

## **BAB IV**

### **PROSES KONSELING MELALUI TEKNIK REBT DALAM MENGUBAH POLA PIKIR CINTA SESAMA JENIS**

#### **A. Tahap-tahap dan Proses Konseling Dengan Pendekatan REBT**

Dalam pendekatan Rational Behavior Therapy konseli dibantu untuk bisa lebih memahami perasaan, pemikiran, dan tingkah laku yang irasional dimana perasaan dan pikiran irasional tersebut sebenarnya dibentuk oleh dirinya sendiri dan akan memiliki efek yang tidak baik bagi dirinya sendiri. Untuk mengurangi perasaan dan pikiran irasionalnya konseli membutuhkan konselor untuk membantu mengatasi masalah tersebut. Secara umum ada beberapa tahap yang dilakukan konselor untuk bisa membantu konseli yaitu:

##### **1. Tahap Awal (Attending)**

Pada tahap awal (attending) ini konselor membangun hubungan atau rapport dengan konseli yang memiliki masalah agar terciptanya keakraban dan kenyamanan diantara konselor dengan konseli agar kegiatan pada tahap selanjutnya dapat terlaksana dengan baik. Pada tahap ini, keduanya membuat kesepakatan terkait dengan kegiatan konseling yang akan dilakukan, dan konselor memberikan pemahaman tentang teknik

yang akan digunakan dalam melakukan konseling tersebut. ini bertujuan agar konseli bisa berpartisipasi dengan baik dalam kegiatan konseling.<sup>1</sup> Tahap Attending ini dilakukan oleh konselor dengan 4 konseli yang memiliki masalah cinta sesama jenis khususnya dalam cara berpikir yang irasionalnya.

- a. Tahap Attending dilakukan kepada konseli RD pada tanggal 15 Januari 2018 pada pukul 16.07 Wib yang bertempat di angkringan kopi pinggir jalan. Pada tahap ini peneliti selaku konselor menciptakan suasana nyaman dengan RD selaku konseli. Konselor dan konseli saling memperkenalkan diri satu sama lain, konselor juga menjelaskan mengenai tujuan dan maksud dari konseling yang akan dilakukan adalah semata-mata untuk syarat kelulusan bukan untuk menyinggung atau mempublikasikan aib RD selaku konseli. Proses ini berlangsung selama 1 jam dengan hasil yang cukup baik karena sudah tercipta keakraban dan kenyamanan diantara konselor dengan konseli.
- b. Attending dengan konseli SN dilakukan pada tanggal 23 Februari 2018 pada pukul 19.00 Wib yang bertempat di

---

<sup>1</sup>Achmad Juantika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, (Bandung: Refika Aditama, 2012), Cet.4, p. 12

angkringan pinggir jalan. Proses ini berlangsung selama kurang lebih 35 menit dengan hasil yang cukup baik pula. Keduanya mulai bisa membentuk keakraban dan keterikatan untuk melanjutkan pada tahap selanjutnya.

- c. Attending dengan konseli IA dilakukan pada tanggal 12 Maret 2018 pada pukul 20.30 Wib yang bertempat di angkringan pinggir jalan. Proses ini berlangsung selama 30 menit dengan hasil yang sangat baik karena konseli langsung merasa akrab dengan konselor dan keterikatan pun terbentuk untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya.
- d. Attending dengan konseli CA dilakukan pada tanggal 6 April 2018 pada pukul 21.00 Wib yang bertempat di angkringan pinggir jalan. Proses ini berlangsung selama 30 menit dengan hasil yang sangat baik juga karena konseli langsung bisa merasa akrab dan nyaman dengan konselor.

## 2. Tahap Pertengahan (Asesmen)

Pada tahap ini konselor mencoba mengidentifikasi permasalahan yang menjadi dasar pikiran irasional dari konseli, seberapa mendalamnya keyakinan irasional konseli terhadap permasalahan yang terjadi dihidupnya dan latar belakang apa

yang menyebabkan konseli menjadi berfikir irasional. Dengan begitu, konselor bisa menentukan teknik apa sesuai untuk mengatasi masalah tersebut.

