Vol. 6 No.1
Bulan Juni Tahun 2024

Copyright @2024 Author
Published by Jurnal Equalita

EQUALITA: JURNAL STUDI GENDER DAN ANAK
https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/equalita/index
Published by Pusat Studi Gender dan Anak LP2M
IAIN Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

Penerapan Konseling Rasional Emotive Behaviour untuk Mengubah Konsep Diri Wanita Lesbian

Imelda Triadhari[1], Masriah[2], Hana Haifa Salsabila[3], Aminaturrahma[4]

[1234] UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

ABSTRAK: Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan yang mengharuskan manusia untuk berpikir dan merasakan, meskipun perilaku terbatas di antara keduanya yakni pikiran dan perasaan yang mempengaruhi pada saat yang sama. Masalah konseling disebabkan oleh sejumlah pemicu, termasuk peranan ibu yang lebih mendominasi kegiatan rumah dari pada ayah yang memiliki kecenderungan cuek dan kasar terhadap konseling, pergaulan yang menormalisasikan adanya penyimpangan seksual serta pasangan konseling yang selalu menyakiti dirinya. Sejak saat itu konseling berhenti mempercayai lawan jenis dan mulai mempercayai dan menyukai sesama jenis. Akhirnya,dengan kondisi konseling yang mengalami permasalahan dalam dirinya kemudian didukung dengan kondisi lingkungan dan situasi yang tidak baik, membuat konseling terjerumus dan mengikuti penyimpangan tersebut. Tujuan menggunakan penelitian studi kasus ini yaitu untuk melihat suatu peristiwa atau fenomena pada seseorang dan dilakukan secara mendalam untuk mengetahui hal yang melatarbelakangi peristiwa yang terjadi pada orang tersebut. Tujuan lainnya adalah membuat konseling mengerti bahwa perilakunya dalam menyukai sesama jenis(lesbian) adalah sebuah hal yang menyimpang dari norma dan aturan yang berlaku.
Kata Kunci: REBT, Lesbian, Konseling

ABSTRACT: Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is an approach that requires humans to think and feel, although behavior is limited between the two, namely thoughts and feelings that influence at the same time. The counselee's problems are caused by a number of triggers, including the role of the mother who dominates home activities more than the father who has a tendency to be indifferent and rude to the counselee, associations that normalize sexual deviations and the counselee's partner who always hurts him. Since then the counselee stopped trusting the opposite sex and started trusting and liking the same sex. Finally, the condition of the counselee who experiences problems within himself is then supported by environmental conditions and situations that are not good, causing the counselee to fall into and follow these deviations. The purpose of using this case study research is to see an event or phenomenon in a person and do it in depth to find out the background of the event that happened to that person. Another goal is to make the counselee understand that his behavior in liking the same sex (lesbian) is something that deviates from the norms and rules that apply. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is an approach that requires humans to think and feel, although behavior is limited between the two, namely

*Corresponding author.
E-mail address: imeldatriadhari@gmail.com

thoughts and feelings that influence at the same time. The counselee's problems are caused by a number of triggers, including the role of the mother who dominates home activities more than the father who has a tendency to be indifferent and rude to the counselee, associations that normalize sexual deviations and the counselee's partner who always hurts him. Since then the counselee stopped trusting the opposite sex and started trusting and liking the same sex. Finally, the condition of the counselee who experiences problems within himself is then supported by environmental conditions and situations that are not good, causing the counselee to fall into and follow these deviations. The purpose of using this case study research is to see an event or phenomenon in a person and do it in depth to find out the background of the event that happened to that person. Another goal is to make the counselee understand that his behavior in liking the same sex (lesbian) is something that deviates from the norms and rules that apply.
Keywords: REBT, Lesbian, Counseling

A. PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia saat ini sedang dihebohkan kembali dengan berita Gay Lesbian, Biseksual dan Transgender (GLBT), jadi mungkin saja di lingkungan kita juga ada orang-orang LGBT. Perilaku LGBT merupakan jenis perilaku negatif karena dipandang bertentangan dengan norma yang berlaku di masyarakat. Sejalan dengan hal itu Perilaku ini dianggap perilaku seksual menyimpang karena tidak sesuai dengan orientasi seksual yang benar (Wati, 2017). Saat ini, kaum lesbian telah secara terbuka mengungkapkan keberadaannya, bahkan kaum gay, biseksual dan transgender pun sedikit banyak terlibat dalam kegiatan yang membuat keberadaan mereka diketahui masyarakat luas.

LGBT atau GLBT adalah singkatan dari "lesbian, gay, biseksual dan transgender." Istilah ini telah digunakan sejak tahun 1990-an, menggantikan kata "kaum lesbian" karena lebih mewakili kelompok yang telah disebutkan. Akronim tersebut dibuat dengan tujuan untuk menonjolkan keragaman "budaya berdasarkan seksualitas dan identitas gender."

Homoseksualitas adalah hubungan yang dilarang keras dalam agama, khususnya Islam. Biasanya ketika seseorang berbicara tentang homoseksualitas, mereka pasti mengacu pada masa lalu dari zaman Nabi Luth, karena sejarah homoseksualitas tercatat dalam Al-Qur'an. Berdasarkan beberapa ayat Alquran yang menjadi dasar larangan homoseksualitas oleh umat Islam. Penulis sendiri tidak mempermasalahkan hal tersebut karena sudah menjadi aturan baku Allah SWT yang harus dipatuhi oleh hambanya agar tidak ikut terjerumus dalam perilaku homoseksual.

Kemunculan LGBT sebenarnya terjadi pada masa Nabi Luth ketika banyak pengikut Nabi Luth melakukan penyimpangan terhadap larangan agama yaitu melalui perbuatan

homoseksual sehingga diturunkan ayat A'raaf (7) ayat 80-81 yang artinya: “Dan (Kami juga telah mengutus) Luth (kepada kaumnya). (Ingatlah) tatkala dia berkata kepada mereka: "Mengapa kamu mengerjakan perbuatan faahisyah itu, yang belum pernah dikerjakan oleh seorang pun (di dunia ini) sebelummu? "Sesungguhnya kamu mendatangi lelaki untuk melepaskan nafsumu (kepada mereka), bukan kepada wanita, malah kamu ini adalah kaum yang melampaui batas.”

