

**PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK
KELAS VIII MTs AL MUHAJIRIN PANJANG BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**



Skripsi

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling**

Oleh :

**DESI ANI AYU LUKMANA
NPM 1311080179**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1439 H / 2017 M**

**PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK
KELAS VIII MTs AL MUHAJIRIN PANJANG BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Skripsi

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling**

Oleh :

DESIANI AYU LUKMANA

NPM 1311080179

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Pembimbing I : Dra. Chairul Amriyah, M.Pd

Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1439 H / 2017 M**

ABSTRAK

PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII MTs AL MUHAJIRIN PANJANG BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018

**Oleh:
Desi Ani Ayu Lukmana**

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan agar terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan sehingga tercipta keselarasan antara individu dan realitas. Kenyataan yang ada pada peserta didik kelas VIII MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung menunjukkan terdapat peserta didik yang memiliki penyesuaian diri negatif. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berpengaruh terhadap penyesuaian diri peserta didik kelas VIII MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen* dengan desain penelitian *Non-equivalent Control Group Design*. Sampel penelitian ini adalah sebanyak 10 peserta didik, terbagi menjadi dua kelompok, 5 peserta didik kelompok eksperimen dan 5 peserta didik kelompok kontrol. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*, dalam penelitian ini fokus memperoleh data dan gambaran di lapangan tentang pengaruh konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap penyesuaian diri peserta didik, sedangkan teknik pengumpul data yang peneliti gunakan yaitu angket tentang penyesuaian diri, wawancara, dan dokumentasi.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat peningkatan penyesuaian diri peserta didik setelah melaksanakan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* diperoleh t_{hitung} 10.205 pada derajat kebebasan (df) 8 kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} $0.05 = 2.175$, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($10.205 \geq 2.175$), nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0.005 ($0.000 \leq 0.005$), dengan demikian penyesuaian diri peserta didik terdapat perubahan setelah di berikan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berpengaruh terhadap penyesuaian diri peserta didik kelas VIII MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Saran yang di ajukan peneliti yaitu kepada guru bimbingan dan konseling agar dapat melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling dengan menyertakan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi penyesuaian diri peserta didik.

Kata Kunci: Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, Penyesuaian Diri



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let.Kol.H. Endro Suratmin Bandar Lampung Telp: (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul : PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII MTs AL MUHAJIRIN PANJANG BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Nama : Desi Ani Ayu Lukmana
NPM : 1311080179
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

Dra. Chairul Amriyah, M.Pd
NIP. 196810201989122001

Pembimbing II

Hardiyansyah Masya, M.Pd

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling

Andi Thahir, M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let.Kol.H. Endro Suratmin Bandar Lampung Telp: (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII MTs AL MUHAJIRIN PANJANG BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**, Disusun oleh: **DESI ANI AYU LUKMANA, NPM: 1311080179**, Jurusan : **Bimbingan dan Konseling**, telah diujikan dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

TIM PENGUJI

Ketua Tim Penguji : Dr. Bambang Sri Anggoro, M.Pd (.....)

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd (.....)

Penguji I : Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd (.....)

Penguji II : Dra. Chairul Amriyah, M.Pd (.....)

Pembimbing : Hardiyansyah Masya, M.Pd (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd
SNIP: 495608101987031001

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pikir Penelitian.....	51
2. Pola <i>Non-equivalent Control Group Design</i>	54
3. Hubungan Antar Variabel	56
4. Grafik Rata-Rata Peningkatan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	94
5. Grafik Rata-Rata Peningkatan Penyesuaian Diri Pada Indikator Mudah Marah (tersinggung) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	95
6. Grafik Rata-Rata Peningkatan Penyesuaian Diri Pada Indikator Mempunyai Kebiasaan Berbohong Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	97
7. Grafik Rata-Rata Peningkatan Penyesuaian Diri Pada Indikator Hiperaktif Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	98
8. Grafik Rata-Rata Peningkatan Penyesuaian Diri Indikator Senang Mengkritik atau Mencemooh Orang Lain Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	100
9. Grafik Rata-Rata Peningkatan Penyesuaian Diri Pada Indikator Kurang Memiliki Rasa Tanggung Jawab Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	102
10. Grafik Rata-Rata Peningkatan Penyesuaian Diri Pada Indikator Kurang Memiliki Kesadaran Untuk Menaati Ajaran Agama Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	104
11. Grafik Rata-Rata Peningkatan Penyesuaian Diri Pada Indikator Bersikap Pesimis Dalam Menghadapi Kehidupan Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	105
12. Grafik Peningkatan Penyesuaian Diri Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	107

MOTTO

يَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي

الصُّدُورِ وَهَدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. (QS. Yunus 57).¹



¹ *Al-Qur'an Tajwid Dilengkapi Terjemah*, Maghfirah Pustaka, Jakarta, 2006, h.215.

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur dari lubuk hati yang paling dalam ku persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tuaku tercinta yang aku banggakan, Ayahandaku Supadi dan Ibundaku Sutari yang telah mengasuh dan mendidikku dengan penuh kasih sayang, kesabaran dan ketulusan, serta tak pernah henti memberikan dukungan dan doa untukku.
2. Adikku tersayang Adi Ari Antona sebagai penyemangatku.
3. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah mengajarkanku untuk belajar bersikap, berfikir dan bertindak lebih baik.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Desi Ani Ayu Lukmana dilahirkan pada tanggal 07 Desember 1995 di Tanjung Karang Bandar Lampung. Penulis adalah anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Supadi dan Ibu Sutari. Penulis menempuh pendidikan formal di TK Tunas Muda Tegal Mukti Way Kanan dari tahun 1999 dan lulus pada tahun 2001, kemudian melanjutkan di MIN 3 Tegal Mukti Way Kanan dari tahun 2001 sampai dengan tahun 2007, kemudian melanjutkan di MTs Nurul Huda Tegal Mukti Way Kanan dari tahun 2007 sampai dengan tahun 2010, kemudian melanjutkan ke MA Nurul Huda Tegal Mukti Way Kanan dari tahun 2010 dan lulus pada tahun 2013.

