

Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam

Vol. 08, No. 02, 2018

Hlm.

**ISLAMIC COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENANGANI KONSEP DIRI RENDAH
SEORANG SISWA KELAS VIII DI SMP KHADIJAH SURABAYA**

Oleh:

Sri Rahmah Ramadhoni

sriramadhoni.sr@gmail.com

Program Studi Bimbingan Konseling, Pascasarjana Universitas Negeri
Semarang

Abstract: *Teenagers can't be separated from several conditions that occur in the development period, one of which is the search for identity, in this context students are often involved with various problems. Individual behavior will same with the views of himself. This means that self-concepts both positive and negative, will determine the behavior displayed by individuals. With Islamic Cognitive Restructuring to solve problems, help, and direct clients in solving problems so that the self concept by the counselee can be realized. This study uses a qualitative approach with a type of case study research. The technique in this study uses interview and observation guidelines. The results of this study show that cognitive modification with Islamic Cognitive Restructuring can provide positive changes to the counselee such as being able to identify negative thoughts and rearrange negative thoughts to be realistic. Meanwhile, behavior modification by improving self-appearance can make counselees to understand the usefulness of these modifications in everyday situations.*

Keywords: *Islamic Cognitive Restructuring, Self Concept, Student.*

Pendahuluan

Remaja dikatakan oleh Elizabeth B. Hurlock sebagai usia bermasalah. Hal ini tidak lepas dari beberapa kondisi yang terjadi pada periode perkembangan salah satunya adalah pencarian identitas, dalam rangka inilah siswa sering terlibat dengan berbagai masalah. Karena ingin mendapatkan identitas dan pengakuan dari lingkungan setiap siswa akan mempersepsikan diri baik yang bersifat psikologis, sosial, maupun fisik yang sering memunculkan pertanyaan tentang apa, bagaimana, dan siapa dirinya. Inilah kemudian yang akan membentuk konsep diri siswa, seperti yang dikatakan oleh Jalaluddin Rakhmat bahwa konsep diri adalah persepsi terhadap diri sendiri, baik fisik, sosial, maupun psikologis yang didasarkan pada pengalaman dengan orang lain.¹ Masa remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa anak dan dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Dalam kebanyakan budaya, remaja dimulai pada kira-kira usia 10-13 tahun dan berakhir kira-kira usia 18 sampai 22 tahun.²

Menurut Brooks dalam menilai dirinya individu ada yang menilai positif dan ada pula yang menilai negatif. Artinya individu ada yang memiliki konsep diri positif dan ada pula yang memiliki konsep diri negatif. Perilaku individu akan selaras dengan cara dia memandang dirinya sendiri. Artinya konsep diri baik positif maupun negatif, akan sangat menentukan perilaku yang ditampilkan individu. Apabila individu merasa dirinya tidak mampu dalam pekerjaan tertentu, maka keseluruhan perilakunya akan menunjukkan bahwa dia tidak mampu. Apabila perilaku tersebut terus-menerus dilakukan individu, maka akan terbentuklah sifat yang negatif dan apabila sifat-sifat negatif itu terus dilakukan berulang-ulang maka akan terbentuklah karakter yang negatif pula.³

Pada dasarnya konsep diri bersifat dinamis, artinya dapat berubah melalui hasil belajar dari individu. Calhoun dan Accocella (1995), juga memberikan pernyataan bahwa konsep diri merupakan ciptaan sosial dan hasil belajar individu melalui interaksinya dengan orang lain. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Wigfield dan Eccles (dalam Zanobini & Carmen, 2002) menemukan bahwa konsep diri berpengaruh terhadap motivasi berprestasi, jika individu mempunyai konsep diri positif maka motivasi berprestasinya akan menjadi lebih tinggi, dan sebaliknya jika individu memiliki konsep diri negatif maka motivasi berprestasi menjadi rendah.

¹ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), 99.

² John W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003), 31.

³ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, 105.

