya merasa tegang dan tidak enak. Konselor menanggapi *apakah ini sejenis cemas?* konseli membenarkan bahwa ini perasaan cemas.

Kemudian konselor meminta sekarang coba kalimatnya diganti, diawali dengan ucapan “*Alhamdulillah, atau bismillah, kemudian dilanjutkan dengan kalimat “rasanya lebih enak yaa, kalau semangat belajar”*, konseli pun mempraktikannya. Selanjutnya konselor meminta konseli menyatakan dengan jelas dan pelan – pelan

diucapkan dalam hati selama 1 menit. Setelah itu konselor menanyakan perasaan konseli, konseli merasa lebih menenangkan dan terasa lebih bersemangat.

Selanjutnya konselor mengajak konseli untuk membangun kebiasaan baru. Konselor membantu konseli untuk menyusun kebiasaan baru yang lebih positif dan juga berdiskusi mengenai kemanfaatan kebiasaan yang baru itu. Konselor membuat kesepakatan kepada konseli jika dalam 30 hari kedepan konseli dapat melakukannya dengan baik maka konseli akan mendapat *reward* dari peneliti. Ketika ditanya konseli menginginkan *reward* jalan – jalan ke taman Balung Kawuk. Konseli mengatakan bahwa walaupun dia sekolah di MTsN dia merasa bahwa selama ini kurang beribadah, sholat 5 waktu belum tertib. Konselor memberikan informasi bahwa dalam surat Al Baqoroh ayat 152 Allah berfirman:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

*Artinya : karena itu, ingatlah kamu kepada Ku, Niscaya Aku ingat (pula) kepadanya, dan bersyukurlah kepada Ku, dan janganlah kamu mengingkari (Nikmat) Ku. Konselor berkata “ sholat 5 waktu menunjukkan kamu selalu ingat dengan Allah, dan itu juga tunjuk rasa bersyukur kamu kepada Allah”*

Konselor menanyakan lalu kira – kira apa yang konseli inginkan sekarang untuk mendekati diri kepada Allah. Konseli menjawab bahwa ia akan memasukkan jadwal sholat 5 waktu dalam tabel perubahan tingkah laku baru yang dibuatnya. Konselor sangat mengapresiasi sikap konseli. Untuk menunjang keberhasilan konseli, konselor juga memberikan tips *goal praying*. Terapi ini mengajarkan kepada konseli bagaimana tips untuk berdoa. Karena dalam Islam berdoa adalah salah satu cara untuk memudahkan Allah dalam mengabulkan harapan – harapan manusia. Jadi tidak hanya lahirnya saja berusaha, namun hati dan pikiran harus juga berusaha untuk mencapai keberhasilan dengan cara berdoa kepada Allah.

Konselor menjelaskan tips berdoa yang efektif, yang pertama adalah meminta dengan niat yang jelas. Yang kedua adalah meyakinkan hati kita bahwa doa akan terkabulkan karena memang ada hadis yang meriwayatkan bahwa berdoalah kepada Allah maka Allah akan mengabulkan. Entah dengan hal yang sesuai dengan yang kita harapkan, atautkah dengan hal lain yang Allah berikan kepada kita. Karena Allah lebih tahu mana yang lebih baik untuk diri kita. Yang ketiga adalah bersyukur, dalam hati dan otak kita memindset bahwa Allah sudah memberikan semuanya kepada diri kita. Dengan begitu, bagaimanapun hasilnya nanti kita tetap bersyukur dan menikmatinya.

Konselor membantu konseli untuk mencoba melaksanakan tips *goal praying*. Konseling menyarankan agar hal ini dilakukan ketika konseli sesudah sholat wajib dan sebelum tidur. Karena hal membuat otak kita lebih menerima. Konselor juga memberikan informasi bahwa kendali emosi dan perilaku adalah diri sendiri. Jadi semua perubahan ini berasal dari kemauan konseli dan tindakan konseli. Dan Allah menyertai konseli dalam segala perubahan baik konseli.

#### 5. Evaluasi dan *follow up* konseling sesi 2

Sebelum proses konseling berakhir konselor mengevaluasi dengan menguji ulang pemahaman pola persepsi dengan tahapan ABC. Namun kali ini konselor menggunakan persepsi positif dengan tujuan menguatkan konseli untuk terus menumbuhkan *beliefs* rasionalnya. Selanjutnya konselor memberikan informasi bahwa konseli kini sudah mampu memecahkan permasalahannya. Namun untuk memantau perkembangan konseli kedepannya akan dilakukan oleh peneliti, dikarenakan konselor akan kembali ke Jogja. Tabel di bawah ini adalah tabel perubahan yang akan dilakukan konseli 30 hari kedepan. Ini akan dijadikan evaluasi hasil konseling keseluruhannya.

