



EQUALITA: JURNAL STUDI GENDER DAN ANAK

<https://www.syekh Nurjati.ac.id/jurnal/index.php/equalita/index>

Published by Pusat Studi Gender, Anak, dan Disabilitas LP2M
Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

Transformasi Konsep Diri Perempuan dengan Orientasi Seksual Lesbian melalui Pendekatan Terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT): Studi Kasus dan Analisis Psikologis

Mumtaz Afridah¹, Imelda Triadhari², Najwa Azzakiyyah³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, Cirebon

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam mendukung transformasi konsep diri perempuan dengan orientasi seksual lesbian, terutama mereka yang memiliki latar belakang pengalaman traumatis dalam relasi heteroseksual. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus, penelitian ini menggali secara mendalam dinamika psikologis yang memengaruhi perubahan persepsi diri pada subjek. Temuan menunjukkan bahwa REBT secara efektif membantu individu mengidentifikasi dan menggugat keyakinan irasional yang terbentuk akibat pengalaman masa lalu. Melalui pendekatan ABCDE (Activating Event, Belief, Consequence, Disputing, Effect), REBT memfasilitasi rekonstruksi pola pikir yang lebih rasional, yang berdampak pada peningkatan aspek kognitif dan afektif dari konsep diri. Perubahan signifikan juga terlihat pada aspek hardiness, yaitu komitmen, kontrol diri, dan kesiapan menghadapi tantangan. Hasil ini mengindikasikan bahwa REBT dapat menjadi pendekatan intervensi psikologis yang relevan untuk membantu individu keluar dari trauma emosional dan membangun identitas diri yang lebih sehat dan positif.

Kata Kunci: Rational Emotive Behavior Therapy, konsep diri, lesbian, trauma relasional, studi kasus, hardiness

ABSTRACT: This study aims to explore the role of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in facilitating the transformation of self-concept among lesbian women who have experienced traumatic events in past heterosexual relationships. Employing a qualitative case study approach, the research delves deeply into the psychological dynamics underlying the subject's evolving self-perception. The findings reveal that REBT effectively helps individuals identify and challenge irrational beliefs rooted in emotional trauma. By applying the ABCDE framework (Activating Event, Belief, Consequence, Disputing, Effect), the therapy enables the reconstruction of more rational thought patterns, thereby enhancing both cognitive and affective components of self-concept. Notable improvements were also observed in the subject's psychological hardiness, particularly in the areas of commitment, control, and challenge. These results suggest that REBT is a relevant therapeutic method for supporting individuals in overcoming relational trauma and developing a healthier, more positive sense of identity.

Keywords: Rational Emotive Behavior Therapy, self-concept, lesbian, relational trauma, case study, psychological hardiness

A. PENDAHULUAN

Fenomena keberadaan kelompok Lesbian, Gay, Biseksual, dan Transgender (LGBT) kembali menjadi sorotan publik di Indonesia. Meskipun perbincangan mengenai isu ini telah berlangsung lama, kemunculannya di ruang-ruang sosial semakin kentara dan terbuka. Tidak menutup kemungkinan bahwa individu dengan identitas seksual dan gender yang beragam juga hadir di lingkungan sekitar kita. Dalam konteks budaya dan norma sosial di Indonesia, perilaku LGBT masih dianggap menyimpang, terutama karena bertentangan dengan nilai-nilai yang diyakini masyarakat secara umum (Wati, 2017). Khususnya kaum lesbian, kini mulai tampil secara terbuka dan menunjukkan eksistensinya di tengah masyarakat, bersamaan dengan peningkatan visibilitas kelompok gay, biseksual, dan transgender.

Istilah LGBT mulai dikenal secara luas pada era 1990-an, menggantikan istilah "kaum lesbian" yang sebelumnya digunakan secara lebih sempit. Akronim ini digunakan untuk merepresentasikan keberagaman orientasi seksual dan identitas gender, serta mencerminkan dinamika budaya yang terkait dengan keragaman tersebut.

Dalam pandangan keagamaan, khususnya dalam Islam, praktik homoseksualitas dipandang sebagai tindakan yang secara eksplisit dilarang. Salah satu rujukan utama yang sering digunakan untuk menjelaskan pelarangan tersebut adalah kisah Nabi Luth dan kaumnya, sebagaimana tertuang dalam Al-Qur'an. Dalam surat Al-A'raaf ayat 80–81, Allah SWT menegur kaum Nabi Luth karena mereka telah melakukan perilaku seksual yang dinilai menyimpang dari fitrah, yakni menyalurkan hasrat terhadap sesama jenis. Kisah ini sering menjadi landasan dalam diskursus keislaman yang membahas batasan moralitas terkait orientasi seksual.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengungkap secara lebih dalam bagaimana orientasi seksual lesbian dapat terbentuk sebagai respons terhadap pengalaman sosial, emosional, dan psikologis tertentu. Mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Erickson (1968, dalam Abadiyah, 2021), pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami realitas dari sudut pandang subjek melalui narasi, baik secara tertulis maupun lisan, serta memungkinkan keterlibatan langsung dalam konteks kehidupan subjek yang diteliti.

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus, yang berfokus pada satu individu sebagai representasi dari fenomena yang sedang dikaji. Melalui metode ini, peneliti dapat menggali secara intensif latar belakang, pengalaman hidup, serta pola pikir subjek, dalam hal ini seorang perempuan dengan orientasi seksual lesbian. Data dikumpulkan secara mendalam

melalui observasi langsung dan wawancara intensif, sehingga interpretasi terhadap peristiwa-peristiwa yang memengaruhi subjek dapat dilakukan secara menyeluruh dan kontekstual.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memahami secara detail kondisi psikologis dan sosial yang melatarbelakangi pembentukan orientasi seksual subjek. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk membantu subjek mengkaji kembali keyakinan serta perilakunya agar selaras dengan norma dan nilai sosial yang berlaku di lingkungannya. Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa orientasi seksual subjek terbentuk melalui pengaruh lingkungan sosial dan relasi pertemanan. Oleh karena itu, penelitian ini juga diarahkan untuk menggambarkan bagaimana pengalaman masa lalu dan faktor eksternal dapat berperan dalam pembentukan konsep diri dan pilihan orientasi seksual seseorang.

Dalam penelitian ini menggunakan beberapa kajian teori, antara lain:

1. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan salah satu pendekatan kognitif-emosional yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada pertengahan abad ke-20. Terapi ini menekankan pentingnya peran pikiran (kognisi) dalam membentuk respons emosional dan perilaku individu. Menurut Ellis, gangguan emosional tidak semata-mata dipicu oleh peristiwa eksternal, melainkan oleh interpretasi dan keyakinan irasional yang dimiliki seseorang terhadap peristiwa tersebut.

REBT mengasumsikan bahwa antara pikiran dan perasaan terdapat hubungan timbal balik yang memengaruhi perilaku. Ketika individu meyakini hal-hal yang tidak rasional misalnya meyakini bahwa semua pria akan menyakiti dirinya maka ia cenderung merespons situasi dengan cara yang maladaptif. Terapi ini bertujuan untuk mengidentifikasi, menantang, dan menggantikan keyakinan irasional tersebut dengan keyakinan yang lebih logis, fleksibel, dan sesuai realitas (Corey, 2013; Kohar, 2017).

Menurut George dan Cristian, REBT merupakan metode manajemen diri yang menuntun klien untuk memahami proses kognitif yang menyebabkan gangguan emosi, serta melatih kemampuan untuk mengubah pola pikir yang keliru. Pendekatan ini juga membekali klien dengan keterampilan untuk mencegah timbulnya kembali keyakinan negatif yang merugikan secara psikologis. Sementara itu, Sari (2018) menekankan bahwa REBT juga efektif dalam memperkuat keyakinan rasional dan meningkatkan ketenangan emosional, terutama pada individu yang mengalami krisis identitas atau tekanan psikososial berkepanjangan. Model utama dalam REBT dikenal dengan konsep ABCDE, yang mencakup:

- a. A (*Activating Event*): Peristiwa atau situasi yang memicu reaksi emosional.
- b. B (*Belief*): Keyakinan atau interpretasi terhadap peristiwa tersebut.
- c. C (*Consequence*): Dampak emosional dan perilaku dari keyakinan tersebut.
- d. D (*Disputing*): Proses menantang dan menggugat keyakinan yang irasional.
- e. E (*Effect*): Perubahan positif dalam pikiran, perasaan, dan perilaku setelah keyakinan dirasionalisasi.