Adanya permasalahan kurang optimalnya konsep diri yang dialami siswa SMP Khadijah dibuktikan dengan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMP Khadijah Surabaya. Peneliti mewawancarai salah seorang guru BK SMP Khadijah Surabaya tentang konsep diri salah satu peserta didik SMP Khadijah. Berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui bahwa terdapat peserta didik yang menunjukkan konsep diri negatif. Guru BK tersebut menuturkan karakteristik peserta didik yang memiliki konsep diri negatif adalah siswa yang sulit untuk bersosialisasi, dijauhi oleh temannya dan cenderung tidak disukai oleh temannya, siswa yang berpenampilan tidak baik, dan siswa yang kurang mengetahui ciri, kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, tidak dapat menerima dan mengenal diri dengan baik. Berbeda halnya dengan peserta didik yang memiliki konsep diri positif mereka akan terlihat lebih percaya diri dan tidak malu menunjukkan kemampuannya sehingga bisa sejajar dengan peserta didik yang lainnya. Maka perlu diadakan upaya untuk meningkatkan konsep diri tersebut.

Salah satu pendekatan konseling yang tepat digunakan dalam menangani permasalahan tersebut adalah dengan *Islamic Cognitive Restructuring*. *Islamic Cognitive Restructuring* merupakan sebuah teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan-pernyataan diri negatif serta keyakinan-keyakinan yang tidak rasional menjadi rasional berlandaskan ayat Al-Quran dan Hadith. *Islamic Cognitive Restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional tidak ada yang dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) klien. Prosedur ini membantu klien untuk menempatkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisinya yang salah atau menyalahkan diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.⁴

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Amirsoleyman et al, (2013) kognitif penyebab terapi perilaku untuk meningkatkan komponen psikologi positif dan mempromosikan modal psikologis dan kesejahteraan psikologis. Riskind (1996) juga menyarankan banyak dari terapi kognitif bertujuan untuk mengurangi pikiran-pikiran negatif (pada dasarnya, mengurangi pesimisme), dan jauh lebih sedikit ditujukan untuk benar-benar meningkatkan pikiran positif (meningkatkan optimisme). Konseling kognitif perilaku sebagai pendekatan konseling yang menyatakan kognisi menengahi perilaku dan reaksi emosi

⁴ M. Nursalim, *Strategi Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2005), 47-48.

terhadap lingkungan dan menentukan tingkat penyesuaian individu.⁵ Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dalam konseling perilaku yang berfokus pada aspek kognitif membantu seseorang dalam memahami lebih baik masalahnya. Penelitian ini berfokus pada peningkatan optimisme peserta didik dengan teknik restrukturisasi kognitif.⁶

Dari studi kasus diatas, peneliti merasa perlu mengkaji masalah tersebut lebih dalam. Dengan *Islamic Cognitive Restructuring* untuk menyelesaikan masalah, membantu, dan mengarahkan klien dalam memecahkan permasalahannya agar konsep diri yang dimiliki oleh konseli bisa terwujud.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Studi kasus adalah uraian dan penjelasan komprehensif mengenai berbagai aspek seorang individu, suatu kelompok, suatu organisasi, suatu program, atau suatu situasi sosial.⁷ Jadi dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data secara lengkap dan dilakukan secara intensif dengan mengikuti dan mengamati perilaku ataupun yang erat hubungannya, dampak yang terjadi pada anak yang mempunyai konsep diri rendah.

Sasaran dari penelitian ini adalah siswa yang mempunyai konsep diri rendah. Lokasi penelitian ini adalah SMP Khadijah Surabaya. Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk verbal atau deskriptif bukan dalam bentuk angka. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah data primer yaitu data yang diambil dari sumber pertama di lapangan. Adapun sumber rujukan pertama diperoleh dari Guru BK SMP Khadijah Surabaya, teman sekelas dan seorang siswa yang mempunyai konsep diri rendah. Data sekunder diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan siswa, riwayat pendidikan siswa, dan perilaku keseharian siswa serta sumber pendukung atau referensi yang dijadikan rujukan dalam penelitian mengenai *Islamic Cognitive Restructuring* dan konsep diri.

⁵ Dobson, Keith S, *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies Third Edition* (New York: The Guilford Press, 2010), 201.

⁶ Neenan & Dryden, *Cognitive Therapy: 100 Key Points & Techniques* (Canada: TJ International Ltd, 2004), 24.

⁷ Dedy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), 201.

Teknik dalam penelitian ini menggunakan pedoman wawancara digunakan untuk mengumpulkan data tentang: (1) pengatasan siswa yang memiliki konsep diri rendah, (2) Penerapan layanan konseling individu dengan islamic mengenai *Islamic Cognitive Restructuring* untuk menangani konsep diri rendah siswa. Sedangkan observasi digunakan untuk mengobservasi gejala perilaku dan perubahan tingkat konsep diri sebelum, selama dan sesudah treatment dilaksanakan.

