PENERAPAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN METODE *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PASCA PERCERAIAN

SKRIPSI

Oleh :

Alfina Damayanti

D20173054

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JUNI 2024

PENERAPAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN METODE *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PASCA PERCERAIAN

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Oleh :
Alfina Damayanti
D20173054

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JUNI 2024

PENERAPAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN METODE *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PASCA PERCERAIAN

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Oleh :

Alfina Damayanti
D20173054

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Disetujui Pembimbing:

Muhammad Ali Makki, M.Si.
NIP. 197503152009121004

PENERAPAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN METODE *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PASCA PERCERAIAN

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Hari : Jum'at
Tanggal : 21 Juni 2024

Tim Penguji

Ketua Sidang

David Ilham Yusuf, M.Pd.I.
NIP. 198507062019031007

Sekretaris

Dr. Ainul Churria Almalachim, M.Ag.
NIP. 199305142020122007

Anggota
1. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.
2. Muhammad Ali Makki, M.Si.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Menyetujui
Dekan Fakultas Dakwah

Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.
NIP. 197302272000031001

MOTTO

اِنَّ اللهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتّٰى يُغَيِّرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْ

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri"
Q.S Ar – Rad ayat 11*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

* Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Jakarta, 2019), 346.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini adalah salah satu anugerah yang Allah SWT., limpahkan kepada saya, dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur, saya persembahkan skkripsi ini kepada :

1. Ibuku tercinta Lailatul Musyarofah dan Nenekku Sumiyati yang telah membesarkan, mendidik, mendukung, dan mendo'akan dalam penulisan skripsi ini. Tanpa iringan do'a dan ridho mereka, sulit sekali rasanya untuk mencapai di titik ini.
2. Almarhum Kakekku Tamyiz yang semasa hidupnya selalu memberikan semangat kepadaku, namun beliau telah berpulang dahulu sebelum saya menuntaskan tugas ini. Alfatihah.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

Segenap puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT., karena atas segala rahmat, hidayah, dan izin-Nya, perencanaan, pelaksanaan, dan penyelesaian skripsi yang berjudul "PENERAPAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN METODE *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PASCA PERCERAIAN" sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana, dapat terselesaikan dengan lancar. Sholawat serta salam tertap tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW., yang telah membawa kita dari zaman kegelapan menuju jalan yang terang benderang.

Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis menyadari dan menyampaikan terimakasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., MM, CPEM, selaku Rektor UIN KHAS Jember yang telah memberikan fasilitas yang memadai selama kami menuntut ilmu di UIN KHAS Jember.
2. Bapak Dr. Fawaizul Umam M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember yang telah membimbing kami dalam proses perkuliahan.
3. Bapak David Ilham Yusuf, M.Pd.I, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN KHAS Jember yang telah memberikan motivasi dalam setiap proses perkuliahan.
4. Bapak Muhammad Ali Makki, M.Si., selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan sehingga skripsi ini bisa selesai.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

5. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember yang telah banyak memberikan ilmu, mendidik dan membimbing selama penulis menempuh pendidikan di almamater tercinta ini.
6. Ibu Syofiyatul Umaroh S.Pd., selaku pembimbing konseling yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian serta ilmu yang telah diberikan selama penelitian.
7. Segenap Civitas Akademik UIN KHAS Jember.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, sehingga masih perlu penyempurnaan. Oleh sebab itu, untuk menyempurnakan skripsi ini kritik dan saran yang membangun dari segenap pihak, merupakan hal yang berharga bagi penulis khususnya dan bagi masyarakat umumnya, amin.

Jember, 29 Mei 2024

Penulis

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

ABSTRAK

Alfina Damayanti, 2024 : "*Penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pasca Perceraian.*"

Kata Kunci : Bimbingan dan Konseling Islam, Kepercayaan Diri, *REBT*

Bimbingan dan Konseling Islam merupakan suatu proses bantuan kepada individu agar dapat membantu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya melalui kekuatan iman dan ketakwaan kepada Allah SWT., agar bisa kembali menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah,. Penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode *REBT* merupakan sebuah pemberian bantuan atau terapi untuk mengatasi pemikiran negatif (irasional) individu yang menimbulkan turunnya rasa kepercayaan diri yang dialami oleh korban pasca perceraian.

Fokus masalah pada penelitian ini adalah: 1) Bagaimana penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan metode *REBT* untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian. 2) Apa faktor penghambat dan pendukung proses penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode *REBT* untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian. 3) Efektivitas penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan metode *REBT* untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian.

Tujuan dari penelitian ini adalah 1) untuk memahami bagaimana penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan metode *REBT* untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian, 2) untuk mengetahui apa faktor penghambat dan faktor pendukung proses penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode *REBT* untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian, 3) untuk mengetahui keefektifan penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan mengunakan metode *REBT* untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian.

Metode penelitian dalam penelitian ini yakni menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus retrospektif. Teknik pengumpulan datanya melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Untuk analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan verifikasi atau kesimpulan. Sedangkan untuk keabsahan datanya menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Hasil dari penelitian ini adalah penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode *REBT* mampu menangani pemikiran yang irasional yang mengakibatkan turunnya rasa percaya diri pasca perceraian dapat meningkat, seperti mampu berinteraksi dan bersosialisasi kembali, berfikiran positif, mampu menerima kritikan dari orang lain dan menerima pujian dengan baik. Selanjutnya faktor penghambat dalam penelitian ini adalah kurang terbuka, masih kurang percaya diri dan masih berfikiran negatif, masih sering malas mengisi kegiatan yang positif dan terkadang malas untuk bersosialisai. Sedangkan faktor pendukungnya adalah suport atau dukungan dari keluarga yang dimana hal tersebut bisa membuat klien lebih semangat dalam melakukan hal yang baik untuk melanjutkan hidup kedepannya. Penggunaan metode *REBT* pada penelitian ini adalah sangat efektif

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

digunakan, karena metode tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri kepada seseorang pasca perceraian.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
MOTTO ..... **iv**
PERSEMBAHAN ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
ABSTRAK ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Konteks Penelitian 1
B. Fokus Penelitian 11
C. Tujuan Penelitian 11
D. Manfaat Penelitian 12
E. Definisi Istilah 14
F. Sistematika Pembahasan 15
BAB II KAJIAN PUSTAKA **17**
A. Penelitian Terdahulu 17
B. Kajian Teori 23
1. Bimbingan dan Konseling Islam 23
a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam 23
b. Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Islam 27
c. Fungsi dan Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam 29
d. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam 30
2. Rational Emotive Behavior Therapy 36
a. Pengertian REBT 36
b. Tujuan REBT 39
c. Konsep Dasar REBT 40

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

3. Kepercayaan Diri 42
a. Pengertian Kepercayaan Diri 42
b. Ciri-ciri Kepercayaan Diri 46
c. Ciri-ciri Rendahnya Kepercayaan Diri 47
d. Aspek-aspek Kepercayaan Diri 48
e. Sebab-sebab Rendahnya Kepercayaan Diri 48
f. Membangun Kepercayaan Diri 49
4. Perceraian 50
a. Pengertian Perceraian 50
b. Bentuk-bentuk Perceraian 51
c. Faktor-faktor Penyebab Perceraian 52
BAB III METODE PENELITIAN 53
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 53
B. Lokasi Penelitian 54
C. Subjek Penelitian 54
D. Teknik Pengumpulan Data 55
E. Analisis Data 57
F. Keabsahan Data 58
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS 60
A. Gambaran Obyek Penelitian 60
1. Profil Pembimbing Konseling 60
2. Riwayat Pendidikan Pembimbing Konseling 62
B. Penyajian dan Analisis Data 62
C. Pembahasan Temuan 89
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 96
A. Kesimpulan 96
B. Saran 98
DAFTAR PUSTAKA 99
LAMPIRAN - LAMPIRAN
1. Pernyataan Keaslian Tulisan
2. Matriks Penelitian

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

3. Pedoman Wawancara
4. Surat Permohonan Izin
5. Surat Keterangan Selesai Penlitian
6. Jurnal Kegiatan
7. Foto Dokumentasi
8. Biodata Penulis

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu 19

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I
PENDAHULUAN

A. KONTEKS PENELITIAN

Islam mengajarkan bahwa membentuk keluarga adalah salah satu cara untuk menjaga martabat dan kehormatan manusia.[1] Setiap manusia, seperti makhluk lainnya, memiliki status bawaan sebagai hamba Allah sejak lahir. Namun, berbeda dengan makhluk lain, manusia memiliki tanggung jawab sebagai khalifah yang bertugas untuk memakmurkan bumi. Status dan tanggung jawab ini terus melekat pada manusia, sehingga perkawinan dan keluarga tidak menghilangkannya. Perkawinan atau pernikahan bukan hanya untuk memenuhi kebutuhan seksual secara halal, tetapi juga sebagai usaha untuk membangun keluarga yang baik. Keluarga memegang peran penting dalam kehidupan manusia, baik secara individu, masyarakat, maupun Negara.

Keluarga memegang peran penting sebagai lingkungan pertama dimana generasi baru belajar nilai-nilai moral, berpikir, berkeyakinan, dan banyak aspek lainnya. Keluarga juga menjadi tempat dimana seseorang mengembangkan kualitas diri mereka untuk berperan sebagai hamba-Nya dan Khalifah Allah di masyarakat. Sayangnya, beberapa sikap dan tindakan tidak manusiawi dalam kehidupan keluarga, seperti pada masa jahiliyah,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[1] Direktur Bina KUA dan Keluarga Sakinah, *Fondasi Keluarga Sakinah*, (Jakarta: Subdit Bina Keluarga Sakinah Direktorat Bina KUA & Keluarga Sakinah Ditjen Bimas Islam Kemenag RI, 2017), 1.

masih ditemukan hingga hari ini. Penting bagi kita untuk terus berupaya memperbaiki dan meningkatkan kualitas hubungan dalam keluarga, serta memastikan bahwa nilai-nilai moral dan kemanusiaan menjadi landasan dalam interaksi dan hubungan keluarga. Contohnya adalah pernikahan paksa, perkawinan anak, poligami yang disertai penelantaran keluarga, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), dan lainnya. Sikap dan tindakan buruk semacam itu jelas menghambat terciptanya pernikahan yang kokoh dan keluarga yang bermartabat serta harmonis (sakinah).[2]

Keluarga yang ideal adalah keluarga yang mampu menjaga kedamaian dan memiliki cinta serta kasih sayang. Unsur cinta dan kasih sayang harus ada untuk saling melengkapi sehingga pasangan dapat saling membahagiakan. Masyarakat Indonesia memiliki berbagai istilah untuk menggambarkan keluarga yang ideal. Ada yang menggunakan istilah keluarga sakinah, keluarga sakinah mawaddah warahmah (keluarga samawa), keluarga sakinah mawaddah warahmah dan berkah, keluarga maslahah, keluarga sejahtera, dan lain-lain. Konsep keluarga ideal, meskipun memiliki nama yang berbeda dalam berbagai budaya atau agama, pada intinya memiliki persyaratan yang sama dalam memastikan terpenuhinya kebutuhan baik secara batiniyah maupun lahiriyah. Kebutuhan batiniyah mencakup aspek-aspek seperti kebutuhan emosional, spiritual, dan psikologis. Keluarga ideal memberikan lingkungan yang aman, penuh kasih, dan mendukung untuk anggota keluarga dalam mengembangkan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[2] Direktur Bina KUA dan Keluarga Sakinah, *Fondasi Keluarga Sakinah*, 2.

kesejahteraan emosional dan spiritual mereka. Komunikasi yang terbuka, kepercayaan, dan saling mendukung antaranggota keluarga adalah hal-hal penting dalam memenuhi kebutuhan batiniyah ini. Sementara itu, kebutuhan lahiriyah melibatkan aspek fisik, materi, dan keamanan. Keluarga ideal juga harus mampu memastikan bahwa angota keluarga memiliki kebutuhan fisik seperti pangan, pakaian, dan tempat tinggal yang mencukupi. Selain itu, keamanan dan perlindungan juga menjadi perioritas dalam keluarga ideal untuk memastikan bahwa anggota keluarga merasa aman dan terlindungi. Dengan memenuhi kebutuhan baik batiniyah maupun lahiriyah dengan baik, keluarga dapat menjadi tempat yang nyaman, harmonis, dan mendukung bagi anggotanya dalam mengembangkan diri, membangun hubungan yang sehat dan tumbuh berasama sebagai individu yang berkualitas.[3] Sebagai bagian dari ibadah, pernikahan dalam Islam adalah sarana untuk mengharapkan segala kebaikan dan kemaslahatan. Oleh karena itu, pernikahan harus didasarkan pada visi yang mencakup aspek spiritual dan material. Visi ini, yang disebut oleh Nabi Saw., sebagai din, bertujuan untuk menyeimbangkan keinginan-keinginan rendah dalam pernikahan yang hanya sebatas peningkatan status keluarga (hasab), perolehan harta (mal), atau kepuasan biologis (jamal). Tujuan dan visi pernikahan ini tercermin dalam teks hadist berikut ini:

عَنْ أَبِيْ هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ
تُنْكَحُ الْمَرْأَةُ لأَرْبَعٍ لِمَالِهَا وَلِحَسَبِهَا وَلِجَمَالِهَا وَلِدِيْنِهَا فَاظْفَرْ بِذَاتِ الدِّيْنِ تَرِبَتْ

[3] Direktur Bina KUA dan Keluarga Sakinah, 12.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

يَدَاكَ.

Dari Abu Hurairah r.a, dari Nabi Saw., bersabda: "Seorang perempuan biasanya dinikiahi karena empat hal; hartanya, statusnya, kecantikannya, dan agama (din)-nya. Maka pilihlah perempuan yang mmeiliki din agar kamu terbebas dari persoalan."(HR. Bukhari).[4]

Dari hadist tersebut, dapat disimpulkan bahwa karakteristik dan daya tarik yang dibahas dalam konteks pernikahan dapat diterapkan pada kedua gender, baik pria maupun wanita untuk memperluas perspektif tentang motivasi pernikahan. Dalam konteks hadist tersebut, empat faktor yang menjadi motivasi pernikahan, yaitu harta, status social, keinginan biologis, dan din atau agama, menyoroti berbagai aspek yang memengaruhi keputusan seseorang dalam memilih pasangan hidup. Menyadari bahwa din mengacu pada keimanan kepada Allah SWT., dan praktik ibadah sehari-hari, seperti salat, zakat, puasa, haji, dan zikir harian, memberikan dimensi spiritual yang mendalam dalam pembentukan kepribadian seseorang. Din sebagai landasan keimanan dan ibadah sehari-hari dapat membentuk kepribadian yang stabil dan kuat dalam mengahadapi berbagai situasi kehidupan. Hal ini mencakup aspek-aspek seperti kekuatan jiwa, rasa percaya diri, kerendahan hati, dan kesabaran. Dengan menjalankan ibadah dan memperkuat keimanan kepada Allah SWT., seseorang dapat mengembangkan kepribadian yang kokoh dan teguh, serta mampu menjalani pernikahan dengan landasan yang kuat dalam agama dan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[4] Direktorat Bina KUA & Keluarga Sakinah, 24.

moralitas.[5]

Seperti halnya perjalanan hidup manusia pada umumnya, kehidupan dalam perkawinan juga mengalami perubahan dan tantangan yang disebut dinamika perkawinan. Banyak faktor yang memengaruhi dinamika perkawinan ini. Beberapa perkawinan menjadi tidak harmonis karena pasangan suami istri tidak siap memenuhi peran mereka, sementara yang lain mengalami kesulitan karena tidak siap menghadapi berbagai tantangan yang muncul secara berurutan. Untuk menjaga kestabilan, keharmonisan, dan ketangguhan dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup, perkawinan harus didukung oleh pilar-pilar yang kokoh. Di antara prinsip-prinsip tersebut adalah: 1) hubungan perkawinan sebagai pasangan (zawaj), 2) perkawinan sebagai perjanjian yang kokoh (mitsaaqan ghalidha), 3) membangun perkawinan dengan sikap dan hubungan yang baik (mu'ayarah bil ma'ruf), 4) pengelolaan perkawinan dengan prinsip musyawarah. Keempat pilar ini akan membantu menjaga hubungan yang stabil antara pasangan suami istri dan mewujudkan kehidupan perkawinan yang harmonis dan penuh kasih sayang. Namun, jika salah satu dari keempat pilar tersebut goyah, ketiga pilar lainnya masih bisa untuk membantu menopangnya. Tetapi, jika 2 pilar tersebut yang goyah, maka 2 pilar lainnya tidak akan kuat untuk membantu menopangnya. Oleh karena itu, pasangan suami istri perlu memperkuat dan menjaga keempat pilar tersebut dengan teguh dalam menjalani kehidupan rumah tangga.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[5] Direktur Bina KUA dan Keluarga Sakinah, 25

Berbagai dampak dari tantangan dan dinamika perkawinan dapat beragam. Bagi pasangan suami istri yang mampu mengatasi proses tersebut dengan baik, perkawinan menjadi tempat yang nyaman dan menjadi sumber kekuatan untuk menghadapi tantangan kehidupan. Namun, bagi pasangan suami istri yang gagal mengelola proses berumah tangga dengan baik, perkawinan bisa menjadi beban dan bahkan menjadi sumber masalah. Salah satu aspek yang sering dianggap sebagai masalah dalam perkawinan adalah bagaimana cara suami dan istri berkomunikasi. Ketidakharmonisan dalam hubungan suami istri seringkali disebabkan oleh kurangnya kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif. Pasangan yang saling memahami diri sendiri dan pasangan mereka memiliki kelebihan dalam menafsirkan satu sama lain. Dengan merawat komunikasi yang terbuka dan inttensif serta menjaga semangat dalam hubungan, keterkaitan dan komitmen emosional dapat dipertahankan. Selain menjaga komunikasi yang baik dalam pernikahan, pemenuhan kebutuhan keluarga juga memainkan peran penting dalam menangani masalah dalam pernikahan. Kebutuhan keluarga merupakan fondasi utama bagi kehidupan keluarga, dan pemenuhannya merupakan kunci dalam mencegah masalah dalam pernikahan. Kebutuhan keluarga dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu kebutuhan material yang melibatkan dukungan finansial dan kebutuhan immaterial yang lebih berkaitan dengan kenyamanan dan keharmonisan dalam pernikahan. Misalnya, rasa saling mencintai dan dicintai, kasih sayang, rasa aman, ketenangan, kepercayaan, dan sebagainya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Menurut observasi yang telah ditemukan peneliti pada salah satu konseli atau responden, terdapat banyaknya problem dalam rumah tangga yang menyebabkan perceraian terjadi. Dalam hal ini, banyaknya permasalahan-permasalahan yang timbul tersebut mengakibatkan seseorang yang pasca perceraian mempunyai rasa kurangnya kepercayaan diri yang dimiliki sebelumnya.[6] Adapun turunnya rasa kepercayaan yang dimiliki oleh konseli yaitu tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya, tidak bisa mengambil keputusan, tidak bisa bersosialisasi, selalu berfikir negatif pada diri sendiri sehingga menimbulkan rasa kurang percaya diri tersebut turun, dan tidak bisa menyampaikan pendapatnya sendiri. Dengan demikian, proses penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan kembali rasa kepercayaan diri pada konseli dengan menggunakan teori yang ada pada penelitian.

Dalam Islam, perceraian diizinkan tetapi dianggap sebagai hal yang tidak diinginkan oleh Allah. Secara sederhana, perceraian hanya dianggap sebagai opsi terakhir atau jalan keluar dalam situasi tertentu. Perceraian akan mengubah kehidupan pasangan suami istri tersebut. Dan Allah sangat membenci sebuah perceraian. Seperti Q.S. Al-Baqarah: 227, yang menjelaskan bahwa:

وَاِنْ عَزَمُوْا الطَّلَاقَ فَاِنَّ اللّٰهَ سَمِيْعٌ عَلِيْمٌ

Artinya: *"Dan jika mereka ber'azam (bertetap hati untuk) talak, maka sesungguhnya Allah Maha mendengar lagi Maha mengetahui." (Q.S. Al-*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[6] Obsevasi di Nogosari, 18 Februari 2021.

