

# KONSELING INDIVIDU TEKNIK DISPUTING SEBAGAI UPAYA DALAM MENGATASI SELF BLAMING (MENYALAHKAN DIRI) PADA REMAJA

Risatur Rofi'ah<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Institut Pesantren Sunan Drajat, Lamongan, Indonesia

e-mail Correspondent: [risaturrofiah123@gmail.com](mailto:risaturrofiah123@gmail.com)

Received: 12-02-2024

Revised: 14-03-2024

Accepted: 10-04-2024

**Info Artikel**

**Abstract**

Self blaming is an emotional awareness that every individual has which includes anger, sadness, embarrassing circumstances, despair, when making mistakes that are inflicted by oneself. In general, self-blaming occurs in adolescents. This is because adolescents have unstable emotions. Adolescents who are less able to accept comments from their environment will tend to blame themselves (self-blaming). If self-blaming is not addressed immediately, this will result in low self-esteem and physical disorders. Efforts made to overcome self-blaming are through individual counseling of disputing techniques. one of the theories of Rational-Emotive Therapy (RET) which follows the pattern of the A-B-C theory, emphasizes that problematic behavior is caused by a person's thinking, namely irrational thinking so that the focus of handling this approach is on the individual's thinking and focuses on how the human being thinks, assesses, decides, analyzes, and acts. This study uses a qualitative research method with the type of case study research. The data collection is carried out through interviews, observations, and documentation. Meanwhile, the data analysis technique used is comparative descriptive by comparing theoretical and field data and results before and after counseling is carried out. The results of this study show that there is a change in the counselor's self, namely in the form of self-blaming symptoms which are characterized by a change in a more rational mindset.

**Keywords:**

*Individual Counseling, Disputing Techniques, Self Blaming*

**Abstrak.**

Self blaming adalah sebuah kesadaran emosi yang dimiliki setiap idividu yang meliputi marah, kesedihan, keadaan memalukan, keputusan, saat melakukan kesalahan yang dibelakukan dirinya sendiri. Pada umumnya self blaming terjadi pada remaja. Hal ini dikarenakan remaja memiliki emosi yang belum stabil. Remaja yang kurang mampu menerima komentar dari lingkungannya akan cenderung menyalahkan diri sendiri (self blaming). Apabila self blaming tidak segera diatasi maka hal ini akan mengakibatkan rendah diri dan gangguan fisik. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi self blaming adalah melalui konseling individu teknik disputing. salah satu teori Rational-Emotive Therapy (RET) yang mengikuti pola teori A-B-C, menekankan bahwasanya tingkah laku yang bermasalah itu disebabkan oleh pemikiran seseorang, yaitu pemikiran yang irrasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan ini adalah pada pemikiran individu tersebut serta menitikberatkan pada bagaimana manusia itu berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis, dan bertindak. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. pengumpulan datanya dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisa data yang digunakan adalah deskriptif komparatif dengan membandingkan data teori dan lapangan dan hasil sebelum dan setelah konseling dilakukan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan pada diri konseli yaitu berupa gejala self blaming yang ditandai oleh perubahan pola pikir yang lebih rasional.

**Kata kunci:**

*Konseling Individu, Teknik Disputing, Self Blaming*

## PENDAHULUAN

Konsep diri adalah suatu keyakinan, pandangan dan penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Konsep diri dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu konsep diri positif dan konsep diri yang negatif. Konsep positif diri adalah keyakinan, pandangan dan penilaian individu terhadap segala sesuatu yang lebih baik, meskipun mengalami kegagalan individu yang mempunyai konsep diri positif akan selalu optimis tidak mudah putus asa. Namun sebaliknya jika individu mempunyai konsep diri yang negatif ia akan meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, merasa gagal, merasa tidak disukai bahkan yang lebih berbahaya adalah dapat menyalahkan diri sendiri atau lebih dikenal dengan *self blaming*.

Menyalahkan diri sendiri (*self blaming*) adalah cara seseorang dalam menghadapi masalah dengan menyalahkan serta menghukum diri sendiri dengan menyesali tentang apa yang terjadi.<sup>1</sup> Menurut Lewis, Havilland, dan Barret rasa bersalah adalah keadaan emosi yang dihasilkan ketika individu mengevaluasi perilaku mereka sebagai kegagalan tetapi hanya berfokus pada perilaku spesifik yang menyebabkan kegagalan. Rasa bersalah termasuk dalam emosi negatif yang biasanya ditandai dengan evaluasi negatif terhadap dirinya karena ketidakmampuan dalam suatu hal (Istyqomah dalam Eka, 2020).