REBT tidak hanya bersifat korektif, tetapi juga edukatif. Klien didorong untuk mengambil peran aktif dalam memahami bagaimana cara berpikir mereka berdampak pada kehidupan emosional dan sosial mereka, dan dengan demikian, terapi ini cocok diterapkan pada individu dengan permasalahan orientasi seksual yang kompleks dan berakar pada trauma masa lalu.

2. Konsep Diri dan Identitas Seksual dalam Konteks Perempuan Lesbian

Perempuan dengan orientasi seksual lesbian sering kali menghadapi krisis identitas, yang muncul akibat ketidaksesuaian antara pengalaman batin mereka dengan harapan sosial, norma agama, dan budaya patriarkal yang dominan di masyarakat. Dalam masyarakat Indonesia yang cenderung religius dan konservatif, penyimpangan dari heteronormativitas seringkali dianggap sebagai bentuk penyimpangan moral, sehingga memunculkan tekanan sosial, rasa bersalah, dan bahkan penolakan diri.

Konsep diri didefinisikan sebagai pandangan atau persepsi individu terhadap dirinya sendiri, baik dalam aspek fisik, sosial, maupun psikologis (Calhoun & Acocella, 1990). Konsep ini terbentuk melalui interaksi berkelanjutan antara individu dan lingkungannya. Dalam kasus perempuan lesbian, pengalaman masa kecil seperti kekerasan dalam rumah tangga, relasi disfungsional dengan figur laki-laki (ayah atau pasangan), serta pengaruh lingkungan sosial seperti pergaulan yang permisif dapat membentuk citra diri yang negatif terhadap lawan jenis dan mendorong keterikatan emosional kepada sesama jenis.

Konflik internal kerap muncul ketika seseorang merasa bahwa orientasi seksualnya bertentangan dengan nilai-nilai yang ia anut. Dalam banyak kasus, perempuan lesbian mengalami ambivalensi antara keinginan untuk merasa dicintai dan aman dengan tekanan norma sosial yang menuntut heteroseksualitas sebagai bentuk hubungan yang sah. Di sinilah REBT berperan penting: dengan membantu klien memahami bahwa banyak keyakinan negatif yang mereka anut bersifat irasional, terapi ini membuka ruang bagi pembentukan konsep diri yang lebih sehat, rasional, dan utuh.

Integrasi antara pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dan dinamika pembentukan konsep diri perempuan lesbian menjadi kerangka konseptual yang kuat dalam penelitian ini. REBT diposisikan sebagai intervensi psikoterapi berbasis kognisi dan emosi, sementara pembentukan konsep diri dipahami sebagai proses sosial-psikologis yang kompleks, dipengaruhi oleh pengalaman individual dan tekanan lingkungan. Gabungan keduanya memberikan landasan teoritis yang solid untuk menganalisis transformasi identitas pada perempuan dengan orientasi seksual lesbian, terutama dalam konteks tekanan normatif dan pengalaman traumatis yang mereka alami.

Penelitian ini dilandasi oleh kebutuhan untuk memahami secara mendalam bagaimana REBT dapat digunakan sebagai pendekatan terapeutik dalam merestrukturisasi konsep diri perempuan lesbian. Terapi ini tidak hanya bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengoreksi keyakinan irasional yang menghambat fungsi psikologis, tetapi juga membantu membangun fondasi kepribadian yang lebih tahan terhadap stres dan tekanan sosial.

Albert Ellis, pencetus REBT, menjelaskan bahwa terapi ini dirancang untuk membantu individu mengenali keterkaitan antara peristiwa kehidupan (*A: activating event*), keyakinan atau pemikiran (*B: belief*), dan konsekuensi emosional (*C: consequence*). Melalui proses pembantahan (*D: disputing*) terhadap pemikiran irasional, klien kemudian diharapkan mampu mengembangkan respons emosional dan perilaku yang lebih sehat (*E: effect*). Dengan demikian, REBT menekankan pada pergeseran paradigma berpikir dari irasional ke rasional sebagai kunci utama transformasi psikologis.

Dalam konteks perempuan lesbian, pendekatan ini menjadi sangat relevan karena banyak dari mereka memiliki sejarah pengalaman traumatis yang membentuk pola pikir negatif terhadap diri dan lawan jenis. Keyakinan seperti “laki-laki tidak bisa dipercaya” atau “hanya perempuan yang bisa memberikan keamanan emosional” sering kali berkembang tanpa disadari menjadi dasar orientasi seksual dan citra diri. Melalui REBT, keyakinan-keyakinan ini dapat diidentifikasi dan ditinjau ulang untuk melihat apakah mereka benar-benar berdasar atau merupakan hasil distorsi kognitif akibat luka emosional di masa lalu.

Terkait dengan aspek konsep diri, beberapa teori penting menjadi rujukan dalam penelitian ini. Brem dan Kasin (1989) memandang konsep diri sebagai dimensi kognitif dari identitas sosial, yang berperan dalam membentuk pemahaman individu terhadap perilaku, emosi, dan motivasinya sendiri. Calhoun dan Acocella (1990) menambahkan bahwa konsep diri mencakup persepsi individu terhadap siapa dirinya, apa yang diharapkan darinya, serta bagaimana ia menilai dirinya sendiri secara keseluruhan.

Pandangan tersebut dipertegas oleh Brooks (dalam Rahmat, 2002), yang menyebutkan bahwa konsep diri merupakan hasil akumulasi pengalaman personal dalam hubungan sosial, mencakup dimensi fisik, sosial, dan psikologis. Konsep ini tidak bersifat bawaan, melainkan dibentuk secara dinamis melalui interaksi dengan lingkungan. Hal serupa disampaikan oleh Berzone Sky (dalam Andrian, 2011), yang menyatakan bahwa konsep diri merupakan gabungan dari aspek fisik (penampilan), psikologis (pikiran dan perasaan), sosial (peran dan status), serta moral (nilai dan prinsip hidup), yang semuanya terbentuk melalui pengalaman dan persepsi diri maupun penilaian dari orang lain.

Lebih lanjut, Andrian (2011) merinci empat aspek utama dalam struktur konsep diri:

- a. Penampilan, yang berkaitan dengan cara individu menilai tubuh, gaya berpakaian, dan kepemilikan materiil;
- b. Sosial, mencakup peran yang dimainkan dalam masyarakat dan penghargaan terhadap pencapaian pribadi;
- c. Moral, yaitu nilai dan prinsip yang memberikan arah serta makna dalam hidup; dan
- d. Psikologis, yang meliputi pola pikir, sikap, serta perasaan terhadap diri sendiri.

Keempat aspek ini saling berkaitan dan berkontribusi dalam membentuk bagaimana seseorang memahami identitas dirinya. Dalam kasus perempuan lesbian, transformasi konsep diri melalui REBT menjadi penting untuk membangun kembali hubungan yang sehat antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta menyeimbangkan kembali nilai-nilai pribadi dengan kenyataan sosial yang dihadapi. Dengan pendekatan ini, diharapkan perempuan dengan orientasi seksual lesbian dapat memperoleh pemahaman yang lebih jernih dan sehat tentang dirinya, sekaligus mampu merespon tekanan sosial dengan cara yang lebih adaptif dan produktif.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk memungkinkan peneliti mengeksplorasi secara mendalam fenomena psikologis yang kompleks pada subjek yang mengalami konflik orientasi seksual serta krisis konsep diri. Fokus utama penelitian adalah memahami proses transformasi internal seorang perempuan dengan orientasi seksual lesbian yang menjalani terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) sebagai bentuk intervensi psikologis.

Menurut Erickson (dalam Abadiyah, 2021), pendekatan kualitatif bertujuan untuk menggambarkan secara naratif dan menyeluruh peristiwa atau perilaku yang diamati dalam konteks alaminya, baik melalui data lisan maupun tertulis. Metode ini bersifat deskriptif dan menekankan keterlibatan langsung peneliti dalam proses pengumpulan data untuk mendapatkan pemahaman yang kontekstual, kaya, dan bermakna terhadap fenomena yang dikaji.