Pada tahap ini juga bertujuan untuk menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian konseli dan lingkungannya dalam mengatasi masalah, menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara, dan proses konseling agar berjalan sesuai dengan kontraknya.<sup>2</sup>

- a. Assesmen dengan konseli RD dilakukan pada 2 kali pertemuan yaitu pada tanggal 25-26 Januari 2018. Masalah yang dihadapi RD adalah ia berpikir bahwa laki-laki semuanya sama, jahat, akan pergi meninggalkan dia seperti ayahnya juga. RD sesekali memiliki pemikiran ingin kembali normal namun ia merasa tidak mungkin karena ia sudah bahagia dengan pilihannya saat ini.
- b. Assesmen dengan konseli SN dilakukan selama 2 kali pertemuan yaitu pada tanggal 26-27 Februari 2018. Konseli SN memiliki pemikiran bahwa yang terpenting adalah kebahagiaannya saat ini yaitu menjadi seorang lesbi. Ia merasa lebih nyaman dengan perempuan, karena

---

<sup>2</sup> Achmad Juantika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*... p. 14

perempuan bisa lebih memahaminya. SN merasa laki-laki semuanya sama, pasti akan mengecewakannya dan membuat ia menderita lagi.

- c. Assesmen dengan IA dilakukan selama 2 kali pertemuan yaitu pada tanggal 14-15 Maret. Konseli IA memiliki pemikiran irasional bahwa tidak ada laki-laki yang baik, semua laki-laki akan melakukan hal yang sama yaitu meninggalkannya, meskipun dia laki-laki yang baik maka tidak mungkin dia bisa mengerti perasaan perempuan sepenuhnya. Tidak seperti perempuan yang bisa lebih memahami perasaan dan bisa diandalkan ketika dibutuhkan sebagai teman dikala sedih dan susah. Oleh karena itu memiliki pasangan perempuan adalah hal yang menurutnya sangat baik karena IA merasa sangat diperhatikan dan sangat diperdulikan oleh pasangan sejenisnya tersebut.
- d. Assesmen dengan CA dilakukan selama 2 kali pertemuan yaitu pada tanggal 10-11 April. Konseli CA memiliki pikiran irasional yaitu bahwa ia dilahirkan bukan sebagai perempuan, karena ia merasa bahwa tubuhnya tercipta sebagai laki-laki, terlebih lagi CA lebih suka bergaya laki-

laki dibandingkan dengan gaya perempuan. Meskipun dirinya di sekolahkan di sekolah yang berbasis keagamaan ia tidak pernah merasa nyaman dengan penampilannya, ia juga merasa bahwa perempuan sangat menarik dibandingkan laki-laki.

### 3. Tahap akhir (Treatment)

Pada tahap ini, konselor menentukan teknik apa yang sesuai dengan permasalahan dari masing-masing konseli. Tujuan tahap akhir ini adalah memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang lebih baik, serta membantu konseli agar mau melaksanakan perubahan perilaku dan mampu memecahkan masalahnya dan selanjutnya adalah mengakhiri hubungan konseling.<sup>3</sup> Terdapat beberapa teknik REBT yang bisa konselor gunakan untuk mengatasi masalah masing-masing konseli. Berikut teknik-teknik yang dapat digunakan:

- a. Teknik kognitif : teknik yang digunakan untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aspek kognitifnya serta konseli diminta memberikan bukti atas dasar pikiran irasionalnya.

---

<sup>3</sup> Achmad Juantika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*...p. 15

- b. Teknik emosional : teknik yang digunakan untuk mengarahkan individu untuk fokus dan berkhayal atau berimajinasi dengan membayangkan sesuatu agar merubah respon tubuh yang awalnya negatif menjadi lebih positif.
- c. Teknik perilaku : teknik yang digunakan untuk merubah tingkah laku konseli dari yang negatif menjadi positif.

## **B. Penerapan Teknik Konseling REBT**

### 1. Konseli RD

Teknik kognitif yang dilakukan dengan konseli mempertanyakan beberapa keyakinan irasional dengan memeriksa bukti-bukti yang mendukung dan menentang keyakinan irasionalnya.

Teknik kognitif yang pertama dilakukan pada konseli RD pada tanggal 8 Februari 2018 dengan proses dialog yang dilakukan sebagai berikut:

KONSELI	KONSELOR	TEKNIK
Saya merasa semua laki-laki sama seperti ayah saya yang meniggalkan saya dan	Kenapa kamu bisa berpikir begitu?	Logika

ibu saya.		
Karena sampai saat ini saya belum mengetahui ayah saya	Apa itu bisa menjadi bukti bahwa laki-laki sama seperti ayah kamu? Jika bisa, apa buktinya?	Realita
Tidak juga, tapi saya berpikir bahwa laki-laki itu suka berkhianat	Jika begitu, kalau kamu lihat pasangan keluarga yang harmonis dan hidup dengan bahagia. Apakah itu juga berarti laki-laki semuanya sama?	Analisis rasional
Tidak, itu berarti laki-laki nya baik dan mereka beruntung mendapatkan pasangan yang setia	Jadi, itu berarti pikiranmu lah yang kebenarannya belum bisa di buktikan sepenuhnya.	
Iyah betul, karena bisa jadi ibu saya hanya kurang	Lantas, sampai kapan kamu akan berpikir bahwa laki-laki	kemanfaatan

beruntung	semuanya sama seperti ayah kamu? Dan taukah kamu bahwa pikiran yang seperti itu hanya akan membuatmu semakin takut dan semakin menderita sendiri	
Betul, mungkin lebih baik saya berpikir lebih positif.		