Pada tahun 2013, penulis diterima di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada program studi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal (PGRA) melalui jalur Seleksi Penerimaan Mahasiswa Baru (SPMB) IAIN Raden Intan Lampung tahun ajaran 2013/2014, kemudian pada semester ke tiga penulis pindah jurusan Bimbingan Konseling (BK) tahun ajaran 2014/2015.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Dengan rasa syukur yang dalam, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: “Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VIII MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini peneliti banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini peneliti ucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Prof Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Andi Thahir, M.A.,Ed.D, selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling UIN Raden Intan Lampung;
3. Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd, selaku sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling UIN Raden Intan Lampung;

4. Dra. Chairul Amriyah, M.Pd, selaku Pembimbing I yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
5. Hardiyansyah Masya, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah banyak menyediakan waktunya dalam memberikan masukan dan bimbingan serta memberikan pengarahan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai yang diharapkan;
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
7. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling, terimakasih atas ketulusan dan kesediannya membantu peneliti dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi;
8. Fatimah Widya Astuti, S.Pd.I selaku Kepala Sekolah MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung yang telah membantu dan memberikan izin kepada peneliti di sekolah yang beliau pimpin dan kepada dewan guru khususnya guru Bimbingan dan Konseling yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat terpenuhi;
9. Teman-teman angkatan 2013/2014 program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung semua yang

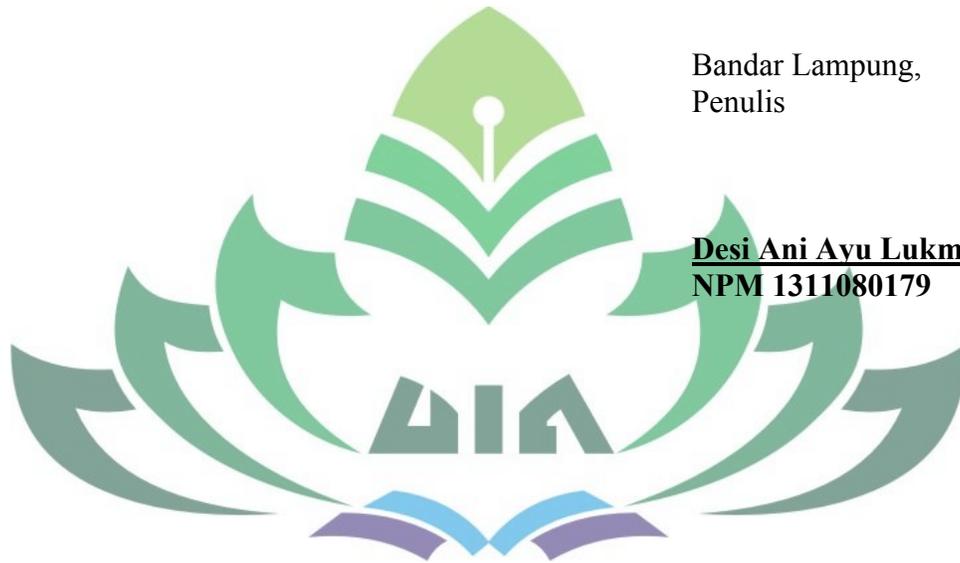
tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan, saran, motivasinya dan kebersamaannya selama ini; dan

10. Almamaterku tercinta Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Amin.

Bandar Lampung,
Penulis

Desi Ani Ayu Lukmana
NPM 1311080179



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang dan Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian	11
F. Ruang Lingkup Penelitian	12
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Individu	13
1. Pengertian Konseling Individu	13
2. Tujuan Konseling Individu	15
3. Fungsi Konseling Individu	19
4. Tahap-tahap Konseling Individu	19
B. Pendekatan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	22
1. Pengertian Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	22
2. Konsep Dasar <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	25

3. Teknik-Teknik Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	26
4. Tujuan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	27
5. Langkah-Langkah Penerapan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	29
C. Penyesuaian Diri	31
1. Pengertian Penyesuaian Diri.....	31
2. Karakteristik Penyesuaian Diri.....	34
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	42
4. Proses Penyesuaian Diri	45
D. Penelitian Yang Relevan.....	48
E. Kerangka Pikir	49
F. Hipotesis	51
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	53
B. Definisi Operasional	56
C. Populasi, Sampel Penelitian dan Teknik Sampling.....	57
D. Metode Pengumpulan Data.....	59
E. Pengembangan Instrumen Pengumpulan Data	62
F. Pengembangan Program Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	65
G. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data	67
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	70
1. Profil Penyesuaian Diri	70
a. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Mudah Marah (Tersinggung)	72
b. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Mempunyai Kebiasaan Berbohong	72

c. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Hiperaktif ...	73
d. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Senang Mengkritik atau Memcemoooh Orang Lain	74
e. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Kurang Memiliki Rasa Tanggung Jawab	74
f. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Kurang Memiliki Kesadaran Untuk Menaati Ajaran Agama	75
g. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Bersikap Pesimis Dalam Menghadapi Kehidupan	76
B. Pembahasan	107
1. Pembahasan Profil Umum Penyesuaian Diri	107
2. Pengaruh Konseling Individu Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VIII MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung	113
3. Keterbatasan Penelitian	115
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	116
B. Saran	118
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perilaku Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VIII.4	5
2. Populasi Penelitian.....	58
3. Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen	60
4. Kriteria Perilaku Penyesuaian Diri.....	61
5. Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian	63
6. Tahap Pertemuan Dalam Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	67
7. Gambaran Umum Penyesuaian Diri.....	71
8. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Mudah Marah (Tersinggung).....	72
9. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Mempunyai Kebiasaan Berbohong.....	72
10. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Hiperaktif.....	73
11. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Senang Mengkritik atau Memcemoooh Orang Lain	74
12. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Kurang Memiliki Rasa Tanggung Jawab.....	74
13. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Kurang Memiliki Kesadaran Untuk Menaati Ajaran Agama	75
14. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Bersikap Pesimis Dalam Menghadapi Kehidupan	76
15. Profil Umum Penyesuaian Diri Peserta Didik	77
16. Hasil Uji t Independen Pengaruh Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kontrol Secara Keseluruhan.....	93
17. Hasil Uji t Independen Pengaruh Penyesuaian Diri Pada Indikator Mudah Marah (tersinggung) Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kontrol	94
18. Hasil Uji t Independen Pengaruh Penyesuaian Diri Pada Indikator Mempunyai Kebiasaan Berbohong Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	96
19. Hasil Uji t Independen Pengaruh Penyesuaian Diri Indikator Hiperaktif Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	97

20. Hasil Uji t Independen Pengaruh Penyesuaian Diri Indikator Senang Mengkritik atau Mencemooh Orang Lain Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	99
21. Hasil Uji t Independen Pengaruh Penyesuaian Diri Indikator Kurang Memiliki Rasa Tanggung Jawab Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	101
22. Hasil Uji t Independen Pengaruh Penyesuaian Diri Indikator Kurang Memiliki Kesadaran Untuk Menaati Ajaran Agama Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	102
23. Hasil Uji t Independen Pengaruh Penyesuaian Diri Indikator Bersikap Pesimis Dalam Menghadapi Kehidupan Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	104
24. Hasil Uji t Independen Penyesuaian Diri Peserta Didik Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Konseling Individu Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	114



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Pengesahan Seminar Proposal	120
2. Surat Penelitian	121
3. Surat Balasan Penelitian	122
4. Lembar Persetujuan Responden.....	123
5. Angket.....	124
6. Kisi-Kisi Wawancara	126
7. Program Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	128
8. Satuan Layanan Konseling Pribadi.....	147
9. Validitas Angket oleh Uji Ahli	156
10. <i>Pre-test</i> Seluruh Populasi.....	159
11. <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen.....	160
12. <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen.....	161
13. <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol.....	162
14. <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol	163
15. Uji t Test Penyesuaian Diri Keseluruhan Eksperimen Dan Kontrol.....	164
16. Uji t Test SPSS 16 Indikator Mudah Marah (tersinggung).....	165
17. Uji t Test SPSS 16 Indikator Mempunyai Kebiasaan Berbohong	166
18. Uji t Test SPSS 16 Indikator Hiperaktif.....	167
19. Uji t Test SPSS 16 Indikator Senang Mengkritik atau Mencemooh Orang Lain	168
20. Uji t Test SPSS 16 Indikator Kurang Memiliki Rasa Tanggung Jawab	169
21. Uji t Test SPSS 16 Indikator Kurang Memiliki Kesadaran Untuk Menaati Ajaran Agama	170
22. Uji t Test SPSS 16 Indikator Bersikap Pesimis Dalam Menghadapi Kehidupan	171
23. Uji t Test Penyesuaian Diri Keseluruhan Pretest-Posttest	172
24. Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian	173
25. Dokumentasi Kegiatan Konseling Individu.....	174
26. Daftar Hadir Peserta Didik.....	176
27. Kartu Konsultasi Bimbingan.....	177

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial yang selalu menjadi bagian dari lingkungan tertentu. Di lingkungan manapun individu berada, ia akan berhadapan dengan harapan dan tuntutan tertentu dari lingkungan yang harus dipenuhinya. Di samping itu individu juga memiliki kebutuhan, harapan, dan tuntutan didalam dirinya, yang harus diselaraskan dengan tuntutan dari lingkungan. Namun pada kenyataannya, banyak individu yang gagal dalam penyesuaian diri karena individu belum tentu tahu apa yang dinamakan dengan proses penyesuaian diri, selain itu individu tidak memiliki konsep penyesuaian diri dan tidak melakukan penyesuaian diri dengan baik. Hal ini sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu dalam menghadapi segala tantangan dan perubahan-perubahan yang akan terjadi dimasa depan.

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan

penyesuaian diri dengan kondisi penuh tekanan. Sesuai dengan pengertiannya, maka tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat individu hidup.¹

Schneiders dikutip dari Safitri Wulandari mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses respon individu yang bersifat behavioral maupun mental dalam upaya mengatasi kebutuhan dari dalam diri, tegangan emosional, frustrasi, konflik, dan memelihara keharmonisan antara pemenuh kebutuhan dengan tuntutan norma dan lingkungan.² Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang dengan keterbatasan yang ada pada dirinya, belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku.

Kemampuan penyesuaian diri sangat diperlukan saat manusia memasuki masa remaja awal, karena masa remaja awal merupakan masa yang penuh gejolak, sehingga masa remaja sering dihadapkan pada persoalan-persoalan yang kompleks yang menjadi permasalahan yang dirasakan sulit oleh para remaja. Elizabeth B. Hurlock mengemukakan bahwa “tugas perkembangan remaja yang paling sulit bagi remaja yaitu berhubungan dengan penyesuaian sosial”, adapun salah satu contoh

¹Tri R, *BAB I Latar Belakang Masalah Penyesuaian Diri*, (Online), tersedia di: <http://eprints.uny.ac.id/9704/2/Bab%201%20-08104241027.pdf>, (diakses pada tanggal 20 Maret 2017).