Hasil Penelitian

Lia (Nama Samaran) remaja 13 tahun yang sedang mengenyam pendidikan Sekolah Menengah Pertama duduk di bangku kelas VIII. Dari hasil wawancara dan observasi konselor dengan guru BK dan konseli, peneliti mendeskripsikan faktor penyebab masalah konseli. Faktor penyebab konseli mengalami konsep diri rendah karena konseli yang mempunyai kebiasaan mengompol, bau badan dan berpenampilan tidak baik di sekolah. Konseli mempunyai kebiasaan mengompol sejak kecil sampai duduk dibangku Sekolah Menengah Pertama. Ketika dirumah, konseli tidak pernah membiasakan dirinya pergi ke kamar mandi ketika ingin membuang air kecil. Kebiasaan konseli di rumah yaitu suka menonton TV lewat jam 12 malam. Setelah konseli merasa mengantuk dan ingin tidur, konseli tidak pernah membiasakan dirinya untuk membuang air kecil terlebih dahulu sehingga konseli mengompol 2-3 kali di malam hari. Orang tua konseli juga memberikan kebebasan kepada konseli sehingga konseli terbiasa mengompol di malam hari.

Di sekolah, ketika konseli duduk di bangku kelas VII konseli pernah mengompol di kelas. Seketika teman-teman sekelasnya terkejut dan membicarakan konseli setelah kejadian tersebut. Konseli dianggap oleh temannya sebagai cewek kotor dan aneh. Setelah kejadian tersebut konseli cenderung tidak disenangi oleh teman-temannya. Kebanyakan teman-teman konseli menjauhi dan tidak menegurinya. Konseli yang sering mengompol juga tidak mengetahui hukum najis pada pakaian yang dipakai setelah mengompol. Ketika sholat berjama'ah di sekolah, konseli langsung bergegas pergi ke masjid untuk menunaikan ibadah sholat tanpa mengganti pakaian yang terkena najis terlebih dahulu. Perilaku ini perlu diberikan pengetahuan tentang sahnya suatu ibadah dan hukum-hukum najis.

Ketika di kelas, konseli merasa takut untuk keluar izin ke kamar mandi. Rasa takut di ejek oleh teman-temannya sehingga konseli menahan rasa ingin membuang air kecil. Ketika istirahat tiba, konseli sudah mengompol lagi di kamar mandi. Kejadian ini diketahui oleh teman-temannya. teman-teman konseli

langsung merasa jijik untuk mendekati konseli yang membawa aroma bau akibat mengompol. Perilaku konseli ini menandakan konseli tidak dapat menyerap pengalaman masalah yang pernah dialaminya ketika mengompol di kelas VII. Setelah kejadian mengompol di kelas VII dan VIII konseli menjadi tidak optimis, tidak percaya diri dan selalu bersikap negatif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialaminya. Konseli tidak punya rencana untuk bisa memperbaiki dirinya, mengajak teman-temannya untuk menyukainya kembali. Konseli memandang dirinya tidak mampu menyelesaikan masalahnya. Konseli pun di kelas memilih untuk diam dan menutup diri. Konseli tidak mengetahui bagaimana seharusnya dirinya mendekati dunia (temannya). Konseli juga tidak memiliki kemauan untuk bertanya kepada temannya untuk diberi saran tentang penampilan, kemampuan berkomunikasi atau apapun yang menjadi titik lemahnya.

Selanjutnya faktor penyebab konseli mengalami ciri-ciri konsep diri rendah yaitu bau badan dan berpenampilan tidak baik. Konseli bangun dari tidur jam 05.30 dalam keadaan mengompol sedangkan konseli harus bergegas ke sekolah sebelum jam 06.30. Terkadang konseli memilih untuk tidak mandi dan langsung pergi ke sekolah dengan penampilan yang bau dan tidak rapi. Konseli juga memakai pakaian yang tidak disetrika dan masih terdapat noda-noda hitam di pakaiannya. Kadang-kadang pakaian konseli juga jarang di cuci. Sehingga tiba di sekolah, konseli berpenampilan kurang baik dan memiliki aroma bau badan. Semua teman-teman yang melihat konseli tidak ingin mendekati konseli. Kebiasaan konseli yang seperti ini menandakan bahwa konseli kurang mengetahui ciri, kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, tidak dapat menerima dan mengenal diri dengan baik dan konseli yang tidak memiliki ide yang diberikan untuk dirinya sendiri pada kehidupan dirinya.