Setelah dilakukan teknik kognitif dengan beberapa dialog maka teknik selanjutnya adalah homework yang dilakukan pada tanggal 9 Februari 2018. Konselor memberikan tugas kepada konseli untuk menonton salah satu film yang berkaitan dengan keluarga yang harmonis yaitu film “Ramadhan Halal” film ini menggambarkan keluarga yang harmonis. Ini bertujuan agar konseli dapat yakin bahwa tidak semua laki-laki itu jahat, dan konselor berharap agar setelah menonton film itu konseli bisa

berpikir bahwa hubungan yang baik dan halal adalah pasangan yang berlawanan jenis, bukan sesama jenis.

Pada pertemuan selanjutnya konselor bertanya apakah yang dirasakan oleh konseli setelah menonton film tersebut. lalu konseli menjelaskan bahwa setelah menonton film tersebut ia merasa cukup tersentuh dan timbul perasaan ingin berkeluarga dengan pasangan yang normal. Ia merasa laki-laki akan melindunginya, karena selama berpacaran dengan perempuan ia lah yang berperan sebagai laki-laki yang harus melindungi pasangannya. Namun setelah menonton film tersebut, ia merasa ingin dilindungi dan disayangi sebagaimana perempuan yang disayangi oleh laki-laki.

Setelah itu Konselor juga memberikan film yang berkaitan dengan kisah Azab dari kaum Nabi luth. Ini bertujuan untuk menyadarkan konseli bahwa jelaslah itu perbuatan yang akan membuat Allah murka bahkan bisa menurunkan azab kepada siapapun yang berperilaku menyimpang, dengan seksama ia menonton film tersebut dan hasilnya adalah konseli merasa takut dan merasa ingin kembali ke jalan yang benar.

Pada saat itu, konselor memperkuat pikirannya agar tetap pada pikiran yang normal. Konselor terus mencoba menguatkan

pikirannya agar kembali kejalan yang benar, dimana pasangan normal adalah pasangan yang berlainan jenis. Konselor terus memberikan motivasi dan gambaran-gambaran terkait dengan pasangan keluarga yang harmonis serta azab-azab yang akan Allah timpakan. Konselor juga memberikan keyakinan bahwa sebagai perempuan memang butuh perlindungan dari laki-laki seperti suami, yang kelak akan menjadi pasangannya. Jika RD terus menerus berperan sebagai laki-laki padahal kenyatannya dia adalah perempuan, maka dia tidak akan pernah bisa merasakan dilindungi seperti halnya film yang sudah tonton itu. Dan akhirnya konseli bisa berpikir lebih baik dan akan mencoba merubah penampilannya serta akan merubah perilakunya sedikit demi sedikit.

Pada hari berikutnya, konselor mengajak konseli untuk mulai berhijab kembali karena sesungguhnya salah satu kewajiban seorang muslim adalah mengenakan hijab. Meski sulit konseli mau mendengarkan nasihat dari konselor dan mulai sedikit demi sedikit menggunakan hijab ketika akan keluar rumah. Pilihannya mengenakan hijab kembali memang tidak cepat, karena konselor butuh waktu yang untuk mengajaknya berhijab, namun dengan penuh keyakinan konselor tetap memberikan motivasi dan

dukungan serta nasihat-nasihat yang berkaitan dengan hijab. Seperti yang terkandung dalam Al-quran surat An-nur:31

وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَعْضُضْنَ مِنَ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا <sup>ط</sup> وَلَا يَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ <sup>ط</sup> وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاؤِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَىٰ عَوْرَاتِ النِّسَاءِ <sup>ط</sup> وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ <sup>ح</sup> مِنْ زِينَتِهِنَّ <sup>ج</sup> وَتَوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