²Safitri Wulandari, *Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria Jakarta*, *Jurnal Psiko-Edukasi*, (Online), tersedia di: ojs.atmajaya.ac.id/index.php/fkip/article/view/505/404, (diakses pada tanggal 20 Maret 2017).

yaitu penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah.³ Peserta didik Sekolah Menengah Pertama yang tergolong dalam usia remaja, mereka mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan teman kelas dan teman di lingkungan sekolah. Sehingga mereka kurang bisa diterima oleh teman kelas dan temandi lingkungan sekolah.

Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam surat Al Hujurat ayat 13:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ
لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَىٰ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

*Artinya: Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal.*⁴

Dari ayat tersebut Allah menjelaskan bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk yang tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan makhluk Allah lainnya. Telah diungkapkan dalam ayat tersebut bahwa sesungguhnya Allah menciptakan manusia dalam berbagai sudut perbedaan agar tiap-tiap individu mampu mengenal dan berinteraksi serta menyesuaikan diri dengan baik. Sesungguhnya kita sebagai manusia dapat saling mengenal dan berinteraksi hanya dengan atas kehendak Allah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung pada tanggal 21 Maret 2017 dengan Ibu Vera Selviani, S.Pd., mengemukakan sebagai berikut:

³Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga, Jakarta, 1980, h. 209.

⁴*Al-Qur'an Tajwid Dilengkapi Terjemah*, Magfirah Pustaka, Jakarta, 2006, h.517.

“Bahwa setiap peserta didik mempunyai sikap dan tingkah laku yang berbeda-beda, baik dengan Bapak atau Ibu guru maupun dengan teman-temannya. Peserta didik yang terbilang masih sangat minim konsep penyesuaian dirinya hanya terdapat pada satu kelas, yaitu kelas VIII.4 yang berjumlah 33 peserta didik, karena terdapat beberapa peserta didik yang diketahui memiliki penyesuaian diri negatif, yang ditandai dengan tingkah laku seperti: adanya peserta didik yang mudah marah, suka berbohong dengan Bapak dan Ibu guru atau dengan teman-temannya, kurang memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan oleh Bapak atau Ibu guru, suka mengganggu teman di kelas, kurang memiliki rasa kesadaran dalam beribadah, seperti sholat, kurang memiliki keyakinan dalam hidupnya. Sedangkan peserta didik kelas VIII.1, kelas VIII.2, dan kelas VIII.3 memiliki penyesuaian diri yang terbilang sedang dan tinggi. Tetapi hal yang harus ditekankan kepada seluruh keluarga besar MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung untuk selalu saling menyayangi, menghargai, dan saling bekerja sama dalam pencapaian potensi dan prestasi belajar peserta didik, dan selalu berperilaku sabar dan penuh keikhlasan dalam membimbing peserta didik”.⁵

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu peserta didik kelas VIII.4 mengemukakan sebagai berikut:

“Saya (MNM), pada awalnya saya sudah tidak mau melanjutkan sekolah lagi, tetapi keluarga besar dari orang tua saya selalu mendukung saya untuk melanjutkan sekolah, akhirnya saya melanjutkan sekolah, kedua orang tua saya tidak ada yang perhatian dan peduli terhadap saya, ayah saya yang selalu memperlakukan saya secara kasar menyebabkan saya merasa rendah diri, saya menganggap bahwa tidak berguna sebagai anak, saya adalah anak yang bodoh, dan saya juga sudah sering sekali kabur dari rumah, karena saya sangat iri terhadap adik-adik saya, selalu ada perbedaan antara saya dengan adik-adik saya, saya sering berbohong dengan guru atau teman-teman karena izin palsu, saya merasa diasingkan dengan teman-teman di kelas, saya sering tidak mengerjakan PR ataupun tugas sekolah, sehingga prestasi saya menurun”.⁶

Dari penjelasan tersebut penyesuaian diri peserta didik kelas VIII.4 MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung dengan melihat beberapa kategori penyesuaian

⁵Vera Selviani, MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung, *Wawancara Guru BK*, Tanggal 21 Maret 2017.

⁶Peserta didik, Kelas VIII.4 MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung, *Wawancara Peserta Didik*, Tanggal 21 Maret 2017.

diri negatif yang dikemukakan Elizabeth B. Hurlock bahwa peserta didik yang memiliki penyesuaian diri negatif sebagai berikut: mudah marah (tersinggung), mempunyai kebiasaan berbohong, hiperaktif, senang mengkritik atau mencemooh orang lain, kurang memiliki rasa tanggung jawab, kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama, dan bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan.⁷ maka dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1
Perilaku Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VIII.4 MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung

No	Penyesuaian Diri Negatif	Jumlah Peserta Didik	Persentase
1.	Mudah marah (tersinggung)	2	20%
2.	Mempunyai kebiasaan berbohong	1	10%
3.	Hiperaktif	1	10%
4.	Senang mengkritik atau mencemooh orang lain	2	20%
5.	Kurang memiliki rasa tanggung jawab	2	20%
6.	Kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama	1	10%
7.	Bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan	1	10%
Jumlah		10	100%

Sumber: Data dokumentasi Guru BK dari perilaku permasalahan penyesuaian diri peserta didik kelas VIII.4 MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung.⁸

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa dari 33 peserta didik. Terdapat 10 peserta didik yang memiliki kategori penyesuaian diri negatif yaitu: mudah marah 2 kasus (20%), mempunyai kebiasaan berbohong 1 kasus (10%), hiperaktif 1 kasus (10%), senang mengkritik atau mencemooh orang lain 2 kasus

⁷Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga, Jakarta, 1980, h. 238-239.