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Erickson pada tahun 1968 (dalam Abadiyah, 2021) disebutkan bahwa penelitian kualitatif adalah teknik penelitian yang bertujuan untuk menemukan dan mendeskripsikan pembelajaran narasi baik tertulis maupun lisan. Metode penelitian kualitatif dilakukan dengan cara alami, yaitu langsung turun ke lapangan untuk melihat permasalahan kemudian melaporkan langsung berdasarkan informasi yang diterima. Penelitian ini dilakukan sesuai dengan kasus yang diamati di lapangan (Abadiyah, 2021).

Penelitian ini menggunakan jenis studi kasus Kajian ini mengkaji suatu peristiwa atau fenomena pada seseorang dan dilakukan secara mendalam untuk mengetahui hal yang melatarbelakangi peristiwa yang terjadi pada orang tersebut. Dalam studi kasus ini, peneliti berusaha menyelidiki, mempelajari orang, mengumpulkan informasi yang mendalam, menyeluruh, intensif dan lengkap dengan pemeriksaan langsung sesuai dengan kondisi subjek uji, yaitu wanita homoseksual atau lesbian.

Dalam penelitian ini peneliti bertujuan untuk mengetahui dan memahami kondisi konseling secara detail, sehingga peneliti dapat membantu memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh konseling. Tujuan dari penelitian kualitatif adalah untuk mengumpulkan informasi yang sebenarnya secara detail dan menggambarkan realita yang ada. Diawalinya dengan minat untuk mengkaji secara mendalam tentang kemunculan suatu fenomena tertentu, didukung oleh konseptualisasi yang kuat terhadap fenomena tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif.

Dari hasil observasi peneliti, peneliti memperoleh jawaban bahwa konseling yang diwawancarai memang seorang wanita lesbian, yang disebabkan faktor lingkungan dan faktor pertemanan. Tujuan dari penelitian ini adalah membuat konseling mengerti bahwa perilakunya dalam menyukai sesama jenis (lesbian) adalah sebuah hal yang menyimpang dari norma dan aturan yang berlaku menggunakan pendekatan REBT.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan yang mengharuskan manusia untuk berpikir dan merasakan, meskipun perilaku terbatas di antara

keduanya yakni pikiran dan perasaan yang mempengaruhi pada saat yang sama. Menurut George & Cristian, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan manajemen yang mengajarkan kepada konseling untuk memahami masukan kognitif yang menyebabkan gangguan emosi dan berusaha mengubah pikiran konseling sesuai dengan norma yang ada serta mengubah pikiran irasional konseling atau belajar mengantisipasi terhadap pemikiran irasional yang negatif. Sejalan dengan hal itu Corey mengatakan terapi perilaku emosional rasional merupakan suatu pendekatan dalam konseling dan psikoterapi, terapi ini diberikan kepada klien yang memiliki pemikiran atau keyakinan yang tidak logis tentang peristiwa kehidupan yang dialaminya (Kohar, 2017). Rational Emotive Behavior Therapy adalah psikoterapi yang ditujukan pada klien yang sering tidak tenang yang bertujuan membongkar keyakinan irasional dan diharapkan memperkuat keyakinan rasional (Sari, 2018).

Menurut Albert Ellis, REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) adalah rencana terapi. Dalam konseling atau psikoterapi, penggunaan rencana ini menekankan pemikiran irasional sebagai tujuan terapeutik, menekankan transformasi atau modifikasi keyakinan irasional, dan telah berkembang menjadi pendekatan emosional dan psikoterapi yang jelas terhadap konsekuensi dari perilaku penyimpangan seksual tersebut. Sehubungan dengan penjelasan Ellis tentang REBT (Terapi Perilaku Emosional Rasional) bahkan ketika seseorang takut dan melihat bahaya yang akan segera terjadi dan akhirnya bereaksi atau bertindak tidak realistis.

Oleh karena itu, REBT merupakan suatu pendekatan bagi konselor yang menekankan pada perubahan atau transformasi keyakinan irasional yang ada melalui berbagai pengaruh emosi dan perilaku.

Menurut Brem dan Kasin (1989), konsep diri dipandang sebagai komponen kognitif dari diri sosial secara keseluruhan yang memberikan penjelasan tentang bagaimana individu memahami perilaku, perasaan, dan motivasi mereka sendiri. Alternatifnya, konsep diri juga merupakan penjumlahan dari keyakinan individu tentang diri, sedangkan menurut Calhoun dan Kosela (1990), konsep diri adalah pandangan kita tentang diri sendiri, termasuk dimensi pengetahuan diri, harapan diri, dan kesadaran diri, sketsa diri serta hal-hal yang harus dievaluasi dari diri sendiri.

Sehubungan dengan hal itu, menurut Brooks (dalam rahmat, 2002), konsep diri adalah pendapat atau persepsi seseorang tentang dirinya sendiri, baik secara fisik, sosial maupun psikologis, dan pandangan tersebut bersumber dari pengalamannya dalam hubungannya

dengan orang lain dihidupnya. Konsep diri atau Citra diri ini bukanlah bawaan lahir, melainkan dipelajari dan dibentuk melalui pengalaman pribadi dalam berhubungan dengan orang lain. Hal ini diperkuat dengan pendapat Berzone Sky 1981 (dalam Andrian, Yohanes (2011), bahwa konsep diri yang merupakan gabungan dari aspek fisik, psikologis, sosial, dan moral merupakan gambaran diri seseorang yang didasarkan pada kedua persepsi tentang diri yang sebenarnya, dan berdasarkan penilaian dari orang lain serta pengalaman pribadi dalam berinteraksi di lingkungan. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah pendapat atau penilaian seseorang terhadap diri sendiri, dari pengalaman ketika anak-anak hingga dewasa yang mempengaruhi fisik, sosial dan psikologis, yang diperoleh dari hasil interaksinya dengan orang lain. Aspek konsep diri meliputi 1) Penampilan, yaitu penghargaan individu terhadap segala sesuatu yang dimiliki individu seperti tubuh, pakaian, harta benda dan lain-lain. 2) Sisi sosial meliputi peran sosial individu dan seberapa besar individu menghargai prestasinya. 3) Sisi moral meliputi nilai dan prinsip yang memberi arti dan arah bagi kehidupan. 4) Sisi psikologis meliputi pikiran, perasaan dan sikap individu terhadap dirinya sendiri (Andrian, 2011).

B. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut pendapat Erickson, 1968 (dalam Abadiyah, 2021) menyatakan bahwa penelitian kualitatif ialah prosedur penelitian yang berusaha untuk menemukan dan menggambarkan secara naratif baik tertulis ataupun lisan dari kegiatan yang dilakukan oleh orang yang diteliti. Metode penelitian kualitatif dilakukan dengan cara alamiah yakni turun ke lapangan untuk mengamati objek secara langsung kemudian melaporkan berdasarkan data yang diperoleh secara deskriptif, penelitian ini dilakukan sesuai dengan fenomena yang ditemukan di lapangan.

Adapun penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus. Studi ini meneliti suatu kasus atau fenomena tertentu yang ada di dalam masyarakat yang dilakukan secara mendalam untuk mempelajari latar belakang. Keadaan dan interaksi yang terjadi. Dalam penelitian studi kasus ini, peneliti mencoba untuk meneliti, mencermati individu mengumpulkan data secara mendalam, totalitas, intensif serta utuh. Dengan adanya penelitian secara langsung sesuai dengan kondisi di lapangan yakni seorang wanita homoseksual atau lesbian. Dan dalam penelitian ini, peneliti berusaha untuk belajar mengetahui serta memahami keadaan konseling secara mendalam, sehingga peneliti dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami konseling.

Penelitian kualitatif bertujuan untuk mengumpulkan informasi aktual secara rinci, dan melukiskan realitas yang ada. Diawali dengan adanya minat untuk mengkaji secara mendalam terhadap munculnya suatu fenomena tertentu, dengan didukung oleh konseptualisasi yang kuat atas fenomena tersebut. Maka penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang dimulai dengan mendefinisikan konsep-konsep yang sangat umum. Peneliti terjun langsung ke lapangan untuk mendapatkan data yang diinginkan, agar data tersebut terasa lebih objektif, jika peneliti mengadakan pengamatan dan terlihat langsung di lapangan. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, pemalsuan data lebih dapat dihindari. Oleh karena itu, peneliti harus benar-benar melakukan wawancara dengan konseling secara langsung. Peneliti mengumpulkan data penelitian dengan kata-kata untuk mendeskripsikan perilaku lesbian konseling.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penerapan Konseling Rasional Emotive Behaviour Untuk Mengubah Konsep Diri Pada Wanita Lesbian

Konseling Perilaku Emotif Rasional menurut Alice (2017) mencatat bahwa Albert Ellis mengembangkan Terapi Perilaku Emotif Rasional pada tahun 1955. Emosi sangat penting dalam REBT, tetapi kognisi manusia juga penting karena hal inilah yang menjadi sumber dari berbagai masalah psikologis. Gagasan besar teorinya adalah mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang fleksibel dan rasional.

Konsep utama pengendalian perilaku emosional rasional adalah model ABCDE. Teori ABCDE ini merupakan teori kunci yang sangat mempengaruhi teori dan praktek REBT. A atau anteseden adalah situasi atau peristiwa yang mengaktifkan keyakinan. Penelitian ini mengkaji tentang sikap pria yang kurang ramah terhadap wanita. Situasi atau peristiwa ini bisa mengacu pada masa lalu, sekarang dan masa depan yang dibayangkan. B atau Behavior adalah keyakinan seseorang terhadap suatu peristiwa atau situasi. Titik keyakinan atau situasi keyakinan ini terbagi menjadi dua jenis, yang pertama adalah rasional dan yang kedua adalah irasional. C atau Consequence adalah hasil dari perasaan dan perilaku yang dihasilkan dari peristiwa atau situasi. Hal ini menunjukkan bahwa emosi dan perilaku sangat bergantung pada keyakinan dan konsep diri. D atau dispute merupakan keyakinan irasioanal yang harus dilawan oleh seorang konselor agar kliennya dapat menikmati dampak yang ditujukan. E atau effects adalah efek dari psikologis positif dari keyakinan

yang rasional. (C. George Boeree. 2008. Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia. Yogyakarta: Prismasophie. Hlm. 174,175.176)

Sehubungan dengan uraian diatas, menurut Corey (dalam Tahir, A. & Rizkiyani, D. 2016) mengungkapkan bahwa Emotional Pressure Reasoning adalah teknik yang dikembangkan untuk menciptakan pola emosi baru dimana klien diminta untuk membentuk pikiran, perasaan dan perilaku yang diinginkan dan mempraktekkannya dalam kenyataan dan kehidupan konseling. Berdasarkan pendapat di atas, dapat diartikan bahwa berbagai teknik konseling perilaku emosional rasional dapat digunakan sebagai pengobatan untuk mengurangi memori keinginan irasional bagi konseling yang memiliki perilaku seksual menyimpang atau lesbian dan hal ini menitik beratkan kepada keterampilan dan profesionalisme-an konselor (Thahir, 2016).

2. Faktor yang Mempengaruhi Perubahan Konsep Diri pada Wanita Lesbian

Lesbi disebabkan oleh beberapa faktor yang berbeda. Salah satu faktor tersebut adalah pengalaman keluarga yang menyakitkan. Budiarty (dalam Silvianert 2018) menjelaskan bahwa salah satu faktor penyebab perasaan cinta lesbian adalah pengalaman yang cukup menyakitkan dan diperlakukan tidak manusiawi oleh seseorang (Silvianetri, 2018).