Desain studi kasus digunakan karena dianggap paling tepat untuk menelaah secara spesifik satu individu dengan karakteristik dan pengalaman unik. Studi ini menyasar perempuan berusia 20-22 tahun yang memiliki orientasi seksual lesbian, serta memiliki riwayat trauma psikologis akibat hubungan negatif dengan figur laki-laki, termasuk ayah dan pasangan masa lalunya. Kondisi tersebut dinilai berkontribusi terhadap pembentukan konsep diri negatif dan keyakinan irasional terhadap lawan jenis. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Wawancara mendalam dengan subjek penelitian guna mengeksplorasi sejarah personal, dinamika emosional, dan persepsi diri.
2. Observasi langsung terhadap ekspresi emosional, pola interaksi, serta respons subjek dalam proses konseling REBT.
3. Studi dokumentasi, seperti catatan konseling, jurnal pribadi, atau rekaman percakapan (jika tersedia dan disetujui).

Seluruh data yang diperoleh dianalisis secara tematik melalui tiga tahapan utama: (1) reduksi data untuk menyaring informasi relevan, (2) penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif dan tabel tematik, serta (3) penarikan kesimpulan untuk memahami pola-pola perubahan konsep diri dan pengaruh REBT dalam proses tersebut.

Melalui metode ini, peneliti berupaya untuk memperoleh pemahaman holistik mengenai bagaimana REBT dapat mengintervensi dan memodifikasi keyakinan irasional yang tertanam dalam diri subjek, serta mendukung terbentuknya konsep diri yang lebih sehat, rasional, dan berdaya.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penerapan Konseling Rasional Emotive Behaviour untuk Mengubah Konsep Diri pada Wanita Lesbian

Penerapan terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam konteks penelitian ini berfokus pada bagaimana pendekatan tersebut mampu memfasilitasi

perubahan signifikan dalam konsep diri perempuan dengan orientasi seksual lesbian, terutama yang memiliki pengalaman traumatis dalam hubungan heteroseksual di masa lalu. Seperti dicatat oleh Ellis (dalam Alice, 2017), REBT dikembangkan pada tahun 1955 sebagai pendekatan yang menekankan hubungan antara emosi dan kognisi, dengan asumsi bahwa gangguan psikologis tidak disebabkan oleh peristiwa eksternal secara langsung, melainkan oleh keyakinan irasional yang menyertai interpretasi terhadap peristiwa tersebut.

Inti dari pendekatan REBT terletak pada model ABCDE, yang menjadi kerangka utama dalam proses intervensi terapeutik. Model ini terdiri dari lima tahapan yang saling berkaitan:

- a. *A (Activating Event)*: Peristiwa pemicu yang menyebabkan reaksi emosional atau psikologis tertentu. Dalam studi ini, pengalaman masa lalu berupa kekerasan verbal dan fisik dari figur laki-laki baik ayah maupun pasangan menjadi titik awal terbentuknya trauma pada subjek.
- b. *B (Belief)*: Keyakinan yang terbentuk sebagai respons terhadap peristiwa tersebut. Subjek menunjukkan keyakinan irasional seperti "semua laki-laki adalah makhluk yang menyakitkan," yang menjadi dasar pembentukan konsep diri dan orientasi seksual yang negatif terhadap lawan jenis.
- c. *C (Consequence)*: Konsekuensi emosional dan perilaku yang muncul sebagai hasil dari keyakinan tersebut. Dalam kasus ini, subjek mulai menghindari relasi dengan laki-laki dan membentuk hubungan emosional yang lebih nyaman dengan sesama perempuan.
- d. *D (Disputing)*: Proses menantang dan menggugat keyakinan irasional melalui dialog terapeutik. Konselor membantu subjek mengevaluasi ulang generalisasi negatifnya terhadap laki-laki dengan memperkenalkan kemungkinan alternatif yang lebih rasional dan realistis.
- e. *E (Effect)*: Perubahan psikologis dan perilaku positif setelah keyakinan rasional mulai terbentuk. Subjek mulai menunjukkan keterbukaan terhadap kemungkinan menjalin relasi sosial dengan laki-laki dan mengembangkan citra diri yang lebih sehat dan utuh.

Sejalan dengan pandangan tersebut, Corey (dalam Tahir & Rizkiyani, 2016) menjelaskan bahwa teknik REBT dirancang untuk membantu klien membangun pola emosi dan perilaku baru yang lebih adaptif. Subjek tidak hanya diajak untuk mengidentifikasi pemikiran irasional, tetapi juga dilatih secara aktif untuk membentuk dan mempraktikkan pikiran serta respons emosional yang diinginkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan

demikian, REBT bersifat transformatif karena mendorong perubahan dari dalam diri klien melalui pemahaman rasional dan pelatihan perilaku.

Dalam konteks perempuan lesbian, khususnya mereka yang memiliki latar belakang trauma dalam relasi heteroseksual, REBT memberikan ruang terapeutik yang aman untuk menata ulang pola pikir yang telah lama terbentuk. Sebagaimana dikemukakan oleh Thahir (2016), keberhasilan pendekatan ini sangat bergantung pada keterampilan dan sensitivitas konselor dalam menggali akar dari keyakinan irasional klien serta memfasilitasi pembentukan pemahaman baru yang lebih rasional.

Studi ini menunjukkan bahwa REBT mampu memberikan perubahan positif pada dimensi kognitif, afektif, dan perilaku subjek. Keyakinan irasional mulai digantikan oleh pandangan yang lebih realistis, dan seiring dengan proses terapi, terjadi transformasi dalam konsep diri yang awalnya bersifat defensif dan negatif menjadi lebih terbuka, reflektif, dan sehat secara psikologis.

2. Faktor yang Mempengaruhi Perubahan Konsep Diri pada Wanita Lesbian

Konsep diri perempuan dengan orientasi seksual lesbian tidak terbentuk secara tiba-tiba, melainkan merupakan hasil dari proses panjang yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Dalam konteks ini, sejumlah faktor utama yang berkontribusi terhadap pembentukan maupun perubahan konsep diri antara lain adalah pengalaman masa kecil yang traumatis, dinamika keluarga disfungsional, pengaruh lingkungan sosial, serta penilaian terhadap peran dan identitas diri.

Salah satu faktor yang dominan adalah pengalaman keluarga yang menyakitkan. Budiarty (dalam Silvianetri, 2018) menyatakan bahwa dorongan emosional terhadap sesama jenis sering kali bermula dari pengalaman traumatik dan perlakuan tidak manusiawi yang diterima individu, khususnya dari figur laki-laki dalam keluarga. Pengalaman ini menimbulkan luka psikologis mendalam yang berdampak pada persepsi negatif terhadap laki-laki secara umum, yang kemudian memicu pembentukan orientasi seksual alternatif.

Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara peneliti dengan salah satu partisipan (inisial S), yang mengungkapkan bahwa dirinya mulai merasa benci dan tidak percaya pada laki-laki sejak menyaksikan ayahnya berselingkuh, meskipun ibunya digambarkan sebagai sosok yang setia dan tanpa cela. Selain itu, pengalaman menyaksikan kekerasan dalam rumah tangga, di mana sang ayah sering merendahkan dan menyakiti ibunya, memperkuat keyakinan S bahwa laki-laki adalah sosok yang merugikan. Seiring waktu, S merasa lebih

nyaman menjalin hubungan emosional dengan sesama perempuan. Lingkungan sosial yang permisif terutama di tempat kerja, di mana relasi sesama jenis dianggap wajar juga memperkuat pilihan tersebut.