Baqarah: 227).[7]

Salah satu penyebab perceraian adalah kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). KDRT, sesuai dengan Pasal 1 angka 1 Undang-undang Nomor 23 Tahun 2004, adalah segala bentuk perilaku terhadap individu, khususnya perempuan, yang menyebabkan penderitaan fisik, seksual, mental dan/atau penelantaran keluarga, termasuk ancaman, paksaan, atau pembatasan kebebasan secara tidak sah, yang terjadi di dalam lingkungan domestik.[8] Kekerasan dalam rumah tangga sering kali tidak terungkap karena baik pelaku maupun korban berupaya untuk menyembunyikan kejadian tersebut dari perhatian publik. Secara faktual, mengukur seberapa luasnya kekerasan terhadap perempuan sangatlah sulit karena hal tersebut melibatkan masuk ke dalam wilayah yang sangat pribadi bagi perempuan, yang mereka sendiri enggan untuk membicarakannya.[9]

Ada berbagai masalah yang bisa memicu munculnya tindakan kekerasan dalam rumah tangga. Terkadang itu terjadi karena masalah ekonomi, adanya pihak ketiga, sifat kepribadian pasangan, dan sebagainya. Kekerasan dalam lingkungan keluarga memiliki dua jenis utama, yakni kekerasan fisik dan kekerasan mental. Kekerasan fisik adalah tindakan yang menyebabkan rasa sakit, cedera, atau luka parah. Sedangkan kekerasan psikologis adalah tindakan yang menyebabkan ketakutan, hilangnya rasa

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[7] Kemenag RI, 48.
[8] Saptosih Ismiati, *Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) & Hak Asasi Manusia (HAM) (SEBUAH KAJIAN YURIDIS)*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2020), 4.
[9] Muhammad Ishar Helmi, *Gagasan Pengadilan Khusus KDRT*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2017), 1.

percaya diri, kehilangan kemampuan untuk bertindak, perasaan tidak berdaya, dan penderitaan psikologis yang signifikan pada seseorang.[10]

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan sebuah fenomena terkait penurunan rasa percaya diri pada wanita setelah perceraian, yang menjadi fokus penelitian ini untuk ditelusuri lebih lanjut.[11] Dalam konteks ini, penerapan bimbingan dan konseling Islam menggunakan metode REBT dianggap sesuai untuk membantu klien mengubah pemikiran-pemikiran negatif yang (irasional) menjadi positif yang (rasional). Dalam proses penelitian ini, peneliti juga mempunyai sebuah alasan mengapa mengambil penelitian di desa Nogosari. Karena, selain terdapat banyaknya pernikahan dini, di daerah tersebut juga terdapat perceraian dini yang dikarenakan memang lingkungan yang peneliti lakukan untuk penelitian itu adalah daerah Madura. Yang dimana memang, kebanyakan kalau orang Madura itu menikahkan putra putrinya masih pada usia dini, dan tidak akan lepas juga akan terjadi perceraian dini.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Tanpa disadari, faktor yang dapat mengurangi rasa kepercayaan diri seseorang bukanlah dirinya sendiri, tetapi lebih seringkali karena pengaruh orang lain atau orang-orang terdekat dalam kehidupannya. Kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri yang memungkinkan seseorang untuk bertindak tanpa rasa cemas, merasa bebas untuk mengekspresikan keinginan, bertanggung jawab atas tindakannya, bersikap

[10] Direktur Bina KUA dan Keluarga Sakinah, 126-127.
[11] Observasi di Nogosari, 18 Februari 2021.

sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, serta memiliki kesadaran akan kelebihan dan kekurangan diri sendiri.[12]

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi kurangnya rasa percaya diri yang timbul akibat perceraian antara pasangan suami dan istri. Melalui beberapa pendekatan dengan orang-orang terdekat, diharapkan dapat memberikan dukungan dan dorongan kepada individu untuk menghadapi dan mengatasi tantangan yang dihadapinya.

Di samping itu, cara mengatasinya adalah menggunakan pendekatan dan juga terapi yang cocok untuk dilakukan kepada individu, salah satunya dengan melakukan proses bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan metode konseling individu. Penggunaan metode REBT melalui konseling indvidu dapat digunakan dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Metode yang cocok adalah menggunakan metode *REBT* (Rational Emotive Behavior Therapy). Dalam proses konselingnya, *REBT* berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada metode *REBT* adalah pemikiran individu. Tujuan diterapkannya metode *REBT* ini adalah untuk mengubah segala perilaku dan pola pikir yang negatif (*irasional*) menjadi positif (*rasional*) agar individu atau klien dapat mengembangkan dirinya dan kembali memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Dengan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[12] Abdul Amin, *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja*, *Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (September 2018): 80.

menggunakan metode *REBT* ini, diharapkan bisa membantu seorang wanita pasca perceraian agar bisa lebih meningkatkan rasa percaya dirinya dan berkembang menuju pribadi yang memiliki rasa percaya diri sangat tinggi. Oleh karena itu agar bisa lebih spesifik lagi, peneliti mengangkat tema penelitian yang berjudul "Penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pasca Perceraian".

B. FOKUS PENELITIAN

Berdasarkan gambaran latar belakang yang telah disampaikan, penelitian ini kemudian menetapkan dua area penelitian yang difokuskan, yaitu:

1. Bagaimana penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan metode *REBT* untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian?
2. Apa faktor penghambat dan pendukung proses penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan metode *REBT* untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian?
3. Efektivitas penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan metode REBT untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian?

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan fokus penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman lebih

mendalam tentang penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan metode REBT. Tujuan penelitian ini berfungsi sebagai arahan yang memandu proses penelitian dan harus konsisten dengan permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya dalam perumusan masalah.[13] Adapun tujuan dari penelitian ini meliputi:

1. Untuk memahami bagaimana penerapan bimbingan dan konseling Islam menggunakan metode REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian.
2. Untuk mengetahui apa faktor penghambat dan pendukung pada penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan metode *REBT* untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian.
3. Untuk mengetahui keefektifan penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan metode *REBT* untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian.

D. MANFAAT PENELITIAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Penelitian yang dilakukan dapat memberi manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Sebagai bentuk kontribusi dari hasil yang diperoleh setelah melakukan penelitian. Adapun masing-masing manfaat dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan memperdalam ilmu yang dapat digunakan sebagai rujukan semua

[13] Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* (Jember: UIN Jember, 2021), 45.

pihak terutama dalam bidang bimbingan dan konseling Islam khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri dengan metode *REBT*.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Peneliti

      Penelitian ini memberikan jawaban terhadap permasalahan yang diteliti salah satu metode yang digunakan adalah dengan metode *Rational Emlotie Behavior Therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang pasca perceraian, dan prosedur yang harus dipatuhi peneliti dalam penyusunan penelitian.

   b. Bagi Konseli

      Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman terkait menurunnya kepercayaan diri yang penerapannya menggunakan salah satu metode konseling yaitu *Rational Emotive Behavior Therapy* yang digunakam untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian.

   c. Bagi Pembimbing Konseling

      Hasil dari penelitian ini bisa dijadikan bahan koreksi dan masukann bagi pembimbing konseling dalam melaksanakan konseling kepada konseli khususnya dalam penerapan bimbingan konseling Islam dengan metode *Rational Emotive*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Behavior Therapy untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Manfaat yang bisa didapat oleh peneliti selanjutnya dari penelitian ini yaotu sebagai info sumber informasi dan pengetahuan mengenai penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian.

E. DEFINISI ISTILAH

Definisi istilah mengacu pada pemahaman yang jelas tentang pengertian istilah-istilah penting yang menjadi fokus penelitian dalam judul penelitian. Tujuannya adalah untuk mencegah kesalahpahaman terhadap makna istilah yang dimaksud oleh peneliti.[14] Berikut adalah definisi istilahnya:

1. Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam adalah upaya atau proses memberikan bantuan kepada individu yang mengalami kesulitan atau masalah emosional atau spiritual, baik secara mental maupun spiritual, agar individu tersebut dapat mengatasi masalahnya secara mandiri sesuai dengan kapasitasnya sendiri. Bantuan ini didasarkan pada kekuatan iman dan ketaqwaan individu kepada Allah SWT, serta mengacu pada ajaran Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[14] Tim penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* (Jember: UIN Jember, 2021), 46.

2. **Rational Emotive Behavior Therapy *(REBT)***

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan suatu pendekatan konseling yang membantu klien dalam mengubah pandangan dan keyakinan irasional menjadi rasional, serta mengubah sikap, pola pikir, dan persepsi. Dengan demikian, diharapkan klien dapat mengembangkan dirinya secara optimal dan mencapai pemahaman yang lebih baik tentang dirinya sendiri.

3. **Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri adalah kemampuan untuk meyakinkan diri sendiri akan kemampuan yang dimiliki atau untuk membentuk penilaian yang positif tentang diri sendiri dan lingkungan sekitar. Ini merupakan karakteristik seseorang yang memiliki keyakinan dan percaya diri terhadap kemampuan mereka sendiri, sehingga mereka mampu merencanakan dengan baik dalam hidup.

F. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Sistematika pembahasan menggambarkan rangkaian urutan pembahasan dalam skripsi, dimulai dari bab pengantar hingga bab akhir, hal ini dilakukan agar pembaca dapat dengan mudah memahaminya. Sistematika pembahsan ini mencakup:

Bagian awal meliputi halaman judul, lembar persetujuan, lembar pengesahan, lembar kutipan atau motto, lembar peersembahan, abstrak, pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar gambar.

BAB I adalah bagian pendahuluan yang membahas mengenai latar belakang masalah, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah, dan sistematika pembahasan.

BAB II membahas kajian kepustakaan yang meliputi studi sebelumnya yang terkait dengan topik penelitian ini dan tinjauan teori yang secara konseptual mengkaji topic penelitian tersebut.

Bab III menjelaskan mengenai metodologi penelitian yang mencakup pendekatan dan jenis penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, validitas data, dan langkah-langkah penelitian.

Bab IV membahas tentang hasil dari penelitian sesuai dengan fokus penelitian yang ada.

Bab V menjelaskan mengenai kesimpulan dan saran yang ada pada sebuah penelitian.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. PENELITIAN TERDAHULU

Agar penelitian ini lebih terarah, penulis mengacu pada beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian-penelitian tersebut menjadi rujukan dan dasar dalam penelitian ini. Salah satu fokus penelitian kami adalah pada penelitian-penelitian terbaru yang berkaitan dengan teori REBT untuk memperbaiki kepercayaan diri. Beberapa penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Skripsi Sondi Silalahi, mahasiswa program studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2018, dengan judul "Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri pada Korban Penyalahgunaan NAPZA di Rehabilitas Berbasis Mandiri Cirebon Jawa Barat". Penelitian ini bertujuan untuk mengebangkan Kepercayaan diri pada individu yang mengalami penyalahgunaan NAPZA di pusat rehabilitasi mandiri. Pokok dari penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti adalah proses konseling individu untuk mengembangkan kepercayaan diri dengan menggunakan metode *REBT* ini residen yang mengalami penurunan kepercayaan diri sudah meningkat. Penelitian sebelumnya memiliki persamaan dan perbedaan, dimana kesamaannya adalah bahwa keduanya meneliti

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

menggunakan metode konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*. Sedangkan, perbedaannya adalah peneliti terdahulu fokus pada Meningkatkan kepercayaan diri individu yang menjadi korban penyalahgunaan NAPZA dan peneliti selanjutnya fokus terhadap meningkatkan kepercayaan diri pada wanita pasca perceraian.[16]

2. Skripsi Indri Artika, mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang 2020 dengan judul "Teknik *Rational Eotive Behavior Therapy* dalam Mengurangi Kecemasan Sosial pada Korban Bullying (Studi Kasus pada Klien "D" di Desa Bailangu Timur)". Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan sosial pada korban bullying. Peneliti pada penelitian ini menggunakan metode konseling individu untuk mengurangi kecemasan sosial yang dialami oleh korban bullying di desa Bailangu Timur. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa, metode konseling individu dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* mampu mengurangi kecemasan sosial pada korban bullying tersebut, yang awalnya selalu berpikiran irasional sekarang lebih ke rasional, dan mampu mengembangkan dirinya lagi serta mampu berinteraksi sosial dengan orang-orang disekitarnya. Penelitian terdahulu memiliki kesamaan dan perbadaan, adapun persamaannya adalah sama-sama meneliti

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[16] Sondi Silalahi, *Konseling RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Pada Korban Penyalahgunaan NAPZA di Rehabilitas Berbasis Masyarakat Mandiri Cirebon Jawa Barat*, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (2018).

menggunakan teknik atau metode *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengurangi kecemasan sosila pada korban bullying. Sedangkan, peneliti selanjutnya, menggunakan metode *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada wanita pasca perceraian.[17]

3. Skripsi Via Agdiyani, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 2018, dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban *Bullying* di SMA YP UNILA Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018". Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban bullying di Sma YP Unila Bandar Lampung. Inti dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik korban bullying dengan melakukan konseling kelompok menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Penelitian terdahulu memiliki kesamaan dan perbedaan, adapun persamaannya adalah sama-sama meningkatkan kepercayaan diri menggunakan metode atau teknik *Rational Emotive Behavior Therapy.* Sedangkan, perbedaannya adalah jika peneliti dahulu fokus penelitiannya untuk meningkatkan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[17] Indri Artika, *Teknik RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Korban Bullying (Studi Kasus Pada Klien "D" di Desa Bailangu Timur),* UIN Raden Fatah Palembang (2020).

kepercayaan diri pada peserta didik, sedangkan peneliti selanjutnya fokus penelitiannya untuk meningkatkan kepercayaan diri pada wanita pasca perceraian.[18]

Sedangkan dalam penelitian saat ini yang dilakukan oleh peneliti, seperti berikut:

1. Penelitian Alfina Damayanti (2023)

   Penelitian Alfina Damayanti (2023), yang berjudul "Penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Metode *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pasca Perceraian". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri setelah perceraian, serta untuk mengidentifikasi hambatan-hambatan dalam penerapannya.

   Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis *natural setting*, serta menerapkan metode studi kasus. Hasil analisis data menunjukkan bahwa penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) berhasil meningkatkan kembali kepercayaan diri seseorang setelah perceraian.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[18] Via Agdiyani, *Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying di SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG Tahun Ajaran 2017/2018*, UIN Raden Intan Lampung (2018).

Tabel 1

Kesamaan dan Perbedaan Penelitian Sebelumnya

No	Nama dan Judul Skripsi	Kesamaan	Perbedaan
1.	Skripsi oleh Sondi Silalahi, 2018 Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta , dengan judul "Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Korban Penyalahgunaan NAPZA di Rehabilitas Berbasis Mandiri Cirebon Jawa Barat"	▪ Sama-sama menggunakan teori *REBT*. ▪ Sama-sama menggunakan metode penelitian kulaitatif. ▪ Fokus penelitiannya sama-sama untuk meningkatkan kepercayaan diri.	▪ Tempat penelitiannya di Rehabilitas Berbasis Mandiri (RBM) Cirebon.
2.	Skripsi oleh Indri Artika, 2020 Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, dengan judul "Teknik *Rational Emotive*	▪ Sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif.	▪ Fokus penelitiannya lebih fokus untuk mengurangi

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

	Behavior Therapy dalam Mengurangi Kecemasan Sosial pada Korban Bullying (Studi Kasus pada Klien "D" di Desa Bailangu Timur)"	▪ Sama-sama menggunakan teori *REBT*. ▪ Tempat penelitiannya sama-sama di desa.	kecemasan sosial.
3.	Skripsi oleh Via Agdiyani, 2018 Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying di SMA YP UNILA Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018"	▪ Penelitiannya sama-sama menggunakan teknik atau metode *REBT*. ▪ Penelitiannya sama-sama fokus untuk meningkatkan kepercayaan diri.	▪ Metode peelitiannya menggunakan kuantitatif *quasi eksperimental*. ▪ Penelitian dilakukan di SMA YP UNILA Bandar Lampung.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

B. KAJIAN TEORI

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling merupakan istilah yang diterjemahkan dari "guidance" dan "counseling" dalam bahasa Inggris. Secara harfiah, "guidance" berasal dari akar kata "guide" yang merujuk pada tindakan mengarahkan, memandu, mengelola, dan menyetir. Selain itu, "guidance" juga terkait dengan "guiding" yang berarti menunjukkan jalan, memimpin, menuntun, memberikan petunjuk, mengatur, mengarahkan, dan memberikan nasihat. Sementara itu, "counseling" berasal dari kata benda "counsel" yang berarti nasihat. Dari pengertian ini, bimbingan dan konseling secara umum dapat dijelaskan sebagai proses bantuan (helping).[19]

Beberapa pandangan dari berbagai pakar mengenai bimbingan dan konseling sesuai dengan perspektif mereka, diikuti dengan penjelasan yang menyertainya:[20]

1) Menurut Shertzer dan Stone dalam buku landasan bimbingan dan konseling Islam menyatakan bahwa, bimbingan sebagai "*process of helping an individual to understand himself and his world.*" Bimbingan adalah proses pemberian bantuan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[19] M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam* (Sleman: CV Budi Utama, 2019), 1-2.
[20] M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*, 2-4.

kepada individu agar mampu memahami diri dan lingkungannya. Sedangkan konseling menurut Shertzer dan Stone dalam Syamsul Yusuf *"counseling is an interaction process which facilitaties meaningful understanding of self and environment and result in the establishment and/or clarification of goals and values of future behavior."* Konseling merupakan proses interaksi yang bermakna pemahaman diri dan lingkungan, serta hasil dari pembentukan dan atau pengklarifikasian tujuan serta nilai-nilai perilaku masa depan.

2) Menurut Kartadinata, S., dalam bimbingan dan konseling Islam, bimbingan diartikan sebagai upaya membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

3) English dan English dalam buku bimbingan dan konseling Islam mendefinisikan konseling sebagai "suatu hubungan antara individu dengan individu lain, di mana seseorang berusaha keras untuk membantu dalam mengatasi masalah dan menyelesaikan masalahnya dalam rangka penyesuaian diri."

4) Nurihsan, dalam landasan bimbingan dan konseling Islam, menyatakan bahwa konseling membantu individu untuk lebih memahami dirinya sendiri, menggali dan mengarahkan diri sendiri, serta menyelesaikan tugas-tugas kehidupannya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada seorang klien untuk mengembangkan potensi dan kemampuan, serta memahami diri dan lingkungan. Konseling, di sisi lain, adalah alat untuk membantu individu menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Bimbingan dilakukan secara terus menerus dan terstruktur, yang berarti tidak hanya dilakukan secara acak atau sekali-kali, tetapi dengan cara yang terorganisir untuk memberdayakan individu agar mampu membuat keputusan sendiri secara efektif dan mencapai tujuan sesuai dengan tugas-tugasnya.

Penggunaan istilah Islam dalam domain studi Islam, seperti bimbingan konseling Islam (yang sering dimasukkan dalam kajian bimbingan konseling Islam), mengharuskan pemahaman yang komprehensif tentang Islam.[21] Islam, berasal dari bahasa Arab sebagai bentuk masdar yang secara harfiah berarti keselamatan, kedamaian, dan harmoni. Secara gramatikal, dalam struktur kata tsulatsi majid, kata "Islam" adalah isim masdar dari fi'il, yang berarti submission (penyerahan), resignation (penerimaan kembali ke jalan yang benar), reconciliation to the will of God (penyesuaian kembali dengan kehendak Allah). Dalam pengertian terminologi,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[21] Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami* (Medan: Perdana Publishing, 2018), 21.