#### **Perubahan Tingkah Laku**

Perubahan	Tujuan
Melampiaskan ketegangan	Melatih konseli untuk

dengan cara ambil air wudhu, istiqfar sebanyak – banyaknya	menyalurkan ketegangannya kehal yang lebih menenangkan hatinya
Lebih ramah dan terbuka kepada teman dan keluarga	Agar konseli lebih percaya diri dan <i>positive feeling</i>
Melaksanakan sholat 5 waktu dengan tertib	Membiasakan konseli untuk melaksanakan kewajibannya, sehingga Allah mempermudah konseli dalam perubahan yang lebih baik
Berdoa dengan tips <i>goal praying</i> setiap akan tidur dan setelah sholat 5 waktu	Menciptakan hati penuh rasa syukur, menenangkan perasaan konseli dan memudahkan konseli dalam menanggapi sebuah masalah. Karena didalam <i>goal praying</i> konseli diajarkan untuk mencari jalannya syukur atas nikmat yang Allah berikan.

**Tabel 4. 1 Perubahan Perilaku**

**c. Deskripsi Pelaksanaan Evaluasi Konseling**

Evaluasi hasil konseling dilaksanakan dengan tujuan mengetahui sejauh manakah konseling yang telah dilakukan dalam mencapai hasilnya. Evaluasi ini dilakukan dengan cara wawancara dan observasi oleh ibu konseli di rumah konseli. Dari hasil wawancara ibu konseli yang pertama, terlihat konseli memiliki perubahan yang baik, hanya saja ibu konseli sempat melihat konseli mengalami ketegangan yang luar biasa lagi ketika dia baru saja pergi bersama kakaknya dan dia pulang – pulang marah dan merenung dikamar. Saat itu ibunya melihat keadaan konseli, ibunya menjelaskan tangan konseli mengempal dan badan konseli dingin. Menurut ibunya jika sudah seperti ini,

biasanya konseli menggigiti kukunya dan merobek kukunya, namun kali ini konseli bersikap berbeda. Konseli tegang namun hanya mengepalkan tangannya. Ibunya mencoba menenangkan konseli dengan cara menanyakan apa yang dirasakan konseli. Saat ditanya konseli hanya menangis terus menangis, Ibunya memeluk dan menanyakan lagi kepada konseli apa yang dia rasakan. Disitulah konseli mulai mau terbuka kepada ibunya bahwa ia bertemu dengan teman SDnya dulu dijalan. Konseli merasa takut dan tidak bisa mengontrol emosinya. Sehingga dia mengingat kejadian – kejadian yang membuatnya merasa ketakutan. Evaluasi kedua, pada 23 Maret 2020 di rumah konseli. Dari hasil wawancara Ibu konseli, didapat informasi bahwa konseli sekarang banyak sekali perubahan konseli terlihat ceria dan tidak mudah emosi lagi. Konseli tidak lagi merobek kukunya untuk mengurangi ketegangan yang ia rasakan. Konseli juga tertib sholat 5 waktu.

Peneliti juga mewawancarai kepada konseli mengenai perubahan perilaku konseli. Apakah konseli mengalami kendala atau tidak dalam melakukannya. Konseli menjelaskan di satu minggu pertama ia tidak sengaja berpapasan dengan teman Sdnya, awalnya dia merasa takut, namun sesampainya dirumah konseli segera menenangkan diri dan memutar otak agar tidak berfikiran irasional. Hasil dari evaluasi perubahan konseli data perubahan perilaku dilaksanakan dengan baik. Untuk itu peneliti mengajak konseli ke Taman Balung Kawuk sesuai dengan kesepakatan saat konseling dulu. Saat di taman Balung Kawuk konseli dipersilahkan untuk beli apa saja yang ia mau. Saat di taman peneliti ngobrol – ngobrol sekaligus peneliti juga mengecek ulang apakah persepsi konseli sekarang sudah memiliki perubahan yang permanen. Peneliti meminta konseli memejamkan mata dan membayangkan bahwa ada sekelompok teman yang ada disekitar konseli namun mereka tidak menyapa dirinya. Lalu peneliti menanyakan apa yang kamu rasakan saat itu, dan bagaimana

berfikirmu saat itu. Konseli terdiam, terlihat dari raut wajahnya sedikit tegang. Konseli mengungkapkan bahwa konseli merasa sedih, namun beberapa detik kemudian konseli berpendapat bahwa mereka sedang beraktivitas sehingga mereka tidak fokus dengan keberadaan konseli disitu jadi wajar jika mereka tidak menyapanya. Kemudian peneliti bertanya lalu bagaimana perasaan mu. Konseli menjawab perasaannya biasa saja. Peneliti menanyakan lagi kepada konseli apa yang akan dilakukan selanjutnya. Konseli menjawab bahwa konseli akan mengabaikannya.