Pendapat ini juga didukung oleh hasil wawancara peneliti dengan seorang lesbian (bernama S). S mengungkapkan bahwa ia merasa benci dan marah kepada ayahnya saat ketahuan berselingkuh dengan wanita lain. Padahal S merasa ibunya tidak memiliki kekurangan atau ketidaksempurnaan hingga perselingkuhan ayahnya itu dianggap tidak mendasar. Sejak saat itu S percaya bahwa pria adalah makhluk yang egois dan jahat, sehingga S tidak tertarik dengan laki-laki. Dia lebih bahagia dan tertarik pada wanita. Hal ini juga dipicu karena dia sering melihat ayahnya memukul serta merendahkan ibunya. Ditambah lagi dengan lingkungan kerja konseling yang cenderung bebas sehingga banyak dari wanita yang berpacaran dengan sesama wanita.

Menurut Budiarty (dalam Silvianerti 2011) menunjukkan bahwa faktor ekonomi atau lingkungan berperan penting mengapa homoseksualitas perempuan atau yang sering disebut dengan Lesbian terjadi, ternyata banyak diantara mereka tidak tahu mengapa mereka memilih menjadi lesbian. Jadi bisa dikatakan kondisi kehidupan lesbian tidak bersifat sukarela, tetapi terkadang mendapat pengaruh dari teman atau gaya hidup. Ada juga alasan memilih lesbian karena faktor keluarga atau lingkungan, lesbian berpikiran

negatif tentang laki-laki. Namun, kaum lesbian menganggap laki-laki adalah orang jahat dan tidak pantas untuk dicintai karena pria memperlakukan mereka lebih buruk atau menurut mereka, wanita lebih perhatian dan lembut daripada pria.

Sehubungan dengan uraian diatas, menurut Pujidjogianti (1985), konsep diri terdiri dari dua aspek, yaitu aspek kognitif, misalnya seseorang memiliki pengetahuan tentang kondisi dirinya yang disebut gambaran diri, yang kemudian membentuk citra diri, dan juga aspek afektif, serta mempengaruhi penilaian penerimaan diri (sugesti) dan evaluasi juga membentuk diri individu (Pudjijogyanti, 1985).

Oleh karena itu, citra diri seorang lesbian adalah citra diri seseorang yang tertarik pada sesama jenis, yaitu pada sesama perempuan dengan melalui penilaian diri menurut struktur fisik, ciri-ciri kepribadian individu, kelemahan, kelebihan dari hasil aktivitas diri.

Konsep diri seorang lesbian dipengaruhi oleh beberapa faktor yang ditemukan pada orang normal, antara lain yang dijelaskan oleh William Brocks (dalam Sobur 2009) dan Harlock (1980), Individu mulai mengevaluasi dirinya sendiri yang meliputi kondisi fisik, bentuk tubuh, penampilan, kecerdasan, kreativitas, dan cita-cita. Kemudian ada penilaian diri terhadap orang lain, yang meliputi nama lengkap dan nama panggilan, status sosial ekonomi, lingkungan sekolah, dukungan sosial, serta keberhasilan dan kegagalan. Lalu ada peran sosial yang harus dimainkan individu, termasuk gender, konformitas gender, dan bahkan kedewasaan. Poin terakhir yang mempengaruhi konsep diri adalah kelompok pembanding, yang meliputi teman sebaya. Permasalahannya adalah bahwa konsep diri mulai terbentuk ketika individu masih dalam masa kanak-kanak dan berakhir ketika individu memasuki masa dewasa karena individu mulai menilai dirinya sendiri, orang lain menilai bagaimana individu melakukan peran yang dilakukan dan bagaimana dia melakukannya. kelompok sebaya dalam hal ini, lesbian harus melalui tahapan-tahapan tersebut ketika mereka dapat memahami faktor-faktor yang mempengaruhi citra diri mereka sejak kecil dan kemudian menanggapi faktor-faktor yang akan mempengaruhi citra diri mereka di masa depan, seperti pada masa remaja atau dewasa, mereka melakukannya dengan baik, tetapi ketika sebaliknya terjadi, harga diri mereka yang sudah rendah memburuk selama masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa.

Semua faktor yang mempengaruhi persepsi dari masa kanak-kanak, remaja dan dewasa, dari harga diri hingga penilaian teman sebaya, peran sosial dan kelompok teman sebaya juga mempengaruhi konsep diri seseorang ketika para pemberi pengaruh ini berdampak positif pada diri lesbian, maka konsepnya itu akan tetap positif, tetapi ketika

terjadi sebaliknya, maka konsep diri akan berubah menjadi negatif. Dari semua faktor yang mempengaruhi konsep diri lesbian, ada dua aspek yang sangat mempengaruhi konsep diri lesbian secara total yaitu aspek kognitif yang meliputi citra diri dan aspek afektif yang meliputi kepercayaan diri.

LGBT adalah penyimpangan gender yang sering digunakan sebagai tanda ekspresi diri. Perilaku LGBT merupakan salah satu bentuk perilaku negatif karena dipandang bertentangan dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat. Perilaku tersebut menjadi perilaku yang menyimpang dan tidak sesuai dengan orientasi seksual yang benar. Istilah LGBT digunakan di Amerika Serikat dan beberapa negara lain untuk komunitas dan media berdasarkan identitas seksual dan gender.

Berikut pernyataan mengenai LGBT (Nuriyyatiningrum : 2014):

a. Lesbian: Homoseksual perempuan, yaitu perempuan yang mengalami cinta atau tertarik secara seksual dengan perempuan lain.
b. Gay: Homoseksual laki-laki, yaitu laki-laki yang berhubungan seks, yaitu laki-laki yang berhubungan seks.
c. Biseksual: Seseorang yang mempunyai minat romantis atau ketertarikan seksual tanpa membedakan antara laki-laki dan perempuan.
d. Transgender: orang-orang yang karena hati nuraninya, jiwanya atau kepribadiannya tidak sesuai dengan jenis kelaminnya, terlahir sebagai laki-laki tetapi merasa seperti perempuan dan sebaliknya.