Subjek konseling selanjutnya berinisial A. Ia mengalami masa pertumbuhan dalam lingkungan keluarga yang ditandai dengan ketiadaan figur ayah, atau yang dalam literatur psikologi sering disebut sebagai kondisi *fatherless*. Ketidakhadiran figur ayah ini berdampak signifikan terhadap perkembangan emosional dan fisik A, khususnya dalam pembentukan identitas diri dan pola relasi interpersonal. Seiring pertumbuhan usianya, A berada dalam lingkungan sosial yang didominasi oleh nilai-nilai maskulinitas toksik, yaitu pola maskulinitas yang cenderung menormalkan perilaku agresif, dominan, dan tidak empatik terhadap perempuan. Paparan terhadap lingkungan tersebut turut membentuk pola pikir A yang negatif terhadap laki-laki, di mana ia menginternalisasi keyakinan bahwa laki-laki adalah sosok yang kasar, tidak peduli, dan cenderung menyakiti perempuan. Persepsi ini kemudian berkontribusi pada kesulitan A dalam membangun relasi yang sehat dan seimbang secara gender.

Dalam wawancaranya, dapat diketahui bahwa hal yang sangat memengaruhi pola pikir dan orientasi seksual A adalah pola pertemanan media sosial yang sangat terbuka dan menerima LGBT sebagai sebuah hal yang normal bukan penyimpangan. A tidak merasakan kenyamanan saat berhubungan dengan laki-laki dan memulai hubungan dengan perempuan. Menurut A perempuan dapat memahami dirinya dengan baik tidak seperti laki-laki yang kurang berempati.

Di satu titik, A merasa bahwa laki-laki merupakan makhluk yang menjijikan. Pola pikir ini berasal dari betapa seringnya berita-berita mengenai pelecehan seksual yang muncul dalam media sosialnya. Membuat A merasa memang berhubungan dengan laki-laki hanya akan membuat perempuan menjadi sakit. Laki-laki hanyalah menganggap perempuan sebagai objek seksual. Perspektif mengenai laki-laki di dalam pemikirannya sudah sangat buruk sehingga A tidak mencoba untuk menjalani hubungan dengan laki-laki sama sekali.

Selain latar belakang keluarga, faktor sosial dan ekonomi turut memengaruhi arah perkembangan konsep diri. Budiarty (dalam Silvianetri, 2011) mencatat bahwa tidak semua individu secara sadar memilih untuk menjadi lesbian; banyak di antara mereka terbentuk oleh pengaruh gaya hidup, tekanan dari lingkungan pergaulan, atau sebagai respons terhadap kekecewaan mendalam terhadap figur laki-laki. Persepsi umum yang berkembang

di antara kelompok lesbian adalah bahwa laki-laki bersikap lebih kasar dan tidak layak dipercaya, sementara perempuan dianggap lebih pengertian dan penyayang.

Dalam kajian psikologis, konsep diri terdiri dari dua dimensi utama sebagaimana dijelaskan oleh Pudjijogyanti (1985), yaitu:

- a. Aspek kognitif, yang mencakup pengetahuan individu mengenai dirinya sendiri sering disebut sebagai gambaran diri atau self-image.
- b. Aspek afektif, yaitu sikap emosional terhadap diri sendiri, termasuk dalam hal penerimaan, evaluasi, dan penghargaan diri.

Dari sinilah citra diri berkembang, yakni bagaimana seseorang memandang dirinya secara menyeluruh baik dalam hal kekuatan, kelemahan, maupun nilai yang ia lekatkan pada diri sendiri. Dalam kasus perempuan lesbian, citra diri terbentuk sebagai hasil evaluasi pribadi berdasarkan karakteristik fisik, pengalaman masa lalu, persepsi sosial, dan interaksi interpersonal yang pernah dijalani. William Brooks (dalam Sobur, 2009) dan Harlock (1980) menambahkan bahwa perkembangan konsep diri dipengaruhi oleh beberapa elemen, antara lain:

- a. Evaluasi terhadap diri sendiri, meliputi aspek fisik, kecerdasan, kreativitas, dan tujuan hidup;
- b. Penilaian berdasarkan relasi sosial, termasuk nama, status ekonomi, lingkungan pendidikan, serta pengalaman sukses atau kegagalan;
- c. Peran sosial yang dijalankan, misalnya peran gender dan ekspektasi sosial terhadap identitas perempuan;
- d. Kelompok pembanding atau referensi, khususnya teman sebaya yang sering menjadi sumber validasi dan pengaruh.

Konsep diri merupakan konstruksi psikologis yang mulai terbentuk sejak masa kanak-kanak dan terus berkembang seiring bertambahnya usia. Persepsi individu terhadap dirinya dibentuk oleh pengalaman hidup serta respons dari lingkungan sosial baik berupa penerimaan maupun penolakan. Dalam konteks perempuan lesbian, apabila masa kecil dipenuhi oleh pengalaman traumatis seperti kekerasan emosional, pengabaian, atau penolakan dari orang tua, maka sangat mungkin terbentuk citra diri yang negatif. Konsep diri yang lemah ini dapat memicu hilangnya rasa percaya diri serta munculnya penolakan terhadap identitas seksual yang sejalan dengan norma mayoritas masyarakat.

Namun demikian, individu tetap memiliki peluang untuk melakukan refleksi dan rekonstruksi konsep dirinya, khususnya jika mendapat dukungan psikologis yang tepat. Terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), dalam hal ini, menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk membongkar keyakinan irasional yang terbentuk sejak dini dan menggantikannya dengan cara berpikir yang lebih rasional, realistis, dan konstruktif. Melalui proses tersebut, klien dapat kembali membangun konsep diri yang sehat dan mampu mengembangkan identitas pribadi yang tidak lagi didasarkan pada luka masa lalu.

Faktor-faktor pembentuk konsep diri seperti penilaian terhadap diri sendiri, dukungan teman sebaya, peran sosial, dan interaksi dalam kelompok sosial menjadi sangat menentukan. Apabila pengaruh-pengaruh tersebut bersifat positif, maka konsep diri yang terbentuk cenderung sehat dan stabil. Sebaliknya, jika pengaruh tersebut bersifat negatif, maka individu dapat menginternalisasi citra diri yang lemah, penuh keraguan, bahkan menyimpang. Dalam kasus perempuan lesbian, dua dimensi utama yang paling memengaruhi konsep diri adalah:

- a. Aspek kognitif, yang mencakup citra diri, atau persepsi tentang siapa dirinya dan bagaimana ia menilai keunikan serta keberhargaan dirinya;
- b. Aspek afektif, yang mencakup kepercayaan diri dan penerimaan terhadap diri sebagai individu yang utuh.

Dalam masyarakat, LGBT masih sering diposisikan sebagai bentuk penyimpangan identitas gender yang dipersepsikan melawan norma-norma sosial dan agama. Istilah LGBT Lesbian, Gay, Biseksual, dan Transgender digunakan untuk menggambarkan spektrum orientasi seksual dan identitas gender di luar norma heteroseksual. Menurut Nuriyyatiningrum (2014), keempat kategori ini menggambarkan:

- a. Lesbian: perempuan yang merasakan ketertarikan emosional atau seksual terhadap perempuan lainnya;
- b. Gay: laki-laki yang memiliki ketertarikan seksual terhadap sesama jenis;
- c. Biseksual: individu yang memiliki ketertarikan emosional atau seksual kepada laki-laki dan perempuan;
- d. Transgender: individu yang memiliki identitas gender yang berbeda dari jenis kelamin biologis saat lahir.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengkaji latar belakang psikologis dan sosial yang melandasi perubahan orientasi seksual serta konsep diri pada perempuan lesbian melalui studi kasus yang dilakukan secara intensif dan menyeluruh. Pendekatan ini memberikan pemahaman yang lebih dalam terhadap dinamika psikologis individu, serta membantu subjek menyadari bahwa perilaku yang selama ini dijalani bukan semata-mata pilihan sadar, tetapi berkaitan erat dengan pengalaman traumatis serta pengaruh lingkungan.

Dari hasil penelitian terhadap subyek konseling berinisial S, ditemukan berbagai faktor pemicu yang membentuk orientasi seksualnya. S tumbuh dalam lingkungan keluarga yang tidak stabil, di mana figur ibu berperan sangat dominan sementara ayah minim peran pengasuhan. Selain itu, perceraian orang tua, pertemanan yang permisif, serta lingkungan kerja yang mendukung hubungan sesama jenis turut memperkuat arah orientasi seksualnya.