*Atinya: "Katakanlah kepada wanita yang beriman: "Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan kemaluannya, dan janganlah mereka menampakkan perhiasannya, kecuali yang (biasa) nampak dari padanya. Dan hendaklah mereka menutupkan kain kudung kedadanya, dan janganlah menampakkan perhiasannya kecuali kepada suami mereka, atau ayah mereka, atau ayah suami mereka, atau putera-putera mereka, atau putera-putera suami mereka, atau saudara-saudara laki-laki mereka, atau putera-putera saudara lelaki mereka, atau putera-putera saudara perempuan mereka, atau wanita-wanita islam, atau budak-budak yang mereka miliki, atau pelayan-pelayan laki-laki yang tidak mempunyai keinginan (terhadap wanita) atau*

*anak-anak yang belum mengerti tentang aurat wanita. Dan janganlah mereka memukulkan kakinya agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan. Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung.”*

Setelah seminggu kemudian konselor bertemu lagi dengan RD dan merasa terkejut dengan perubahan yang terjadi pada RD yaitu dia mulai mengenakan hijab dan mulai melaksanakan sholat 5 waktu lagi. Ini diakui oleh RD bahwasanya saat ini ia ingin merubah penampilan sedikit demi sedikit, rambutnya pun mulai ia panjanginya layaknya seorang perempuan dan sholat pun ia lakukan meski masih suka bolong-bolong. Konselor sangat senang dengan perubahan yang terjadi pada RD, Konselor pun langsung memberikan rewards dengan memberikan beberapa hijab untuk digunakan oleh RD. Proses konseling pun diakhiri pada tanggal 12 Februari 2018.

## 2. Konseli SN

Selanjutnya, pada konseli SN, teknik kognitif dilakukan pada tanggal 1 Maret 2018. Sama dengan sebelumnya teknik kognitif pada SN juga dilakukan dengan beberapa percakapan yang menyerang pikiran irasionalnya.

KONSELI	KONSELOR	TEKNIK
<p>Saya sempat berpacaran dengan laki-laki saat masih SMA, saya sangat mencintai dia karena dia laki-laki yang sangat perhatian terhadap saya, namun tiba-tiba dia meninggalkan saya dan memilih menikah dengan perempuan lain.</p>	<p>Mungkin, dia memang bukan jodoh kamu dan pasti Allah sudah mempersiapkan laki-laki yang lebih baik untuk menjadi jodoh kamu.</p>	
<p>Kalau saya ingat kejadian itu, saya merasa sangat sakit dan hancur. Kenapa itu semua terjadi pada saya, kenapa laki-laki yang saya percaya malah mengkhianati saya. Bahkan saya tidak tahu apa kesalahan saya terhadapnya</p>	<p>Saya mengerti perasaan anda, saya bisa merasakan apa yang kamu rasakan. Bersabarlah, bukankah seharusnya kamu bersyukur karena Allah sudah menjauhkan kamu dari laki-laki yang tidak baik.</p>	Empati
<p>Bersyukur bagaimana? Saya disakiti seperti itu kenapa harus bersyukur?</p>	<p>Karena kamu sudah diperlihatkan bahwa dia bukan laki-laki baik yang sudah kamu kira. Dan Allah sudah</p>	Realisme

	menjauhkan kamu dari laki-laki tersebut, agar kamu bisa mendapatkan yang lebih baik. Jika laki-laki itu baik seperti apa yang kamu kira, mengapa dia meninggalkan kamu?	
(terdiam)	Coba kamu bayangkan, seandainya jika kamu tetap bersamanya sampai kamu menikah, dan ternyata dia meninggalkan kamu. Apa yang akan terjadi? Mungkin kamu akan lebih sakit dari yang sekarang. Jadi lebih baik ditinggal pergi sebelum menikah atau ditinggal pergi setelah menikah?	Skala katastropi
Ya memang benar, tapi mungkinkah saya ditinggal pergi karena saya kurang cantik? Atau karena penampilan saya kurang menarik?	Dengarlah, didunia ini tidak ada yang sempurna. Karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Kalau kamu berpikir begitu, itu berarti kamu menghina ciptaan Allah sendiri. Apakah kamu masih	Kemanfa atan

	kurang dengan kelengkapan anggota tubuh kamu yang sudah Allah berikan, sedangkan masih banyak diluar sana yang anggota tubuhnya tidak lengkap tapi mereka masih bersyukur.	
(mulai termenung)	Sekarang, apa manfaatnya jika kamu menjadi lesbi?	
Saya merasa tidak akan disakiti oleh perempuan, karena perempuan lebih mengerti dan lebih memahami satu sama lain.	Apakah menjadi lesbi sesuatu yang harus kamu pertahankan? Dan adakah peraturan yang tertulis bahwa lesbi itu dibenarkan?	Dispute kognitif dan pragmatic disputation
Tidak ada, saya juga tau bahwa ini adalah perbuatan salah	Lalu? Mengapa kamu mengambil keputusan ini?	Kemanfaatan
Saya akan berhenti jika memang ada laki-laki yang mau menikahi saya	Baiklah, saya akan mendukung keputusan kamu.	