Ibnu Rajab merumuskan Islam sebagai penyerahan, ketaatan, dan ketaatan manusia kepada Allah, yang direalisasikan melalui perbuatan. Menurut Syaikh Ahmad bin Muhammad Al-Maliki al-Shawi, Islam didefinisikan sebagai aturan Ilahi yang membimbing manusia yang berakal sehat menuju kesejahteraan atau kebahagiaan di dunia dan akhirat. Dalam konteks bimbingan konseling, kata "Islam" atau "Islami" memiliki relevansi yang penting terhadap visi dan misi dari bimbingan konseling Islam itu sendiri. Beberapa pakar memberikan penjelasan mengenai bikiman sebagai berikut:

1) Achmad Mubarok dalam bukunya tentang bimbingan konseling Islami berpendapat bahwa Bimbingan Konseling Agama adalah bantuan yang bersifat mental dan spiritual, yang diharapkan dapat membantu seseorang mengatasi masalah yang dihadapinya melalui kekuatan iman dan ketakwaan kepada Tuhan.

2) Tohari Musnamar dalam bukunya tentang bimbingan konseling Islami berpendapat bahwa Bimbingan Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar kembali menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah dan hidup sesuai dengan ketentuan serta petunjuk-Nya, sehingga bisa meraih kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

3) Az-Zahrani dalam bukunya yang berjudul "Konseling Terapi" menjelaskan bahwa konseling dalam dalam islam merupakan salah satu tugas penting manusia dalam membina dan membentuk individu yang ideal.

4) Lahmudin Lubis dalam bukunya tentang bimbingan konseling Islami berpendapat bahwa bimbingan Islami adalah proses pemberian bantuan oleh seorang pembimbing (konselor/helper) kepada konseli. Dalam pelaksanaannya, seorang konselor tidak boleh memaksakan kehendak atau mewajibkan konseli mengikuti sarannya, melainkan hanya memberikan arahan, bimbingan, dan bantuan yang lebih berfokus pada aspek kejiwaan/mental, bukan pada hal-hal yang bersifat material atau finansial secara langsung.

5) Saiful Akhyar dalam bukunya tentang bimbingan konseling Islami berpendapat bahwa konseling Islami, dari segi prosesnya, melibatkan pertemuan tatap muka antara dua orang atau lebih.[22]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

b. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Islam

Pondasi utama bimbingan dan konseling Islam adalah Al-Qur'an dan Sunnah Rasul, karena keduanya merupakan panduan utama bagi umat Islam. Al-Qur'an dan Sunnah Rasul menjadi dasar konseptual yang ideal untuk bimbingan dan konseling Islam,

[22] Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami* , 27.

dimana gagasan, tujuan, dan konsep-konsepnya bersumber dari dua sumber tersebut.[23]

Dasar yang mengisyaratkan kepada manusia untuk memberikan petunjuk (bimbingan) kepada orang lain dapat ditemukan dalam surat Al-An'am ayat 154, yang artinya:

ثُمَّ اٰتَيْنَا مُوْسَى الْكِتٰبَ تَمَامًا عَلَى الَّذِيْٓ اَحْسَنَ وَتَفْصِيْلًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَّهُدًى وَّرَحْمَةً لَّعَلَّهُمْ بِلِقَاۤءِ رَبِّهِمْ يُؤْمِنُوْنَ.

"Kemudian Kami telah memberikan Al-Kitab (Taurat) kepada Musa untuk Menyempurnakan (nikmat kami) kepada orang yang berbuat kebaikan, dan untuk menjelaskan segala sesuatu dan sebagai petunjuk dan rahmat agar mereka beriman (bahwa) mereka akan menemui Tuhan mereka." (Qs.Al-An'am: 154).[24]

Dasar yang mengisyaratkan kepada manusia untuk memberikan nasihat (konseling) kepada orang lain dapat ditemukan dalam surat Al-ashr yang artinya:

وَالْعَصْرِۙ اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِيْ خُسْرٍۙ اِلَّا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۙ۵ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ.

"Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal shaleh dan nasehat-menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat-menasehati supaya menetapi kesbaran." (Qs. Al-Ashr: 1-3).[25]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[23] Baidi Bukhori, "Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam", *Konseling Religi* 5, no. 1 (Juni, 2014):11.
[24] Kemenag RI, 202.
[25] Kemenag RI, 908.

c. Fungsi dan Tujuan Bimbingan dan Konseling

Dari segi manfaat atau kegunaannya, fungsi bimbingan dan konseling Islam dapat dibagi menjadi empat kategori, yaitu:

1) Fungsi Preventif bertujuan untuk membantu individu dalam menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
2) Fungsi Kuratif atau korektif memiliki tujuan membantu individu dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
3) Fungsi Preservatif bertujuan membantu individu dalam menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) yang telah membaik (terpecahkan) tetap baik dan tidak kembali menjadi tidak baik (menimbulkan masalah kembali).
4) Fungsi Developmental atau pengembangan bertujuan membantu individu dalam memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya untuk menjadi penyebab munculnya masalah baginya.[26]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Tujuan bimbingan dan konseling Islam dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum, sebagaimana yang tersirat dalam definisi bimbingan dan konseling, adalah membentuk individu yang lengkap sehingga mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Sementara itu,

[26] Baidi Bukhori, "Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam", 11.

tujuan khusus adalah penjabaran dari tujuan umum yang terkait langsung dengan permasalahan yang dihadapi individu. Selain itu, tujuan lain dari bimbingan dan konseling Islam adalah membantu individu mengembangkan potensi-potensi mereka secara optimal.

Winkel menyatakan bahwa tujuan layanan bimbingan dan konseling adalah agar individu atau kelompok yang dilayani dapat menghadapi tugas perkembangan hidupnya dengan kesadaran dan kebebasan, serta mampu membuat pilihan-pilihan bijaksana dan menyesuaikan diri secara memadai. Prayitno kemudian menambahkan bahwa tujuan umum bimbingan dan konseling adalah mendukung individu dalam mencapai potensi optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan karakteristiknya, serta beradaptasi dengan tuntutan positif dari lingkungan.[27]

d. Asas-Asas Bimbingan Konseling Islam

Pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam selalu merujuk pada prinsip-prinsip bimbingan yang diterapkan dalam pelaksanaannya, serta didasarkan pada al-Qur'an dan hadis atau sunnah Nabi. Berdasarkan prinsip-prinsip tersebut, dijelaskan prinsip-prinsip pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam sebagai berikut:[28]

1) Asas-asas kebahagiaan dunia dan akhirat

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[27] Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2016), 66.
[28] Hasan Bastomi, *Menuju Bimbingan Konseling Islami*, *Journal of Guidance and Counseling* 1, no. 1 (Juli-Desember 2017): 101.

Kebahagiaan dalam kehidupan dunia bagi seorang muslim hanya bersifat sementara, karena kebahagiaan dalam akhirat adalah tujuan utamanya. Kebahagiaan dalam akhirat merupakan kebahagiaan yang abadi bagi semua manusia. Jika seseorang selalu mengingat Allah dalam kehidupan dunianya, maka kebahagiaan dalam akhiratnya akan tercapai. Hal ini dijelaskan dalam ayat 28-29 dari Surat Ar-Ra'd dalam al-Qur'an:

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُۗ ﴿٢٨﴾ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ طُوْبٰى لَهُمْ وَحُسْنُ مَاٰبٍ ﴿٢٩﴾

Artinya: *"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Bagi orang-orang yang beriman dan beramal saleh, mereka akan mendapat kebahagiaan dan tempat kembali yang baik."* (QS. Ar-Ra'ad: 28-29)[29]

Oleh karena itu, Islam mendorong hidup dalam keseimbangan, keselarasan, dan keserasian antara kehidupan dunia dan akhirat.

2) Asas fitrah

Manusia menurut Islam dilahirkan dengan fitrah, yang merupakan berbagai kemampuan potensial dan kecenderungan sebagai seorang Muslim atau beragama Islam. Bimbingan dan konseling membantu individu mengenali dan memahami fitrahnya ketika mengalami kesesatan, sehingga dapat mencapai

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[29] Kemenag RI, 350.

kebahagiaan dalam kehidupan dunia dan akhirat dengan bertindak sesuai dengan fitrahnya.

3) Asas Lillahi Ta'ala

Bimbingan dan konseling Islam dilaksanakan atas dasar keimanan kepada Allah SWT,. Hal ini berarti bahwa pembimbing menjalankan tugasnya dengan niat yang tulus tanpa mengharapkan imbalan. Di sisi lain, individu yang dibimbing menerima atau meminta bimbingan atau konseling dengan ikhlas dan rela. Semua tindakan dilakukan semata-mata untuk berbakti kepada Allah SWT., sesuai dengan peran dan tanggung jawabnya sebagai ciptaan Allah SWT.

4) Asas bimbingan seumur hidup

Dalam kehidupan manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itu, maka bimbingan dan konseling Islam diperlukan selama hayat masih dikandung badan. Bimbingan dan konseling merupakan bagian dari pendidikan. Pendidikan sendiri berasaskan pendidikan seumur hidup, karena belajar menurut Islam wajib dilakukan oleh semua orang Islam tanpa membedakan usia.

5) Asas kesatuan jasmaniah-rohaniah

Manusia itu dalam hidupnya di dunia merupakan satu kesatuan jasmaniah-rohaniah. Bimbingan dan konseling Islam memperlakukan konselinya sebagai mahkluk jasmaniah-

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

rohaniah, tidak memandangnya sebagai mahkluk biologis semata. Bimbingan konseling Islam membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmaniah dan rohaniah.

6) Asas keseimbangan rohaniah

Bimbingan dan konseling Islam menyadari keadaan kodrati manusia dan dengan berpijak pada fatwa-fatwa Tuhan serta hadist Nabi, membantu konseli memperoleh keseimbangan diri dalam segi mental rohaniah. Orang-orang yang dibimbing dan diajak untuk mempergunakan semua kemampuan rohaniah potensialnya, bukan cuma mengikuti hawa nafsu (perasaan dan kehendak) semata.

7) Asas kemajuan individu

Bimbingan dan konseling Islam, mengikuti pandangan Islam terhadap citra manusia. Ini menganggap setiap individu sebagai sosok yang memiliki hak, memiliki perbedaan dari orang lain, dan memiliki kebebasan pribadi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

8) Asas sosialitas manusia

Dalam bimbingan konseling Islam, aspek sosial manusia diakui dengan mempertimbangkan hak individu. Manusia dilihat sebagai makhluk sosial, yang tercermin dalam pendekatan bimbingan dan konseling Islam. Interaksi sosial seperti pergaulan, cinta, kasih sayang, rasa aman, penghargaan

terhadap diri sendiri, serta penghargaan terhadap orang lain, diakui sebagai hal yang dapat dimiliki dan diwujudkan.

9) Asas kekhilafan manusia

Manusia dalam pandangan Islam memiliki posisi yang mulia serta tanggung jawab besar sebagai pengelola alam semesta (khalifatullah fi lard). Artinya, manusia dipandang sebagai makhluk Allah yang berbudaya yang bertanggung jawab mengelola alam sekitarnya dengan baik. Kedudukan manusia sebagai khalifah ini seimbang dengan perannya sebagai hamba Allah yang harus berbakti kepada-Nya. Memiliki kedudukan tersebut tidak semata-mata untuk mengikuti hawa nafsu.

10) Asas keselarasan dan keadilan

Islam menginginkan harmoni, keselarasan, keseimbangan, dan keserasian dalam semua hal. Islam mendorong manusia untuk bertindak adil terhadap hak-haknya sendiri, hak-hak orang lain, hak-hak alam semesta, serta hak-hak Tuhan.

11) Asas pembinaan akhlaqul karimah

Dalam Islam, manusia memiliki sifat-sifat yang mulia, yang dapat dikembangkan melalui bimbingan dan konseling Islam. Bimbingan dan konseling tersebut membantu konseli atau klien untuk merawat, mengembangkan, dan menyempurnakan sifat-sifat yang sejalan dengan tugas dan fungsi Rasulullah Saw.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

12) Asas kasih sayang

Setiap individu membutuhkan kasih dan perhatian dari orang lain, yang memiliki kekuatan untuk mengatasi banyak hal. Bimbingan dan konseling Islam dilaksanakan dengan dasar kasih dan perhatian, karena hanya melalui kasih dan perhatianlah bimbingan dan konseling dapat berhasil.

13) Asas saling menghargai dan menghormati

Dalam bimbingan dan konseling Islam, posisi antara pembimbing atau konselor dengan yang dibimbing atau konseli dianggap sama. Tetapi, terdapat perbedaan dalam fungsi, di mana satu pihak memberikan bantuan sementara yang lain menerima. Hubungan antara konselor dan konseli didasarkan pada saling menghormati sesuai dengan kedudukan yang diberikan oleh Allah. Konselor dihormati oleh konseli karena dianggap mampu memberikan bantuan dalam menyelesaikan masalah mereka. Sebaliknya, konseli dihormati atau dihargai oleh konselor karena bersedia menerima bantuan atau bimbingan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

14) Asas musyawarah

Bimbingan dan konseling Islam diterapkan dengan prinsip musyawarah. Artinya, terdapat dialog yang saling menguntungkan antara konselor dan konseli, tanpa tekanan atau rasa tertekan, dan segalanya berjalan dengan lancar.

15) Asas keahlian

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan oleh individu yang memiliki keahlian dan keterampilan dalam metode dan teknik bimbingan serta konseling.

2. Rational Emotive Behavior Therapy *(REBT)*

a. Pengertian *REBT*

Pendekatan Rational Emotive Therapy (RET) dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1955. Ellis berusaha menggabungkan teori-teori humanistik, filosofi, dan perilaku.[30] Pada tahun 1956, RET menjadi terapi pertama yang mengadopsi pendekatan berpikir yang rasional. Sebagai akibatnya, Ellis dianggap sebagai salah satu perintis terapi kognitif perilaku *behavioral*. Salah satu perspektif pendekatan ini menyatakan bahwa masalah yang dihadapi seseorang tidak berasal dari lingkungan atau perasaannya, tetapi lebih pada sistem keyakinan dan cara pandangnya terhadap lingkungan sekitarnya. Lebih spesifiknya, gangguan emosional seseorang akan mempengaruhi keyakinannya dan bagaimana ia menginterpretasikan situasi yang dihadapinya. Jika seseorang mengalami gangguan emosional, maka pola pikirnya juga akan terpengaruh, sehingga mungkin muncul pola pikir yang tidak rasional.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[30] Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2012), 131.

John B. Watson (1878–1958) adalah orang yang pertama kali memperkenalkan aliran behavioristik. Pada prinsipnya, aliran ini berusaha untuk menjadikan perilaku manusia sesuatu yang dapat dipelajari secara ilmiah, yang akhirnya menghasilkan pandangan bahwa semua perilaku manusia harus dapat diamati, sehingga bisa dinilai secara objektif.[31] Pendekatan behavioristik beroperasi dengan cara yang teratur, sistematis, dan terstruktur. Aliran ini selalu berupaya mengubah perilaku manusia secara langsung.

Menurut Ellis, manusia memiliki sifat yang rasional dan irasional secara bersamaan. Manusia harus dilihat dari kedua sifat tersebut karena keduanya memengaruhi emosi dan perilaku seseorang. Ellis mengatakan bahwa keyakinan yang rasional adalah pemikiran atau tindakan yang mendukung kesejahteraan klien dalam mencapai tujuan yang diinginkan dan mengurangi hal-hal yang tidak diinginkan, yang menunjukkan bahwa keyakinan yang rasional dapat memengaruhi perilaku individu.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Terapi Rasional Emotif adalah pendekatan psikoterapi yang berasumsi bahwa manusia memiliki kemampuan, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Terapi Rasional Emotif menyoroti bahwa manusia mengalami proses berpikir, beremosi, dan bertindak secara

[31] Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, 117.

bersamaan. Biasanya, emosi manusia terkait dengan cara mereka mempersepsikan suatu situasi yang spesifik.[32]

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan suatu metode terapeutik yang menekankan hubungan antara perasaan, perilaku, dan pikiran. George dalam Kumalasari, Wahyuni & Karsih menyebut REBT sebagai suatu pendekatan yang bersifat direktif, di mana konselor membantu konseli untuk memahami dan mengatasi pola pikir yang menyebabkan gangguan emosional. Ini melibatkan upaya untuk mengubah pikiran konseli agar lebih rasional atau membantu mereka belajar cara mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku mereka.[33] Corey menyatakan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy melibatkan pemahaman tentang manusia yang cenderung berpikir secara rasional dan irasional. Manusia pada dasarnya memiliki kecenderungan untuk menjaga diri, yang meliputi kebahagiaan, berpikir, berbicara, mencintai, bersosialisasi, tumbuh, dan mengaktualisasikan diri. Namun, manusia juga cenderung melakukan perilaku yang merugikan diri sendiri, seperti menghindari pemikiran, menunda-nunda, mempercayai hal-hal yang tidak realistis, menjadi perfeksionis, mengkritik diri sendiri, kurang toleran, dan menghindari potensi pengembangan diri.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[32] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 238.
[33] Fatimah Setiani, Agus Heriyanto, Nurfitriyanti, "*REBT* Mengatasi *Negative Thinking* Pada Anak *Broken Home*", *Jurnal Paedagogle* 7, no. 2 (Juli-Desember, 2019): 82

b. Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Tujuan utama dari Rational Emotive Behavior Therapy adalah untuk menegaskan bahwa masalah atau gangguan emosional yang dialami oleh seseorang disebabkan oleh keyakinan irasional individu tersebut, dan membantu mengubah keyakinan tersebut dengan menggeser dari pola berpikir irasional menjadi rasional dan logis. Sukardi, dalam penelitiannya, menyatakan bahwa konseling rasional emotif bertujuan untuk membantu konseli membebaskan diri dari pemikiran yang tidak logis. Konselor berupaya membantu konseli untuk semakin menyadari bahwa pikiran-pikiran irasional tersebut merupakan akar dari gangguan emosi, serta membimbing mereka untuk berpikir dan bertindak secara lebih realistis dan rasional.[34] Menurut Mohammad Surya, tujuan rational emotive behavior therapy sebagai berikut:

1) Mengoreksi dan mengubah perilaku dan pola pikir yang tidak rasional dan tidak logis menjadi lebih rasional dan logis agar klien dapat meningkatkan dirinya.
2) Mengatasi gangguan emosional yang merugikan.
3) Membangun kepentingan diri, arah hidup, dan penerimaan diri klien.[35]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[34] Irsan Dewangga, Yusmansyah, dan Ratna Widiastuti, "Penggunaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa", t.p. (Agustus, 2018).
[35] Ghaniya Ade Artha, "Penggunan Konseling Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Berinteraksi Sosial Peserta Didik Di SMP Negeri 11 Bandar Lampung", (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intang Lampung, 2016), 28.

Konseling menggunakan metode REBT juga bertujuan untuk membantu klien mencapai nilai-nilai hidup dan menikmati kehidupannya, seperti: 1) membantu klien mengembangkan minat diri, 2) membantu klien mengembangkan minat sosial, 3) membantu klien dalam menetapkan tujuan hidup, 4) meningkatkan toleransi dalam diri klien, 5) membantu klien menjadi lebih fleksibel, 6) membantu klien untuk menerima diri sendiri, 7) membantu klien mengambil risiko dalam pengambilan keputusan, 8) membantu klien membentuk harapan yang realistis.[36]

c. Konsep Dasar *Rational Emotive Behavior Therapy*

Asumsi dasar dari REBT yang dikemukakan oleh Albert Ellis dapat dikelompokkan sebagai berikut:[37]

1) Hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku saling mempengaruhi dan berlangsung secara terus-menerus.
2) Faktor lingkungan dan biologis memiliki potensi untuk menimbulkan gangguan emosional.
3) Interaksi dengan orang lain dan lingkungan sekitar memiliki dampak besar terhadap individu..

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[36] Desi Harlina, Netrawati, Yeni Kamell, *"Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Mengatasi Stres pada Wanita *Single Parent", Jurnal Literasi Pendidikan* 1, no. 2, (November-Januari, 2022-2023): 415.
[37] Saiful, Nikmarijal, "Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)", *Indonesian Journal of Counseling and Education* 1, no. 1, (April, 2020): 11.