Subjek juga mengalami kekerasan fisik dan verbal dari pasangan laki-laki, serta mengalami penolakan emosional yang mendalam, yang kemudian menciptakan trauma psikologis. Trauma tersebut mendorong S untuk menghindari relasi dengan laki-laki dan mulai menjalin kedekatan emosional dengan sesama perempuan. Penolakan terhadap lawan jenis juga memunculkan perilaku menyakiti diri sendiri yang dilakukan secara berulang.

Kondisi ini diperparah oleh lingkungan sosial yang tidak mendukung pemulihan psikologis, sehingga subjek semakin larut dalam orientasi seksual yang menyimpang dari norma umum. Namun, melalui pendekatan terapi REBT yang digunakan dalam penelitian ini, subjek mulai mampu mengenali akar dari keyakinan irasionalnya dan secara bertahap membentuk pemahaman baru yang lebih rasional dan sehat terhadap dirinya dan relasi sosialnya.

3. Dinamika Psikologis Peningkatan *Hardiness* yang Dimiliki Konseling Lesbian dalam Proses Penerapan Konseling REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*)

Penerapan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam proses konseling perempuan dengan orientasi seksual lesbian menunjukkan efektivitas signifikan dalam memperkuat aspek *hardiness*, yaitu ketangguhan psikologis individu dalam menghadapi tekanan hidup. Tiga komponen utama *hardiness* menurut Kobasa komitmen, kontrol, dan tantangan mengalami peningkatan yang terukur setelah sesi konseling berlangsung. Ketiga aspek ini menjadi indikator penting dalam menilai sejauh mana

konseling REBT berkontribusi terhadap perubahan kognitif, emosional, dan perilaku subjek dalam memaknai pengalaman traumatis masa lalu.

REBT sendiri bertujuan membongkar keyakinan irasional yang melekat dalam cara berpikir dan respons emosional klien. Dalam studi ini, subjek sebelumnya memiliki pola pikir yang terbentuk dari pengalaman masa kecil yang penuh konflik dan trauma terhadap figur laki-laki. Hal ini membentuk sistem kepercayaan negatif yang memengaruhi konsep diri dan perilaku relasional subjek. Melalui proses konseling REBT, terjadi transformasi pemikiran yang berdampak pada peningkatan ketangguhan psikologis subjek.

Tabel 1. Perubahan Mindset Konseling Subyek S

| 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. |

Tabel 2. Perubahan Mindset Konseling Subyek A

| REBT | Aspek Hardiness | Pra Intervensi | Pasca Intervensi |
|----------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rasional | Komitmen | Ia berpikir bahwa laki-laki adalah makhluk yang hanya menganggap perempuan sebagai objek seksual. | Ia dapat memahami bahwa tidak semua laki-laki menganggap perempuan sebagai objek seksual. |
| | Kontrol | Ia berpikir kalau laki-laki selalu melakukan kekerasan terhadap perempuan. | Ia mampu mengontrol pemikiran bahwa tidak semua lelaki adalah pelaku kekerasan dan pelaku kekerasan dapat berupa siapa saja. |
| | Tantangan | Ia berpikir bahwa ia tidak perlu mengubah pemikiran | Ia memahami bahwa pemikiran tersebut hanya |

| | | |
|-----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | buruk dan kebencian akan menghambat terhadap laki-laki. pertumbuhan dirinya sendiri. |
| Emotive | Komitmen | Ia merasa marah karena tumbuh tanpa kehadiran ayah dan lelaki dilingkungan selalu mengobjektifikasi perempuan. |
| | Kontrol | Ia merasa marah dan menggebu-gebu apabila ada hal kecil yang laki-laki lakukan dan ia anggap merendahkan perempuan |
| | Tantangan | Ia tidak ingin berhubungan dengan laki-laki apalagi relasi berupa keterikatan secara emosional |
| Behaviour | Komitmen | Ia hanya ingin memiliki hubungan dengan perempuan. |
| | Kontrol | Ia hanya ingin membantu dan nyaman berada di sekitar perempuan |
| | Tantangan | Ia hanya nyaman terhadap wanita. |

Perubahan yang terjadi pada subjek mencakup aspek rasional, emosional, dan perilaku secara menyeluruh. Dalam aspek rasional, terapi REBT terbukti efektif dalam membantu subjek menggantikan generalisasi negatif terhadap laki-laki dengan pola pikir yang lebih rasional dan seimbang; subjek belajar menantang keyakinan irasional dan membentuk pemahaman yang lebih objektif serta terbuka. Pada aspek emosional, REBT tidak hanya berdampak pada pola pikir, tetapi juga mereduksi intensitas emosi negatif yang selama ini terakumulasi akibat pengalaman traumatis, sehingga subjek mulai merespons perasaannya secara lebih proporsional dan mengembangkan ketahanan emosional. Sementara itu, pada aspek perilaku, terjadi pergeseran signifikan dari ketergantungan emosional menuju keterbukaan dan keberdayaan; subjek mulai berani mengambil langkah konkret untuk keluar dari zona nyaman yang dibentuk oleh ketakutan masa lalunya.

Transformasi yang terjadi pada subjek menunjukkan bahwa REBT secara efektif mendukung perkembangan ketangguhan psikologis (*hardiness*) pada perempuan lesbian yang mengalami trauma masa lalu. Dengan peningkatan dalam aspek komitmen, kontrol, dan tantangan, subjek mulai membangun konsep diri yang lebih sehat, logis, dan berorientasi ke masa depan. Hal ini memperkuat keyakinan bahwa REBT bukan hanya pendekatan untuk mengatasi gangguan emosional, tetapi juga merupakan metode strategis dalam mengembangkan daya lenting psikologis bagi individu dengan krisis identitas seksual.

4. Implementasi Pendekatan REBT dalam Transformasi Kesadaran Diri Perempuan Lesbian

Penelitian ini menggunakan pendekatan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) sebagai bentuk intervensi psikologis dalam upaya meningkatkan kesadaran diri dan merekonstruksi konsep diri perempuan lesbian. Tujuan utama dari konseling REBT adalah membantu individu memperoleh filosofi hidup yang lebih realistis, mengurangi gangguan emosional yang bersifat destruktif, dan menggantikan pola pikir irasional dengan keyakinan yang lebih rasional dan adaptif (Bastomi, 2018). Dalam pelaksanaannya, REBT tidak hanya menyoroti aspek kognitif, tetapi juga menyentuh ranah emosional dan perilaku klien secara menyeluruh.

Subjek dalam penelitian ini menunjukkan permasalahan yang kompleks dan mencakup ketiga ranah tersebut. Dari sisi kognitif, subjek memiliki keyakinan kuat bahwa semua laki-laki adalah sosok yang menyakiti perempuan. Pandangan ini mencerminkan

generalisasi negatif yang bersifat irasional. Hal ini terungkap dari kutipan wawancara berikut:

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

"laki-laki itu hanya bisa menyakiti perempuan, merendahkan perempuan, dan mengobjektifikasi perempuan, itu menjijikan" (A- Wawancara, 08 Januari 2025).

Keyakinan tersebut diperkuat oleh pengalaman emosional yang mendalam, terutama akibat trauma masa kecil dan relasi yang penuh kekerasan baik secara fisik maupun verbal dari figur laki-laki, termasuk ayah dan mantan pasangan. Pengalaman ini menimbulkan luka emosional yang mendalam dan rasa putus asa terhadap masa depan:

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

"Laki-laki tuh jahat sekali. Rasanya aku sebagai wanita sakit hati sekali dengan perlakuan laki-laki yang seenaknya kepada wanita. Ibuku dulu pernah mengalami KDRT bahkan diselingkuhi ayahku. Aku sendiri pernah mengalami kekerasan dari pacarku, baik verbal maupun fisik. Rasanya sakit sekali menyaksikan dan mengalami hal itu. Aku cuma bisa nangis, marah dengan kenyataan ini." (S – Wawancara, 17 Juni 2024).

Selain pengaruh lingkungan keluarga dan sosial secara langsung, media sosial turut memperkuat persepsi negatif subjek A terhadap laki-laki. Dalam kesehariannya, A sering terpapar konten digital yang merepresentasikan pengalaman traumatis atau kekerasan emosional yang dialami perempuan oleh pasangan laki-lakinya, baik melalui cerita pribadi, diskusi forum daring, maupun unggahan video viral. Paparan terus-menerus terhadap narasi tersebut membentuk *confirmation bias*, di mana A cenderung menguatkan keyakinan awalnya bahwa laki-laki adalah sosok yang kasar dan tidak empatik.