⁸Peserta didik kelas VIII.4 MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung, *Dokumentasi Data*, Tanggal 21 Maret 2017.

(20%), kurang memiliki rasa tanggung jawab 2 kasus (20%), kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama 1 kasus (10%), bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan 1 kasus (10%). Data tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri peserta didik di kelas VIII.4 masih belum optimal, masih terdapat peserta didik yang memiliki penyesuaian diri yang belum maksimal.

Bagi sebagian besar peserta didik yang memiliki penyesuaian diri negatif mungkin dianggap tidak bermasalah, padahal jika penyesuaian diri negatif berkepanjangan dan peserta didik tidak mampu mengatasi permasalahannya, maka akan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, hal ini akan memberi dampak negatif terhadap prestasi belajar. Beberapa dampak diantaranya: kesulitan bergaul, tidak punya keberanian dan cenderung menutup diri. Mereka menganggap bahwa mereka diasingkan dengan teman kelas dan teman di lingkungan sekolah.

Peran Guru BK yang sudah dilakukan dalam hal penyesuaian diri peserta didik adalah membantu peserta didik dalam upaya menemukan dirinya, penyesuaian diri terhadap teman kelas, lingkungan sekolah, serta dapat merencanakan masa depannya sehingga dapat berkembang secara optimal. Untuk mencapai perkembangan yang optimal diperlukan penyesuaian diri yang baik. Permasalahan ini tidak terlepas dari tanggung jawab Guru BK karena Guru BK adalah tenaga pendidik yang mempunyai tugas, tanggung jawab, wewenang dan hak secara penuh dalam kegiatan bimbingan konseling terhadap sejumlah peserta didik.

Sekolah merupakan salah satu tempat pendidikan untuk dapat mengembangkan diri melalui layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan

dan konseling yang merupakan kegiatan bantuan dan tuntunan yang diberikan kepada individu pada umumnya dan peserta didik pada khususnya dalam rangka meningkatkan mutunya. Salah satunya layanan konseling individual. Konseling dianggap sebagai upaya layanan yang utama dalam pelaksanaan pengentasan masalah konseli, bahkan dapat dikatakan bahwa konseling merupakan jantung hatinya pelayanan bimbingan secara menyeluruh, hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli teratasi secara efektif.⁹

Hadis tentang bimbingan dan konseling:

أَنَّ النَّبِيَّ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قَالَ « الدِّينُ النَّصِيحَةُ » قُلْنَا لِمَنْ قَالَ «لِلَّهِ
وَلِكِتَابِهِ وَلِرَسُولِهِ وَلِأَيِّمَّةِ الْمُسْلِمِينَ وَعَامَّتِهِمْ» صحيح مسلم- (ج 1 / ص 53)

Artinya: "hak seorang muslim pada muslim lainnya ada enam: jika berjumpa hendaklah memberi salam; jika mengundang dalam sebuah acara, maka datangilah undangannya; bila dimintai nasehat, maka nasehatilah ia; jika memuji Allah dalam bersin, maka doakanlah; jika sakit jenguklah ia; dan jika meninggal dunia, maka iringilah ke kuburnya." (HR Muslim).

Menurut Sukardi layanan konseling individu adalah layanan perorangan yang memungkinkan peserta didik yang mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing atau konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalah pribadi yang dideritanya.¹⁰ Berdasarkan definisi yang dipaparkan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling individu adalah layanan konseling berupa wawancara tatap muka antara konselor dan konseli untuk membantu dalam pengentasan permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik tersebut.

⁹Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, PT Rineka, Jakarta, 2013, h. 289.

¹⁰Dewa Ketut & Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, Rineka Cipta, Jakarta, 2008, h.62.

Dengan demikian perlu mendapatkan penyelesaian untuk meningkatkan penyesuaian diri pada peserta didik. Salah satu caranya yaitu menggunakan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dilakukan untuk lebih mengakrabkan lagi antar peserta didik dan mempermudah untuk menyesuaikan diri peserta didik dengan orang lain.¹¹

Untuk itu peneliti menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* melalui konseling individu karena secara spesifik pendekatan REBT merupakan pendekatan *kognitif-behavioral*. Dalam proses konseling, REBT berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pikiran yang irrasional sehingga fokus penanganannya adalah pemikiran individu.¹²

Menurut Ellis dikutip dari Corey terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* berusaha membantu mereka untuk mengatasi segenap manifestasi dari depresi, kesakitan, kehilangan rasa berharga, dan kebencian.¹³ Pelaksanaan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah proses pemberian bantuan yang diberikan konselor kepada konseli dengan memodifikasi keyakinan irasional dengan keyakinan yang lebih rasional guna memecahkan masalah hidup konseli. Tujuannya agar konseli dapat berdiri sendiri tanpa dipengaruhi pikirannya yang irasional.

Berdasarkan kenyataan penyesuaian diri negatif peserta didik yang ditemukan, maka perlu diantisipasi karena dapat menghambat pengembangan potensi belajar dan

¹¹Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Alfabeta, Bandung, 2013, h.76.

¹²Gantina, K, Eka. W, dan Karsih, *Teori dan Tehnik Konseling*, PT. Indeks, Jakarta, 2014,h.201.