4) Individu sering kali memiliki pola pikir yang merugikan diri sendiri dan orang lain, baik dalam aspek kognitif, emosional, maupun perilaku.
5) Saat menghadapi kejadian yang tidak menyenangkan, individu cenderung mengembangkan keyakinan yang tidak rasional.
6) Salah satu penyebab gangguan kepribadian adalah keyakinan yang tidak rasional.
7) "Self-defeating behavior" merujuk pada perilaku di mana individu secara tidak sadar merugikan dirinya sendiri.

Konsep dasar terapi perilaku rasional emosional ini juga mengikuti pola yang berdasarkan teori A-B-C, yang dijabarkan sebagai berikut:

1) A: Pengalaman Aktif (Activating Experience Antecedent) merujuk pada semua peristiwa eksternal yang dialami atau dipaparkan individu. Ini mencakup peristiwa-peristiwa sebelumnya yang berupa fakta, perilaku, atau sikap yang dialami oleh individu.
2) B: Sistem Keyakinan (Belief System) adalah cara individu memandang sesuatu melibatkan keyakinan, pandangan, nilai, atau ekspresi verbal individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yakni keyakinan yang rasional dan tidak rasional.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

3) C: Konsekuensi Emosional (Emotional Consequence) adalah reaksi emosional individu sebagai hasil atau tanggapan terhadap peristiwa sebelumnya (A), yang bisa berupa perasaan senang atau hambatan emosi.[38]

Teori A-B-C tentang kepribadian memiliki signifikansi besar dalam teori dan praktik REBT. A merujuk pada fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap seseorang. C adalah hasil atau respons emosional seseorang terhadap A, yang bisa bervariasi dari pantas hingga tidak pantas. A (peristiwa yang mengaktifkan) tidak secara langsung menyebabkan C (reaksi emosional). Sebaliknya, B, yaitu keyakinan individu tentang A, menjadi faktor pemicu C, yaitu respons emosional.[39]

3. Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu elemen kunci dari kepribadian seseorang yang sangat penting. Ketika kepercayaan diri kurang, hal itu dapat menimbulkan sejumlah masalah bagi individu. Kepercayaan diri dianggap sebagai salah satu kualitas terpenting bagi seseorang dalam berinteraksi dalam masyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[38] Afiif Bin Ali , "Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Seorang Wanita Pasca Perceraian di Kampung Asy – Syakirin, Bintulu, Sirawak", (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019), 26.
[39] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, 242.

mengaktualisasikan segala potensi dirinya.[40] Menurut Golemen, kepercayaan diri adalah kesadaran yang kuat tentang harga dan kemampuan diri sendiri.[41] Seseorang dengan kemampuan ini akan memiliki keberanian untuk tampil dengan keyakinan diri, menyatakan keberadaannya, mengungkapkan pandangan yang tidak popular, siap berkorban demi kebenaran, serta mampu membuat keputusan yang baik dalam situasi yang tidak pasti dan menekan. Menurut Rini, kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang yang memungkinkan mereka untuk menilai diri sendiri dan lingkungan dengan positif. Percaya diri seseorang dinyatakan melalui sikap diri yang merupakan aktualisasi dari orang yang bersangkutan. Percaya diri juga merupakan bagian alam bawah sadar dan tidak terpengaruh oleh argumentasi yang rasional.[42] Menurut Willis dalam buku teori psikologi, kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Percaya diri merupakan sikap postif yang dimiliki seseorang untuk dapat melakukan suatu hal tanpa beban perasaan yang mengganggu. Menurut Lina dan Klara

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[40] M. Nur Ghufron, Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi,* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), 33.
[41] Rissyo Melandy RM, Nurna Aziza, "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi, Kepercayaan Diri Sebagai Variabel Pemoderasi", *Simposium Nasional Akuntansi 9 Padang,* Agustus 23-26, 2006, 7.
[42] Hadi Pranoto, "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMA Negeri 1 Sungkat Utara Lampung Utara", *Jurnal Lentera Pendidikan LPPM UM Metro* 1, no. 1 (Juni 2016): 104.

menjelaskan bahwa, percaya diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.[43] Percaya diri adalah salah satu aspek kunci dari kepribadian seseorang yang sangat penting. Kekurangan percaya diri dapat menyebabkan berbagai masalah bagi individu. Selain itu, percaya diri mencakup keyakinan pada diri sendiri yang memungkinkan seseorang menerima kenyataan, mengembangkan kesabaran, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai situasi. Kunci untuk membangun percaya diri adalah dengan memahami diri sendiri. Individu perlu yakin akan kemampuan dan potensi yang dimilikinya, serta menghindari perasaan pesimis dan cemas yang terus-menerus mengganggu.[44] Setiap orang harus percaya bahwa manusia adalah makhluk yang paling sempurna yang diciptakan oleh Allah, sebagaimana yang diungkapkan dalam ayat 4 surah At-Tin:[45]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِيْٓ اَحْسَنِ تَقْوِيْمٍ ۝٤

Artinya*: "Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sangat baik."*

---

[43] Hadi Pranoto, "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMA Negeri 1 Sungkat Utara Lampung Utara", 105.
[44] Ghaniya Ade Artha, "Penggunaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Berinteraksi Sosial Peserta Didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung", 36.
[45] Kemenag RI, 901.

Menurut beberapa tokoh, kepercayaan diri diuraikan sebagai berikut:

1) Lauster menggambarkan kepercayaan diri sebagai keyakinan pada kemampuan individu yang tidak dipengaruhi oleh orang lain, memungkinkan individu untuk bertindak sesuai kehendaknya sendiri, serta mencerminkan kegembiraan, optimisme, toleransi yang cukup, dan tanggung jawab.
2) Anthony menyatakan bahwa kepercayaan diri mencakup kemampuan untuk menerima kenyataan, mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan memiliki
3) Kumara mengartikan kepercayaan diri sebagai keyakinan terhadap kemampuan individu sendiri.
4) Afiatin dan Andayani menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan atas kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimiliki seseorang.[46]
5) Thantaway menggambarkan kepercayaan diri sebagai kondisi psikologis seseorang yang memiliki keyakinan kuat dalam kemampuannya untuk bertindak.
6) Angelis menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan tinggi pada kompetensi pribadi, memiliki

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[46] M. Nur Ghufron, Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, 34.

keyakinan kuat dalam mencapai tujuan hidup, dan percaya bahwa melalui akal budi, individu dapat mencapai apa yang diinginkan, direncanakan, dan diharapkan.[47]

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan individu untuk melakukan tindakan tertentu, yang mencerminkan karakteristik pribadi seperti keyakinan akan kemampuan pribadi, sikap optimis, sikap objektif, tanggung jawab, pemikiran rasional, dan sikap realistis.

b. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Teori Lautser tentang kepercayaan diri menyatakan bahwa orang yang percaya diri memiliki karakteristik berikut:[48]

1) Keyakinan pada kemampuan sendiri, yang mencakup evaluasi dan penyelesaian berbagai fenomena yang terjadi dengan yakin bahwa individu mampu mengatasinya.
2) Kemampuan bertindak mandiri dalam pengambilan keputusan, di mana individu dapat membuat keputusan sendiri tanpa campur tangan orang lain, dan yakin dengan keputusan yang diambilnya.
3) Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, yang melibatkan penilaian yang positif terhadap diri dan masa

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[47] Fatmawati Halim, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendidikan Dasar" *Journal of Islamic Elementary School* 2, no. 2, (Oktober, 2019): 134.
[48] Sri Wahyuni, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi", *Psikoborneo* 1, no. 4, (2013): 222.

depannya dari dalam, berdasarkan tindakan dan pandangan yang diambil.

4) Berani menyampaikan pendapat, menunjukkan kemampuan untuk menyampaikan pemikiran atau pendapat kepada orang lain tanpa terhalang oleh tekanan eksternal.

c. Ciri-Ciri Rendahnya Kepercayaan Diri

Ketidakpercayaan diri dapat menyebabkan individu mengabaikan kehidupannya dan mengadopsi sikap negatif. Menurut Romlah, karakteristik individu yang kurang percaya diri terkadang sulit diidentifikasi. Gejala rendahnya kepercayaan diri dapat dijelaskan sebagai berikut:[49]

1) Kesulitan bersosialisasi dan kurang keyakinan pada diri sendiri, yang mengakibatkan pengabaian terhadap kehidupan sosialnya
2) Sering terlihat sedih dan cenderung mengalami depresi.
3) Masalah dengan pola makan, seperti anoreksia atau kelebihan berat badan, yang dapat membahayakan kesehatannya.
4) Biasanya cenderung berpikir negatif dan enggan mengakui potensi yang dimilikinya.
5) Takut akan kritik dan cenderung merespons pujian dengan sikap negatif.
6) Enggan membentuk pendapat sendiri.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[49] Hadi Pranoto, "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMA Negeri 1 Sungkat Utara Lampung Utara", 105.

7) Bersikap pesimis dalam menjalani kehidupan.

d. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Rosenberg mengemukakan beberapa aspek kepercayaan diri, di antaranya:[50]

1) Keyakinan dalam kemampuan diri, menunjukkan bahwa individu percaya bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas yang dihadapi, bekerja mandiri, dan memiliki keberanian untuk menghadapi resiko tanpa bantuan orang lain.
2) Optimisme, di mana individu selalu berpikir positif tentang masa depan dan tidak mudah putus asa. Orang yang optimis percaya bahwa kegagalan hanyalah situasional dan tidak permanen.
3) Penerimaan diri, yang mencerminkan rasa nyaman dengan diri sendiri dan kenyataan yang ada.
4) Konsep diri yang positif, yaitu cara individu menilai dirinya sendiri dari dalam dan bagaimana dia berinteraksi dengan lingkungan eksternal.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

e. Sebab-Sebab Rendahnya Kepercayaan Diri

Kurangnya kepercayaan diri sering kali disebabkan oleh pengalaman traumatis pada masa kanak-kanak atau saat dewasa yang menyebabkan individu merasa tidak dihargai atau oleh

[50] Abdul Amin, "Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja", *Jurnal Psikologi* 5, no. 2, (September, 2018): 80-81.

kondisi ekonomi keluarga yang sulit. Beberapa faktor penyebab rendahnya kepercayaan diri antara lain:[51]

1) Pengalaman diabaikan atau dianggap remeh
2) Kritik yang tajam dan mempengaruhi secara mendalam
3) Pengaruh dari pola asuh orang tua dan dinamika keluarga
4) Ketidakmampuan mencapai tujuan atau prestasi tertentu
5) Persepsi negatif terhadap penampilan fisik
6) Pengalaman traumatis atau negatif di masa lalu
7) Mendapatkan perilaku kekerasan saat masih anak-anak

f. Membangun Kepercayaan Diri

Setelah menetapkan keinginan untuk meningkatkan kepercayaan diri, terdapat beberapa langkah yang dapat diambil untuk meningkatkannya, yaitu:

1) Memahami dengan baik tentang diri sendiri
2) Mengungkapkan diri secara jujur dan terbuka
3) Menanamkan energi positif dalam pikiran dan tindakan
4) Bersedia mengambil peluang dan resiko yang ada
5) Menguatkan keyakinan diri dengan kata-kata dan tindakan positif

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[51] Hadi Pranoto, "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMA Negeri 1 Sungkat Utara Lampung Utara",106.

4. Perceraian

a. Pengertian Perceraian

Perceraian, berasal dari kata dasar "cerai", adalah proses melepaskan ikatan pernikahan. Dalam konteks syara', istilah untuk perceraian adalah "Talaq" atau "Furqah". Talaq mengacu pada membuka ikatan atau membatalkan perjanjian, sementara Furqah merujuk pada kondisi bercerai, merupakan lawan kata dari berkumpul. Istilah-istilah ini memiliki makna umum dan khusus. Secara umum, mereka mencakup semua bentuk perceraian yang dijatuhkan oleh suami dan ditetapkan oleh hakim. Namun, secara khusus, mereka merujuk pada perceraian yang diinisiasi oleh suami.[52]

Perceraian, sebagai bagian dari institusi perkawinan, tidak terjadi tanpa adanya perkawinan yang terjadi sebelumnya. Perkawinan adalah permulaan dari kehidupan bersama antara seorang pria dan wanita sebagai suami dan istri, sementara perceraian menandai akhir dari kesatuan hidup mereka. Idealnya, setiap individu berharap agar perkawinan mereka tetap utuh sepanjang hidup mereka, namun kenyataannya tidak jarang perkawinan yang dimulai dengan tekad yang kuat berakhir dengan perceraian. Dalam Islam, terdapat ketentuan yang jelas mengenai hak dan tanggung jawab suami istri untuk memastikan bahwa

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[52] Khoirul Abror, *Hukum Perkawinan dan Perceraian* (Yogyakarta: Ladang Kata, 2017), 161.

perkawinan berlangsung dalam suasana yang damai, penuh kasih, dan saling pengertian.

b. Bentuk-bentuk perceraian

1) Perkara *Fasakh*

Fasakh adalah ketetapan yang diberikan oleh hakim atas permohonan istri. Ini bukan karena konflik antara suami dan istri, tetapi karena adanya hambatan tertentu yang menghalangi tercapainya tujuan perkawinan.

2) Perkara *Taqklik Talak*

Taqlik talak, yang sering disebut sebagai talak yang ditangguhkan, adalah bentuk perceraian di mana istri memohon kepada Pengadilan Agama diminta untuk menetapkan bahwa "syarat talak yang ditangguhkan telah terpenuhi", yang menunjukkan bahwa suami telah melanggar janji yang diucapkan setelah ijab kabul.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

3) Perkara *Syiqaq*

Syiqaq, yang bermakna perpecahan, mengacu pada perselisihan antara suami dan istri. Menurut ajaran Islam, dalam Surat An-Nisa' ayat 35, keluarga kedua belah pihak diharapkan menunjuk hakam untuk menyelesaikan perselisihan tersebut.

4) Perkara *Li'an*

Li'an, yang berasal dari kata "la'na" yang berarti kutuk, adalah jenis perceraian di mana suami mengajukan gugatan atas tuduhan perselingkuhan istri tanpa bukti yang cukup.

5) Perkara *Khuluk*

Khuluk adalah jenis perceraian yang diajukan oleh istri. Jika disetujui oleh hakim, penggugat (istri) harus membayar kompensasi, dan talak tersebut termasuk dalam kategori talak ba'in.[53]

c. Faktor-Faktor penyebab perceraian

Perceraian, sebagai akhir dari sebuah perkawinan, bisa disebabkan oleh beragam faktor tertentu yang umumnya dapat dikelompokkan menurut KHI sebagai berikut:[54]

1) Kematian
2) Ketidaksepakatan pendapat antara suami dan istri
3) Kurangnya pengetahuan agama
4) Alasan ekonomi
5) Perselingkuhan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[53] Muhammad Arsad Nasution, "Perceraian Menurut Kompilasi Hukum Islam", *Jurnal El-Qanuny* 4, no. 2 (Juli-Desember, 2018): 158.
[54] Armansyah Matondang, "Faktor-Faktor yang Mengakibatkan Perceraian dalam Perkawinan", *Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Sosial Politik* 2, no.2 (2014): 148.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam pendekatan ini, penelitian akan menggunakan metode kualitatif. Metode ini sering disebut sebagai metode naturalistik karena penelitiannya dilakukan dalam konteks yang alami atau sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Metode penelitian kualitatif, yang didasarkan pada filosofi postpositivisme, digunakan untuk menginvestigasi fenomena alamiah (berbeda dengan eksperimen), di mana peneliti berperan sebagai instrument utama. Proses pengumpulan data melibatkan triangulasi, yang mencakup penggunaan berbagai metode pengumpulan data. Analisis data dilakukan secara induktif/kualitatif, dan fokus utama hasil penelitian kualitatif adalah pada pemahaman makna daripada generalisasi.[55]

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus retrospektif yang dimana memumngkinkan adanya perbaikan atau *treatment* pada kasus yang diteliti dan diselesaikan oleh orang yang benar-benar kompeten di bidang tersebut.[56] Penelitian studi kasus merupakan eksplorasi mendalam terhadap sistem tertentu yang didasarkan pada pengumpulan data yang luas. Studi kasus melibatkan penyelidikan terhadap kasus yang dapat didefinisikan sebagai entitas atau objek penelitian yang memiliki batasan dalam hal

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[55] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018), 9.
[56] Mudjia Rahardjo, *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Dasarnya*, (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Program Pascasarjana), 2017, 6.

waktu, tempat, atau batas fisik.[57] Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode studi kasus. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari individu secara rinci dan mendalam selama periode waktu tertentu, serta membantu konseli dalam menentukan prioritas yang sesuai bagi dirinya.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat di mana peneliti melaksanakan penelitiannya. Peneliti memutuskan untuk memilih Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Rambipuji, Kabupaten Jember sebagai lokasi penelitian.

C. Subyek Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti melibatkan beberapa subyek sebagai sumber informasi. Data utama penelitian ini diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data ini terkait dengan pendampingan bimbingan konseling Islam untuk meningkatkan kepercayaan diri klien menggunakan metode yang tersedia.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Subyek penelitian atau informan dalam penelitian ini dipilih menggunakan metode purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimabangan tertentu. Pertimbangan tersebut biasanya didasarkan pada pengetahuan atau pengalaman individu yang relevan dengan harapan

[57] Muh. Fitria, Luthfiyah, *Metodologi Penelitian; Penelitian Kualitaif, Tindakan Kelas & Studi Kasus* (Sukabumi: CV Jejak, 2017), 37.

peneliti, sehingga memudahkan eksplorasi objek atau situasi sosial yang diteliti.

Dari penjelasan sebelumnya, subjek yang akan menjadi fokus penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ibu Syofiyatul Umaroh, S.Pd, selaku pembimbing konseling yang menangani masalah menurunnya kepercayaan diri pasca perceraian.
2. SA, selaku konseli 1 yang mengalami masalah menurunnya kepercayaan diri tersebut.
3. Umi R, selaku ibu konseli yang mengalami masalah tersebut dan sebagai informan pendukung yang mengetahui permasalahan tersebut.
4. SS, selaku konseli 2 yang mengalami masalah menurunnya kepercayaan diri tersebut.
5. Ibu N, selaku ibu konseli yang mengalami masalah tersebut dan sebagai informan yang mengetahui permasalahan tersebut.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian, karena tujuannya adalah untuk memperoleh data yang diperlukan.[58] Tanpa memahami teknik-tekniknya, peneliti tidak akan berhasil mendapatkan data sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang akan digunakan mencakup:

[58] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 224.

1. Observasi

Observasi merupakan teknik untuk mendapatkan informasi dengan melakukan pengamatan dalam konteks penelitian. Dalam studi ini, digunakan observasi partisipasi, di mana peneliti aktif mengikuti dan menyaksikan secara langsung aktivitas yang dilakukan oleh subjek yang sedang diteliti. Dengan memanfaatkan metode observasi partisipasi ini, data yang dikumpulkan menjadi komprehensif, bahkan sampai pada pemahaman makna dari setiap tindakan yang teramati.