Disini peneliti merasa bahwa persepsi konseli dan perasaan konseli sudah tepat. Namun untuk tindakan atau sikap konseli dirasa kurang tepat. Sehingga peneliti melakukan *dispute*. Peneliti mencoba mengajak mempertimbangkan apakah tindakan konseli ini sudah tepat apa belum. Peneliti menyampaikan ada sebuah hadist yang menjelaskan bahwa jika seorang bertemu dengan orang banyak, maka yang lebih utama menyapa adalah seorang tersebut. Disinilah konseli mulai mempertimbangkan tindakannya. Konseli langsung berfikir bahwa sebaiknya ia menyapa terlebih dahulu.

Peneliti sangat membenarkan keputusan konseli ini. Peneliti mengungkapkan bahwa tindakan konseli ini sangat tepat. Peneliti mencoba meminta konseli untuk memejamkan mata lagi dan membayangkan bagaimana jika konseli ini menyapa terlebih dahulu kepada teman – temannya, dan teman – temannya menyambut hangat sapaan konseli. Sambil membayangkan konseli tersenyum dan terlihat bahwa ia bahagia. Dan peneliti meminta konseli untuk mengucapkan sapaannya, kemudian peneliti seolah menjadi teman konseli yang membalas dengan hangat sapaan dari konseli.

Sedangkan evaluasi proses konseling dengan menggunakan tabel observasi, pelaksanaan dilapangan sudah dilakukan sesuai dengan tahapan yang dibuat. Peneliti menanyakan kepada konselor adakah kendala dalam pelaksanaan proses konseling. Konselor

mengungkapkan bahwa prosedur sudah jelas, namun dalam pelaksanaannya beliau merasa kesulitan untuk menjelaskannya. Dikarenakan konseli ini masih kelas 9 MTs, sehingga konselor harus menggunakan kosa kata yang mudah di pahami konseli.

## **B. Pembahasan**

Konseling REBT berbasis Islami ini tidaklah mencampur adukkan antara agama dan konseling, namun sifatnya *pluralist*. Artinya mengintegrasikan nilai – nilai agama ke dalam proses konseling. Berdasarkan temuan dilapangan, perencanaan konseling ini dilakukan oleh peneliti sendiri, dikarenakan konselor masih ada jadwal diluar kota. Perencanaan konseling yang dilakukan meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, menyusun langkah – langkah konseling dan menyiapkan media bantu konseling. Dalam perencanaan ini peneliti berkoordinasi secara *online* oleh konselor agar konselor.

Hasil diagnosis ditemukan adanya pikiran irasional pada konseli yaitu: orang lain banyak mengaturnya, direndahkan orang lain, dimanfaatkan orang lain, dan menyayat lengannya bisa membuat dirinya lebih tenang. Sesuai dengan ungkapan Ellis bahwa masalah neurotik ada dua kelompok yaitu gangguan ego dan gangguan ketidak nyamanan atau toleransi terhadap frustasi yang rendah. (Nelson & Jones, 2011, hal 505). Pengalaman sosial yang negatif yaitu *dibully*, tidak ada dukungan dari lingkungan saat terjadinya *bully*, membuat konseli mengambil persepsi bahwa “*aku direndahkan, aku dimanfaatkan*”. Kejadian – kejadian yang sama dan konseli sendiri terus mengaktifkan pikiran irasionalnya membuat pikiran irasional ini meningkat dan berakibat pada persepsi konseli dalam segala hal itu negatif.

Temuan dilapangan selanjutnya berkaitan dengan proses konseling. proses konseling yang dilakukan dilapangan sesuai dengan langkah konseling yang telah dibuat yaitu pembinaan hubungan, pemahaman kognisi, penataan emosi, pengembangan perilaku baru, evaluasi dan