"Setiap hari rasanya aku mau gila. Melihat banyak kasus kekerasan seksual yang dilakukan oleh laki-laki, pada anak keci, pada remaja, pada orang dewasa, pada lansia, pada mayat perempuan. Mereka memang makhluk kejam" (A- Wawancara, 08 Januari 2025)

Masalah yang dialami subjek juga memasuki dimensi perilaku. Subjek mengakui bahwa orientasinya terhadap sesama jenis berawal dari rasa putus asa dan keinginan untuk mencari kenyamanan emosional. Proses adaptasi terhadap relasi baru dengan sesama perempuan juga melibatkan perubahan perilaku yang signifikan:

"Karena rasanya sedih, alhasil aku nyoba untuk membuka diri kepada wanita. Awalnya kaku dan canggung, tapi lama-lama nyaman. Rasanya pacaran dengan wanita itu kayak lebih

dimengerti. Aku dulu pernah mencoba bunuh diri, tapi Tuhan masih menyelamatkan aku dengan kehadiran temanku yang lesbian juga. Aku kadang suka heran, mungkin ini bagian dari takdir Tuhan." (S – Wawancara, 17 Juni 2024).

"Aku yakin, bahwa kita berbagi rasa sakit yang sama, sesama wanita. Aku ingin mendapatkan kenyamanan emosional tanpa adanya keterlibatan pria" (A – Wawancara, 08 Januari 2025).

5. Aplikasi Model ABCDE dalam Konseling REBT

Dalam kerangka teori REBT, perubahan psikologis yang dialami subjek dianalisis melalui lima tahap utama dalam model ABCDE (Marlina et al., 2021):

- a. *A (Activating Event)*: Merujuk pada peristiwa nyata atau masa lalu yang memicu terbentuknya keyakinan irasional. Dalam kasus ini, trauma akibat kekerasan ayah, pengalaman KDRT pada ibu, dan kekerasan dari pasangan laki-laki menjadi faktor utama.
- b. *B (Belief)*: Keyakinan atau interpretasi terhadap peristiwa tersebut. Subjek mengembangkan belief irasional seperti "semua laki-laki jahat" dan "perempuan lebih aman secara emosional."
- c. *C (Consequence)*: Konsekuensi dari keyakinan tersebut berupa emosi negatif (marah, sedih, putus asa) dan perilaku menghindari laki-laki serta menjalin relasi eksklusif dengan perempuan.
- d. *D (Disputing)*: Tahapan intervensi di mana konselor menantang keyakinan irasional subjek melalui refleksi, dialog terbuka, dan pertanyaan kritis. Proses ini memungkinkan klien untuk mempertimbangkan alternatif keyakinan yang lebih logis.
- e. *E (Effect)*: Efek akhir berupa munculnya keyakinan baru yang rasional, perbaikan dalam emosi dan perilaku, serta terbentuknya pandangan yang lebih sehat terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial.

Keberhasilan intervensi REBT diukur dari sejauh mana subjek mampu melepaskan keyakinan negatif, menata kembali respons emosional, dan mengubah pola perilaku yang tidak adaptif. Dalam kasus ini, subjek menunjukkan peningkatan signifikan dalam ketiga aspek tersebut. Ia mulai membuka diri, berdamai dengan trauma masa lalu, dan mengembangkan persepsi yang lebih rasional terhadap relasi interpersonal.

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

| KONSELIN G | A (Antecedent) | B (Belief) | C (Consequenc e) | D (Disputing) | E (Effect) |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Penyebab 1 | Ayahnya berperilaku kasar ke ibu subyek dan ke subyek. Ayahnya juga pernah berselingkuh sebelum akhirnya bercerai dengan ibu subyek. | Laki-laki adalah makhluk yang jahat dan hanya membuat wanita menderita. | Mencoba untuk menjadi lesbian. | Mengajak subyek merenungi mengapa ia mengalami hal itu. | Mulai belajar memberi makna positif dari kejadian dan mulai kembali pada Tuhan. subyek mulai merasakan bahwa tidak semua laki-laki seperti dugaannya. |
| Penyebab 2 | Pacarnya memiliki kecenderungan toxic, hingga akhirnya subyek beberapa kali mengalami kekerasan dan beberapa kali | Laki-laki adalah manusia yang paling tidak setia dan kasar. | Menangis dan menjauhi laki-laki. | Mengajak subyek berpikir apakah semua laki-laki layak dipukul rata dan membuat subyek menyadari bahwa hal itu hanya ada | Mulai mau bersosialisasi dengan laki-laki lagi dan mulai berkegiatan dengan normal. |

| | | | | | |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| | diselingkuhi hingga akhirnya subyek memutuskan untuk putus dari pacarnya dan menjadi lesbian | | | dipikirannya saja. | |
| Penyebab 3 | Ketiadakan peran ayah (fatherless) dan lingkungan yang toxic | Laki-laki adalah manusia yang kejam dan tidak memiliki empati | Mencari kenyamanan emosional kepada perempuan | Mengajak subjek melihat fakta bahwa hal tersebut tidak dapat digeneralisir dan kebenciannya terhadap laki-laki adalah hasil dari trauma. | Mulai berpikir bahwa tidak semua laki-laki tidak bertanggung jawab |
| Penyebab 4 | Pengaruh media sosial dan berita-berita mengenai kekerasan seksual dan pertemanan yang | Laki-laki adalah makhluk menjijikan yang mengobjektifikasi perempuan | Hanya ingin memiliki keterikatan emosional terhadap perempuan | Mengajak subjek untuk merenungi bahwa pelaku kekerasan bisa berupa siapa saja | Menyadari bahwa bukan hanya laki-laki yang dapat menjadi pelaku kekerasan seksual dan |

| | | | | | |
|--|--------------------|--|--|------------------------------------------------|----------------------------------------|
| | menormalisasi LGBT | | | dan tidak terjebak dalam pertemanan yang toxic | mulai membuka diri terhadap laki-laki. |
|--|--------------------|--|--|------------------------------------------------|----------------------------------------|

Dari pemetaan di atas, terlihat bahwa REBT bukan sekadar terapi kognitif, tetapi juga merupakan pendekatan aktif yang membekali klien dengan keterampilan berpikir kritis dan reflektif. Teknik REBT tidak bersifat pasif; dalam praktiknya, subyek terlibat dalam berbagai tugas (homework assignments), latihan berpikir rasional, dan pengembangan cara pandang baru terhadap dirinya dan lingkungannya.

Menurut Husna (2021), teknik REBT memiliki beberapa keunggulan signifikan, di antaranya:

- a. Mengurangi gejala psikologis negatif, seperti kemarahan, kecemasan, depresi, dan tekanan batin yang berkepanjangan.
- b. Meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup, dengan menumbuhkan pola pikir yang lebih rasional dan produktif.
- c. Mengembangkan keterampilan sosial, yang memungkinkan klien menjalin relasi interpersonal yang lebih sehat dan adaptif.

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa teknik REBT sangat relevan digunakan dalam membantu perempuan lesbian yang mengalami krisis identitas dan trauma masa lalu. Pendekatan ini tidak hanya mampu memperbaiki pola pikir, tetapi juga memperkuat kesadaran diri (self-awareness), ketahanan psikologis (hardiness), dan kemampuan untuk menjalani kehidupan sosial secara lebih fungsional.

6. Perubahan Aspek *Hardiness* melalui Konseling REBT pada Perempuan Lesbian

Ketangguhan psikologis atau hardiness merupakan dimensi kepribadian yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan, kecemasan, dan stres berkepanjangan. Menurut Muchlisin (dalam Riadi, 2021), hardiness mencerminkan daya tahan psikologis seseorang terhadap gangguan emosional, yang tercermin dari tiga aspek utama: komitmen, kontrol, dan tantangan. Senada dengan itu, Kobasa (1979, dalam Olivia, 2014) memaknai hardiness sebagai karakteristik kepribadian yang memungkinkan individu

tetap tangguh dalam menghadapi situasi sulit atau penuh tekanan. Ketiga aspek tersebut merupakan indikator penting dalam menilai keberhasilan intervensi psikologis, termasuk dalam konteks konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).