1. Wawancara

Wawancara adalah metode untuk mendapatkan informasi atau keterangan langsung melalui sesi tanya jawab tatap muka dengan subyek yang telah dipilih. Penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur adalah jenis wawancara bebas di mana peneliti tidak terikat pada panduan yang telah disusun secara sistematis. Panduan yang digunakan hanya mencakup garis besar topic yang akan dibahas. Melalui metode ini, peneliti dapat melakukan wawancara yang mendalam untuk memastikan data yang diperoleh maksimal.[59]

2. Dokumentasi

Dokumentasi merujuk pada pencatatan peristiwa masa lalu. Teknik ini digunakan untuk memberikan dukungan dan memperkuat hasil

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[59] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 233.

observasi dan wawancara. Pemanfaatan studi dokumen melengkapi penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Dokumen tersebut dapat berupa gambar, tulisan, dan berkas terkait dengan subyek penelitian.[60]

E. Analisis Data

Dalam penelitian ini, metode analisis data yang diterapkan adalah pendekatan Miles dan Huberman. Proses analisis dilakukan secara berkesinambungan dari awal pengumpulan data hingga penyelesaian penelitian. Menurut Miles dan Huberman, dalam analisis data kualitatif, aktivitas tersebut dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan tanpa henti hingga semua data terkumpul.[61]

Langkah-langkah analisis dilakukan sebagai berikut:

a. Data *Reduction* (Reduksi Data) Data yang diperoleh dari lapangan memiliki jumlah yang besar, sehingga perlu dicatat secara terperinci. Oleh karena itu, analisis data melalui reduksi diperlukan. Reduksi data melibatkan merangkum informasi, memilih aspek yang penting, dan fokus pada temuan yang signifikan serta polanya. Proses reduksi ini membantu peneliti mengidentifikasi inti dari data yang diperoleh, yang pada gilirannya membimbing pencarian data berikutnya.

b. Data *Display* (Penyajian Data) Tahap ini bertujuan mempermudah pemahaman peneliti terhadap fenomena yang diamati dan membantu

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[60] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 240.
[61] Sugiyono, 246.

merencanakan langkah selanjutnya. Penyajian data dilakukan dalam bentuk naratif teks. Dengan penyajian ini, peneliti lebih mudah memahami dinamika yang terjadi dan merancang strategi berikutnya sesuai pemahaman yang diperoleh.

c. *Conclusion Drawing/Verification*, Tahap ini mencakup pembuatan kesimpulan sementara serta verifikasi, di mana kesimpulan awal bersifat provisional dan dapat berubah jika tidak didukung oleh bukti yang kuat pada tahap pengumpulan data selanjutnya. Namun, jika kesimpulan awal tersebut didukung oleh data lapangan, maka dapat dianggap kredibel. Hal ini dikarenakan karakteristik dinamis dari data dalam penelitian kualitatif. Kesimpulan dan verifikasi ini dilakukan setiap kali selesai melakukan reduksi data dan mempersiapkannya untuk tahap pengumpulan data yang dapat dipercaya.

F. Keabsahan Data

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Pada tahap memastikan keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi.[62] Triangulasi merupakan strategi evaluasi data yang melibatkan penggabungan berbagai metode pengumpulan data dan sumber data yang beragam. Dalam penelitian ini, peneliti mengimplementasikan beberapa model triangulasi sebagai berikut:

[62] Lexi J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010), 330.

a. Triangulasi Sumber: Bertujuan untuk memeriksa kredibilitas data dengan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber. Peneliti mengambil data dari beberapa sumber yang berbeda, sebagaimana yang telah dijelaskan dalam subjek penelitian dan sumber data lainnya.
b. Triangulasi Teknik: Digunakan untuk memverifikasi kredibilitas data dengan membandingkan data dari sumber yang sama menggunakan teknik yang berbeda. Peneliti memanfaatkan data dari observasi, partisipasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk memastikan konsistensi data yang diperoleh.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Profil Pembimbing Konseling

Pembimbing konseling pada penelitian ini adalah seorang wanita yang bernama Ibu Syofiyatul Umraoh, S.Pd. Ibu Syofiyatul merupakan penyuluh agama di KUA Kecamatan Rambipuji. Beliau lahir di Jember pada 04 Oktober 1973. Ibu Syofiyatul besar di sebuah desa, tepatnya Desa Sidomulyo Kecamatan Semboro. Beliau anak ke-2 dari 3 bersaudara. Kemudian beliau menikah dengan suaminya yang bernama Mahrus Aly Delfaz (Alm) pada tanggal 27 September 1999, dan dikarunia 2 buah hati. Anak perempuan bernama Maula Nabila Mahrus dan anak laki-laki bernama Mahya Brilliant Albab Mahrus. Setelah menikah Ibu Syofiyatul berdomisili di kediaman Almarhum suaminya yang beralamat di Jl. Darmawangsa V/38 rt/rw 01/02 Dsn. Krajan, Ds. Kaliwining, Kecamatan Rambipuji.

Ibu Syofiyatul mulai bekerja menjadi penyuluh Non PNS di KUA Kecamatan Rambipuji pada tanggal 1 Januari 2017. Kemudian pada bulan Juni 2023, beliau ditunjuk untuk menjadi anggota BP4 Kementerian Agama Jember untuk mengikuti pelatihan di Balai Pendidikan dan Pelatihan Keagamaan Surabaya. Dengan kompetensi

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

teknis, mata pelatihan dan kegiatan. Adapun mata pelatihan dan kegiatannya sebagai berikut:

a. Kelompok Dasar

1) Pembangunan Bidang Agama.
2) Pengembangan Sumber Daya Manusia Kementerian Agama.
3) Peningkatan Kualitas Pelatihan Tenaga Teknis Pendidikan dan Keagamaan.

b. Kelompok Inti

1) Peraturan Perundang-Undangan Organisasi BP4.
2) Pendidikan Agama dalam Keluarga.
3) Peran dan Fungsi BP4.
4) Bimbingan Perkawinan Pra Nikah Calon Pengantin.
5) Penasehatan dan Konsultasi Perkawinan.
6) Psikologi Keluarga dan Permasalahannya.
7) Koordinasi Lintas Sektoral BP4.

c. Kelompok Penunjang

1) *Overview*
2) *Building Learning Commitment.*
3) Rencana Tindak Lanjut.
4) Evaluasi Program.
5) Ujian.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

2. Riwayat Pendidikan Pembimbing Konseling

Riwayat pendidikan dari Ibu Syofiyatul dimulai dari sebagai berikut:

a. Pendidikan Formal

- SDN Tanggul Kulon V
- Mts Annuriyah Kaliwining
- MA Annuriyah Kaliwining
- FKIP PG PAUD UPPBJ UT Jember

b. Pendidikan Non Formal

- PP. Annuriyah Kaliwining 9 Tahun
- PP. Al Anwar Sarang Rembang Jawa Tengah 3 Tahun

B. Penyajian dan Analisis Data

Setiap penelitian harus disokong oleh penyajian data untuk memperkuat argumen. Data menjadi pusat analisis yang akan membawa pada kesimpulan dalam penelitian. Berdasarkan metode pengumpulan data yang diterapkan, peneliti akan menampilkan data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Peneliti melakukan pengamatan terhadap perilaku konseli setelah menjalani sesi konseling yang menerapkan pendekatan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian. Pengamatan tersebut mencakup kondisi, aktivitas, serta perubahan yang terjadi pada konseli setelah sesi konseling. Data yang terkumpul akan disesuaikan dengan fokus penelitian yang telah ditetapkan, yakni:

1. Bagaimana penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri pasca perceraian?
2. Apa faktor yang menjadi penghambat dan pendukung dalam proses penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian?
3. Efektifitas penerapan bimbingan dan konseling Islam metode *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian?

Oleh karena itu, peneliti akan menyajikan data yang diperoleh dari penelitian berdasarkan hasil wawancara langsung di lokasi dengan Pembimbing Konseling, Konseli, dan Ibu.

Deskripsi Subyek Penelitian

- Identitas Subyek I (Konselor)

Nama	: Syofiyatul Umaroh, S.Pd
Tempat/Tanggal Lahir	: Jember, 04 Oktober 1973
Usia	: 50 Th
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Pendidikan	: S1 Pendidikan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

- Karakteristik Subyek

Subyek I merupakan pembimbing konseling yang menangani permasalahan seseorang yang memiliki kurangnya kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Syofiatul S.Pd selaku pembimbing konseling mengatakan:[63]

"Saya mbak, disini selaku pembimbing yang menangani seseorang yang memiliki rasa kepercayaan diri menurun, yang dimana hal tersebut disebabkan dari perceraian yang konseli alami mbak. Dengan melihat permasalahan awal dari konseli, saya mencoba menerapkan bimbingan dan konseling Islam mengggunakan metode *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).* Karena dengan metode ini, konseli yang mengalami permasalahan turunnya percaya diri itu akan lebih diubah di pemikirannya mbak. Kalau terapi yang saya terapkan disesuaikan dengan permasalahan yang ada tadi itu mbak, serta nantinya konseli dapat mandiri untuk memecahkan permasalahan yang sedang dialaminya tersebut mbak".

Menurut Ibu Syofiyatul, pemecahan masalah-masalah yang terjadi pada konseli itu dilakukan dengan beberapa teori. Ibu Syofiyatul selaku pembimbing konseling dalam permasalah konseli pada saat ini akan menerapkan beberapa terapi, yang nantinya diberikan kepada kedua konseli.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

- Identitas Subyek II (Konseli)

Nama : SA *(disamarkan)*

Tempat/Tanggal Lahir : Jember, 06 Mei 1999

Usia : 24 Th

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

[63] Ibu Syofiyatul Umaroh, diwawancara oleh Penulis, Rambipuji, 31 Juli 2023.

Nama Orang Tua : Umi R *(disamarkan)*

- Karakteristik Subyek

Penelitian ini meneliti seorang subyek yang berusia 24 tahun. Subyek penelitian ini mengalami masalah kurangnya percaya diri pasca bercerai.

Menurut hasil wawancara dengan konseli SA, mengatakan bahwa:[64]

"Aku tuh anak kedua dari 2 bersaudara pin, sebenere aku punya kakak, tapi kakakku itu meninggal pas masih bayi, jadinya aku berdua sama masku ajah. Tapi umi sama aba itu angkat anak dari adiknya abah iku, dadine aku ya ada saudara 4, mas satu mbak 2 pin. Sebenere pas keluargaku tahu aku nikah sama Y iku ya, kaget semua. Tapi kata keluargaku, kalau pun aku bisa bahagia ngga papa nikah sama Y, yang penting bisa jaga diri sendiri. Tapi setelah nikah itu, aku sama mantan suamiku tinggalnya di rumah ku *polana anak ragel roh pin*, jadi disuruh tiggal di rumah sendiri. Ya awal-awal nikah biasa ae pin, nda merasakan apa-apa, pokoknya bahagia *ae wes, manten anyar jarene wong-wong iku sek anget-angete ngunu jare pin.* Tapi lama-kelamaan iku ya, sifate mantan suamiku itu kelihatan iku pin, kayak aku mau bantu-bantu acara di rumah e mbakku, padahal rumah e iku seberange rumahku, tapi nda boleh pin, sampai akhire aku kena marah sama mantan suamiku itu, tapi umi nda tau, soale kan marahe dek kamar pin."

Seperti yang dikatakan konseli SA diatas bahwa, konseli sendiri merupakan seorang perempuan anak ke 2 dari 2 bersaudara. SA menikah dengan Y (mantan suami) pada tahun 2019. Rumah tangga antara SA dengan Y awalnya baik-baik saja, seperti layaknya pengantin baru yang berbahagia. Namun saat pernikahan SA dengan Y memasuki bulan ke 4, Y mulai menunjukkan sifat yang berbeda dengan saat awal mereka menikah. Y sering melarang SA untuk berkunjung ke rumah saudaranya sekalipun ada acara di rumah saudaranya. SA berfikir kalau

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[64] SA, diwawancara oleh Penulis, Nogosari, 28 April 2023.

rumah tangga mereka tidak sehat, karena masalah kecil selalu dibuat besar. Pernikahan SA dengan Y bertahan hanya 11 bulan. Dalam pernikahan ini, SA dengan Y tidak memiliki anak. Saat terjadi masalah dalam rumah tangga SA, SA tidak pernah bercerita kepada orang tuanya. Namun, keluarga SA juga mulai curiga saat SA selalu menangis setiap saat. Keluarga SA juga sering menasihati Y, saat masih menjadi suami SA, namun Y berbicara ke saudara SA, kalau ketika Y dinasehati oleh orang tua SA itu tidak akan didengar atau tidak akan digubris oleh Y. Dan SA dengan Y resmi bercerai pada tahun 2020.

- Latar Belakang Konseli

a. Kondisi fisik dan psikis konseli

Menurut hasil wawancara dengan SA mengatakan bahwa:[65]

> "Aku itu pin kan yang sekandung saudaranya sama masku tok itu, kalau mbakku yang 2 kan angkat. Awal aku cerai itu pin, aku ngga bener-bener sehat, entah itu fisik aku ataupun mental aku. Rasanya itu *koyok seng wes bener-bener aku nyerah iku pin, opo iyo nda enek gairah hidup iku.* Kayak yang hancur banget wes, yang tak rasakan waktu itu. Aku juga samean kan tau sendiri seperti apa, nda gampang berbaur itu, jadi pas kejadian itu aku kayak langsung nda mau bertemu dengan siapa-siapa."

Seperti yang dijelaskan di atas SA adalah anak perempuan dari 2 bersaudara. SA berumur 24 tahun dan menikah dengan Y saat umur 20 tahun. SA memiliki tipe kepribadian yang ambivert, kadang terbuka kadang juga tertutup. Namun, meskipun SA mempunyai salah satu sifat yang terbuka, SA tidak mudah untuk bercerita apa

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[65] SA, diwawancara oleh Penulis, Nogosari, 28 April 2023.

permasalahan yang sedang terjadi kepada orang terdekatnya sekalipun, jika itu masih bisa SA pendam sendiri.

b. Kondisi keluarga konseli

Menurut hasil wawancara dengan SA mengatakan bahwa:[66]

"Aku merasa bersykur banget pin bisa berada di keluarga ini, keluarga yang penuh kasih saying, penuh cinta, penuh kebahagiaan intinya. Abah, Umi, Umi tua, mas, dan mbak-mbakku itu semuanya saying banget ke aku pin. Karena mungkin akunya juga anak *bontot* jadinya di manja banget sama mereka ya pin. Tapi meskipun aku di manja, tapi aku juga tidak semata-mata di manja gitu pin, *yak apa ya ngomonge, kalau semisal aku mau sesuatu, aku di suruh ikut dulu ke sawah pin sama abah*, mungking biar tau juga ya, ini loh kalau mau dapat uang harus seperti ini dulu. Keluarga ku itu pin di daerah rumah ku sini memang sedikit banyaknya terpandang pin, orang-orang sekitar itu ya menyegani keluargaku pin. Aku memang dari keluarga yang sedikit berada pin, sama ini kan abah sama umi itu apa ya kalau di Madura itu kan biasa sudah kalau nyebutnya Pak haji sama bu hajjah, mungkin karean itu juga Abah sama Umi dihormati di sini pin. Aku juga dulu pernah kerja, meskipun sebenernya nda dibolehin sama keluargaku, tapi aku pingin gitu meraasakan uang dari hasil jerih payahku sendiri pin."

Berdasarkan hasil wawancara di atas, bisa disimpulkan bahwa SA adalah anak dari keluarga yang berkecukupan, atau bisa dibilang keluarga yang sangat mampu. Meskipun keluarga SA bertani, namun bisa dibilang mereka sukses dalam bertani tersebut. Sebelum menikah, SA bekerja disalah satu toko yang berada di daerah Balung. SA sendiri lulusan terakhirnya hanya sampai SMP, karena saat SMA SA tidak melanjutkan sekolah akan tetapi mondok disalah satu pondok pesantren yang ada di daerah Jenggawah.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[66] SA, diwawancara oleh Penulis, Nogosari, 28 April 2023.

Setelah itu, SA bekerja di toko dan saat sudah menikah SA berhenti dari toko, karena tuntutan dari suami dan keluarganya yang tidak memperbolehkan SA untuk bekerja. Setelah menikah SA memilih untuk tinggal bersama orang tuanya, karena SA sendiri merupakan anak terakhir.

c. Kondisi keagamaan konseli

Anggota keluarga dari SA secara keseluruhan baik. Aba, Umi, Kakak, dan Nenek memiliki keyakinan beragama Islam. Keluarga SA terutama orang tua SA, meengharuskan SA berpendidikan yang berorientasi terhadap kegamaan pada saat memasuki Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Madrasah Tsanawiyah (MTs). Dan SA mampu menerima keputusan orang tuanya yang mengharuskan SA sekolah yang berbasis yayasan pondok pesantren. Bagi SA yang lingkungan tempat tinggalnya banyak yang sekolah sambil mondok adalah keputusan yang sangat benar untuk dilakukan dan menerima perintah dari orang tuanya, karena juga untuk menambah wawasan dalam keagamaan dan akan bermanfaat bagi kehidupan SA sendiri kedepannya.[67]

d. Kondisi lingkungan konseli

Desa Nogosari merupakan lingkungan yang rapat penduduknya dan juga mayoritas penduduknya yang kalau siang hari menghabiskan waktu untuk bekerja dan kebanyakan kerjanya di sawah dan jika

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[67] SA, diwawancara oleh Penulis, Nogosari, 28 April 2023.

malam hari lebih memilih untuk beristirahat. Penduduk desa Nogosari yang rapat akan masyarakatnya tidak luput dari bersosialisasi dengan baik sesama masyarakat yang lain. Keluarga SA adalah salah seorang yang terpandang di desanya, maka dari itu, keluarga SA sangat di hormati. Tetapi meskipun begitu, tetangga sebelah kanan, kiri, depan ataupun belakang setelah mendengar SA bercerai dengan suaminya, tidak luput dari gunjingan para tetangga tersebut.[68]

e. Deskripsi Masalah Konseli

SA sebelum memilih untuk menikah adalah anak yang selalu disayang oleh keluarganya, hingga SA menikahpun masih tetap sama. Ayahnya yang salah satu orang terpandang di desanya sangatlah di hormati oleh orang-orang. Ibunya yang merupakan ibu rumah tanggapun sangatlah di hormati oleh tetangganya. Sampai dimana saat SA menikah dengan Y, yang dimana masih tetanggaan, banyak yang menyayangkan dengan pernikahan tersebut. Para tetangga yang mengetahui bagaimana latar belakang keluarga Y hanya bisa mendo'akan, agar supaya pernikahan SA dan Y langgeng. Keluarga SA sendiri mau tidak mau juga menuruti kemauan putrinya yang sudah menaruh hati kepada suaminya pada saat itu. Namun, takdir berkata lain, pernikahan SA dan Y yang masih belum sempat memasuki usia 1 tahun itu pun harus berakhir

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[68] SA, diwawancara oleh Penulis, Nogosari, 28 April 2023.

di meja perceraian. Jika pun pernikahan tersebut diteruskan, tidak akan sehat. Cukup sampai disitu perjuangan SA untuk mempertahankan rumah tangganya yang dia impikan akan sampai maut memisahkan.

SA berfikir, jika masalah kecilpun dibesar-besarkan, bagaimana dengan permasalahan lain. SA sudah cukup sabar dengan perlakuan yang diberikan oleh Y (mantan suaminya) kepadanya. Maka dari itu, dengan berbagai pertimbangan dan berbagai pendapat, SA yakin untuk berpisah dengan Y. Keluarga SA juga akhirnya setuju dengan keputusan SA, yang dimana keluarga SA juga pastinya memikirkan kehidupan SA kedepannya. Pada saat pisah rumah pun, tidak ada niatan baik yang ditunjukkan oleh Y kepada SA untuk mempertahankan rumah tangganya itu. Hingga hal tersebut juga termasuk sebuah pemikiran yang kuat untuk SA berpisah dengan Y.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Sejak peristiwa perceraian tersebut, SA mulai merasa malu dan tidak percaya diri, karena pernikahan yang dia bangga-banggakan dahulu sekarang hancur. SA berfikir, bagaimana pandangan tetangganya terhadap SA dan keluarga SA. SA juga tidak pernah keluar rumah semenjak kejadian tersebut. Karena SA merasa, bahwa SA tidak pantas untuk bertemu dengan semua orang. Bahkan saat di rumah pun SA jarang sekali keluar dari kamar, kecuali ke kamar mandi dan makan. Dari cerita SA tersebut, akhirnya penulis

berfikir untuk memberikan bimbingan terhadap SA, agar SA kembali percaya diri seperti dahulu lagi. Penulis ingin SA berfikir rasional lagi dan menghilangkan pikiran irasionalnya, namun penulis tidak memiliki wewenang untuk membimbing SA sampai kearah itu. Dan pada akhirnya SA bertemu dengan Ibu Syofiatul dan menceritakan kembali apa yang SA rasakan setelah SA bercerai dengan suaminya tersebut. Ibu Syofiatul juga memberikan pemahaman kepada SA, bahwa rahasia SA ini akan disimpan rapat-rapat oleh ibu Syofiatul selaku konselor.