Tujuan penelitian jenis ini adalah studi kasus terhadap suatu peristiwa atau fenomena sosial, yang dilakukan secara menyeluruh, untuk mengetahui apa yang melatarbelakangi peristiwa di wilayah tersebut. Tujuan lainnya adalah membuat konseling mengerti bahwa perilaku sebelumnya berbeda. Dalam studi kasus, peneliti menganalisis individu-individu kemudian mengumpulkan berbagai data yang mendetail, teragregasi, intensif dan lengkap. Dengan penelitian langsung, tergantung situasi di lingkungan perempuan lesbian. Dan dalam penelitian ini peneliti berusaha untuk mengetahui dan memahami kondisi subjek secara detail sehingga peneliti dapat membantu memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi konseling.

Dari hasil penelitian terhadap konseling S yang mempunyai kecenderungan menyukai wanita, ditemukan beberapa masalah yang disebabkan oleh beberapa pemicu, antara lain: Dominasi peran ibu dalam mengasuh S serta peran ayah yang kurang dalam membimbing

dan mengasuh S sejak kecil, perceraian, teman dekat, lingkungan yang buruk, penolakan pasangan, mengalami tindak kekerasan fisik serta verbal dan sakit hati serta trauma yang mengakibatkan konseling tidak lagi mempercayai lawan jenis dan membuat konseling mempunyai kecenderungan menyakiti diri sendiri berulang kali. Sejak saat itu subjek berhenti menyukai lawan jenis dan mulai menyukai sesama jenis. Hingga akhirnya masalah konseling pun didukung oleh kondisi lingkungan yang merugikan, sehingga konseling terjerumus dan mengikuti penyimpangan tersebut.

3. **Dinamika psikologis peningkatan *hardiness* yang dimiliki konseling lesbian dalam proses penerapan konseling REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*)**

Konseling REBT (Rational Emotive Behaviour Therapy) terbukti efektif untuk meningkatkan kesadaran diri untuk konseling lesbian. Hal itu terlihat dari perubahan pemikiran (*rational*), emosional (*emotive*), perilaku (*behaviour*) yang berdampak pada 3 aspek hardiness, yaitu : komitmen, kontrol, tantangan.

Tabel 1. Perubahan Mindset Konseling

REBT	Aspek Hardiness	Pra Intervensi	Pasca Intervensi
Rasional	Komitmen	Ia berpikir bahwa laki-laki adalah makhluk yang tidak setia	Ia bisa memahami bahwa tidak semua laki-laki tidak setia.
	Kontrol	Ia berpikir kalau laki-laki hanya bisa melakukan hal-hal yang membuat wanita menderita.	Ia mampu mengontrol pemikiran bahwa tidak semua laki-laki memiliki sikap yang bisa membuat wanita menderita.

	Tantangan	Ia berpikir traumanya terhadap laki-laki tidak akan bisa terselesaikan.	Ia sudah mampu berpikir bahwa traumanya bisa terselesaikan jika dia mau berusaha.
Emotive	Komitmen	Ia merasa sedih karena pernah dikhianati oleh pasangannya.	Ia merasa tidak lagi merasa sedih karena hal yang telah dilaluinya.
	Kontrol	Ia merasa marah jika laki-laki berbuat semena-mena kepada perempuan.	Ia mulai mampu mengendalikan emosinya terhadap laki-laki dan cara yang tepat dalam mengatasinya.
	Tantangan	Ia merasa ragu dalam menerima laki-laki di dalam hidupnya.	Ia belajar untuk meyakinkan dirinya untuk berdamai dengan traumanya
Behaviour	Komitmen	Ia hanya mempercayai perempuan.	Ia mulai melangkah untuk berani mengambil keputusan dan membuka diri.
	Kontrol	Ia sering mengandalkan perempuan dan nyaman terhadap perempuan.	Ia mulai membuka diri dan berdamai dengan traumanya.
	Tantangan	Ia hanya nyaman terhadap wanita.	Ia mulai bersosialisasi dan mencari bantuan.

Pada penelitian ini, kami menggunakan intervensi konseling REBT dalam upaya peningkatan kesadaran diri pada wanita lesbian. Konseling REBT ini mempunyai tujuan membantu klien untuk mendapatkan atau memperoleh filsafat hidup yang lebih realistis,

menghilangkan gangguan emosional yang destruktif, dan mereduksi pemikirian yang irasional serta menggantinya menjadi lebih rasional (Bastomi, 2018). Pada kenyataannya, kedua klien memiliki permasalahan tidak hanya emosinya, tetapi juga pemikiran dan perilakunya.

Konseling berpikir bahwa laki-laki hanya bisa membuat wanita menderita.

> "*Ya bagi saya laki-laki adalah makhluk terjahat, jadi untuk apa saya berhubungan dengan laki-laki.*"*(S Salah satu Lesbian - Wawancara 17 Juni 2024).*

Permasalahan yang dialami oleh kedua responden pun masuk ke ranah emosional. Konseling merasa bahwa ia hancur dan ragu dalam melangkah.

> "*Kepercayaanku terhadap laki-laki udah hancur parah. Mau apa lagi? Mau melangkah kesana, untuk apa? Laki-laki juga menganggap wanita itu seperti sampah, jadi mending saya sama perempuan saja kan?.*"*(S Salah satu Lesbian - Wawancara 17 Juni 2024).*

Konseling mengalami perasaan yang sangat sedih terhadap perlakuan pacar dan ayahnya yang menyakiti konselingn hingga membuat konseling merasa trauma.