Setelah teknik kognitif dilakukan pada konseli SN, selanjutnya adalah teknik homework yang dilakukan pada tanggal

3 Maret 2018 dengan cara menganjurkan kepada SN untuk menonton film atau video dan kisah tentang bersyukur yang telah konselor sediakan dan film lain dengan judul “Dilan 1990” Tujuannya adalah agar konseli bisa mengambil pelajaran atau hikmah dari sebuah film tersebut dimana bersyukur merupakan kunci dari segala kebahagiaan di dunia ini, dan pasangan yang bisa menjaga kita adalah seorang laki-laki bukan perempuan. Karena pada kodratnya perempuan itu selalu butuh perlindungan seperti halnya pasangannya saat ini yang perempuan, pasti sama-sama butuh seseorang yang melindungi. Konselor juga berharap dengan teknik homework ini konseli bisa mengurangi bahkan menghilangkan pikiran-pikiran irasionalnya dan mengubahnya menjadi pikiran yang lebih rasional.

Selanjutnya adalah konselor menggunakan teknik melebih-lebihkan dengan cara mengajak konseli menutup mata dan membayangkan berada dalam kejadian yang menyakitkan, misalnya ketika ia baru diputus pacarnya dan mendapat kabar tentang pernikahan mantan pacarnya tersebut. disini, konselor memberikan gambaran kejadian yang lebih sangat menyakitkan yaitu konseli berada langsung ditempat kejadian dengan pacarnya dan perempuan lain masuk dalam adegan tersebut lalu pacarnya

memutuskan secara sepihak, merendahnya di depan perempuan lain, lalu meninggalkannya begitu saja di pinggir jalan tanpa ada rasa kasihan sedikitpun. Pada saat itu konseli menangis namun konselor kembali memberikan nasihat bahwa untuk apa menangis laki-laki yang tidak baik, rasa sakit memang wajar dirasakan, namun kita sebagai perempuan yang kuat tidak pantas menangis laki-laki seperti itu, kita harus bersyukur karena Allah menunjukkan kepada kita bahwa dia tidak baik, biarkan Allah yang membalas perbuatannya dan kita hanya harus menerima mungkin ini adalah takdir dan kita pun harus yakin bahwa Allah sudah mempersiapkan laki-laki yang lebih baik dari dia.

Setelah itu, konselor menyuruh konseli membuka matanya kembali dan menanyakan perasaanya. Konseli menjawab ia mulai bisa memahami bahwa tidak pantas ia terpuruk hanya karena laki-laki semacam itu. Dan dia mulai berpikir bahwa jika ada laki-laki yang mau menikahinya maka ia akan berhenti menjadi lesbi. Dan sesi konseling pun diakhiri dengan makan bersama. Proses konseling ini diakhiri pada tanggal 6 Maret 2018.

### 3. Konseli IA

Pada konseli IA teknik kognitif dilakukan pada tanggal 17 Maret 2018 dengan menggunakan dialog juga seperti

sebelumnya. Berikut ini adalah dialog yang dilakukan antara konselor dengan konseli.

KONSELI	KONSELOR	TEKNIK
Saya merasa bahwa laki-laki itu sama, selalu menyakiti perempuan dan laki-laki itu tidak ada yang setia. Mereka akan selalu berkhianat.	Apakah kamu yakin dengan apa yang kamu katakan?	
Saya yakin, karena memang selama ini saya selalu disakiti oleh laki-laki.	Jika memang begitu, bagaimana dengan ayahmu? Apakah dia juga laki-laki yang sama seperti yang kamu pikirkan?	Realisme
Tidak, ayah saya tidak begitu dia bahkan baik dan setia pada istrinya	Lalu, mengapa kamu mengatakan laki-laki itu sama?	
(terdiam)	Adakah bukti yang kuat bahwa laki-laki	Realiti testing

	semuanya sama, akan menyakiti perempuan	
Ya, memang tidak semuanya tapi selama ini saya selalu bertemu dengan laki-laki yang jahat. Dan saat berhubungan dengan perempuan saya merasa sangat bahagia.	Mungkin memang belum waktunya untuk kamu bertemu dengan laki-laki yang baik, dan mengapa kamu yakin bahwa dengan perempuan kamu bisa mendapat kebahagiaan?	Dispute logis
Oleh karena itu, selagi saya menunggu saya memilih menjalin hubungan dengan perempuan	Apakah menjalin hubungan dengan perempuan ada manfaatnya?	
Ada, saya merasa lebih dicintai dan disayangi jika dengan perempuan, tidak seperti laki-laki yang tidak bisa selalu ada untuk saya ketika	Tidak bisakah kamu hanya bersahabat dengan pasanganmu itu? Karena itu bukanlah hal yang normal untuk dilakukan	Kemanfaatan