Ibu Syofiatul menanyakan semua hal kepada SA, namun SA masih ragu untuk memberikan penjelasan yang jelas kepada ibu syofiatul. Hingga pada akhirnya, ibu Syofiatul memberikan pemahan sekali lagi kepada klien SA. Dan akhirnya klien SA mau bercerita tentang dirinya. SA merupakan sosok yang kalau cinta akan cinta sekali, tetapi sekalinya sakit hati akan sangat membenci. Namun dengan kejadian tersebut, membuat SA sangat tidak percaya diri. Dengan kejadian tersebut, yang dipikiran SA hanyalah irasionalya saja bukan rasionalnya. Maka dari itu, pada penelitian ini, ibu syofiatul selaku konselor yang membimbing SA, memberikan pendampingan ataupun terapi dengan metode Rational Emotive Behavior Therapy. Yang dimana, metode tersebut adalah metode terapi yang dapat mengubah pikiran irasional ke rasional. Agar klien lebih bisa percaya diri dengan dirinya sendiri. Dalam

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

menghadapi masalah tersebut, konselor memberikan dorongan dan motivasi kepada SA untuk mengembangkan pola pikir yang positif (rasional) serta membangkitkan rasa percaya diri. Peran konselor dalam hal ini adalah memberikan bimbingan dan konseling kepada SA, agar SA fokus terhadap kehidupan dirinya kedepannya dan lebih percaya diri kedepannya. Kendala yang dihadapi oleh SA adalah masih sering berfikir bahwa dirinya tidak pantas untuk siapapun, karena masalah perceraian tersebut. Disisi lain, konselor juga menerapkan sebuah bimbingan yang dimana SA bisa melupakan pikiran tidak percaya dirinya tersebut, dengan melakukan kegiatan yang menurut SA menyenangkan, lingkungan yang baik, seperti perbanyak lagi pendekatannya kepada Allah dengan beribadah, berdo'a, dan membaca Al-Qur'an, agar pikiran kita kembali lagi positif (rasional) dan lebih percaya diri lagi.

Dari penjelasan yang telah diberikan, terlihat dengan jelas bahwa pemikiran yang irasional (negatif) dan kurangnya rasa percaya diri disadari sejak proses perceraian. Seiring berjalannya waktu, SA juga mendengar omongan-omongan terhadap dirinya, yang dimana hal tersebut membuat SA menurun rasa kepercayaan dirinya dan selalu berfikir irasional. Hal tersebut membuktikan bahwa SA perlu bimbingan dan kegiatan untuk melupakan segala pikiran-pikiran irasionalya (negatif) dan lebih berfikir ke rasionalnya (positif), agar terus percaya diri terhadap dirinya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

- Identitas Subyek III (Konseli)

Nama	: SS *(disamarkan)*
Tempat/Tanggal Lahir	: Jember, 10 November 1998
Usia	: 25 Tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Nama Orang Tua	: Ibu N *(disamarkan)*

- Karakteristik Subyek

Penelitian ini meneliti seorang subyek yang berusia 24 tahun. Subyek penelitian ini mengalami masalah kurangnya percaya diri pasca bercerai.

Menurut hasil wawancara dengan SS mengataka bahwa:[69]

"Samean kan wes tau lah ya dek umurku berapa, aku bersaudara 2 dek, aku anak yang kedua. Anak yang pertama itu laki-laki. Awal-awal nikah ya bahagia pasti dek, ya siapa yang ngira bakalan seperti ini akhirnya kan. Dulu saat aku masih seneng-senengnya kerja setelah nikah, Alhamdulillah aku dikasih rezeki dek, aku hamil tapi kerjaku masih tak lanjut sampai usia kehamilanku itu 6 bulanan kalau nda salah dek. Iya dalam pernikahan ini aku dikaruniai 1 putri dek. Saat kejadian perceraian itu aku selalu berfikir bagaimana nasib anakku dek. Tunbuh tanpa ayah dan ibunya bersama kan. Samean kan tau sendiri aku orangnya gimana dek, sangat-sangat mudah berbaur toh, tapi semenjak kejadian tersebut, aku rasanya enggan untuk bertemu dengan orang-orang dek, jangankan ketemu sekedar tegur sapa saja aku malas dek. Iya karena aku malu dek, aku jadi janda diumur yang dibilang muda nda muda dibilang tua juga nda tua dek, jadi iya gitu wes dek. Bapak, ibu, mas dan istrinya masku awalnya juga kaget dek, kalau aku sama MY mau bercerai. Tapi mereka juga tidak bisa berbuat apa-apa dek, terkait masalahku kali ini, jadi iya mereka *manut* sama keputusan aku dan MY."

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[69] SS, diwawancara oleh Penulis, Nogosari, 01 Mei 2023.

Seperti hasil wawancara di atas, subyek sendiri merupakan seorang perempuan anak ke 2 dari 2 bersaudara. SS menikah dengan MY pada tahun 2019. Dalam pernikahan ini, SS dan MY dikaruniai seorang putri. Pada pernikahan ini, SS dan MY dilihat memiliki rumah tangga yang harmonis. Namun, memasuki tahun kelima pernikahannya, SS dan MY memutuskan untuk bercerai, karena sudah tidak memiliki kecocokan dalam rumah tangga. SS sempat terpukul dengan gagalnya pernikahannya dengan suaminya. Lebih lagi, SS mengasuh anak hasil dari pernikahannya bersama MY. Keluarga SS awalnya juga syok akan retaknya rumah tangga anaknya, namun bagaimana lagi, sebagai orang tua ibu N mau tidak mau harus setuju dengan keputusan anaknya. SS akan terus berupaya bagaimana SS menjadi single mom untuk anaknya. SS juga memiliki rasa minder yang membuat SS tidak percaya diri setelah SS dan MY bercerai. Tidak ada kekerasan dalam rumah tangga SS dan MY, namun keduanya memutuskan untuk bercerai karena sudah tidak ada lagi kecocokan yang dimiliki dalam berumah tangga. Dan menurut SS tidak ada lagi kesempatan atau toleransi untuk memperbaiki hubungan pernikahannya, selain bercerai.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

- Latar Belakang Konseli

  a. Kondisi fisik dan psikis konseli

     Menurut hasil wawancara dengan SS mengatakan bahwa:[70]

[70] SS, diwawancara oleh Penulis, Nogosari, 01 Mei 2023.

"Jangan ditanya dek perasaan ku saat hal itu terjadi seperti apa, hancur pasti, soalnya juga aku tidak hanya memikirkan diriku, tapi juga anak yang harus aku fikirkan dek. Mentalku saat itu benar-benar tidak aman dek, aku seperti kehilangan arah wes. Cuma iya kembali lagi ke yang tadi itu dek, ada anak yang harus aku fikirkan."

SS merupakan anak perempuan dari 2 bersaudara dan menikah di umur 21 tahun. SS merupakan perempuan yang tegas dan mandiri sejak kecil. Perkembangan fisiknya pun bagus. SS memiliki kepribadian yang ekstrovet atau terbuka terhadap hal pribadi, akan tetapi SS mudah tersinggung, apabila ada yang berbuat masalah dengannya. Dan SS merupakan sosok yang pekerja keras untuk mencapai apa yang SS inginkan.

b. Kondisi keluarga konseli

SS merupakan anak kedua dari 2 bersaudara. Kakak SS laki-laki dan sudah mempunyai istri dan 2 orang anak. SS sendiri juga sudah berkeluarga dan mempunyai 1 orang anak.[71] SS adalah tipe perempuan yang kuat, mandiri, dan tegas. Ayah dan ibu SS sempat renggang hubungannya disaat SS juga renggang dengan suaminya. Keluarga SS cenderung sederhana, karena ayahnya yang seorang tukang bangunan dan ibunya yang bekerja di kebun karet.

SS merupakan seorang anak yang sangat patuh dan saying kepada kedua orang tuanya. Namun, sejak menikah SS tinggal berdua dengan suaminya, meskipun tetap saja masih satu tembok dengan orang tuanya. Tetapi rumah SS yang bagian depan dan orang tua SS

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[71] SS, diwawancara oleh Penulis, Nogosari, 01 Mei 2023.

bagian belakang. Sejak berumah tangga dan memiliki seorang anak, kehidupan rumah tangga SS baik-baik saja. Namun, masuk ditahun ke 3 pernikahannya mengalami permasalahan. Dan ditambah pula permasalahan orang tuanya. Dari situ, SS mulai merasa bahwa dirinya sudah tidak kuat dengan cobaan yang ada pada saat itu. Permasalahan yang terjadi antara rumah tangga SS dengan suaminya adalah masalah komunikasi dan keserasian. Tidak adanya kecocokan lagi di dalam pernikahan antara SS dengan suaminya. Maka dari itu, SS sering bertengkar dengan suaminya pada saat itu.

c. Kondisi keagamaan konseli

Keluarga SS secara keseluruhan memang baik. Namun ayah SS tidak memiliki keyakinan dalam beragama, contohnya ibadah 5 waktu. SS yang merupakan anak perempuan dari dua bersaudara, dan sangat membutuhkan peran bimbingan seorang ayah, merasa kecewa dengan sifat ayahnya tersebut. Namun SS, tetap bersemangat dalam belajar mengenai agama, meskipun SS tidak pernah belajar di pondok, tetapi sekolah SS berbasis Islami dan agamis.[72]

d. Kondisi lingkungan konseli

Desa Nogosari, tempat SS tinggal kebanyakan penduduknya berdarah china. Tetapi, hubungan SS dengan tetangganya juga bisa dibilang baik-baik saja, karena SS juga suka bersosialisasi dengan tetangganya yang lain. Tetapi, tetangga SS mayoritas jawa dan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[72] SS, diwawancara oleh Penulis, Nogosari, 01 Mei 2023.

lingkungannya padat penduduk. Meskipun, pagi hari mereka bekerja dan malam hari beristirahat, tidak akan luput dari yang namanya omongan dari tetangga, jika terjadi apa-apa.

e. Deskripsi masalah konseli

SS merupakan sosok perempuan yang tegas dan mandiri. Sejak sebelum menikah, SS dikenal sebagai wanita pekerja keras. Dan tiba pada saat umur 21 tahun SS memutuskan untuk menikah dengan suaminya MY. Dan dalam pernikahan SS dan MY, mereka dikaruniai seorang putri. Hubungan rumah tangga mereka terbilang cukup harmonis dan baik-baik saja, hingga pada suatu saat, MY merasa sudah tidak menemukan kecocokan dengan SS dan jarangnya komunikasi juga. Hingga pada suatu saat, SS dan MY pisah rumah. MY pulang ke rumahnya meninggalkan SS tanpa pamit, dan itu membuat SS kecewa dan sakit hati. Tidak ada omongan yang baik, yang dikeluarkan oleh MY saat pulang ke rumahnya sendiri.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

SS merasa sangat kecewa, karena SS berfikir kalau MY egois, tidak memikirkan dirinya dan anaknya, hanya masalah ketidak cocokan dalam berumah tangga. SS berfikir, bahwa hal tersebut bisa di perbaiki bersama-sama, sembari mengasuh anak mereka. Dan pada akhirnya SS yang sudah tidak kuat dengan sikap MY yang egois dan memikirkan dirinya sendiri, akhirnya SS menggugat cerai MY. Pada saat gugatan itu terjadi, SS sangatlah sedih, karena

pernikahan yang SS impikan dan inginkan sampai maut memisahkan, ternyata umur pernikahannya hanya sampai masuk di tahun kelima.

Dari kejadian tersebut SS merasa sangat terpukul dan malu akan nasibnya yang SS fikir sangatlah berantakan. Hingga SS tidak percaya diri lagi dengan dirinya sendiri karena gagal mengarungu bahtera rumah tangga bersama suaminya dan merasa kasihan kepada anaknya, yang pada saat itu masih sangat membutuhkan kasih saying seorang ayah. Tetapi jika rumah tangganya yang sudah tidak sehat itu diteruskan, SS juga yang akan menderita. SS selalu berfikir negatif (irasional) terhadap jalan hidupnya setelah bercerai. Tidak ada fikiran positif (rasional) di dalam pikirannya. SS selalu merasa minder karena dirinya sendiri, dan juga omongan orang lain. Meskipun orang tua SS sudah sering menasehati dan memberikan semangat kepada SS, karena oang tua SS juga memikirkan nasib anak SS dengan MY, yang saat ink bersama SS.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Dari masalah tersebut, Ibu Syofiatul memberikan bimbingan dan terapi dengan metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) kepada SS. Agar SS bisa berfikir rasional lagi dan lebih percaya diri lagi, bahwa semua yang terjadi itu bukanlah karena kesalahan SS. Ibu Syofiatul selaku pembimbing konseling memberikan pemahaman tentang bimbingan Islami agar SS lebih terbuka hati dan pikirannya, dan lebih percaya pada dirinya sendiri,

bahwa SS mampu melewati semua masalah ini, dengan cara memberikan pemahaman di dalam Al-Qur'an tentang rasa percaya diri dan tidak boleh lemah. Karena semua orang yang beriman, akan diberikan kemudahan dalam melewati segala cobaan yang diberikan oleh Allah SWT,.

1. **Penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pasca Perceraian.**

Dalam menangani situasi ini, konselor menerapkan bimbingan dan konseling Islam dengan metode REBT untuk mengatasi pemikiran negatif (irasional) seorang perempuan setelah perceraian. Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy ini berfokus pada penanganan pemikiran yang irasional (negatif) dan kurangnya rasa percaya diri. Peneliti menemukan beberapa strategi penerapan bimbingan dan konseling Islam menggunakan metode REBT dalam kasus ini.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Proses bimbingan dan konseling Islam dengan pendekatan REBT ini memerlukan kerjasama antara konselor dan konseli dalam mengatasi pemikiran irasional dan meningkatkan kepercayaan diri. Kerjasama ini penting agar tujuan dari bimbingan dan konseling Islam tersebut dapat tercapai dengan baik selama proses berlangsung, sehingga konseli dapat mencapai tujuan mereka dengan sukses. Untuk mencapai kesuksesan dalam penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode

Rational Emotive Behavior Therapy, beberapa upaya perlu dilakukan agar prosesnya berjalan lancar dan mencapai target yang diinginkan.

Menurut konselor Ibu Syofiyatul Umaroh, S.Pd mengatakan[73] :

"Penerapan bimbingan dan konseling yang saya berikan kepada SA dan SS sebagai konseli berjalan dengan baik dan lancar mbak. Meskipun, pada saat awal melakukan proses bimbingan dan konseling tersebut membutuhkan waktu yang cukup lama untuk meyakinkan konseli menghilangakan pikiran irasionalnya (negatif) dan lebih percaya diri lagi kedepannya. Di sini saya melakukan bimbingan dan konseling Islam dengan memakai ayat Al-Qur'an yang menjadi acuannya, yaitu dalam surah Ali-Imran ayat 139, yang membahas tentang rasa percaya diri dan juga do'a yang selalu dipanjatkan oleh Rasulullah Saw., tentang keteguhan hati. Agar konseli selalu memiliki keteguhan hati untuk berpegang teguh pada Iman dan Islam. Juga selalu berfikir bahwa Allah akan selalu ada didekat kita dalam keadaan apapun. Nah, metode *Rational Emotive Behavior Therapy* ini saya berikan karena SA dan SS letak permasalahannya berada di pemikirannya yang selalu berfikir negatif (irasonal) dan hilangnya percaya diri yang dimiliki. Maka dari itu, penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode *REBT* inilah yang sangat dibutuhkan untuk menyadarkan SA dan SS. Saya juga melakukan teknik persuasif dan asertif kepada SA dan SS untuk mengubah pemikiran dan mengubah cara pandang mereka yang negatif dan tidak percaya diri. Cara saya melakukan teknik tersebut adalah dengan memberikan pertanyaan yang terbuka dan menanyakan kejelasan terkait apa yang terjadi kepada konseli mbak dan juga agar konselinya sendiri bisa mengekpresikan perasaan yang negatif dan tidak percaya diri, agar SA dan SS bisa memahami pemikiran irasionalnya dan rasa tidak percaya dirinya sendiri. Sehingga dari kedua teknik tersebut diharapkan konseli mampu menyadari pikiran irasional dan tidak percaya dirinya itu mbak. Selain menggunakan teknik tersebut, saya juga melanjutkan dengan teknik cognitive defusion. Teknik ini merupakan apa ya mbak, merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengurangi pikiran negatif pada SA dan SS, dan diharapkan bisa meningkatkan rasa percaya dirinya kembali. Nah, dari pernyataan negatif yang diutarakan oleh konseli, peran saya disini berusaha mendebat pernyataan yang menimbulkan pemikiran negatif (irasional) dan rasa tidak percaya diri tersebut, sehingga konseli tidak bisa menjawabnya dan berfikir atau menyadari bahwa pemikirannya selama ini salah dan tidak baik untuk dirinya sendiri dan orang disekitarnya. Kemudian setalah konseli menyadari letak kesalahannya, konseli diminta untuk membuat perencanaan yang akan dilakukan kedepannya, sesuai keputusan yang

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[73] Ibu Syofiyatul, diwawancara oleh Penulis, Rambipuji, 31 Juli 2023.

diambil oleh konseli itu sendiri saat melakukan proses konseling. Adapun perencanaan yang akan dilakukan oleh SA dan SS yaitu: membiasakan berfikir positif, meningkatkan lagi kewajibannya dalam hal beribadah, selalu berucap istighfar, do'a dan dzikir selalu, melakukan kegiatan-kegiatan yang positif dan belajar bersosialisasi agar kepercayaan dirinya meningkat lagi. Untuk mengetahui perkembangan atau perubahan yang terjadi pada SA dan SS dalam melakukan penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri dan pemikiran negatif terhadap dirinya sendiri tersebut, saya setiap minggu selalu melakukan controlling dengan cara mereka selaku konseli mendatangi atau datang langsung menemui saya sesuai janji, agar saya bisa mengetahui perubahan konseli serta kendala yang dihadapi konseli setelah melakukan proses konseling tersebut mbak."