> "*Laki-laki tuh jahat sekali, Rasanya aku sebagai wanita merasa sakit hati sekali dengan perlakuan laki-laki yang seenaknya kepada wanita, Ibuku dulu pernah mengalami kdrt bahkan diselingkuhi ayahku, dan aku sendiri pernah merasakan kekerasan yang dilakukan oleh pacarku baik verbal dan fisik, rasanya sakit sekali menyaksikan dan mengalami hal itu. Aku cuma bisa nangis, marah dengan kenyataan ini.*"*(S Salah satu Lesbian - Wawancara 17 Juni 2024).*

Selain kedua domain tersebut, konseling mengalami masalah yang memasuki domain perilaku. Seperti yang dialami oleh konseling berikut,

> "*Karena rasanya sedih alhasil aku nyoba untuk membuka diri kepada wanita, awalnya kayak kaku dan canggung tapi lama-lama ya nyaman apalagi rasanya pacaran dengan wanita ya kayak lebih di mengerti aja. Aku dulu pernah mencoba bunuh diri, tapi Tuhan masih menyelamatkan aku dengan dihadirkanlah temanku yang lesbian juga, ya aku kadang suka heran aja sih mungkin ini bagian dari takdir tuhan.*" *(S Salah satu Lesbian - Wawancara 17 Juni 2024).*

Apabila diterapkan dalam konsep dasar teori REBT, terdapat konsep istilah A-B-C-D-E (Marlina. Dkk, 2021). A = *Activating Event*, yaitu seluruh peristiwa atau kejadian yang aktual dan dialami oleh individu yang berpotensi menjadi pemicu timbulnya keyakinan irasional atau *irrasional belief*. *Activating* dapat bersumber dari kejadian yang aktual, maupun yang terkait dengan kejadian masa lalu yang menjadi sebab utamanya. B = *Belief*, yaitu keyakinan, pemikiran, ataupun nilai yang diyakini oleh individu. Terdapat dua macam *belief*, yakni:

irrasional belief atau keyakinan irasional dan *rasional belief* atau keyakinan yang rasional. C = *Consequence*, merupakan sebuah konsekuensi akibat dari hubungan (A) dan (B). Reaksi yang timbul akibat dari konsekuensi ini dapat berupa konsekuensi emosi, kognitif, maupun perilaku. D = *Disputing*, dapat diartikan sebagai langkah konfrontatif seorang konselor yang berfungsi untuk menghancurkan keyakinan irasional konseling dan merubahnya menjadi keyakinan yang lebih rasional. E = *Effect*, yaitu reaksi positif baru yang terjadi pada diri individu. Reaksi ini dapat berupa keyakinan yang rasional, emosi dan perilaku yang lebih positif. Proses layanan konseling REBT ini, akan berjalan sukses jika poin (E) berhasil dilaksanakan, yaitu ketika individu terbebas dari keyakinan irasionalnya dan memiliki keyakinan baru yang lebih rasional.

Dalam kasus ini berikut adalah tabel contoh terapan analisis ABCDE yang terjadi pada konseling lesbian.

KONSELING	A (Antecedent)	B (Belief)	C (Consequence)	D (Disputing)	E (Effect)
Penyebab 1	Ayahnya berperilaku kasar ke ibu konseling dan ke konseling. Ayahnya juga pernah berselingkuh sebelum akhirnya bercerai dengan ibu konseling.	Laki-laki adalah makhluk yang jahat dan hanya membuat wanita menderita.	Mencoba untuk menjadi lesbian.	Mengajak Konseling merenungi mengapa ia mengalami hal itu.	Mulai belajar memberi makna positif dari kejadian dan mulai kembali pada Tuhan. Konseling mulai merasakan bahwa tidak semua laki-laki seperti dugaannya.

Penyebab 2	Pacarnya memiliki kecenderungan toxic, hingga akhirnya konseling beberapa kali mengalami kekerasan dan beberapa kali diselingkuhi hingga akhirnya konseling memutuskan untuk putus dari pacarnya dan menjadi lesbian	Laki-laki adalah manusia yang paling tidak setia dan kasar.	Menangis dan menjauhi laki-laki.	Mengajak konseling berpikir apakah semua laki-laki layak dipukul rata dan membuat konseling menyadari bahwa hal itu hanya ada dipikiranny a saja.	Mulai mau bersosialisasi dengan laki-laki lagi dan mulai berkegiatan dengan normal.

Berdasarkan masalah di atas, konseling REBT bermaksud untuk mengajarkan keterampilan pada konseling yang akan bermanfaat bagi kehidupan karena teknik konseling ini sendiri tidak bersifat pasif karena dalam pelaksanaanya, konseling menggunakan teknik REBT akan banyak menjalankan penugasan dan lain sebagainya. Teknik REBT memiliki keunggulan diantaranya: 1) dapat mengurangi perasaan marah, cemas, depresi dan tertekan. 2) Peningkatan Kesehatan serta kualitas hidup. 3) Keterampilan sosial yang baik (Husna, 2021). Itu lah mengapa layanan konseling individu dengan menggunakan teknik REBT terbukti relevan untuk meningkatkan Kesadaran diri untuk wanita lesbian.

Menurut Muchlisin, ketangguhan atau *hardiness* merupakan kepribadian yang dimiliki oleh seorang individu sebagai bentuk pertahanan terhadap kondisi stress, cemas dan depresi, hal ini ditandai dengan adanya komitmen, pengendalian dan tantangan dari seorang individu (Riadi, 2021). Sementara itu, menurut kobasa *hardiness* adalah suatu bentuk

karakteristik kepribadian yang dimiliki individu atau seseorang dalam menghadapi kondisi stress (Olivia, 2014). Konsep mengenai *Hardiness* ini pertama kali dikemukakan oleh Kobasa pada tahun 1979. Kobasa (1979) merumuskan 3 aspek terkait dengan *hardiness*. Aspek-aspek tersebut diantaranya ialah: Kontrol, komitmen, dan tantangan.

Berdasarkan tabel hasil pra intervensi dan pasca intervensi, terdapat perubahan yang signifikan terkait dengan *hardiness* dari wanita lesbian. Pada aspek kontrol, R1 yang awal mula sulit untuk mengontrol diri baik dari pemikiran, perasaan, maupun perilaku, akhirnya mengalami perubahan pada ketiga domain tersebut pada aspek kontrol.