Dari berbagai definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *self blaming* adalah sebuah kesadaran emosi yang dimiliki setiap individu yang meliputi marah, kesedihan, keadaan memalukan, keputusasaan, saat melakukan kesalahan yang dibelakukan dirinya sendiri.

Pada umumnya *self blaming* terjadi pada anak di masa remaja. Hal ini dikarenakan masa remaja adalah merupakan masa peralihan antara masa anak-anak menuju masa orang dewasa sehingga remaja memiliki emosi yang belum stabil dan belum bisa membedakan mana yang benar dan salah. Remaja yang kurang mampu menerima komentar dari lingkungannya akan cenderung menyalahkan diri sendiri (*self blaming*).

Apabila *self blaming* tidak segera diatasi maka hal ini akan mengakibatkan; *pertama* Rendah Diri, *Self blaming* tidak hanya melahirkan rasa rendah diri akan tetapi juga menimbulkan rasa tidak aman, rasa malu, merasa kacau, rasa takut, kegagalan, dan sedih, *self blaming* bisa menjadi sumber berkembang persoalan emosional. *Kedua*, gangguan fisik Daftar penyakit fisik yang amat panjang sekarang ini diakui yang disebabkan oleh stres dan ketegangan. Nyeri dada, sakit jantung, tukak lambung, debaran jantung, sakit punggung, diare, penyakit kulit, sesak nafas, kelelahan, tidak enak badan dan sebagainya hanyalah kelainan khusus yang ditemukan mempunyai kuat dengan pikiran. Stres berhubungan dengan penyakit fisik maka *self blaming* harus selalu dianggap sebagai sumber utama stres mental. Dapat ditambahkan bahwa perasaan bersalah seperti kelelahan dan tidak enak badan pun biasanya dihubungkan dengan gangguan pikiran.

Berdasarkan latar belakang diatas, salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi *self blaming* adalah melalui konseling individu teknik *disputing*. Penggunaan layanan konseling individu dianggap tepat karena layanan konseling individu memiliki tujuan khusus yaitu *pertama*, memecahkan masalah konseli

---

<sup>1</sup> Zuama, H. . S. N. (2011). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD FKIP Universitas Tadulako. 41–51.

dengan lebih memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komprehensif, serta positif dan dinamis (fungsi pemahaman). *Kedua*, Pemahaman itu mengarah kepada dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentasnya masalah yang dialami klien (fungsi pengentasan). *Ketiga*, Pemeliharaan dan pengembangan potensi konseli dan berbagai unsur positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan klien dapat dicapai (fungsi pengembangan atau pemeliharaan).<sup>2</sup>

Adapun pemilihan penggunaan teknik *disputing* sebagai upaya dalam mengatasi *self blaming* pada penelitian ini adalah berangkat dari salah satu teori yang dikembangkan oleh Albert Ellis yaitu teori Rational Emotive Therapy (RET). Teori ini menggunakan pendekatan yang berkaitan dengan pemikiran. Teori ini menekankan bahwasanya tingkah laku yang bermasalah itu disebabkan oleh pemikiran seseorang, yaitu pemikiran yang irrasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan ini adalah pada pemikiran individu tersebut serta menitikberatkan pada bagaimana manusia itu berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis, dan bertindak. Konseling RET memiliki satu maksud yaitu membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan yang logis sebagai penggantinya. Sasarannya adalah menjadikan konseli menginternalisasi suatu filsafat hidup yang lebih rasional.<sup>3</sup>