¹³Gerald Corey, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*, Terjemahan oleh E. Koeswara, Eresco, Jakarta,2013, h.241.

sosialnya. Pelaksanaan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (selanjutnya disebut dengan *REBT*) dirasa cukup tepat sebagai alternatif bantuan terhadap remaja yang mengalami masalah perilaku. Hal ini senada dengan pendapat Ellis penelitian Maria Margaretha Sri Hastuti dan Juster Donal Sinaga yang berjudul program pematapan penyesuaian diri dengan bimbingan dankonseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* model pendampingan mahasiswa baru menyatakan bahwa pendekatan *behavior kognitif* yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Bertujuan memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi dan cara berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.¹⁴ Dalam penelitian selanjutnya Endah Kurniasih yang berjudul studi kasus penerapan model konseling *Rational Emotive Therapy* dalam mengatasi kesulitan menyesuaikan diri pada siswa kelas VIII SMP 3 BAE Kudus tahun 2011/2012 menyatakan bahwa hasil penelitian yang dilakukan mulai dari pengumpulan data, observasi, wawancara dan dokumentasi, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat peningkatan penyesuaian diri peserta didik setelah dilakukan pendekatan melalui *Rational Emotive Therapy*. Sehingga peserta didik dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dengan cara memperluas pergaulan dan membiasakan diri dengan perilaku yang positif.¹⁵ Berdasarkan uraian tersebut,

¹⁴ Maria Margaretha Sri Hastuti dan Juster Donal Sinaga, *Program Pematapan Penyesuaian Diri Dengan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Model Pendampingan Mahasiswa Baru*, (Online), tersedia di: <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/bambang-setiyo-hari-purwokodrs-mpd/bidang-1-pendidikan.pdf>, (diakses pada tanggal 23 April 2017).

¹⁵ Endah Kurniasih, *Studi Kasus Penerapan Model Konseling Rational Emotive Therapy Dalam Mengatasi Kesulitan Menyesuaikan Diri Pada Siswa Kelas VII SMP 3 BAE Kudus Tahun*

peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VIII MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan pra penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Terdapat peserta didik yang mudah marah 2 kasus (20%)
2. Terdapat peserta didik yang mempunyai kebiasaan berbohong 1 kasus (10%)
3. Terdapat peserta didik yang hiperaktif 1 kasus (10%)
4. Terdapat peserta didik yang senang mengkritik atau mencemooh orang lain 2 kasus (20%)
5. Terdapat peserta didik yang kurang memiliki rasa tanggung jawab 2 kasus (20%)
6. Terdapat peserta didik yang kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama 1 kasus (10%)
7. Terdapat peserta didik yang bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan 1 kasus (10%)

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang ada dalam penelitian ini, Berdasarkan identifikasi masalah maka pembatasan masalah dalam penelitian ini, yaitu: “Pengaruh konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap penyesuaian diri peserta didik kelas VIII di MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah yang dapat dijadikan kajian penelitian yaitu Apakah konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berpengaruh terhadap penyesuaian diri peserta didik kelas VIII MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018?

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan menggunakan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* penyesuaian diri peserta didik yang negatif dapat diubah menjadi positif.

2. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini secara umum terbagi menjadi dua yaitu:

a. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini berguna untuk pengembangan ilmu dalam bimbingan dan konseling. Dan juga untuk memberikan pemahaman mengenai kategori

penyesuaian diri yang negatif pada peserta didik dan juga layanan konseling yang tepat digunakan untuk mengubah penyesuaian diri peserta didik.

b. Kegunaan Praktis

1. Bagi peserta didik

Dapat menumbuhkan dan mengubah penyesuaian diri dengan menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

2. Bagi guru pembimbing

Dapat menambah pengetahuan guru pembimbing dalam melaksanakan konseling individual di sekolah terkait dengan mengubah penyesuaian diri peserta didik, serta dapat dijadikan sebagai bahan masukan guru pembimbing dalam memberikan layanan yang terdapat peserta didik yang memiliki penyesuaian diri yang negatif.

3. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan positif bagi sekolah, khususnya dalam mengubah penyesuaian diri peserta didik yang negatif dan dapat dijadikan sebagai umpan balik atas pelaksanaan dan pemanfaatan layanan konseling individual.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Objek penelitian ini adalah pengaruh konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap penyesuaian diri peserta didik. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. **Konseling Individu**

1. **Pengertian Konseling Individu**

Konseling adalah pelayanan profesional (*professional service*) yang diberikan oleh konselor kepada konseli secara tatap muka (*face to face*), agar konseli dapat mengembangkan perilakunya kearah lebih maju (*progressive*).¹ Secara historis asal mula pengertian konseling adalah untuk memberi nasehat, seperti: penasehat hukum, penasehat perkawinan, dan penasehat *camping* anak-anak pramuka.²

Kemudian pengertian konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.³

Konseling berarti kontak atau hubungan timbal balik antara dua orang (konselor dan konseli) untuk menangani masalah konseli, yang didukung oleh

¹Hartono & Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, Kencana Prenada Media Group, Jakarta, 2013, h. 26.

²Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Alfabeta, Bandung, 2013, h.17.

³Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta, 2013, h. 105.

keahlian dan dalam suasana yang laras dan integrasi, berdasarkan norma-norma yang berlaku untuk tujuan yang berguna bagi konseli.⁴

Selain itu menurut Melton E. Hahn mengatakan bahwa konseling adalah proses yang terjadi dalam hubungan seorang dengan seorang yaitu individu mengalami masalah yang tidak dapat diatasi, dengan seorang petugas profesional yang memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar konseli mampu memecahkan kesulitannya.⁵

Sementara yang dimaksud dengan konseling individual adalah pertemuan antara konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling bernuansa rapport, dan konseli dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi.⁶

Prayitno dan Erman Amti konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli. Sejalan dengan itu, Winkel mendefinisikan konseling sebagai serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli/konseli secara tatap muka dengan tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.⁷

Maka berdasarkan beberapa pengertian konseling individual dapat disimpulkan yakni proses belajar melalui hubungan khusus pribadi dalam wawancara antara seorang guru pembimbing dan konseli atau peserta didik.