Pelaksanaan konseling yang dilakukan oleh konselor disini adalah konselor melakukan praksis *Islamic Cognitive Restructuring* dengan 4 langkah sebagai berikut:

- a. Identifikasi Perasaan
- b. Identifikasi Pikiran Negatif
- c. *Rethink* Menjadi Realistis
- d. Wacana Diri Baru dengan Afirmasi
 - 1) Identifikasi Perasaan. Merekam perasaan negatif. Mengidentifikasi kata perasaan tepatnya dengan menggunakan kata-kata seperti sedih, kesal, jengkel, marah, cemas, bersalah, malu, terhina, menyesal, bingung,

frustrasi, putus asa, takut, ngeri, diintimidasi, rentan, gelisah, khawatir, tidak yakin.⁸

Dialog:

Lia menceritakan masalah yang terjadi padanya. Lia dijauhi oleh temannya karena pernah mengompol di kelas. Setelah kejadian itu Lia tidak punya teman sampai sekarang. Teman-temannya tidak menyukai Lia. "Hemm.., bagaimana perasaan Lia tidak disenangi oleh temannya?" (*Identifikasi Perasaan*)

- 2) Identifikasi Pikiran Negatif (Kesalahan Berpikir). Pikiran negatif berupa kritik diri perlu diidentifikasi sebagai proses awal melakukan restrukturisasi kognitif. Bila pikiran negatif mendominasi seseorang saat menghadapi sebuah situasi, maka akan memunculkan perasaan menegangkan dan perilaku yang tidak tepat. Identifikasi pikiran negatif dapat diketahui dari mencari jenis-jenis kesalahan apa yang terjadi dalam pikiran seseorang. Dalam penelitian ini, sebelum mengidentifikasi pikiran negatif pertama-tama, konseli diminta apakah dirinya menentukan pilihan dalam hidupnya atau membiarkan situasi yang menentukan hidupnya. Berdasarkan evaluasi konseli terhadap pengalamannya tersebut, konseli kemudian diajak untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang membuatnya mempunyai konsep diri rendah serta mengenali reaksi yang muncul bila berhadapan dengan situasi tersebut. Konseli perlu memahami rantai pikiran, perasaan serta perilaku pada situasi yang membuat konseli cenderung tidak disukai oleh temannya. Setelah mengetahui pikiran negatif, konselor memberikan pengetahuan tentang mengubah pikiran negatif menjadi positif dengan memasukkan ayat al-Quran. Dari hasil tersebut diharapkan peneliti dapat membantu konseli untuk memahami mengapa konseli memiliki pikiran negatif dan kesulitan dalam menghadapi masalah yang terjadi.⁹

Dialog:

"Sedih la bu, aku benci sama temen-temen. Kenapa hanya aku yang pernah mengompol di sekolah dijauhin, aku malu bu, rasanya tertekan sekolah disini. Aku udah gagal, ga punya lagi semangat mau belajar apalagi sekolah disini."¹⁰ (mata merah) (*Dalam tugas ini, konseli berhasil mengidentifikasi satu pikiran negatif yaitu "karena ia menyerah". Dari hasil percakapan yang dilakukan dengan konseli, konselor dapat mengidentifikasi apa saja pikiran*

⁸ Burns, DD, *The Feeling Good Handbook* (Penguin: New York, 1989)

⁹ McKay, M. & Fanning, P, *Self esteem 3rd edition* (Canada: New, Harbinger Publications, Inc, 2000)

¹⁰ Konseli yang tampak menutup dirinya, tidak bergaul bersama temannya

negatif yang ada dalam dirinya. pada tahap ini konseli sudah dapat mengidentifikasi pikiran negatif)