<p>saya butuh teman.</p> <p>Memang benar ini adalah salah, tapi mau bagaimana lagi saya sudah nyaman dengan pilihan ini.</p>		
<p>Sulit, karena sahabatan dengan pacaran berbeda. Kalau sahabatan itu pasti mash kurang waktu untuk bersama-sama dan rasanya pun berbeda.</p>	<p>Baiklah, lalu apakah ini sangat berharga untuk dipertahankan?</p> <p>Sedangkan kamu sudah tau sendiri bahwa ini perbuatan yang sangat melanggar aturan dan agama</p>	<p>Pragmatic disputation</p>
<p>Ya, saya tau. Saya pun tidak mau selamanya seperti ini. Jika memang ada laki-laki yang mau dengan saya, maka saya akan berhenti menjadi lesbi</p>	<p>Bagus, itu berarti kamu sudah ada niat untuk merubah diri, hanya saja kamu masih belum bisa merubah pikiran-pikiran yang mendorong perilaku</p>	<p>Reward</p>

	lesbimu	
Iya, saya memang ingin berubah dan saya akan berusaha untuk kembali menjadi perempuan normal.	Bagus, saya akan selalu mendukungmu.	

Setelah dilakukan teknik kognitif, selanjutnya dilakukan teknik homework pada tanggal 18 Maret dengan cara menyuruh konseli untuk menonton film yang berkaitan tentang keluarga dan pernikahan, film yang dipilih konselor adalah film yang berjudul “Surga yang Tak di Rindukan” Dengan film tersebut konselor berharap konseli bisa terpengaruh dan bisa berpikir lebih rasional bahwasanya hubungan yang benar adalah hubungan antara laki-laki dan perempuan yang tentunya sudah halal.

Selain menonton film, konselor juga memberikan informasi dan pemahaman tentang pikiran-pikiran irasional yang muncul akibat lingkungan yang salah, lalu konselor memberikan beberapa contoh seperti kisah pada zaman Nabi Luth dimana kaum lesbi atau homo yang diazab oleh Allah SWT. Ini bertujuan agar konseli dapat lebih memahami dan lebih berpikir rasional serta

lebih memikirkan akhirat dibandingkan dengan kesenangan dunia.

setelah diberikan kisah Nabi Luth a.s konseli mulai merasa takut akan azab yang diberikan oleh Allah SWT, dan berjanji akan mengubah perilaku menyimpangnya ini sedikit demi sedikit dan akan mulai kembali menjalankan sholat 5 waktunya meskipun masih bolong-bolong. Meskipun sulit, karena pilihannya menjadi lesbi yang sudah Ia ambil saat ini membuatnya merasa bahagia. Namun, konselor tetap memberikan motivasi dan dukungan kepada konseli agar terus berusaha untuk kembali menjadi perempuan normal seperti yang lainnya. sesi konseling pun di akhiri pada tanggal 21 Maret 2018 dengan makan bersama.

#### 4. Konseli CA

Pada konseli CA teknik kognitif dilakukan pada tanggal 15 April 2018 dengan menggunakan dialog yang juga menyerang pikiran irasionalnya.

KONSELI	KONSELOR	TEKNIK
Saya merasa bahwa saya terlahir sebagai laki-laki, bukan sebagai	Apa benar begitu? Mengapa kamu yakin akan hal itu?	Dispute logis

perempuan		
Karena sejak kecil saya sudah suka bergaya laki-laki	Apakah suka dengan gaya laki-laki itu berarti kamu terlahir sebagai laki-laki?	
Iya, karena kalau saya terlahir sebagai perempuan mana mungkin saya suka bergaya laki-laki	Bisakah kamu buktikan bahwa kamu terlahir sebagai laki-laki?	Realiti testing
Ya buktinya sejak kecil sampai sekarang saya tidak suka dengan gaya atau penampilan seperti perempuan	Kalau begitu, bagaimana jika kita lihat kenyatannya sekarang bahwa kamu terlahir sebagai perempuan dan harus berpenampilan sebagai perempuan.	Realiti testing
Memang benar, kenyatannya saya terlahir sebagai	Itu berarti kamu sendiri lah yang mengubah pikiran dan persepsi	Kemanfaatan