*follow up*. Hal ini sudah sesuai dengan konsep tahapan teori REBT, konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dibagi menjadi 4 tahap. 4 tahap tersebut yaitu, tahap 1: mengakses pikiran irasionalnya dan memahamkan kepada konseli mengapa pikiran irasional ini bisa terjadi. Tahap 2: menunjukkan bahwa gangguan emosi yang terjadi pada diri konseli bukanlah disebabkan oleh orang lain atau lingkungan disekitar konseli, namun karena adanya proses penyimpulan persepsi yang salah yang menjadikan pikiran irasional. Tahap 3: Konselor membantu konseli untuk mengubah keyakinan irasional yang sudah melekat pada diri konseli menjadi keyakinan yang lebih rasional dengan menggunakan teknik – teknik *dispute* untuk mematahkan keyakinan irasionalnya. Tahap 4: Konselor membantu konseli untuk mempertimbangkan keyakinan konseli yang tidak logis dan mengajarkan konseli untuk mengasah keyakinan yang lebih rasional (Syamsu, 2016, hal. 220)

Dalam proses konseling, konselor menggunakan beberapa teknik. Dalam penataan emosi disini konselor memberikan teknik *self talk* kepada konseli. *Self talk* berguna untuk meningkatkan kemampuan konseli untuk memenejemen emosinya dan memperkuat rasional yang dibentuk konseli. (Erford, 2015) *Self talk* ini berupa penggunaan kalimat motivasi pada diri sendiri dengan konsep *positive feeling* dari Erbe Sentanu. Dengan mendahului kalimat “ *Allahmdulillah, rasanya lebih enak ya kalau,.....*”. Hal ini bertujuan untuk menghilangkan tekanan, tuntutan terhadap diri sendiri.

Dalam tahap pengembangan tingkah laku konselor juga mengajarkan teknik *goal praying* yang bertujuan untuk melatih konseli melaksanakan kewajiban orang Muslim, mendekati diri kepada Allah, melatih untuk menerima diri tanpa syarat, menerima orang lain tanpa syarat dan juga menerima keadaan tanpa syarat. Karena dalam *goal praying*, mengajarkan untuk selalu bersyukur dan meyakini bahwa kehendak Allah yang diberikan kepada diri adalah hal yang baik untuk hambaNya.

Tahapan ke tujuh evaluasi dan *follow up*. Evaluasi disini terbagi menjadi dua yaitu evaluasi proses konseling dan evaluasi hasil konseling. dari evaluasi proses saat pelaksanaan konseling terjadi beberapa kendala yaitu tempat pelaksanaan konseling, dan peran konselor hanya bisa melaksanakan sampai pada tahap ke enam. Namun kendala tersebut bisa terpecahkan. Dimana pelaksanaan konseling akhirnya dilaksanakan di rumah peneliti. Sedangkan untuk melanjutkan peran konselor dalam evaluasi dan *follow up* dilaksanakan oleh peneliti sendiri.

Evaluasi hasil konseling *rational emotive behavior therapy* dalam menurunkan dorongan *self injury* pada remaja di Kabupaten Tulungagung sudah mencapai tujuan utama konseling REBT yaitu konseli mampu menerima diri tanpa syarat, menerima orang lain tanpa syarat dan menerima hidup tanpa syarat. Hal ini dibuktikan dari evaluasi peneliti untuk menguji apakah konseli sudah bisa menerapkan teknik ABCDE dalam kesehariannya. Peneliti menggunakan teknik *rational emotive imagery* untuk menguji apakah konseli benar – benar sudah terbiasa untuk mengakses pikiran rasional, sehingga emosi yang muncul akan baik. Selain itu peneliti mengetahui perilaku konseli.

Perubahan perilaku konseli dapat diketahui dari tabel yang sudah dicentang oleh konseli, dan hasil wawancara konseli dan ibu konseli. Konseli mengungkapkan bahwa dengan melakukan *istiqfar* dan berwudhu saat merasa dirinya ingin marah membuat dia lebih nyaman dan tenang. Konseli mengatakan untuk berwudhu saat marah sangatlah sulit dilakukan. Karena keadaan emosi, sehingga butuh tekad untuk melakukannya. Saat ini konseli lebih terbuka kepada keluarga atas semua hal yang ia rasakan. Konseli menyatakan bahwa ini sedikit canggung, namun karena ibunya saat ini bersikap tidak cuek terhadap konseli, membuat dia lebih mudah melakukannya. Konseli juga melaksanakan sholat 5 waktu dan tidak meninggalkan untuk berdoa setiap selesai sholat.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya :

1. Subjek. Awalnya peneliti akan menggunakan 2 subjek dalam penelitian ini. Namun subjek yang pertama saat ini pindah ke luar kota. Sehingga peneliti memutuskan untuk menggunakan subjek tunggal dalam penelitian ini.
2. Dikarenakan kondisi covid-19, peneliti tidak bisa melakukan observasi perubahan perilaku secara berkala dan terus menerus terhadap subjek.