Berdasarkan hasil analisis data pra dan pasca intervensi REBT dalam studi kasus ini, ditemukan perubahan signifikan pada ketiga aspek hardiness subjek, khususnya dalam domain kognitif (rasional), emosional (perasaan), dan perilaku. Perubahan ini mencerminkan terjadinya transformasi dalam cara berpikir, merespons emosi, dan bertindak dalam kehidupan sosial subjek.

7. Perubahan Aspek Kontrol

Pada awalnya, subjek mengalami kesulitan dalam mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku, terutama terkait dengan pengalaman traumatis yang membentuk keyakinan irasional terhadap laki-laki. Setelah mengikuti sesi konseling REBT, terjadi peningkatan kemampuan subjek dalam mengelola persepsi dan reaksi emosionalnya secara lebih adaptif. Perubahan dalam aspek kontrol pada domain kognitif dapat dilihat dari kutipan berikut:

“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 dari ujian ini. Sekarang aku lebih damai, lebih mampu mengendalikan ketakutan saya.” (S – Wawancara, 17 Juni 2024).

“sepertinya saya menyadari bahwa memang yang terjadi bukan semuanya kesalahan laki-laki dan hal-hal tersebut tidak bisa digeneralisir. Saya menyadari juga tidak semua laki-laki jahat. Bagaimana kita dapat melihat dunia luas jika terus terjebak dalam satu ruangan. Aku ingin lebih banyak melihat fakta bahwa ada laki-laki yang menghormati perempuan di dunia ini” (A – Wawancara, 20 Januari 2025).

Subjek juga menunjukkan peningkatan pengendalian emosi. Sebelumnya ia mudah tersulut oleh ingatan terhadap kekerasan dan pengkhianatan, namun kini ia mampu mengelola perasaan dengan cara yang lebih positif:

“Dulu aku sering kesal dan nangis kalau keinget perlakuan pacar dan ayahku. Tapi sekarang saya sadar bahwa kita tidak bisa mengubah masa lalu, tapi bisa merancang masa depan. Saya akan mencoba mengalihkan rasa sedih saya ke hal lain, dan bukan menjadikan itu alasan untuk jadi lesbian.” (S – Wawancara, 17 Juni 2024)

“Sekarang yang bisa saya lakukan hanya mencoba untuk pulih dari trauma. Saya akan mencoba melakukan banyak tindakan positif dan belajar mengenai seksualitas diri saya dan orang-orang sekitar saya di masa depan” (A – Wawancara, 20 Januari 2025).

8. Perubahan Aspek Komitmen

Transformasi juga terjadi dalam aspek komitmen, yaitu seberapa besar subjek menunjukkan keterikatan terhadap nilai dan tujuan hidup yang baru. Pada awalnya, subjek memiliki penolakan mutlak terhadap laki-laki dan merasa bahwa menjalin hubungan heteroseksual adalah sesuatu yang mustahil. Namun setelah proses konseling REBT, ia mulai membuka diri terhadap kemungkinan perubahan dan memaknai pengalaman traumatisnya secara spiritual:

“Saya dulu beberapa kali pacaran sama perempuan. Tapi sepertinya Tuhan kasih saya terus kesempatan untuk berubah. Saya jadi berpikir mungkin Tuhan ingin saya kembali ke jalan yang lurus, walaupun hidup saya berat dan saya punya trauma sama laki-laki. Tapi mungkin Tuhan memberikan saya kesempatan untuk menjadi lebih baik.” (S – Wawancara, 17 Juni 2024)

“Berbicara mengenai Tuhan, saya bukan orang yang religius. Namun lama kelamaan hati nurani saya mengatakan, apa yang saya lakukan ini salah. Mungkin Tuhan sudah menegur karena saya menutup mata saya untuk melihat dunia” (A – wawancara, 20 Januari 2025).

Perubahan dalam domain perilaku juga tercermin dari bagaimana subjek mulai menunjukkan niat untuk menjalani hidup yang lebih bermakna dan tidak lagi memusatkan perhatian pada luka masa lalu:

“Awalnya saya pikir percuma berubah, toh banyak berita soal jahatnya laki-laki. Dulu saya mikir wanita hidup buat dihina, kayak sampah. Tapi lama-kelamaan saya banyak dapat semangat dari teman-teman sesama lesbian yang sudah tobat. Jadi saya mulai mencoba melakukan hal-hal yang lebih bermakna dan mencoba menghapus rasa sakit hati saya terhadap laki-laki.” (S – Wawancara, 17 Juni 2024)

“saya percaya, dengan ini, saya memiliki kesempatan untuk pulih dan melanjutkan hidup lebih baik lagi.” (A – Wawancara, 20 Januari 2025).

Transformasi pada aspek kontrol dan komitmen yang telah dibahas sebelumnya menunjukkan bahwa proses konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) tidak hanya efektif dalam membongkar keyakinan irasional, tetapi juga dalam membangun ketahanan psikologis (*hardiness*) dalam diri klien. Perubahan pada kedua aspek ini mengindikasikan bahwa subjek mulai mampu memaknai kembali pengalaman traumatisnya secara lebih rasional, menumbuhkan rasa percaya diri, serta menunjukkan keterbukaan terhadap proses perubahan yang positif.

Perubahan serupa juga terlihat dalam aspek tantangan (*challenge*), yakni kemampuan individu untuk mengelola stres sebagai peluang pertumbuhan, bukan sebagai ancaman. Pada tahap awal, subjek menunjukkan kecenderungan kuat untuk menyalahkan laki-laki secara generalisasi, mengutuk pengalaman masa lalunya, serta memilih untuk menjalin

relasi dengan sesama jenis sebagai bentuk pelarian. Sikap tersebut mencerminkan ketidakmampuannya dalam menghadapi trauma sebagai tantangan yang dapat diatasi. Namun seiring proses konseling berjalan, subjek mulai menunjukkan kemajuan signifikan. Ia mampu merefleksikan kembali sikapnya secara lebih jernih dan kritis. Dalam salah satu sesi wawancara, subjek menyatakan:

“Ya sekarang mah aku mikir untuk apa juga aku terus-terusan menyalahkan laki-laki, padahal nggak 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 nggak semua benar. Aku juga masih bisa berguna dan bisa menjalani hidup normal kembali.” (S – Wawancara, 17 Juni 2024).

Pernyataan ini mencerminkan perubahan cara pandang yang lebih adaptif. Subjek tidak lagi melihat masa lalunya sebagai trauma yang harus dihindari, melainkan sebagai pelajaran dan motivasi untuk bangkit. Ia mulai membangun harapan baru serta menunjukkan upaya aktif untuk mengembangkan diri. Perubahan ini memperlihatkan keberhasilan REBT dalam menstimulasi aspek tantangan yang sebelumnya lemah atau terdistorsi.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Hidayanti (2018), yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dan konseling sebaya dengan pendekatan edukatif mampu meningkatkan *self-esteem* perempuan lesbian. Hal ini mendukung bahwa dukungan sosial dan edukasi yang tepat dapat mempercepat proses pemulihan psikologis dan pemaknaan ulang terhadap identitas diri.

Secara keseluruhan, REBT berhasil mengidentifikasi dan menggantikan keyakinan irasional subjek yang terbentuk dari pengalaman masa kecil dan hubungan yang sarat kekerasan dengan pemahaman yang lebih realistis dan memberdayakan. Hasil akhir dari intervensi ini mencakup:

- a. Komitmen: Subjek mulai membuka diri terhadap relasi heteroseksual dan membentuk arah hidup yang lebih positif.
- b. Kontrol: Subjek mampu mengelola reaksi emosionalnya terhadap stimulus negatif yang berkaitan dengan laki-laki.
- c. Tantangan: Subjek tidak lagi menjadikan trauma sebagai penghalang, melainkan sebagai landasan untuk membangun kehidupan yang lebih bermakna.