Menurut hasil wawancara dengan konseli SA mengatakan bahwa[74]:

"perceraian ini tidak pernah terfikirkan di dalam hidup saya fin, saya berfikir kalau setelah menikah saya akan hidup bahagia bersama suami saya. Tetapi takdir berkata lain, saya harus bercerai dengan suami saya, karena ulah dia sendiri yang memang tidak pantas untuk dipertahankan. Awalnya saya tidak terlalu memikirkan setelah perceraian terjadi, namun namanya juga manusia yang tidak luput dari omongan manusia lain. Jadi, semakin hari semakin tak fikirkan sama saya, dan yang tidak tahu persis kejadiannya bagaimana, mereka akan membuat omongan seolah-olah saya tersangka dalam perceraian ini. Karena juga, Aba sama Umi kan orang yang dihormati di desa. Maka dari itu, hal tersebut yang membuat saya juga merasa tidak percaya diri setelah perceraian ini terjadi, saya keluar kamarpun jarang, untuk sekedar bertegur sapa dengan keluarga saya saja saya jarang. Karena hal itu yang membuat saya tidak percaya diri, pikiran negatif (irasional) yang selalu terbayang-bayang difikiran saya fin. Sampai pada suatu saat kamu datang dan mau memberikan solusi untuk bertemu dengan Ibu Syofiatul. Sebelum saya bertemu dengan Ibu Syofiatul, saya selalu bekajianrfikir, apakah saya bisa melanjutkan hidup saya ke depannya dengan rasa tidak percaya diri seperti ini dan selalu berfikiran negatif terhadap semua hal. Awalnya saya memang takut untuk bertemu dengan Ibu Syofiatul, tapi demi kebaikan saya juga dan dukungan dari orang-orang terdekat, akhirnya saya bersedia bertemu dengan Ibu Syofiayatul untuk bertukar cerita dan mencari jalan keluar dari permasalahan yang saya hadapi saat ini. Dari pertemuan saya dengan Ibu Syofiyatul, saya dan Ibu Syofiyatul melakukan sebuah perencanaan supaya saya menjadi pribadi yang lebih baik kedepannya fin dan selalu berfikiran positif dan percaya diri lagi. Perencanaan yang dibuat oleh saya dengan Ibu Syofiyatul yaitu mencari

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[74] SA, diwawancara oleh Penulis, Nogosari, 02 Agustus 2023.

kesibukan yang positif, selalu rajin beribadah (membaca al-qur'an, dzikir, membaca istighfar), dan berkumpul dengan orang-orang yang baik.. Kalau ditanya, bagaimana perasaan saya saat melakukan konseling dengan Ibu Syofiyatul itu sangatlah penting dan sangat berharga, karena yang memperoleh hasil dari konseling itu adalah saya sendiri. Selama saya melakukan perencanaan tersebut, itu sangatlah membuat saya menjadi seseorang yang bisa dikatakan lebih baik dari sebelumnya fin. Saat ini saya sudah mulai percaya diri dan mampu membuang pikiran-pikiran negatif dalam hidup saya. Dan mampu mempertimbangkan masukan atau omongan orang lain, mana yang baik buat saya akan saya ikuti dan mana yang tidak baik untuk saya akan saya hindari. Dan Alhamdulillah sekarang saya merasa bahwa diri saya, percaya diri saya kembali seperti dulu lagi."

Menurut hasil wawancara dengan Umi R mengatakan bahwa[75]:

"yang umi rasakan dan umi lihat sekarang nduk, setelah A dari *sapa roh*, Ibu Syofiyatul itu banyak sekali perubahannya nduk. A itu ya melakukan berbagai kegiatan yang membuat A lebih kelihatan tenang dan pembawaannya santai dan juga lebih bebas *roh, ape yelah nduk*, pokoknya lebih santai. A ini sudah mulai mau berinteraksi lagi dengan anggota keluarganya, terutama dengan saya, Uminya. Umi hanya takut nduk, kalau A akan terus menerus seperti ini, *tadek alakonah roh*, tapi setelah melakukan proses konseling, A jauh lebih baik, A mau keluar kamar, A mulai mau berinteraksi *bik apa roh nduk, nyapa-nyapa ka oreng romah nduk. Mon bedhe se etanyah* masa lalu A, A hanya menjawab dengan senyuman, tidak langsung pergi dan menangis seperti dulu dan akhirnya tidak keluar kamar. Dan sekarang sudah mau terbuka jika ada seseorang yang mau mendekati A, karena juga kan A *jik enom iku nduk*, pastinya kan memikirkan kehidupan selanjutnya bagaimana kedepannya *roh dekiyeh nduk*, meskipun pernah gagal dalam berumah tangga. Jadi ya Alhamdulillah *benyak sekaleh* perubahan yang Umi rasakan kepada A nduk."

Menurut hasil wawancara dengan konseli SS mengatakan bahwa[76]:

"bagi saya ini dek, perceraian adalah salah satu jalan keluar yang memang sudah tidak bisa diganggu gugat dek. Ya karena kita juga kan manusia yang bisa merasakan sakit hati dan kekecewaan yang besar terhadap setiap makhluk Allah dek. Saya awal-awal perceraian itu sangat-sangat frustasi dek, ditambah lagi masalah keluarga bapak dan ibu saya juga sama. Saya merasa, kenapa ya takdir saya seperti ini, gitu dek. Apalagi dalam perceraian ini saya kan dikaruniai seorang putri yang

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[75] R, diwawancara oleh Penulis, Nogosari, 02 Agustus 2023.
[76] SS, diwawancara oleh Penulis, Nogosari, 03 Agustus 2023.

masih kecil, yang dimana dia juga butuh kasih sayang orang tuanya lengkap dek. Tapi mau bagiamana lagi kalau takdir nya sudah berpisah, mau tidak mau saya harus mengorbankan perasaan putri saya demi saya sendiri. Karena yang ingin dipertahankan sudah tidak bisa dek. Sampai pada akhirnya saya berfikir kalau saya jahat, saya tidak pantas menjadi ibu, saya tidak pantas bertemu dengan orang-orang. Pikiran-pikiran negatif itu selalu muncul dalam pikiran saya dek. Kurangnya rasa percaya diri juga selalu menghampiri saya dek. Saya dari awal perceraian sampai beberapa bulan setelah bercerai, tidak pernah sama sekali keluar rumah, meskipun untuk sekedar mencari udara segar di teras. Karena saya malu, saya masih muda punya anak dan lalu bercerai, pernikahan saya tidak seharmonis yang orang-orang lihat. Sampai pada akhirnya, saat adek main ke rumah dan mau mendengarkan cerita saya, akhirnya saya memberanikan diri untuk mendatangi Ibu Syofiatul selaku konselor pada saat itu. Pertama saya datang menemui Ibu Syofiyatul, jujur saya merasa tidak nyaman sekali. Karena untuk apa saya datang dan menceritakan permasalahan saya kepada orang lain. Namun, dengan diyakinkannya saya waktu itu oleh Ibu Syofiyatul, akhirnya saya memberanikan diri untuk bercerita kepada beliau. Karena saya juga berfikir, saya punya masa depan buat saya dan anak saya juga. Saat saya sudah selesai menyampaikan isi hati saya kepada beliau, beliau memberikan saya sebuah perencanaan yang dimana perencanaan tersebut juga sudah atas dasar persetujuan saya juga. Ibu Syofiyatul memberikan perencanaan yang dimana untuk menghilangkan pikiran negatif itu saya harus melakukan berbagai kegiatan yang positif, selalu beribadah dan mendekatkan diri kepada Allah, dan juga bersosialisai dengan orang-orang sekitar. Setelah saya melakukan proses konseling dengan Ibu Syofiyatul, saya merasa bahwa memang proses konseling itu sangatlah penting bagi orang-orang seperti saya dek, yang dimana seperti kehilangan arah karena pikiran sendiri dan akhirnya tidak percaya diri untuk bertemu dengan orang ataupun melakukan segala hal. Jadi, ya Alhamdulillah sekarang saya juga sudah merasa lebih baik, tidak terlalu memikirkan apa yang tidak perlu saya pikirkan, dan lebih percaya diri lagi, karena juga ada anak saya yang menambah kekuatan percaya diri pada diri saya, dan ada keluarga yang menemani saya untuk tidak memikirkan hal-hal negatif yang tidak perlu dipikirkan."

Menurut hasil wawancara dengan Ibu N mengatakan bahwa[77]:

"S itu nduk, sebelum bertemu dengan apa itu yang ditemui di KUA pokoknya, suka marah-marah dan tiba-tiba nangis. Tidak mau keluar rumah, meskipun ibu suruh untuk sekedar duduk bersama di depan rumah *ndek teras iku loh nduk*. Anaknya *ae iku* sering dilupakan nduk. Terus bilangnya selalu tidak percaya diri dan tidak siap untuk bertemu

[77] N, diwawancara oleh Penulis, Nogosari, 03 Agustus 2023.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

dengan orang-orang. Nanti apa yang bakal dijawab ketika orang-orang tanya dan orang-orang tahu kalau S sudah menjadi janda anak 1. Jadi perceraian itu juga membuat S berubah waktu itu nduk. Tapi Alhamdulillah setelah melakukan konseling itu, S mulai kembali beraktivitas seperti dulu lagi, terus seringkali keluar rumah untuk mencari udara segar, terus S juga meyakinkan dirinya sendiri kalau ini memang sudah takdirnya S begini, jadi S mulai lebih percaya diri lagi dan tidak terlalu berfikiran negatif terus menerus terhadap hidupnya nduk. Karena juga kan S punya anak nduk, *pas saaken anak e nggak direken iko nduk.* Makanya saya bersyukur kalau S sudah mau menata hidupnya kembali *mengarepe iko nduk.*"

Berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara dan dokumentasi, dapat disimpulkan bahwa penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan metode Rational Emotive Behavior Therapy untuk meningkatkan kepercayaan diri setelah perceraian, menghasilkan perubahan yang positif melalui berbagai pendekatan. Perubahan ini terlihat dalam motivasi untuk melakukan aktivitas yang positif, meningkatnya ketaatan beribadah, dan interaksi sosial yang lebih aktif. Perubahan tersebut tercermin dalam konseli yang lebih berani menyampaikan pendapatnya, tidak ragu untuk berkumpul dengan keluarga, mampu membuat keputusan, dan memiliki kemampuan untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan percaya diri. Selain itu, konseli juga mulai mengembangkan pola pikir positif dan tidak takut menerima kritik serta merespons pujian dengan baik. Dalam pelaksanaannya, bimbingan dan konseling Islam menggunakan berbagai teknik seperti persuasif, asertif, cognitive defusion, dan pemberian tugas.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

2. Faktor Penghambat dan Pendukung Dari Penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Metode *Rational Emotive Behvior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pasca Perceraian.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Syofiyatul sebagai konselor dan SA serta SS sebagai konseli, terungkap adanya faktor-faktor yang menjadi penghambat dan pendukung bagi konselor dan konseli selama menerapkan bimbingan dan konseling Islam dengan metode Rational Emotive Behavior Therapy untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian, khususnya yang dialami oleh konseli SA dan SS.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu Syofiyatul S.Pd sebagai konselor mengatakan[78] :

"Penghambat atau kendala dalam proses konseling itu pasti ada mbak, jadi terkadang kan klien tidak mau berterus terang kepada kita sebagai konselor ya, jadi gimana cara kita atau pintar-pintar kita mengatur ritme dalam proses konseling itu sendiri. Apalagi seperti permasalahan ini mbak, pasti klien ada rasa malu untuk bercerita kepada konselor sekalipun masalah yang klien itu punya. Nah, itu juga termasuk dalam kurangnya percaya diri yang mereka miliki, klien tidak bisa mengutarakan atau mengeluarkan uneg-uneg yang ada dalam pikiran mereka. Dan yang pasti itu juga akan menimbulkan pikiran yang klien miliki itu negatif terus menerus. Nah, untuk masalah klien SA dan SS ini banyak sekali perbedaannya dan kendalanya juga berbeda-beda. Kalau SA sendiri ini, rasa percaya dirinya sangat menurun sekali, selalu mendengarkan omongan orang yang membuat klien SA ini selalu berfikir yang irasional terhadap dirinya sendiri mbak. Beda lagi sama klien SS ini, sifat utama yang dimiliki oleh klien SS ini kan memang dia dulunya sangat tegas, jadi apa yang menjadi keinginan klien ini harus sesuai dengan yang dia inginkan mbak. Namun, persamaannya dari klien SA dan SS ini,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[78] Ibu Syofiyatul, diwawancara oleh Penulis, Rambipuji, 31 Juli 2023.

sama-sama selalu berfikir irasonal (negatif) terhadap dirinya sendiri sehingga menimbulkan turunnya rasa percaya diri yang dimiliki oleh kedua klien ini. Jadi ya pinter-pinternya kita dalam proses konseling itu mbak, bagaimana caranya mereka merasa aman dan nyaman dalam melakukan konseling ini, gitu mbak. Nah untuk faktor pendukungnya juga pasti ada juga mbak, dimana proses konseling ini juga sudah menyediakan tempat yang nyaman dan privasi untuk kliennya itu inshaAllah aman, terus lain dari infrastrukturnya itu juga faktor pendukungnya itu dari keluarga mbak, keluarga itu adalah kunci dimana proses konseling ini bisa berjalan dengan lancar mbak, tanpa adanya dukungan dari keluarga pasti klien tidak akan sanggup meskipun hanya untuk melakukan proses konseling ini. Jadi itu untuk faktor penghambat atau kenadala dan faktor pendukungnya mbak."

Faktor penghambat dan juga pendukung dalam proses penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian ini sangat sedikit dan masih bisa di tangani, jika penerapan proses bimbingan dan konseling Islam ini sudah berbicara apa yang akan dilakukan dan itu adalah hasil perencanaan dan keputusan sendiri. Faktor penghambat atau kendalanya dalam proses penerapan ini yaitu SA kalau dari yang saya lihat itu masih sering merasa kurang percaya diri dengan selalu berfikir irasionalnya itu, terkadang masih malas untuk mengisi kegiatan yang positif yang dimana itu adalah cara untuk dia bisa melupakan perasaan atau pikiran irasionalnya, sama dengan SS masih sering tertutup, dan kurang bersosialisasi dengan orang-orang sehingga membuatnya merasa terus kurang percaya diri. Namun, seiring berjalannya waktu faktor penghambat atau kendala dalam proses penerapan bimbingan dengan metode *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

kepercayaan diri pasca perceraian. Faktor pendukungnya adalah dukungan yang kuat dari orang-orang sekitarnya terutama keluarga. Karena support atau dukungan dari keluarga sangatlah penting untuk mendukung proses konseling yang dilakukan, dan itupun juga untuk kebaikan konseli itu sendiri dan orang-orang di sekitarnya. Keluarga SA dan SS sangatlah mendukung apapun yang dilakukan oleh anak-anaknya, agar SA dan SS bisa menjadi lebih baik lagi kedepannya atau bisa seperti dulu lagi. Maka dari itu, yang paling utama adalah keluarga, karena keluarga yang bisa merangkul dan mendukung seseorang untuk melakukan apa yang baik kedepannya.

3. Efektivitas penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan metode *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Syofiyatul Umaroh, S.Pd, selaku pembimbing konseling dan SA serta SS sebagai konseli, terungkap adanya keefektifan yang terjadi pada proses penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode Rational Emotive Behavior Therapy untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian, khususnya yang dialami oleh konseli SA dan SS.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Syofiyatul Umaroh, S.Pd., mengatakan bahwa:[79]

"Untuk penerapan bimbingan konseling Islam yang saya berikan kemarin dengan beberapa teknik, teori dan juga metode menemukan

[79] Ibu Syofyatul Umaroh, diwawancara oleh Penulis, Kaliwining, 22 Juni 2024.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

hasil mbak. Nah, sebuah hasil tersebut itu bisa dikatakan sudah efektif atau hasil yang diharapkan telah sesuai mbak. Bisa dikatakan efektif juga karena, penerapan bimbingan konseling kemarin dengan metode REBT itu hasil akhirnya bisa untuk meningkatkan kembali kepercayaan diri yang dimiliki oleh konseli, yang sempat mengalami penurunan kepercayaan diri tersebut, yang diakibatkan oleh perceraian yang mereka atau konseli alami mbak. Jadi metode REBT ini sangatlah efektif digunakan untuk mengubah pemikiran irasional yang mengakibatkan turunnya rasa percaya diri ke rasional atau lebih positif lagi mbak."

Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli SA mengatakan bahwa:[80]

"Menurut aku iya pin, bimbingan yang diberikan sama Ibu Syofi kemarin-kemarin itu sangat efektif pin buat meningkatkan masalah turunnya percaya diri yang terjadi pada seseorang, khususnya sih aku pin. Aku merasakan sendiri bagaiamana efeknya setelah melakukan bimbingan dan konseling bersama Ibu Syofiyatul, beliau sangat baik dan telaten dalam menghadapi aku pin. Dengan proses-proses seperti yang kemarin, menurutku cukup efektif pin untuk meningkatkan kepercayaan diri tersebut. Iya mungkin aku ngga akan tau bagaimana aku kedepannya jika aku tidak disaranin samean ke Ibu Syofi pin. Bahkan aku juga masih menerapkan beberapa pemberian tugas yang Ibu Syofi berikan kemarin saat bimbingan dan konselingnya itu pin. Karena terasa sekali itu di kehidupan aku, jika aku terus menerapkan apa yang di berikan sama Ibu Syofi pin. Jadi kalau menurut aku sangat efektif pin di aku."

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Berdasarkan hasil wawancara dengan konseli SS mengatakan bahwa:[81]

"Kalau aku melihat dek, teori yang diberikan sama Ibu Syofi waktu proses bimbingan waktu itu sangat efektif dek untuk diri aku dek. Karena aku merasaka sendiri perubahan atau hasil dari penerapan itu, yang ada pada diri aku sebelum dan setelah aku menemui Ibu Syofi dek. Dengan diberikan pemahaman-pemahaman oleh Ibu Syofi aku menjadi lebih baik dek. Sesuai lah dengan diriku yang dulu dek. Istilahnya kembali ke setelan pabrik dek. Sangat efektis dek penerapan bimbingan itu, dan beberapa bimbingan Islaminya masih aku pertahanin sampai sekarang dek. Bukan Hanya itu saja sih dek,

[80] SA, diwawancara oleh Penulis, Nogosari, 23 Juni 2024.
[81] SS, diwawancara oleh Penulis, Nogosari, 23 Juni 2024.

pemberian tugas yang diberikan sama bu Syofi juga masih sering aku lakukan dek. Jadi sangat efektif dek, karena aku yang awalnya setelah perceraian nda percaya diri setelah menerapkan teori dari bu Syofi percaya diri lagi dek."

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara di atas, yang membahas mengenai keefektifan penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan metode *REBT* untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian itu hasilnya sangat efektif. Selain pembimbing konseling yang melihat hasilnya sendiri, ada 2 konseli yang merasakan bahwa percaya dirinya kembali meningkat setelah melakukan terapi konseling dengan menggunakan metode *REBT* tersebut.

Metode *REBT* berusaha membantu konseli pasca perceraian mengalami penurunan kepercayaan diri, yang di bimbing langsung oleh pembimbing konseling. Dengan memberikan beberapa terapi yang ada untuk meningkatkan kembali kepercayaan yang dimiliki oleh konseli. Dari hasil tersebut, perubahan pikiran dari negatif ke positif dan hasil yang didapatkan sudah sesuai dengan apa yang diharapkan atau inginkan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

C. Pembahasan Temuan

1. Penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pasca Perceraian.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di lokasi penelitian mengenai penurunan kepercayaan diri setelah perceraian, dengan

menggunakan data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi, peneliti menemukan hasil dari pengamatan dan wawancara di lapangan. Dari temuan ini, terlihat bahwa penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian sangatlah penting. Hal ini dikarenakan, hasil penerapan tersebut mampu mengatasi pemikiran yang irasional pada subjek, sehingga menyebabkan peningkatan kepercayaan diri yang semula menurun menjadi lebih rasional dan meningkat kembali.

Corey berpandangan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) menggambarkan bahwa manusia cenderung untuk berpikir secara rasional dan irasional. Manusia secara alamiah memiliki kecenderungan untuk mempertahankan hal-hal seperti kebahagiaan, pemikiran, ekspresi, kasih sayang, interaksi sosial, pertumbuhan, dan pencapaian diri.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Manfaat dari menerapkan bimbingan dan konseling Islam menggunakan metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian telah terbukti oleh peneliti melalui pengalaman konseli. Konseli menyatakan bahwa dengan menerapkan saran-saran dari konselor yang sebelumnya tidak biasa dilakukannya, seperti membaca istighfar, mengisi waktu dengan aktivitas positif, dan berinteraksi sosial dengan orang lain, ia mengalami perubahan yang signifikan. Sebelumnya, konseli jarang melakukan hal-

hal tersebut karena kurangnya kepercayaan diri yang membuatnya enggan berinteraksi dengan orang lain atau melakukan aktivitas positif. Namun, setelah menerapkan saran tersebut dan membentuk kebiasaan baru, konseli melihat perubahan positif dalam hidupnya. Ia tidak lagi menyalahkan kehendak Allah SWT dan lebih aktif dalam bersosialisasi dengan keluarga dan orang lain. Hal ini menunjukkan keberhasilan dalam menerapkan bimbingan dan konseling Islam dengan metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian.