Peneliti menggunakan teknik *disputing* karena merupakan teknik yang digunakan konselor untuk mengkonfrontasi keyakinan irasional dan kekhawatiran yang terkait, selain itu juga untuk meniadakan depresi, stres, dan serangan kepanikan yang ada pada diri konseli yang mengakibatkan *self blaming*, dalam hal ini konselor mengubah ketidaklogikaaan berpikir konseli dan membawa konseli kearah berpikir yang lebih logika. Teknik *disputing* adalah teknik kognitif dalam *Rasional Emotif therapy* yang merupakan usaha yang dilakukan oleh konselor dalam mengubah keyakinan irasional konseli. *Disputing* tidak hanya metode yang rasional atau kognitif, tetapi juga metode yang berkaitan dengan emosional untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional. Tujuan teknik *disputing* kognitif dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* ialah untuk menyerang dan mengkonfrontasi pemikiran irasional konseli yang diharapkan dapat meminimalisir dan meniadakan stress, depresi, dan kepanikan dalam diri konseli yang menimbulkan *self blaming*. Selanjutnya dengan diterapkannya teknik ini dalam proses konseling, diharapkan konseli dapat mematahkan pemikiran irasionalnya dan membangun filosofi hidup baru melalui proses berpikir baru yang lebih rasional.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang yang diamati.<sup>4</sup> Dalam metode penelitian kualitatif ini, instrumen penelitiannya adalah peneliti sendiri sehingga sebelum peneliti memasuki lapangan penelitian, maka peneliti harus mempunyai wawasan yang luas mengenai teori yang akan

---

<sup>2</sup> Prayitno. 2004. Seri Layanan Konseling. Universitas Negeri Padang: Padang. hal. 4.

<sup>3</sup> Kristiani, L. N., Saman, A., & Jaya, P. (2022). Efektifitas pendekatan rational emotive behavioural therapy mengatasi kecemasan sosial dengan teknik dispute kognitif di smk gamaliel 1 madiun jawa timur. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 4(1), hal. 330.

<sup>4</sup> Lexy J. Moleong, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hal. 5.

digunakan agar dapat mewawancarai, mengobservasi, menganalisa serta mengkonstruksikan sebuah situasi sosial agar lebih jelas dan bermakna.<sup>5</sup>

Adapun sumber utama dalam penelitian kualitatif ini adalah kata-kata dan tindakan yang dilakukan obyek penelitian, selebihnya adalah berasal dari sumber tambahan seperti dokumen.<sup>6</sup> Peneliti memilih menggunakan pendekatan kualitatif karena ingin mendapatkan data secara deskriptif dan terstruktur.

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus merupakan penelitian mengenai suatu subyek penelitian yang berkenaan dengan suatu aspek dan hal-hal spesifik atau khas dari keseluruhan personalitas yang ada.<sup>7</sup> Studi kasus (*case study*) dilakukan dengan menggali dan menghimpun data secara rinci yang berkaitan dengan kelibatan beragam sumber informasi yang kaya akan konteks secara mendalam.<sup>8</sup> Peneliti memilih jenis penelitian studi kasus karena ingin melakukan penggalian data mengenai cara mengatasi perasaan menyalahkan diri sendiri (*self blaming*).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### *Self Blaming*

*Self blaming* dalam ilmu psikologi diartikan sebagai orang yang suka menyalahkan diri sendiri. Kondisi ini terjadi diakibatkan karena sesuatu yang diinginkan tidak berjalan dengan baik. *Self blaming* dikatakan berbahaya jika individu sering menyalahkan dirinya sendiri secara berlebihan. *Self blaming* adalah termasuk salah satu bentuk kekerasan emosional. *self blaming* menyebabkan seseorang menjadi tidak termotivasi untuk melakukan aktivitas apapun dan malas berkomunikasi dengan orang lain. Menyalahkan diri sendiri (*self blaming*) adalah cara seseorang dalam menghadapi masalah dengan menyalahkan serta menghukum diri sendiri dengan menyesali tentang apa yang terjadi.<sup>9</sup>

Menurut Coleman dalam (Iman, 2009) akibat *self blaming* ada 2, yaitu:

1. Rendah Diri

*Self blaming* tidak hanya melahirkan rasa rendah diri, rasa tidak aman, dan rasa malu, merasa kacau, rasa takut, kegagalan, dan sedih, *self blaming* bisa jadi sumber berkembangnya persoalan

---

<sup>5</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D., hal. 14-15

<sup>6</sup> ibid hal. 157.

<sup>7</sup> M. Iqbal Hasan, Pokok-pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasinya, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002), hal. 15.

<sup>8</sup> Haris Herdiansyah, Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial, (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), hal. 76

<sup>9</sup> Zuama, H. . S. N. (2011). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD FKIP Universitas Tadulako. 41–51.

emosional seperti kasihan diri. *Self blaming* dapat dengan mudah tertutup oleh keseluruhan rangkaian trauma mental.