⁴Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Sekolah dan Madrasah (Berbasis Intergasi)*, Raja Grafindo, Jakarta, 2011, h.25.

⁵Sofyan S. Willis, *Op.Cit.*, h.18.

⁶*Ibid*, Sofyan S. Willis, h.159

⁷Prayitno dan Erman Amti, *Op.Cit.*,h.105.

Dalam konseling terdapat hubungan yang dinamis dan khusus, karena dalam interaksi tersebut, konseli merasa diterima dan dimengerti oleh konselor atau guru pembimbing. Dalam hubungan ini, guru pembimbing dapat menerima peserta didik secara pribadi dan tidak membiarkan penilaian. Peserta didik merasa ada orang lain yang dapat mengerti masalah pribadinya dan ingin membantu memecahkan masalahnya. Guru pembimbing dan peserta didik saling belajar dalam pengalaman hubungan yang bersifat khusus dan pribadi.

2. Tujuan Konseling Individual

Konseling individual bertujuan membantu individu untuk memecahkan masalah-masalah pribadi, baik sosial maupun emosional, yang dialami saat sekarang dan yang akan datang. Konseling membantu individu untuk mengadakan interpretasi fakta-fakta, mendalami arti nilai hidup pribadi kini dan mendatang. Konseling memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku. Konseling menjadi strategi utama dalam proses bimbingan dan merupakan teknik standar serta merupakan tugas pokok seorang konselor/guru pembimbing dipusat pendidikan.⁸

Menurut Adz-Dzaky dikutip dari Baidi Bukhori tujuan konseling dalam Islam adalah sebagai berikut:

- a. untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*),

⁸Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, Refika Aditama, 2012,h.11.

- bersikap lapang dada (*radhiyah*, dan mendapatkan kecerahan taufik dan hidayah dari tuhan (*mardhiyah*);
- b. untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya;
 - c. untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong-menolong dan rasa kasih sayang;
 - d. untuk mengahasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuat taat kepada tuhan-nya, ketulusan mematuhi segala perintah-nya serta ketabahannya menerima ujian-nya; dan
 - e. untuk menghasilkan potensi ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khilafah dengan baik dan benar.⁹

Hal ini diungkapkan Allah SWT dalam surah Al-Alaq ayat 1-5 yaitu:

أَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾
 أَقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ
 مَا لَمْ يَكُن يَعْلَمُ ﴿٥﴾

⁹Baidi Bukhori, *Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam*, (Online), tersedia di: journal.stainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/.../1057/969, (diakses pada tanggal 22 Maret 2017).

(1) Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan; (2) Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah; (3) Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah; (4) Yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam; (5) Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.¹⁰

Selain itu tujuan konseling individu adalah agar konseli memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungan, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga konseli mampu mengatasinya. Dengan kata lain, konseling individu bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami konseli.¹¹

Menurut Mcleod mengemukakan bahwa beberapa tujuan konseling yang didukung secara eksplisit dan implisit oleh para konselor adalah:

- a. pemahaman yaitu adanya pemahaman terhadap akar dan perkembangan kesulitan emosional, mengarah kepada peningkatan kapasitas untuk lebih memilih kontrol rasional dari pada perasaan dan tindakan;
- b. berhubungan dengan orang lain yaitu menjadi lebih mampu membentuk dan mempertahankan hubungan yang bermakna dan memuaskan dengan orang lain, misalnya dalam keluarga atau di dunia pendidikan;
- c. kesadaran diri yaitu menjadi lebih peka terhadap pemikiran dan perasaan yang selama ini ditahan atau ditolak, atau mengembangkan perasaan yang lebih akurat berkenaan dengan penerimaan orang lain terhadap diri;

¹⁰*Al-Qur'an Tajwid Dilengkapi Terjemah*, Magfirah Pustaka, Jakarta, 2006, h.597.

¹¹Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*. Raja Grafindo, 2014, h.158.

- d. penerimaan diri yaitu pengembangan sikap positif terhadap diri, yang ditandai oleh kemampuan menjelaskan pengalaman yang selalu menjadi subyek kritik dan penolakan;
- e. aktualisasi diri atau individuasi yaitu pergerakan kearah pemenuhan potensi atau penerimaan integrasi bagian diri yang sebelumnya saling bertentangan;
- f. pencerahan yaitu membantu konseli mencapai kondisi kesadaran spiritual yang lebih tinggi;
- g. pemecahan masalah yaitu menemukan pemecahan problem tertentu yang tidak bisa dipecahkan oleh konseli, dengan kata lain, menurut kompetensi umum dalam pemecahan masalah;
- h. pendidikan psikologi yaitu membuat konseli mampu menangkap ide dan teknik untuk memahami dan mengontrol tingkah laku;
- i. memiliki keterampilan sosial yaitu mempelajari dan menguasai keterampilan sosial dan interpersonal seperti mempertahankan kontak mata, tidak menyela pembicaraan dan pengendalian marah;
- j. perubahan tingkah laku yaitu memodifikasi atau mengganti kepercayaan yang tidak rasional atau pola pemikiran yang tidak dapat diadaptasi, yang diasosiasikan dengan tingkah laku yang merusak diri sendiri; dan
- k. perubahan sistem yaitu memperkenalkan perubahan dengan cara beroprasinya sistem sosial seperti keluarga dan masyarakat sekitar.