Menurut Golemen kepercayaan diri merupakan kesadaran yang kuat tentang harga dan kemampuan diri sendiri. Yang dimana dengan kemampuan tersebut seseorang memiliki keberanian, mampu mengungkapkan pendapat, rela berkorban, dan mampu membuat keputusan yang baik. Dengan diterapkannya metode *REBT* di atas dan merujuk pada teori Golemen, kepercayaan diri yang dimiliki oleh subyek meningkat. Dalam hal tersebut dapat dilihat ketika setelah bimbingan, subyek atau konseli memiliki keberanian. Keberanian yang dimaksud disini adalah mampu untuk menunjukkan dirinya kembali ke depan public dan bersosialisasi kembali. Mampu mengungkapkan pendapat, dilihat dari ketika konseli mendapatkan kritikan yang negatif, konseli mampu mengutarakan pendapatnya dan tidak hanya berdiam diri tidak membela diri. Serta mampu membuat keputusan dengan baik untuk diri konseli agar menjadi lebih baik kedepannya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Menurut konsep bimbingan konseling Islami, proses tersebut adalah upaya pembimbing konseling untuk membantu konseli dalam mencapai potensi maksimalnya sesuai dengan kodratnya, baik untuk mencapai kebahagiaan di dunia maupun di akhirat, dengan mengacu pada prinsip-prinsip Islam yang terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadis. Peran pembimbing konseling dalam hal ini adalah untuk mengendalikan pemikiran negatif konseli dan mendorong pertumbuhan yang sesuai dengan kodrat manusia. Hal ini sejalan dengan pandangan Mohammad Surya yang mengemukakan bahwa tujuan dari REBT adalah mengubah perilaku dan pola pikir yang tidak rasional menjadi lebih rasional dan logis, sehingga konseli dapat mengembangkan diri dan mencapai tingkat penghargaan diri, kemandirian, dan penerimaan diri yang lebih baik.

2. Faktor Penghambat dan Pendukung Dari Penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Metode *Rational Emotive Behvior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pasca Perceraian.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di lokasi penelitian mengenai penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian, konselor menghadapi kesulitan dalam proses konseling karena konseli enggan untuk mengungkapkan perasaannya pada saat itu. Hal ini disebabkan oleh penurunan

kepercayaan diri yang dirasakan oleh konseli, yang membuatnya merasa bahwa menerima bantuan dari orang lain akan memicu munculnya pemikiran negatif (irasional). Dalam skripsinya, Ghaniya menjelaskan bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kelemahan secara alami. Oleh karena itu, tidak jarang individu merasa tidak kompeten, kekurangan kepercayaan diri, sering mengeluh, merasa putus asa, dan sejenisnya.

Di sisi lain, konseli juga menghadapi suatu rintangan dalam bentuk pola pikir yang membuatnya selalu beranggapan bahwa segala takdir ini adalah kesalahan dari konseli, sehingga pikiran-pikiran irasional yang seharusnya tidak terjadi, itu terjadi dan darti pikiran-pikiran yang irasional itu akhirnya konseli merasa tidak percaya diri pada dirinya sendiri, bahwa konseli merasa tidak pantas untuk siapapun dan bertemu dengan orang lain. Menurut Kartono, wanita cenderung mengekspresikan emosi secara lebih jelas. Hal ini tercermin dari respons yang lebih cepat dari wanita terhadap situasi yang menimbulkan stres, di mana mereka cenderung merasa sedih, kecewa, bingung, takut, dan cemas dengan lebih cepat. Sejalan dengan pendapat Peter Blau yang mengatakan bahwa perceraian akan terjadi jika menfaat pernikahan tidak lagi memenuhi ekspektasi individu, sehingga hal ini bisa mendorong individu merasa bahwa dirinya lah yang paling sengsara dan bersalah atas kejadian ini, dan mulai berfikiran irasional (negatif) dan menurunnya rasa percaya diri.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

3. Efektivitas penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan metode *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di lokasi penelitian mengenai turunnya rasa kepercayaan diri setelah perceraian, dengan menggunakan data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi, peneliti menemukan hasil dari pengamatan dan wawancara di lapangan. Dari hasil ini, terlihat bahwa efektivitas penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian sangatlah efektif. Hal ini dapat dilihat dari hasil proses penerapan yang sudah dilakukan oleh peneliti. Dimana hasil yang didapatkan adalah sesuai dengan apa yang pembimbing konseling harapkan atau inginkan. Dengan menggunakan teknik, metode, dan teori tersebut, seseorang pasca perceraian yang mengalami menurunnya rasa percaya diri bisa kembali meningkat.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Pemaparan dari konseli sendiri menjelaskan bahwa, dengan sebelum dilakukannya proses bimbingan dan konseling ini dan sesudah dilakukannya proses bimbingan dan konseling tersebut ada perbedaan. Perbedaan tersebut terletak pada pikiran konseli yang dimana, selalu berfikir bahwa konseli tidak mampu, namun setelah dilakukannya terapi dengan menggunakan metode *REBT* tersebut, konseli menjadi berfikiran yang positif terkait dengan apa yang sedang konseli alami. Dan kedua konseli tersebut memberikan penjelasan bahwa dengan dilakukannya

teknik, metode dan teori tersebut dalam proses konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian adalah sangat efektif.

Hal tersebut juga peneliti lihat dari teori kepercayaan diri menurut Golemen, yang mengatakan bahwa kesadaran yang kuat itu tentang harga dan kemampuan diri sendiri, terbukti adanya. Dengan melihat hasil dari proses penerapan bimbingan dan konseling di atas bisa dikatakan bahwa teori Golemen yang digabung dengan metode *REBT* mampu untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang pasca perceraian.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesismpulan

Berdasarkan beberapa pemaparan data serta analisis data yang bersumber dari observasi, wawancara dan dokumentasi terkait judul peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan metode *Rational Emotive Behavior Therapy (*REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri sesuai dengan teori yang dipaparkan. Teknik yang digunakan yakni persuasif, asertif, *cognitive defusion,* dan pemberian tugas dengan membuat perencanaan yang akan dilakukan dalam mengubah pemikiran irasional ke rasional, dengan melakukan pembiasaan mencari kesibukan yang positif dan rajin beribadah seperti, dzikir, membaca al-qur'an dan membaca istighfar serta berkumpul dengan lingkungan yang positif. Perencanaan yang dilakukan dalam penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan metode *Rational Emotive Behavior Therapy* ini sangat berpengaruh terhadap perubahan tingkah laku dari konseli SA dan SS yang mana setelah melaksanakan Bimbingan dan Konseling Islam menggunakan metode Rational Emotive Behavior Therapy konseli dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang positif, melakukan hubungan sosial pada warga sekitar serta tidak menutup diri pada lingkungan yang ada.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

2. Faktor penghambat dan pendukung penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian tentu ada faktor penghambat dan pendukung. Faktor penghambat atau kendala dalam proses penerapan bimbingan dan konseling Islam yaitu adanya kurangnya rasa percaya diri dengan selalu berfikir irasional, masih malas untuk mengisi kegiatan yang positif, dan masih tertutup sehingga masih sulit untuk bersosialisasi dengan orang-orang sekitarnya. Sedangkan faktor pendukung dalam proses penerapan bimbingan dan konseling Islam ini adalah adanya dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas yang dapat memberikan dorongan besar dalam mengatasi perceraian dan mencari bantuan konseling.
3. Efektivitas penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan metode *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian sangat efektif. Hal ini, berdasarkan hasil dari observasi, wawancara dan dokumentasi yang menyatakan perubahan perilaku terhadap pemikiran irasional menuju ke rasional terutama pada kepercayaan diri yang kembali meningkat setelah melakukan terapi konseling dengan menggunakan metode *Rational Emotive Behavior Therapy.* Sehingga hal tersebut membuktikan bahwasannya metode *Rational Emotive Behavior Therapy* sangat efektif diterapkan dalam kasus ini.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

B. Saran

Berdasarkan hasil dari peneltian di atas, peneliti dapat memberikan beberapa saran yaitu:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan terus meningkatkan kualitas penelitian ini agar lebih sempurna dengan mendalami metode *Rational Emotive Behavior Therapy* yang digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri apakah masih efektif untuk digunakan bagi penelitian selanjutnya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

Abror Khoirul. *Hukum Perkawinan dan Perceraian.* Yogyakarta: Ladang Kata, 2017.

Anwar M. Fuad. *Landasan Bimbingan dan Konseling Islam*. Sleman: CV Budi Utama, 2019.

Corey Gerald. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama, 2013.

Fitria Muh, Luthfiyah. *Metodologi Penelitian; Penelitian Kualitaif, Tindakan Kelas & Studi Kasus.* Sukabumi: CV Jejak, 2017.

Ghufron M. Nur, S Rini Risnawati. *Toeri-Teori Psikologi*. Yoyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017.

Hartono, Soedarmadji Boy. *Psikologi Konseling.* Jakarta: Prenadamedia Group, 2012.

Hikmawati Fenti, *Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2016.

Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahan*. Jakarta, 2019.

Moleong Lexi J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.

Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islami.* Medan: Perdana Publishing, 2018.

Tim Penyusun. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Jember: UIN Jember, 2021.

Jurnal dan Skripsi:

Agdiyani Via, *Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Korban Bullying di SMA YP UNILA BANDAR LAMPUNG Tahun Ajaran 2017/2018,* UIN Raden Intan Lampung (2018).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Amin Abdul. “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Remaja”. *Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (September, 2018): 80-81.

Artha Ghaniya Ade. “Penggunaan Konseling Kelompok dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri dalam Berinteraksi Sosial Peserta Didik di SMP Negeri 11 Bandar Lampung”. Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2016.

Artika Indri, *Teknik RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY (REBT) Dalam Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Korban Bullying (Studi Kasus Pada Klien “D” di Desa Bailangu Timur),* UIN Raden Fatah Palembang (2020).

Bukhori Baidi. “Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam”. *Konseling Religi* 5, no. 1 (Juni, 2014): 11.

Dewangga Irsan, Yusmansyah, Widiastuti Ratna. “Penggunaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa”. t.p. (Agustus, 2018): ?.

Dewi Nyoman Riana, Sudhana Hilda. “Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Pasutri dengan Keharmonisan dalam Pernikahan”. *Jurnal psikologi Udayana* 1, no. 1 (2013): 22-31.

Halim Fatmawati. “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendidikan Dasar”. *Journal of Islamic Elementary School* 2, no.2 (Oktober, 2019): 134.

Harlina Desi, Netrawati, Kamell Yeni. “Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi Stres pada Wanita Single Parent”. *Jurnal Literasi Pendidikan* 1, no. 2 (November-Januari, 2022-2023): 415.

Matondang Armansyah. “Faktor-Faktor yang Mengakibatkan Perceraian dalam Perkawinan”. *Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Sosial Politik* 2, no.2 (2014): 148.

Machrus Adib, Anwar Ahmad Kasyiful. “*Fondasi Keluarga Sakinah* (*Bacaan Mandiri Calon Pengantin*)”. Jakarta: Subdit Bina Keluarga Sakinah Direktorat Bina KUA & Keluarga Sakinah Ditjen Bimas Islam Kemenag RI, 2017.

Nasution Muhammad Arsad. “Perceraian Menurut Kompilasi Hukum Islam”. *Jurnal El-Qanuny* 4, no. 2 (Juli-Desember, 2018): 158.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Pranoto Hadi. "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di Sma Negeri 1 Sungkai Utara Lampung Utara". *Lentera Pendidikan LPPM UM Metro* 1, no. 1 (Juni, 2016): 104.

Rahardjo Mudjia, *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Dasarnya*, (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Program Pascasarjana), 2017, 6.

Saiful, Nikmarijal. "Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)". *Indonesian Journal of Counseling and Education* 1, no.1 (April, 2020): 11.

Sari Mega Novita, Yusri, Sukmawati Indah. "Faktor Penyebab Perceraian dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling". *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 3, no. 1 (2015): 16-21.

Setiani Fatimah, Heriyanto Agus, Nurfitriyanti. "*REBT* Mengatasi *Negative Thinking* Pada Anak *Broken Home". Jurnal Paedagogle* 7, no. 2 (Juli-Desember, 2019): 82.

Silalahi Sondi, *Konseling RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY Dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri Pada Korban Penyalahgunaan NAPZA di Rehabilitas Berbasis Masyarakat Mandiri Cirebon Jawa Barat*, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (2018).

Wahyuni Sri. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi". *Psikoborneo* 1, no. 4 (2013): 222.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Wawancara:

SA Diwawancarai oleh Penulis, Nogosari 28 April 2023
SS Diwawancarai oleh Penulis, Nogosari 01 Mei 2023
Syofiyatul Umaroh S.Pd Diwawancarai oleh Penulis, Rambipuji 31 Juli 2023
R Diwawancarai oleh Penulis, Nogosari 02 Agustus 2023
N Diwawancarai oleh Penulis, Nogosari 03 Agustus 2023

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Alfina Damayanti

NIM : D20173054

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Institusi : Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Metode *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pasca Perceraian" adalah hasil dari penelitian/karya sendiri.

Bagian atau data tertentu yang saya peroleh dari Perusahan atau Lembaga dan/atau saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Jember, 30 Mei 2024

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Saya yang menyatakan

Alfina Damayanti
NIM. D20173054

MATRIK PENELITIAN

JUDUL	VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	SUMBER DATA	METODE PENELITIAN	FOKUS PENELITIAN
PENERAPAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN METODE *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THWRAPY (REBT)* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PASCA PERCERAIAN	**Bimbingan dan Konseling Islam**	**1. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam** **2. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam**	Untuk mewujudkan individu mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. • Asas kebahagiaan dunia dan akhirat. • Asas Fitrah. • Asas Lilla hi Ta'ala. • Asas Pembinaan Akhlakul Karimah.	**1. Informan** a. Konselor (Ibu Syofiatul Umaroh, S.Pd.) b. Konseli (SA dan SS) c. Umi R (Ibu SA) d. Ibu N (Ibu SS) **2. Observasi** **3. Wawancara** **4. Dokumentasi**	**1. Metode Penelitian:** Kualitatif. **2. Jenis Penelitian:** Studi Kasus. **3. Teknik Pegumpulan Data:** Observasi, Wawancara, dan Dokumentasi.	1. Bagaimana penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode REBT untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian? 2. Apa factor penghambat dan pendukung proses penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode REBT untuk meningkatkan kepercayaan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

						diri pasca perceraian?
	RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY	**1. Pengertian REBT** **2. Teori Behavioristik**	Manusia bersifat rasional dan irasional. • Mengubah tingkah laku atau pikiran manusia secara langsung. • Pendekatan rapi, sistematik dan terstruktur.			
	Kepercayaan Diri	**Ciri-ciri Rendahnya Kepercayaan Diri**	• Kurang bisa bersosialisasi. • Murung dan depresi. • Seringkali berfikir negatif. • Sering terabaikan.			

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

			• Kritik yang mendalam. • Pengalaman negatif.			

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

PEDOMAN WAWANCARA

A. PEMBIMBING KONSELING

1. Bagaimana proses awal melakukan konseling?
2. Teknik apa saja yang digunakan dalam menangani permasalahan konseli?
3. Bagaimana penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian tersebut?
4. Apakah ada faktor penghambat dan pendukung saat melakukan proses konseling?
5. Apa faktor penghambat dan pendukung dalam penerapan bimbingan dan konseling Islam dengan metode *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian?

B. KONSELI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

1. Tahun berapa anda menikah?
2. Sudah berapa lama anda menikah?
3. Tahun berapa anda bercerai dengan pasangan anda?
4. Bagaimana keadaan rumah tangga anda sebelum bercerai?
5. Mengapa anda memilih bercerai?
6. Apa saja usaha anda dan pasangan anda untuk mengatasi perceraian?
7. Bagaimana perasaan anda setelah resmi bercerai?

8. Bagaimana respon keluarga anda setelah mengetahui anda ingin bercerai?
9. Apa anda memiliki anak dalam pernikahan ini?
10. Apa dampak perceraian pada diri sendiri?
11. Apakah anda merasa minder setelah bercerai?
12. Saat melakukan kegiatan, apakah anda merasa ragu-ragu?
13. Apakah anda mampu membuat keputusan dengan cepat setelah bercerai?
14. Setelah bercerai, apakah anda merasa mudah putus asa?
15. Apakah anda merasa mampu pada saat menghadapi masalah yang belum pernah anda alami?
16. Apakah anda merasa tidak percaya diri setelah bercerai?
17. Mengapa anda tidak percaya diri?
18. Hal apa saja yang membuat anda tidak merasa percaya diri?
19. Siapakah sumber kebahagiaan anda saat ini?

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

SURAT PERMOHONAN IZIN PENELITIAN

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: http://fdakwah.uinkhas.ac.id/

Nomor : B.2242 /Un.22/6.a/PP.00.9/ 07 /2023 4 Juli 2023
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.
Kepala KUA Kecamatan Rambipuji

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Alfina Damayanti
NIM : D20173054
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : XII (dua belas)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pasca Perceraian".

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

An. Dekan,
Plh. Wakil Dekan Bidang Akademik

KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER FAKULTAS DAKWAH REPUBLIK INDONESIA

Abdul Mu'is

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

SURAT SELESAI PENELITIAN

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA KANTOR
KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN JEMBER KANTOR
URUSAN AGAMA KECAMATAN RAMBIPUJI
JL. WR. Supratman Nomor : 13 Rambipuji
Telepon (0331) 711 518 Kode Pos 68152

SURAT KETERANGAN
Nomor : B-[illegible]/Kua.13.32.15/PW.01/VII/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. Yusron barid
Nip : 196601311994031001
Pangkat/Gol : Pembina (IV/a)
Jabatan : Kepala KUA Kec. Rambipuji

Menerangakan dengan sebenarnya bahwa

Nama : ALFINA DAMAYANTI
Tempat Tgl lahir : Jember, 20 – 04 – 1999
Nim : D20173054
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah

Bahwa data tersebut diatas benar – benar telah melakukan penelitian di KUA Kecamatan Rambipuji Kab. Jember dengan judul " Penerapan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Metode Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri pasca perceraian".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 31 Juli 2023
Kepala KUA Rambipuji

Yusron Barid

Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.
Token : GenFjK

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

JURNAL KEGIATAN PENELITIAN

NO	TANGGAL	KEGIATAN	INFORMAN	TTD
1.	18/2/2021	Observasi di rumah SA	SA *(disamarkan)*	
2.	28/6/2023	Permohonan izin penelitian	Ibu Yuni	
3.	4/7/2023	Mengantarkan surat izin penelitian	Bapak Sukwono	
4.	31/7/2023	Wawancara dengan konselor	Ibu Syofiyatul Umaroh, S.Pd.	
5.	28/4/2023	Wawancara dengan SA	SA *(disamarkan)*	
6.	2/8/2023	Wawancara Umi R	Umi R *(disamarkan)*	
7.	1/5/2023	Wawancara dengan SS	SS *(disamarkan)*	
8.	3/8/2023	Wawancara Ibu N	Ibu N *(disamarkan)*	
9.	31/7/2023	Mengurus surat izin selesai penelitian	Bapak Sukwono	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DOKUMENTASI

Permohonan Izin Penelitian

Penyerahan Surat Izin

Wawancara Pembimbing Konseling

Wawancara Klien SA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Wawancara Klien SS

BIODATA PENULIS

Nama	: Alfina Damayanti
NIM	: D20173054
Tempat Tanggal Lahir	: Jember, 20 April 1999
Fakultas	: Dakwah
Prodi	: Bimbingan Konseling Islam
Alamat	: Desa. Gumelar, Kec. Balung, Kab. Jember
Email	: alfinadmyanti04@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. 2003-2005 : TK Al-Hikmah Gumelar
2. 2005-2011 : MI Islamiyah Gumelar
3. 2011-2014 : MTs Al-Misri Curahmalang
4. 2014-2017 : MA Al-Misri Curahmalang
5. 2017-2024 : Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Organisasi

1. Unit Kegiatan Olahraga (UKOR) UIN KHAS Jember

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R