- 3) Rethink menjadi Realistis. Individu yang berpikir negatif pada suatu situasi cenderung kurang mencari alternatif masalah serta mementingkan reaksi emosi yang muncul dalam dirinya. Proses menata ulang pikiran ini bertujuan untuk mengeksplorasi dengan memeriksa kembali dan menantang pikiran yang salah pada individu. Proses ini merupakan proses penting dalam restrukturisasi kognitif. Setelah dapat mengidentifikasi pikiran negatif, maka seseorang perlu mencari bukti yang menentang pikiran negatifnya tersebut. Untuk mengubah pikiran negatif dan maladaptif dari individu, diperlukan pencarian alternatif pikiran lain yang realistis dan membantu berdasarkan bukti yang mendukung. Dalam penelitian ini, konseli perlu menyadari bahwa suatu kejadian dapat dimaknai secara berbeda-beda. Setelah dapat mengidentifikasi pikiran negatif terhadap suatu situasi, konseli kemudian diajak untuk mencari alternatif pikiran sehingga dapat memunculkan perilaku maupun perasaan yang positif. Dengan bantuan peneliti, konseli mencari bukti yang objektif untuk menentang pikiran negatifnya. Serangan terhadap pikiran negatif tersebut menyebabkan konseli dapat berpikir lebih realistis pada suatu kejadian. Setelah konseli dapat berpikir lebih realistis konselor meyakinkan pikiran positif konseli dengan memasukkan ayat al-Quran.¹¹

Dialog:

“Ok sekarang ibu akan ajak Lia berpikir. Apa yang harus disalahkan yang memberi Lia kebiasaan mengompol? Atau Lia yang mempunyai kebiasaan buruk? Ketahuilah Lia, Masih banyak orang yang kurang dari Lia. Lia harus bersyukur masih bisa menggunakan alat organ tubuhnya dengan normal. Banyak orang diluar sana yang tidak menggunakan alat organ tubuhnya lagi untuk mengeluarkan air kencingnya. Karena penyakit atau yang lain. Ini semua adalah atas Kuasa Allah SWT.”¹² (*Rethink menjadi Realistis dengan Islamic Cognitive Restructuring*)

“Iya bu. Aku sih yang salah. Malas orangnya”

“Nah berarti pikiran Lia yang negatif, walaupun Lia ada usaha pasti bisa juga mengatasinya kan?”¹³ (*Menata Ulang Pikiran Negatif menjadi Realistis*)

¹¹ Stallard, P, *Think Good. Feel Good: A Cognitive behavior therapy workbook for children and young people* (Great Britain: John Wiley & Sons, Ltd, 2004)

¹² Allah-lah yang menciptakan tujuh langit dan seperti itu pula bumi. Perintah Allah berlaku padanya, agar kamu mengetahui bahwasanya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu, dan sesungguhnya Allah ilmu-Nya benar-benar meliputi segala sesuatu. (QS. Ath-Thalaq: 12)

¹³ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. (QS. Al- Baqarah: 286)

dengan Islamic Cognitive Restructuring) “disini Lia bisa membiasakan diri terlebih dahulu untuk buang air kecil sebelum tidur. Supaya Lia tidak mengompol lagi” (*Menata Ulang Pikiran Negatif menjadi Realistis dengan Islamic Cognitive Restructuring*)

“Tadi Lia bilang kalo malas, coba buang kata2 malas itu, itu hanya pikiran negatif Lia aja kan seperti yang ibu bilang tadi. Lia harus optimis jangan pernah putus asa. Kalau Lia membiasakan diri terlebih dahulu sebelum tidur buang air kecil dan sebelum tidur berdoa maka ngompol Lia juga bisa berkurang. Cobalah untuk menghargai waktu Lia untuk bisa lebih bermanfaat dan konsisten untuk penanganan masalah ini.¹⁴ Kita berusaha dulu” (*Menata Ulang Pikiran Negatif menjadi Realistis dengan Islamic Cognitive Restructuring*)

- 4) Wacana diri baru. Setelah mendapatkan informasi-informasi baru tentang bagian diri yang tidak disukai, langkah akhirnya adalah restrukturisasi kognitif atau merubah wacana diri. Berbicara mengenai diri sendiri sesuai dengan konsep diri, wacana diri itu akan membentuk persepsi, dan persepsi akan membentuk tindakan, sehingga memperkuat tindakan dan konsep diri. Saat memiliki konsep diri negatif maka hal itu juga akan mempengaruhi wacana diri yang negatif, begitu pula sebaliknya. Pada saat konsep diri sedang mengirimkan pesan kepada organ persepsi saat wacana diri dimulai, diri sendiri akan mendengarkannya dengan hati-hati dan kemudian akan berwacana diri kembali tentang hal itu berdasarkan alasan-alasan dan realitas.