## 2. Gangguan Fisik

Gangguan fisik yang dapat ditimbulkan. Banyak kasus mata rantai antara penyakit fisik dan *self blaming* yang tidak mudah didefinisikan, mungkin lebih realistiknya melihat terlebih dahulu mata rantai umum antara pikiran dan tubuh, kemudian mencari tipe *self blaming* yang tampaknya paling mungkin membuahkan stres dan ketegangan yang menimbulkan penyakit tersebut.

Menurut Andrew (Widjast, 2011) sumber-sumber *self blaming*, yaitu:

1. Modelling adalah memperlakukan diri sendiri seperti yang diperlakukan orang lain pada dirinya.
2. Strategi atau perilaku aman dengan orang lain yang bersikap bermusuhan.
3. Rasa malu.
4. Ketidakmampuan untuk menenteramkan diri.
5. Ketidakmampuan untuk menghibur diri ketika berada dalam ancaman.
6. Ketidakmampuan untuk memproses kemarahan. Ketika individu tidak mampu untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan, mereka akan cenderung menyalahkan diri sendiri dan dapat membahayakan dirinya sendiri.

## **Proses Konseling Individu Teknik *Disputing* Sebagai Upaya Dalam Mengatasi *Self Blaming* Pada Remaja**

*self blaming* adalah cara seseorang dalam menghadapi masalah dengan menyalahkan serta menghukum diri sendiri dengan menyesali tentang apa yang terjadi. *self blaming* bisa berakibat buruk jika tidak segera diatasi, hal ini akan mengakibatkan tumbuhnya rasa rendah diri dan juga menimbulkan rasa tidak aman, rasa malu, merasa kacau, rasa takut, kegagalan, dan sedih. Selain itu *self blaming* juga mengakibatkan gangguan fisik seperti; Nyeri dada, sakit jantung, tukak lambung, debaran jantung, sakit punggung, diare, penyakit kulit, sesak nafas, kelelahan, tidak enak badan dan sebagainya. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi *self blaming* adalah melalui konseling individu teknik *disputing*.

Teknik *disputing* adalah teknik kognitif dalam *Rasional Emotif therapy* yaitu merupakan usaha yang dilakukan oleh konselor dalam mengubah keyakinan irasional konseli. Tujuan teknik *disputing* kognitif dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* ialah untuk menyerang dan mengkonfrontasi pemikiran irasional konseli yang diharapkan dapat meminimalisir dan

meniadakan stress, depresi, dan kepanikan dalam diri konseli yang menimbulkan *self blaming*. Selanjutnya dengan diterapkannya teknik ini dalam proses konseling, diharapkan konseli dapat mematahkan pemikiran irasionalnya dan membangun filosofi hidup baru melalui proses berpikir baru yang lebih rasional.

Menurut Corey Konsep dasar konseling ini mengikuti pola dasar pada teori A-B-C yaitu : (dalam Namora,2016)

- A = *Activating Experience* (pengalaman aktif) ialah suatu keadaan, fakta peristiwa, atau tingkahlaku yang dialami oleh individu
- B = *Belife system* (cara individu memandang suatu hal) ialah pandangan atau penghayatan individu terhadap A
- C = *Emotional Consequence* (akibat emosional) ialah reaksi individu positif atau negatif

Teori A-B-C tersebut, sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B, yaitu bagaimana cara konseli memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi sehingga dapat mempengaruhi pola pikir konseli agar lebih rasional melalui teknik *disputing*.

Adapun tahap-tahap yang dilalui dalam pelaksanaan proses konseling individu teknik *disputing* sebagai upaya dalam mengatasi *self blaming* pada remaja adalah :

1. Membangun hubungan pribadi dengan konseli.
2. Mendengarkan dan menerima dengan penuh perhatian ungkapan pikiran dan perasaan konseli yang irasional, serta konselor menyatakan kepeduliannya dan perhatiannya terhadap apa yang dirasakan oleh konseli sebagai wujud rasa empati agar konseli bisa terbuka dan menerima kehadiran konselor.
3. Mengadakan analisis kasus yaitu mencari gambaran yang lengkap mengenai kaitan teori A-B-C. Konselor menaruh perhatian khusus pada pikiran-pikiran irasional yang di duga mendasari rasa *self blaming* yang mengakibatkan rasa kehilangan semangat dalam menjalani kehidupan.
  - 1) A = *Activating Experience* (pengalaman aktif), Konselor bersama konseli lebih dalam memahami suatu keadaan, fakta peristiwa, atau tingkahlaku yang dialami oleh individu yang menjadi faktor penyebab *self blaming*.
  - 2) B = *Belife system* (cara individu memandang suatu hal), yaitu pandangan atau penghayatan individu terhadap A, kejadian ini ditanggapi dengan banyak pikiran yang irasional atau tidak masuk akal yang telah di ungkapkan oleh konseli.
  - 3) C = *Emotional Consequence* (akibat emosional) ialah reaksi individu negatif yang terjadi mengakibatkan konseli selalu menyalahkan diri sendiri. Sebagai akibat dari cara berfikir