Transformasi ini mencerminkan bahwa REBT mampu membangun elemen *hardiness* yang esensial dalam pembentukan konsep diri yang sehat. Dinamika psikologis subjek juga menunjukkan bahwa proses pemulihan tidak hanya didorong oleh restrukturisasi kognitif, tetapi juga diperkuat oleh penerimaan diri (*self-acceptance*) dan elemen spiritualitas sebagai fondasi pemulihan holistik.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu perempuan dengan orientasi seksual lesbian merekonstruksi konsep dirinya, terutama ketika orientasi tersebut terbentuk akibat pengalaman traumatis dalam relasi heteroseksual dan keluarga yang disfungsi. REBT berfokus pada transformasi pemikiran irasional menjadi lebih rasional melalui kerangka ABCDE (*Activating Event, Belief, Consequence, Disputing, Effect*), serta menekankan keseimbangan antara pikiran, perasaan, dan perilaku.

Konsep diri, sebagaimana dipahami dari teori Brooks (dalam Rahmat, 2002), bukanlah sesuatu yang dibawa sejak lahir, melainkan dibentuk secara dinamis melalui interaksi sosial, pengalaman emosional, dan penilaian dari lingkungan. Dalam kasus subjek (S), pengalaman menyakitkan seperti pengkhianatan dan kekerasan dari figur laki-laki baik ayah maupun pasangan serta pengaruh lingkungan kerja yang permisif, menjadi faktor utama yang memengaruhi terbentuknya konsep diri negatif dan orientasi seksual yang menyimpang.

Melalui intervensi REBT, subjek menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek *hardiness*, yakni:

1. Komitmen: mulai menetapkan tujuan hidup baru dan membuka diri terhadap relasi yang sehat.
2. Kontrol: mampu mengelola emosi dan pikiran negatif terhadap laki-laki.
3. Tantangan: tidak lagi menjadikan trauma sebagai penghalang, tetapi sebagai motivasi untuk bangkit.

Perubahan ini mengindikasikan bahwa proses konseling tidak hanya berhasil membongkar keyakinan irasional yang telah mengakar, tetapi juga membentuk kembali struktur kepribadian subjek secara lebih kuat dan adaptif. Subjek mulai menunjukkan kesadaran diri, penerimaan terhadap masa lalu, serta keterbukaan terhadap perubahan identitas yang lebih positif dan fungsional.

Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa REBT sangat relevan untuk digunakan dalam menangani kasus krisis konsep diri yang berakar pada trauma relasi dan konflik identitas seksual. Pendekatan ini dapat diadopsi oleh konselor, psikolog, maupun praktisi kesehatan mental dalam merancang intervensi terapeutik berbasis kognitif-emosional untuk individu dengan pengalaman serupa.

REFERENSI

- Abadiyah, N. (2021). Pendekatan dan metodologi penelitian kualitatif. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Abadiyah, S. I. (2021). Penerapan Terapi Dzikir Melalui Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Perilaku Seorang Homoseksual di Kelurahan Jojoran Surabaya (Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Andrian, Y. (2011). Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri pada lesbian butch (Tesis, Universitas Semarang).
- Azkiya, R., & Hanifah, M. (2023). Peran resiliensi spiritual pada perempuan dengan trauma seksual. *Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 95–104.
- Bastomi, H. (2018). Konseling Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)-Islami (Sebuah pendekatan integrasi keilmuan). *Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 100–109.
- Bastomi, M. (2018). Psikoterapi: Teori dan praktik konseling. Malang: UIN Maliki Press.
- Brooks dalam Rahmat, J. (2002). Psikologi komunikasi. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Chandra, I., & Ramadhani, N. (2023). Konseling berbasis REBT pada perempuan lesbian: Studi kasus. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(2), 88–97.
- Corey, G. (2016). Teori dan praktik konseling dan psikoterapi (Edisi ke-9). Jakarta: Kencana.
- Fitriana, T., & Zulfikar, A. (2023). Pemulihan trauma masa lalu melalui pendekatan REBT pada klien LGBT. *Jurnal Konseling Empati*, 10(1), 88–95.
- George, C., & Cristiani, T. (2008). Teori dan praktik konseling dan psikoterapi kontemporer. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Hartati, S., & Rahman, I. K. (2017). Konsep pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) berbasis Islam untuk membangun perilaku etis siswa. *Jurnal Genta Mulia*, 8(2), 110–120.
- 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), 55–65.

- Hidayanti, E. (2018). Peningkatan self-esteem remaja lesbian melalui bimbingan kelompok dan konseling sebaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 75–89.
- Hidayat, T. (2023). Peran konseling REBT dalam mengurangi perilaku menyimpang pada remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(2), 122–131.
- Kartika, D., & Sulistyawati, N. (2021). Terapi REBT dan efektivitasnya dalam menurunkan emosi negatif akibat trauma relasi. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(2), 112–120.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life event, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 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), 118–125.
- Marlina, E., Ningsih, Y. T., Fikry, Z., & Fransiska, D. R. (2021). *Konseling REBT dalam praktik: Teori dan aplikasi*. Padang: LP2M UNP.
- Marsinum, R., & Riswanto, D. (2022). Penyimpangan perilaku LGBT ditinjau dari aspek hukum Islam dan konseling REBT. *JiHSIP: Jurnal Ilmu Hukum, Sosial, dan Pendidikan*, 6(2), 77–88.
- Maulana, H. R., & Dewi, S. (2022). Pendekatan REBT dalam mengubah keyakinan irasional remaja perempuan. *Jurnal Konseling Aktual*, 8(1), 55–64.
- McLeod, J. (2020). *Pengantar konseling (Edisi ke-5)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Musti'ah. (2016). Lesbian, gay, bisexual and transgender (LGBT): Pandangan Islam, faktor penyebab, dan solusinya. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 4(1), 33–45.
- Nevid, J. S. (2020). *Psikologi abnormal (Edisi ke-7)*. Jakarta: Erlangga.
- Nugroho, B. H. (2022). Konstruksi identitas perempuan lesbian dalam relasi sosial keluarga. *Jurnal Sosiologi Reflektif*, 16(1), 27–38.
- Olivia, D. O. (2014). Kepribadian hardiness dengan prestasi kerja pada karyawan bank. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 45–53.
- Pudjijoyanti, S. (1985). *Konsep diri dalam proses belajar mengajar*. Jakarta: Pusat Penelitian Universitas Atmajaya.
- Pudjijoyanti, S. (1985). *Psikologi perkembangan anak*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, R. A., & Fitria, D. (2022). Terapi REBT untuk meningkatkan konsep diri remaja korban bullying. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(1), 30–41.
- Rahmawati, L. (2023). Penerimaan diri dan spiritualitas pada perempuan dengan orientasi seksual minoritas. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 23–35.

- Riadi, M. (2021). Ketangguhan (Hardiness): Pengertian, aspek, fungsi dan ciri-ciri.
- Sari, K. D., & Wardani, K. L. (2018). Analisa kemampuan mengontrol marah ditinjau dari penerapan REBT pada klien skizofrenia di UPT Bina Laras Kras Kediri. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 59–67.
- Sari, W., & Amalia, L. (2022). Efektivitas konseling kognitif dalam meningkatkan kontrol emosi perempuan korban kekerasan. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5(3), 70–81.
- 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 Behavior Therapy dalam mengurangi tingkat irrational belief kaum lesbian. *Al-Fuad: Jurnal Sosial Keagamaan*, 1(1), 80–92.
- 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*, 3(1), 44–52.
- Sobur, A. (2009). Psikologi umum. Bandung: Pustaka Setia.
- Susanti, D., & Ibrahim, H. (2022). Trauma masa kecil dan implikasinya terhadap orientasi seksual remaja. *Jurnal Psikologi Islam dan Gender*, 6(1), 102–115.
- Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2016). Konseling REBT sebagai pendekatan untuk mengatasi gangguan emosi. *Jurnal Konseling Religi*, 7(1), 34–42.
- Wati, S. (2017). Penyimpangan seksual LGBT dalam perspektif sosiologis dan agama. *Jurnal Sosial Keagamaan*, 5(2), 60–72.
- Yusuf, M., & Ningsih, D. R. (2022). Studi longitudinal perubahan konsep diri pada perempuan dengan orientasi homoseksual. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 13(1), 70–80.