<p>perempuan, namun mengapa saya sama sekali tidak suka berpenampilan perempuan</p>	<p>kamu untuk menjadi laki-laki, dan jika kamu tidak suka bergaya perempuan mengapa kamu suka dengan perempuan?</p>	
<p>(terdiam sejenak)</p>	<p>Apakah kamu menyalahkan takdir?</p>	
<p>Tidak, saya hanya mengikuti apa yang saya rasakan</p>	<p>Memangnya, apa yang kamu rasakan?</p>	
<p>Ya saya merasa nyaman dengan penampilan laki-laki, bahkan saya tidak tertarik dengan laki-laki</p>	<p>Sadarkah kamu kalau kamu sudah menyalahi kodrat? Apakah kamu berpikir bagaimana sedihnya orangtua kamu melihat anaknya menjadi seperti itu? Dan apakah kamu tidak takut dengan azab Allah SWT?</p>	

<p>Saya sadar, dan saya tau ini salah. Orang tua saya pun sudah mau menerima saya seperti ini. Jika urusannya dengan azab Allah saya rasa itu urusan saya kelak.</p>	<p>Lalu, apa manfaatnya jika ini kamu pertahankan? Orangtua kamu menerima dengan keterpaksaan karena kamu tidak mau mendengarkan nasehat mereka. Padahal kamu hidup masih dengan uang dari orangtua kamu.</p>	<p>Pragmatic disputation</p>
<p>Ya, ini adalah salah satu bentuk perlawanan saya kepada orangtua saya karena dulu mereka terlalu sibuk dengan pekerjaannya.</p>	<p>Mereka sibuk bekerja kan untuk kamu juga, sampai saat ini kamu tidak kekurangan apapun. Bahkan kamu melawam pun mereka tetap memberi uang kepadamu. Apakah kamu tidak malu?</p>	<p>Logika</p>
<p>(terdiam)</p>	<p>Saya tidak memaksa</p>	<p>Pragmatic</p>

	kamu, kamu sudah dewasa dan kamu pasti tau apakah perilaku seperti itu berharga untuk dipertahankan atau tidak	disputation
--	---	-------------

Selanjutnya, setelah teknik kognitif dirasa kurang cukup memberikan perubahan, maka dilanjutkan dengan teknik behavior atau tingkah laku yang dilakukan pada tanggal 17 April. Dengan teknik ini konselor menggunakan cara yaitu peran rasional terbalik, dimana konselor menjadi konseli yang berpikir irasional dengan bergaya seperti laki-laki sedangkan konseli berperan sebagai konselor yang berpikir rasional dan melawan pikiran irasional konselor. Dengan begitu, diharapkan bahwa CA akan berpikir lebih rasional ketika menemukan seseorang yang berpikir irasional.

Setelah dilakukan teknik peran rasional terbalik, konseli sedikit demi sedikit mulai bisa menyerang pikiran irasionalnya. Salah satunya adalah ia mulai mengatakan “*ini adalah sebuah pilihan yang salah, seharusnya sebagai*

*perempuan saya harus bersyukur dan berpenampilan layaknya perempuan”* namun, meskipun begitu, konseli belum bisa merubah kebiasannya yang tomboy itu karena memang itu sudah melekat padanya sejak kecil, dan konselor pun tidak bisa begitu saja merubahnya. Akhirnya konselor hanya berharap agar kelak ia bisa merubah penampilan dan mengenakan hijab layaknya seorang muslimah lainnya, dan sesi konseling pun diakhiri pada tanggal 22 April dengan makan bersama.

### **C. Evaluasi**

Setelah dilakukan beberapa konseling dengan menggunakan teknik Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) kepada beberapa konseli, konselor melihat sedikitnya perubahan pada pikiran-pikiran irasional konseli menjadi pikiran yang lebih rasional. berikut ini ada beberapa perubahan yang dialami oleh konseli setelah dilakukan konseling REBT.