yang irasional (B) konseli mengalami gejala emosional pada dirinya sehingga terjadi *self blaming*.

4. Membantu konseli menemukan jalan keluar dari permasalahannya dengan menjelaskan hasil analisis teori A-B-C sehingga konseli dapat memahami lebih dalam tentang diri dan permasalahan yang telah terjadi.
5. Konselor mulai menantang seluruh pikiran yang irasional dengan melontarkan pertanyaan-pertanyaan kepada konseli agar konseli mampu menjawab secara logis dari pikiran irasionalnya. Dalam tahap ini konselor menggunakan teknik *disputing* dengan tujuan menyerang dan mengkonfrontasi pemikiran irasional konseli yang diharapkan dapat meminimalisir dan meniadakan stress, depresi, dan kepanikan dalam diri konseli yang menimbulkan *self blaming*.
6. Konselor memberikan pandangan baru kepada konseli terhadap cara berfikir yang irasional yang mengakibatkan *self blaming* kepada pikiran yang lebih rasional.

Penilaian hasil dan mengakhiri konseling.

## **KESIMPULAN/CONCLUSION**

Berdasarkan penjelasan diatas maka disimpulkan bahwa pelaksanaan proses konseling individu teknik *disputing* sebagai upaya dalam mengatasi *self blaming* pada remaja harus melalui beberapa tahap yaitu *pertama*, membangun hubungan pribadi dengan konseli. *Kedua*, mendengarkan dan menerima dengan penuh perhatian ungkapan pikiran dan perasaan konseli yang irasional. *Ketiga*, menganalisis melalui teori A-B-C. *Keempat*, Membantu konseli menemukan jalan keluar dari permasalahannya dengan menjelaskan hasil analisis teori A-B-C. *Kelima*, menantang seluruh pikiran yang irasional menggunakan teknik *disputing*. *Keenam*, konselor memberikan pandangan baru yang lebih rasional kepada konseli dan *ketujuh* adalah penilaian hasil dan mengakhiri konseling.

Proses konseling individu teknik *disputing* sebagai upaya dalam mengatasi *self blaming* pada remaja difokuskan pada tahap kelima dimana sasaran utama yang harus diubah adalah aspek B, yaitu bagaimana cara konseli memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengarah, mempengaruhi sehingga dapat mempengaruhi pola pikir konseli agar lebih rasional melalui teknik *disputing*.

## **REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)**

- Haris, Herdiansyah. 2011. *Metode penelitian kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*, Jakarta: Salemba Humanika
- Hasan, M. Iqbal. 2002. *Pokok-pokok Materi Metode Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Hasnida, Namora, L.L, *Konseling Kelompok*, Jakarta: Prenadamedia, 2016.

Iman, W. (2009). *Hubungan Antara Perilaku Seksual Dengan Rasa Bersalah (Guilty Feeling) Pada Remaja Di Kelurahan Bojongsari Sawangan Depok*. Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta.

Kristiani, L. N., Saman, A., & Jaya, P. (2022). Efektifitas pendekatan rational emotive behavioural therapy mengatasi kecemasan sosial dengan teknik dispute kognitif di smk gamaliel 1 madiun jawa timur. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 4(1), 330-336.

Laily, E. S. N., & KHAIRI, A. M. (2020). *Pengaruh body shaming terhadap self blaming pada remaja di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri Gemolong* (Doctoral dissertation, IAIN SURAKARTA).

Moleong, L. J. (2007). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: remaja rosdakarya

Prayitno dan Erman Amti. (2004). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Sugiyono. 2008, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung :CV. Alfabeta,.

Widjast, E. P. (2011). *Hubungan Antara Self-Criticism Dengan Distres Pada Siswa Sma Negeri 3 Surakarta*.

Zuama, H. . S. N. (2011). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD FKIP Universitas Tadulako*. 41–51.