Berikut adalah kutipan percakapan konseling yang terkait dengan perubahan dalam aspek kontrol pada domain rational atau pemikiran.

> *"Ya alhamdulillah, Ternyata tidak semuanya itu seperti dipikiran saya, ternyata ada kok laki-laki yang baik hanya saja mungkin saya belum dipertemukan. Ternyata ada banyak hikmah yang aku ambil dengan aku mendapat ujian ini, ya terbukti sekarang aku lebih damai, lebih mampu mengendalikan ketakutan saya." (S Salah satu Lesbian - Wawancara 17 Juni 2024).*

Konseling pun mengalami perubahan aspek kontrol pada seluruh domain, salah satunya domain perasaan, seperti berikut :

> *"Pada saat itu kan aku merasakan kesel dan nangis karena keinget perlakuan pacar dan ayahku tapi ya sekarang mah saya sudah sadar bahwa kita tidak bisa mengubah masa lalu tapi kita bisa merubah masa depan. Ya saya sekarang akan mencoba mengalihkan rasa sedih saya ke hal lain dan bukan menjadi lesbian." (S Salah satu Lesbian - Wawancara 17 Juni 2024).*

Sedangkan pada aspek komitmen, konseling juga mengalami perubahan pada seluruh domain. Yang awalnya ia sangat tidak menyukai laki-laki baik dalam menghadapi laki-laki di hidup konseling disebabkan dari pemikirannya, perasaan, maupun perilaku konseling, namun hal tersebut berubah setelah melakukan konseling REBT. Salah satunya pada domain pemikiran, berikut kutipannya:

> *"Saya awalnya kan mencoba pacaran dengan sesama wanita beberapa kali, tapi sepertinya Tuhan kasih saya terus kesempatan untuk berubah dan saya berpikir mungkin Tuhan ingin saya kembali kejalan yang lurus, walaupun mungkin hidup saya berat ditambah dengan traumatik saya dengan laki-laki tapi mungkin Tuhan memberikan saya kesempatan untuk lebih baik." (S Salah satu Lesbian - Wawancara 17 Juni 2024).*

Perubahan ini pun dirasakan oleh konseling, aspek komitmen yang awalnya dia menganggap bahwa apa yang dia lakukan adalah hal yang sia sia, kini ia mulai memiliki

semangat dalam berperilaku. Berikut kutipan perubahan aspek komitmen dari domain perilaku konseling :

> *"Ya aku pikir awalnya ya percuma aja kalau berubah toh banyak berita-berita tentang jahatnya laki-laki, belum lagi ada juga yang menganggap wanita itu hidup untuk dihina kaya sampah, ya untuk apa saya percaya laki-laki lagi ya kan? Dulu aku mikirnya gitu, tapi lama kelamaan banyak yang menyemangati dari temen-temen lesbian yang sudah bertaubat, ya jadi saya mencoba melakukan hal-hal yang lebih bermakna aja dan mencoba menghilangkan rasa sakit hati terhadap laki-laki." (S Salah satu Lesbian - Wawancara 17 Juni 2024).*

Pada aspek tantangan pun terdapat perubahan pada konseling merasa sangat membenci laki-laki dan mengutuk perbuatan semua laki-laki terhadap kehidupannya, sehingga ia ragu dalam mengambil langkah untuk hidupnya dan cenderung menghindar dengan cara berpacaran dengan wanita. Pada konseling, terdapat perubahan dalam aspek tantangan, ia mengungkapkan :

> *"Ya sekarang mah aku mikir untuk apa juga aku terus-terusan menyalahkan laki-laki, padahal ga semuanya begitu, jadi saya berupaya mencari bantuan, mencari teman yang bisa menuntun saya ke jalan yang benar, alhamdulillah saya bertemu teman teman mantan lesbian yang sudah bertaubat dan memiliki harapan baru. Ketika laki-laki mengatakan hal buruk tentangku, tapi kini aku ingin membuktikan kalau yang diomongin mereka ga semua bener. Aku juga masih bisa berguna dan bisa menjalani hidup normal kembali." (S Salah satu Lesbian - Wawancara 17 Juni 2024).*

Hal di atas didukung dengan penelitian yang dilakukan Ema Hidayanti mengungkapkan bahwa layanan bimbingan kelompok dan konseling sebaya dengan fokus kegiatan edukasi informasi telah mampu membantu menumbuhkan self esteem Konseling Lesbian (Hidayanti, 2018).

4. SIMPULAN

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan yang mengharuskan manusia untuk berpikir dan merasakan, meskipun perilaku terbatas di antara keduanya yakni pikiran dan perasaan yang mempengaruhi pada saat yang sama. Sehubungan dengan hal itu, menurut Brooks (dalam rahmat, 2002), konsep diri adalah pendapat atau persepsi seseorang tentang dirinya sendiri, baik secara fisik, sosial maupun psikologis, dan pandangan tersebut bersumber dari pengalamannya dalam hubungannya dengan orang lain dihidupnya. Konsep diri atau Citra diri ini bukanlah bawaan lahir, melainkan dipelajari dan dibentuk melalui pengalaman pribadi dalam berhubungan dengan orang lain. Lesbi disebabkan oleh beberapa faktor yang berbeda. Salah satu faktor tersebut adalah pengalaman

keluarga yang menyakitkan. Budiarty (dalam Silvianert 2018) menjelaskan bahwa salah satu faktor penyebab perasaan cinta lesbian adalah pengalaman yang cukup menyakitkan dan diperlakukan tidak manusiawi oleh seseorang.