Wacana diri baru ini menggunakan Afirmasi. Dengan Afirmasi memudahkan untuk memberikan diri umpan balik negatif dan mengajak untuk berpikir positif dengan memasukkan ayat al-Quran. Dalam penelitian ini, konselor mengarahkan konseli untuk berpikir positif dengan memperkuat harga diri seperti “Saya memiliki keyakinan dalam diri saya”. Konselor mengajak konseli untuk membuat afirmasi untuk diri sendiri. Afirmasi harus sedikit pendek yang dapat diulangi untuk diri sendiri dalam satu napas. Afirmasi diulangi berkali-kali sepanjang hari seperti “saya seorang manusia yang indah, saya seorang pemenang”.¹⁵

Dialog:

“Saya tidak yakin apa teman-teman mau mendekati saya, ibu?” (*Wacana diri baru*)

¹⁴ Amal saleh dalam kehidupan pribadi yaitu menghargai waktu. (QS. Al-Ashr: 1-3)

¹⁵ Calhoun, James F. dan Joan Ross Acocella, *Psychology of adjustment and Psikoterapi*. Penerjemah oleh Satmoko R.S. (Bandung: Rafika Aditama, 1995), 114.

“Hemm, Baiklah. Sekarang Lia ikuti dan dengarkan perkataan ibu. Ibu ingin Lia mempraktekkan Afirmasi dengan *Islamic Cognitive Restructuring*. Afirmasi ini lebih pendek, sesuatu yang lia dapat ulangi untuk diri sendiri dalam satu napas. Ulangi kalimat afirmasi berkali-kali sepanjang hari. Contoh “saya bisa bergaul dengan teman saya” buatlah kalimat afirmasi bahwa lia bisa tidak mengompol di sekolah dan di rumah dan lia bisa memakai pakaian yang rapi.”

Begitu ya ibu “saya bisa bergaul dengan teman saya” “saya tidak boleh ngompol lagi” “saya bisa berpakaian rapi”

“Nah iya lia begitu. kalimat itu kamu ulangi ketika pikiran negatif Lia muncul lagi. Buang jauh-jauh pikiran negatif. *Dan jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa.*¹⁶ Dan mulailah berpikir kalau lia bisa untuk berubah menjadi lebih baik.

Pembahasan

Konseli yang memiliki konsep diri rendah diantaranya konseli yang tidak mengetahui ciri dirinya, cenderung tidak disenangi oleh teman-temannya dan konseli yang menciptakan gambaran diri negatif yang di dasarkan pada kesalahannya karena konseli yang mempunyai kebiasaan mengompol dan bau badan setiap hari di sekolah. Maka treatment yang dilakukan perlu adanya kebiasaan baik, menghentikan pikiran-pikiran negatif dengan pikiran positif.

Modifikasi kognitif dengan *Islamic Cognitive Restructuring* dapat memberikan perubahan positif pada konseli seperti dapat mengidentifikasi pikiran negatif dan menata ulang pikiran negatifnya menjadi realistis. Sementara itu, modifikasi perilaku dengan memperbaiki penampilan diri mampu membuat konseli memahami kegunaan modifikasi tersebut dalam situasi sehari-hari. Dalam memperbaiki penampilan, konseli telah menyadari bahwa selama ini penampilan konseli kurang rapi. Ketika konselor memberikan arahan kepada konseli untuk memakai pakaian yang rapi, mandi di pagi hari, dan konseli yang belum mengetahui tentang kebersihan dan keindahan, setelah adanya proses konseling, konseli segera menyadari bahwa bau badan dan berpenampilan tidak baik membuat dirinya cenderung tidak disenangi temannya.

Teknik cognitive restructuring (Restrukturisasi kognitif) berfokus pada identifikasi dan mengubah keyakinan-keyakinan irasional dan pernyataan diri serta pikiran-pikiran negatif yang menimbulkan perilaku yang bermasalah (Cormier & Cormier: 1990: 403). Kecemasan komunikasi berasal dari pikiran-