#### **1. Konseli RD**

Setelah dilakukan konseling REBT dengan teknik kognitif dan behavioral, RD sedikit menyadari bahwa pikirannya yang irasional tersebut salah. RD sudah mulai berpikir bahwa laki-laki memang tidak semuanya sama, karena mungkin saat ini belum

waktunya RD menemukan laki-laki yang baik seperti apa yang diharapkannya. Selain itu, RD juga mulai memiliki keinginan untuk dilindungi oleh laki-laki, bukan lagi dia yang melindungi seperti yang dilakukannya saat ini kepada pasangan sesama jenisnya. RD pun mulai mengenakan hijab lagi dan mulai melaksanakan sholat 5 waktunya lagi meskipun masing bolong-bolong. Berikut ini adalah pernyataan RD setelah dilakukan konseling teknik kognitif dan homework. *“saya merasa memang selama ini saya salah, saya sudah berpikir terlalu jauh, dan saat ini saya ingin berubah sedikit demi sedikit. Meskipun untuk melepaskan perilaku menyimpang ini sulit namun sekarang saya sudah mengurangi bertemu dengan pacar saya dan saya sudah mulai menjauhi lingkungan yang berisi perkumpulan orang-orang lesbi. Saya dan pacar saya memang tidak putus, namun saat ini saya lebih menganggap dia adalah teman, sahabat, saudara bahkan sudah seperti adik sendiri yang memang harus saya lindungi”* RD juga mengungkapkan bahwa ingin segera bertemu dengan laki-laki yang mau menikahinya.

## 2. Konseli SN

Pada konseli SN, proses konseling REBT dengan menggunakan teknik kognitif , behavior dan teknik emsional

memang belum mendapatkan hasil yang baik, namun ada sedikit perubahan pada pola pikirnya. Ketika ia mulai berpikir bahwa jika memang ada laki-laki yang mau menikahinya maka ia akan berhenti menjadi lesbi. Jika sebelumnya SN masih belum kuat pikirannya untuk menikah, namun setelah dilakukan konseling SN pun mulai memperkuat pikiran untuk menikah. Berikut pernyataan SN setelah dilakukan konseling. *"Saya benar-benar akan berhenti jika memang ada laki-laki yang mau menikahi saya, karena saya tidak ingin selamanya menjadi seperti ini"*. Bagi konselor ini sudah cukup untuk sedikit mengubah pikirannya meskipun tidak maksimal namun konselor tidak bisa memaksakan kehendak orang lain, dan kini Konselor hanya bisa mendoakan dan terus berteman dengannya agar tetap bisa membantunya kembali menjadi normal.

### 3. Konseli IA

Pada konseli IA, proses konseling REBT dengan menggunakan teknik kognitif dan behavioral belum cukup berhasil namun sudah sedikit merubah pikiran irasioalnya dan mulai menyadarkannya untuk kembali menjadi perempuan normal seperti pada umumnya. Sama dengan konseli SN sebelumnya, IA juga mulai berpikir untuk menikah dan tidak mau

selamanya menjadi seperti itu. IA juga mulai berpikir jika memang ada laki-laki yang ingin menikahinya maka ia akan berhenti menjadi lesbi karena bagaimanapun ia mempunyai mimpi untuk bisa berkeluarga dan memiliki seorang anak. Selain itu IA juga akan berusaha mulai menjalankan sholat 5 waktu lagi. *“Ya, saya tau. Saya pun tidak mau selamanya seperti ini. Jika memang ada laki-laki yang mau dengan saya, maka saya akan berhenti menjadi lesbi”* *“Iya, saya memang ingin berubah dan saya akan berusaha untuk bisa kembali menjadi perempuan normal lainnya.”*

#### 4. Konseli CA

Setelah dilakukan konseling REBT dengan menggunakan teknik kognitif dan behavioral pada CA, hasilnya tidak cukup berhasil. Karena CA merasa bahwa ia memang terlahir dengan naluri laki-laki. Namun, ada sedikit perubahan pada CA ketika dilakukan teknik peran rasional terbalik CA mengatakan bahwa perilakunya selama ini salah, berikut ini pernyataannya *“ini adalah sebuah pilihan yang salah, seharusnya sebagai perempuan saya harus bersyukur dan berpenampilan layaknya perempuan”* dengan pernyataan tersebut konselor merasa bahwa CA sudah cukup tau dengan apa yang ia lakukan itu adalah salah.

Semoga kelak CA bisa menjadi perempuan yang normal dan bisa menyukai laki-laki.

Demikian deskripsi hasil dari konseling REBT pada keempat konseli. Adapun perubahan yang terjadi pada konseli sejatinya adalah dari usaha mereka sendiri dengan berusaha mengubah pikirannya yang irasional menjadi rasional. konselor hanya membantu untuk menyerang pikirannya agar mereka menyadari kesalahan masing-masing serta dapat berpikir lebih baik lagi.

Proses konseling diakhiri karena konselor merasa sudah cukup dengan melihat kondisi konseli masing-masing walaupun mereka tidak mengalami perubahan yang cukup besar.