Pendapat ini juga didukung oleh hasil wawancara peneliti dengan seorang lesbian (bernama S). S mengungkapkan bahwa ia merasa benci dan marah kepada ayahnya saat ketahuan berselingkuh dengan wanita lain. Padahal S merasa ibunya tidak memiliki kekurangan atau ketidaksempurnaan hingga perselingkuhan ayahnya itu dianggap tidak mendasar. Sejak saat itu S percaya bahwa pria adalah makhluk yang egois dan jahat, sehingga S tidak tertarik dengan laki-laki. Dia lebih bahagia dan tertarik pada wanita. Hal ini juga dipicu karena dia sering melihat ayahnya memukul serta merendahkan ibunya. Ditambah lagi dengan lingkungan kerja konseling yang cenderung bebas sehingga banyak dari wanita yang berpacaran dengan sesama wanita. Semua faktor yang mempengaruhi persepsi dari masa kanak-kanak, remaja dan dewasa, dari harga diri hingga penilaian teman sebaya, peran sosial dan kelompok teman sebaya juga mempengaruhi konsep diri seseorang ketika para pemberi pengaruh ini berdampak positif pada diri lesbian, maka konsepnya itu akan tetap positif, tetapi ketika terjadi sebaliknya, maka konsep diri akan berubah menjadi negatif. Dari semua faktor yang mempengaruhi konsep diri lesbian, ada dua aspek yang sangat mempengaruhi konsep diri lesbian secara total yaitu aspek kognitif yang meliputi citra diri dan aspek afektif yang meliputi kepercayaan diri.

Tujuan penelitian jenis ini adalah studi kasus terhadap suatu peristiwa atau fenomena sosial, yang dilakukan secara menyeluruh, untuk mengetahui apa yang melatarbelakangi peristiwa di wilayah tersebut. Tujuan lainnya adalah membuat konseling mengerti bahwa perilaku sebelumnya berbeda. Dalam studi kasus, peneliti menganalisis individu-individu kemudian mengumpulkan berbagai data yang mendetail, teragregasi, intensif dan lengkap. Dengan penelitian langsung, tergantung situasi di lingkungan perempuan lesbian. Dan dalam penelitian ini peneliti berusaha untuk mengetahui dan memahami kondisi subjek secara detail sehingga peneliti dapat membantu memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi konseling.

Dari hasil penelitian terhadap konseling S yang mempunyai kecenderungan menyukai wanita, ditemukan beberapa masalah yang disebabkan oleh beberapa pemicu, antara lain: Dominasi peran ibu dalam mengasuh S serta peran ayah yang kurang dalam membimbing dan mengasuh S sejak kecil, perceraian, teman dekat, lingkungan yang buruk, penolakan pasangan, mengalami tindak kekerasan fisik serta verbal dan sakit hati serta trauma yang mengakibatkan

konseling tidak lagi mempercayai lawan jenis dan membuat konseling mempunyai kecenderungan menyakiti diri sendiri berulang kali. Sejak saat itu subjek berhenti menyukai lawan jenis dan mulai menyukai sesama jenis. Hingga akhirnya masalah konseling pun didukung oleh kondisi lingkungan yang merugikan, sehingga konseling terjerumus dan mengikuti penyimpangan tersebut.

REFERENSI

Abadiyah, Syahadatin Islami. (2021). Penerapan Terapi Dzikir Melalui Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Perilaku Seorang Homoseksual di Kelurahan Jojoran Surabaya. (Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya).

Andrian, Yohanes. (2011). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri Pada Lesbian Butch. Tesis Universitas Semarang

Bastomi, H. (2018). Konseling Rational Emotif Behaviour Theraphy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan). Journal of Guidance and Counseling, 2(2).

Hartati, S & Rahman, I. K. (2017). Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Teraphy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa. Jurnal Genta Mulia. VIII(2)

Hidayanti, E. (2018). Implementasi Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Self Esteem Pasien Penyakit Terminal di Kelompok Dukungan Sebaya (KDS) RSUP dr. Karyadi Semarang. Jurnal Ilmu Dakwah, 38(1).

Kobasa, S.C. (1979). Stressful Life Event Personality and Health: An Inquiry Into Hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37, 1-11

Kohar A M, Mujahid A. (2017). "Bimbingan Dan Konseling Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy". Al-Balagh Jurnal Dakwah dan Komunikasi. 2(1): 118

Marlina, Ningsih, Y. T., Fikry, Z., & Fransiska, D. R. (2021). Panduan Pelaksanaan REBT Berbasis Bisindo.

Marsinum R. dan Riswanto D. (2022). Penyimpangan Perilaku LGBT Ditinjau dari Aspek Hukum Islam dan Konseling REBT. JIHSIP: Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, dan Pendidikan.

Musti'ah. (2016). Lesbian Gay Bisexual and Transgender (LGBT): Pandangan Islam, Faktor Penyebab, dan Solusinya. Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial.

Olivia, D. O. (2014). Kepribadian Hardiness Dengan Prestasi Kerja Pada Karyawan Bank. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 02(01).

Pudjijogyanti. (1985). Konsep Diri Dalam Proses Belajar Mengajar. Pusat Penelitian Universitas Atmajaya.

Riadi, M. (2021). Ketangguhan (Hardiness) - Pengertian, Aspek, Fungsi dan Ciri-ciri. Diambil kembali dari Ketangguhan (Hardiness) - Pengertian, Aspek, Fungsi dan Ciri-ciri: https://www.kajianpustaka.com/2021/10/ketangguhan-hardiness.html

Sari K D, Wardani K L. (2018). "Analisa Kemampuan Mengontrol Marah Ditinjau Dari Penerapan REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) Pada Klien Skizofrenia Di UPT Bina Laras Kras Kediti" STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan. 7(2): 59.

Satalar, T., & Hidayati, T. (2021). Permasalahan yang berhubungan dengan lesbian, gay, bisexual, dan transgender: literatur review. Jurnal Keperawatan Jiwa, 9(1), 213-220.

Silvianetri. (2018). Penerapan Konseling Rational Emotive Behavioral dalam Mengurangi Tingkat Irrational Belief Kaum Lesbian. ALFUAD: Jurnal Sosial Keagamaan. 1(1):80

Siregar, E. P. (2019). Persepsi Remaja Tentang LGBT (Lesbian, Gay, Biseksual, dan Transgender Di SMA Santa Lusia Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018. Jurnal Darma Agung Husada.

Thahir, A & Rizkiyani, D. (2016). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behhavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Jurnal Bimbingan dan Konseling. 03(2).