¹⁶ (QS. Al-Hujurat: 12)

pikiran negatif individu dalam melakukan komunikasi sehingga menimbulkan ketakutan atau kekhawatiran. *Islamic cognitive restructuring* dalam menangani konsep diri rendah berfokus pada kognitif yang menyimpang akibat individu tidak mampu mengenali dirinya keyakinan-keyakinan yang tidak rasional menjadi rasional berlandaskan ayat Al-Quran dan Hadith dan kesalahan berpikir yang diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif perilaku yang menitikberatkan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses di mana konselor membantu siswa mencari pikiran-pikiran self-defeating dan mencari alternatif rasional sehingga remaja dapat belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan (Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. 2005). Siswa yang dengan menggunakan teknik *Islamic cognitive restructuring* akan diarahkan pada perbaikan fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, dan bertindak dan memutuskan kembali. Kesalahan berpikir yang biasanya bersifat tidak rasional menimbulkan pernyataan diri individu yang negatif. Tujuan dari implementasi teknik restrukturisasi yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Restrukturisasi kognitif membantu mahasiswa untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional

Penyebab masalah konseli yang masih mengompol. Sekarang konseli sudah bisa mengatasi mengompol di malam hari kurang dari sebelum proses konseling. Konseli juga sudah tidak mengompol lagi di sekolah. Konseli yang dibilang teman-temannya bau dan tidak berpenampilan baik, sekarang sudah membiasakan diri untuk mandi di pagi hari, memakai parfum, dan berpenampilan baik. Demikian, setelah peneliti memberi pertanyaan reflektif, konseli menyadari pentingnya memakai baju yang rapi dan bersih. Secara umum, konseli mendapat insight untuk memperbaiki penampilan agar dirinya terlihat lebih menarik. Oleh karena itu, disini konselor membutuhkan reminder (peringat) dalam perbaikan penampilan diri untuk membiasakan kebiasaan (tidak mengompol dan berpenampilan baik) karena konseli yang masih mempunyai kebiasaan mengompol di rumah sebanyak 2-1 kali. Hal ini membuat konselor menunjuk teman dekatnya sebagai *reminder* (Peringat) dan *role model* (Peran Model) untuk melihat perkembangan konseli dan menyemangati konseli agar bisa berpikir positif dan membiasakan kebiasaan baik di sekolah

dan konselor juga menunjuk orang tuanya di rumah agar konseli dapat memperbaiki penampilannya dan mengurangi kebiasaan mengompol.

Konselor juga menggunakan *sticky note* (media) untuk mengontrol kebiasaan mengompol konseli. Dari hasil penggunaan media tersebut, kebiasaan mengompol menggunakan sticky note telah terangkum bahwa ada perubahan secara signifikan. Konseli dapat mengurangi kebiasaan mengompol sedikit demi sedikit di malam hari. Hasil dari terapi kebiasaan mengompol menggunakan sticky note tergolong cukup berhasil dengan persentase 69,5%. Hasil ini dapat dilihat dari konseli yang dapat mengurangi kebiasaan mengompol sedikit demi sedikit.

Adapun tingkat keberhasilan pelaksanaan konseling islam terhadap perubahan pada diri konseli berkaitan dengan konsep diri rendah yaitu konseli mampu mengungkapkan semua tindakan yang dilakukan selama ini dan dapat mengungkapkan tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya. Konseli dapat mengungkapkan komitmen untuk mengusahakan sebaik mungkin menerima dan selalu berpikir positif terhadap kenyataan yang ada pada diri konseli. Konseli mulai menyadari pentingnya memiliki konsep diri positif dalam dirinya. Keinginan konseli yaitu dapat berinteraksi dengan lingkungan dan temannya dalam berbagai situasi tanpa perasaan dan pikiran negatifnya terhadap keadaan diri dan temannya. Konseli dapat mengungkapkan semua tindakan yang pernah dilakukan sehingga konseli mengetahui arah dan tindakan dalam pencapaian kebutuhannya. Konseli sudah tidak tampak menutup dirinya dan dapat bergaul bersama temannya. Konseli dapat mengetahui ciri, kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, dapat menerima dan mengenal diri dengan baik. Konseli dapat menyerap pengalaman masalah yang pernah dialami. Konseli yang memiliki kesalahan dalam berpikir sudah mempunyai rencana untuk bisa memperbaiki diri, memandang dirinya mampu menyelesaikan masalahnya.

Adanya keberhasilan proses konseling ini mampu mengevaluasi diri, mengidentifikasi pikiran negatif yang saat menghadapi situasi yang membuat konseli menganggap dirinya tidak mampu dan gagal dalam menyelesaikan masalahnya, alternatif sehingga dapat menyangkal pikiran negatifnya, serta memahami strategi untuk meningkatkan konsep diri modifikasi kognitif dengan *Islamic Cognitive Restructuring* dan modifikasi perilaku dengan memperbaiki penampilan diri.

Kesimpulan

Penyebab Konsep diri rendah yang dialami salah satu siswa di SMP Khadijah Surabaya adalah konseli yang tidak mengetahui ciri dirinya, cenderung tidak disenangi oleh teman-temannya dan konseli yang menciptakan gambaran diri negatif yang di dasarkan pada kesalahannya karena konseli yang mempunyai kebiasaan mengompol dan bau badan setiap hari di sekolah.

Modifikasi kognitif dengan *Islamic Cognitive Restructuring* dapat memberikan perubahan positif pada konseli seperti dapat mengidentifikasi pikiran negatif dan menata ulang pikiran negatifnya menjadi realistis. Sementara itu, modifikasi perilaku dengan memperbaiki penampilan diri mampu membuat konseli memahami kegunaan modifikasi tersebut dalam situasi sehari-hari.

Tingkat keberhasilan pelaksanaan konseling islam terhadap perubahan pada diri konseli berkaitan dengan konsep diri rendah yaitu konseli mampu mengungkapkan semua tindakan yang dilakukan selama ini dan dapat mengungkapkan tindakan selanjutnya untuk mengatasi masalahnya. Konseli dapat mengungkapkan komitmen untuk mengusahakan sebaik mungkin menerima dan selalu berpikir positif terhadap kenyataan yang ada pada diri konseli. Konseli mulai menyadari pentingnya memiliki konsep diri positif dalam dirinya. Keinginan konseli yaitu dapat berinteraksi dengan lingkungan dan temannya dalam berbagai situasi tanpa perasaan dan pikiran negatifnya terhadap keadaan diri dan temannya. Konseli dapat mengungkapkan semua tindakan yang pernah dilakukan sehingga konseli mengetahui arah dan tindakan dalam pencapaian kebutuhannya. Konseli sudah tidak tampak menutup dirinya dan dapat bergaul bersama temannya. Konseli dapat mengetahui ciri, kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, dapat menerima dan mengenal diri dengan baik. Konseli dapat menyerap pengalaman masalah yang pernah dialami. Konseli yang memiliki kesalahan dalam berpikir sudah mempunyai rencana untuk bisa memperbaiki diri, memandang dirinya mampu menyelesaikan masalahnya.

Daftar Pustaka

Amirsoleyman, Zahra., Hasanzadeh, Ramazan., & Ebrahimi, Sedighe. "*The Effectiveness of Cognitive Behavioural Therapy on Optimism in Male Students*", International Research Journal of Applied and Basic Sciences, Vol. 23, No. 5, 624-627, 2013.

Burns, DD, *the Feeling Good Handbook*. New York: Penguin, 1989.

- Calhoun, J. F. & Accocella, J. R. *Psikologi Tentang Penyesuaian Diri dan Hubungan Kemanusiaan*. Terjemahan Satmoko. Semarang: IKIP Semarang Press, 1995.
- Calhoun, J. F. Dan J. R. *Psychology of adjusment and Psikoterapi*. Penerjemah oleh Satmoko R.S. Bandung: Rafika Aditama, 1995.
- Cormier, W.H. & Cormier, L.S. *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company, 1985.
- Mulyana, Dedy. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002.
- Dobson, Keith S, *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies Third Edition*. New York: The Guilford Press, 2010.
- Rakhmat, Jalaluddin. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003.
- Santrock, John W. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003.
- Nursalim, M. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press, 2005.
- McKay, M. & Fanning, P, *Self esteem 3rd edition*. Canada: New, Harbinger Publications, Inc, 2000.
- Neenan & Dryden. *Cognitive Therapy: 100 Key Points & Techniques*. Canada: TJ International Ltd, 2004.
- Nevid, J.S.R dan Greene B. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Salemba, 2005.
- Riskind. "For every malady a sovereign cure: optimism training. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, Vol. 10, No. 2, 105-117, 1996.
- Stallard, P, *Think Good. Feel Good: A Cognitive behavior therapy workbook for children and young people*. Great Britain: John Wiley & Sons, Ltd, 2004.
- Zanobini, M., & Carmen, M. U. "Domain-specic Self-Concept and Achievement Motivation in the Transition from Primary to Low Middle School Department of Anthropological, *Journal Educational Psychology*", Vol. 22, No. 2, 203-217, 2002.