Tujuan dalam kegiatan konseling, ditetapkan berdasarkan permasalahan yang dialami oleh konseli serta pendekatan konseling yang digunakan oleh konselor.¹²

3. Fungsi Konseling Individu

Layanan konseling individu memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya. Fungsi utama yang didukung oleh layanan konseling individu adalah fungsi pengentasan, dalam layanan konseling individu, masalah konseli (peserta didik) dicermati dan diupayakan pengentasan dengan kemampuan peserta didik, sehingga masalah dapat dientaskan secara optimal.¹³

4. Tahap-Tahap Konseling Individu

a. Tahap Awal (Mendefinisikan Masalah)

Tahap ini terjadi sejak konseli menemukan konselor sampai konselor dan konseli menemukan masalah konseli. Pada tahap ini, ada beberapa hal yang harus dilakukan. Diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli (*rapport*).

Kunci keberhasilan membangun hubungan ini terletak pada terpenuhinya asas-asas bimbingan dan konseling, terutama asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan dan kegiatan.

¹²Gantina dkk, *Op.Cit.*, h.18-20.

¹³Prayitno, *Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta, 2007,h.77.

- 2) memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan konseli telah melibatkan diri, maka konselor harus mampu memperjelas masalah konseli.
- 3) membuat penaksiran dan penjajakan. Konselor berusaha menjajaki atau menaksirkan kemungkinan dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi konseli, dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.
- 4) menegosiasikan kontrak. Membangun perjanjian antara konselor dengan konseli, berisi:
 - a) kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan oleh konseli dan konselor tidak berkebaratan;
 - b) kontrak tugas, yaitu berbagi tugas antara konselor dan konseli; dan
 - c) kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dan konseling dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.¹⁴

b. Tahap Inti (Tahap Kerja)

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja. Pada tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan, diantaranya:

- 1) menjelajahi dan mengeksplorasi masalah konseli lebih dalam. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar konseli mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya;

¹⁴Sofyan S. Willis, *Op. Cit.*, h.50-51.

- 2) konselor melakukan reassessment (penilaian kembali), bersama-sama konseli meninjau kembali permasalahan yang dihadapi konseli; dan
- 3) menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara. Hal ini bisa terjadi jika:
 - a) konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapinya;
 - b) konselor berupaya kreatif mengembangkan teknik-teknik konseling yang bervariasi dan dapat menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas dan benar-benar peduli terhadap konseli; dan
 - c) proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kesepakatan yang telah dibangun pada saat kontrak tetap dijaga, baik oleh pihak konselor maupun konseli.¹⁵

c. Tahap Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu:

- 1) konselor bersama konseli membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling;
- 2) menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya;
- 3) mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera); dan
- 4) membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

¹⁵*Ibid*, Sofyan S. Willis, h.52-53

Pada tahap akhir ditandai beberapa hal, yaitu:

- a) perubahan perilaku konseli ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis;
- b) pemahaman baru dari konseli tentang masalah yang dihadapinya; dan
- c) adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.¹⁶

B. Pendekatan *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy*

1. Pengertian *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy*

Bimbingan dan konseling mempunyai berbagai macam pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami peserta didik dalam penyesuaian dirinya. Salah satu model pendekatan dalam bimbingan dan konseling adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.¹⁷

Ada beberapa pengertian pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut para ahli yang akan dijelaskan sebagai berikut:

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut George & Cristiani dikutip dari Zainal Aqib:

Pendekatan RET ini menekankan pada proses berfikir klien yang dihubungkan dengan perilaku serta kesulitan psikologis dan emosional. sedangkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut Ellis: pendekatan REBT lebih diorientasikan pada kognisi, perilaku, dan aksi

¹⁶*Ibid*, Sofyan S. Willis, h.53-54.

¹⁷Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Alfabeta, Bandung, 2013, h.76.

yang lebih mengutamakan berpikir, menilai, menentukan, menganalisis, sangat direktif dan sangat perhatian terhadap pemikiran dari pada perasaan.¹⁸

Sedangkan menurut Winkell dikutip dari Arintoko *Rational Emotive Behavior Therapy*:

Rational Emotive Behavior Therapy adalah corak yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*). Serta menekankan bahwa suatu pendekatan yang berarti dalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.¹⁹

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut Gantina. K, Eka. W, dan Karsih:

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan pendekatan kognitif-behavior. Dalam proses konselingnya, REBT berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pikiran yang irasional sehingga fokus penanganannya adalah pemikiran individu.²⁰

Dari pengertian para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah proses pemberian bantuan yang diberikan konselor kepada konseli dengan memodifikasi keyakinan irasional dengan keyakinan yang lebih rasional guna memecahkan masalah hidup konseli. Tujuannya agar konseli dapat berdiri sendiri tanpa dipengaruhi pikirannya yang irasional.

¹⁸Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental*, CV Yrama Widya, Bandung, 2013, h. 152-153

¹⁹Arintoko, *Wawancara Konseling di Sekolah*, Andi Offset, Yogyakarta, 2011, h.39.

²⁰Gantina. K, Eka. W, dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, PT Indeks, Jakarta, 2014, h.

Rational Emotive Behavior Therapy dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950. Pada awalnya pendekatan ini disebut *Rational Therapy* (RT). Kemudian pada tahun 1961 Ellis merubahnya menjadi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), pada tahun 1993 dalam *Newsletter* yang diterbitkan oleh *The Institute For Rational Emotive Therapy*. Ellis percaya bahwa individu mempunyai niat pribadi dan minat sosial. Tetapi *REBT* juga berasumsi bahwa secara inheren adalah rasional dan irasional, masuk akal (sensible) dan gila.²¹ Dengan demikian Ellis disebut sebagai bapak *RET*, juga sebagai kakek dari terapi *kognitif-behavioral*. Secara khusus pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berasumsi bahwa individu memiliki tentang sebagai berikut:

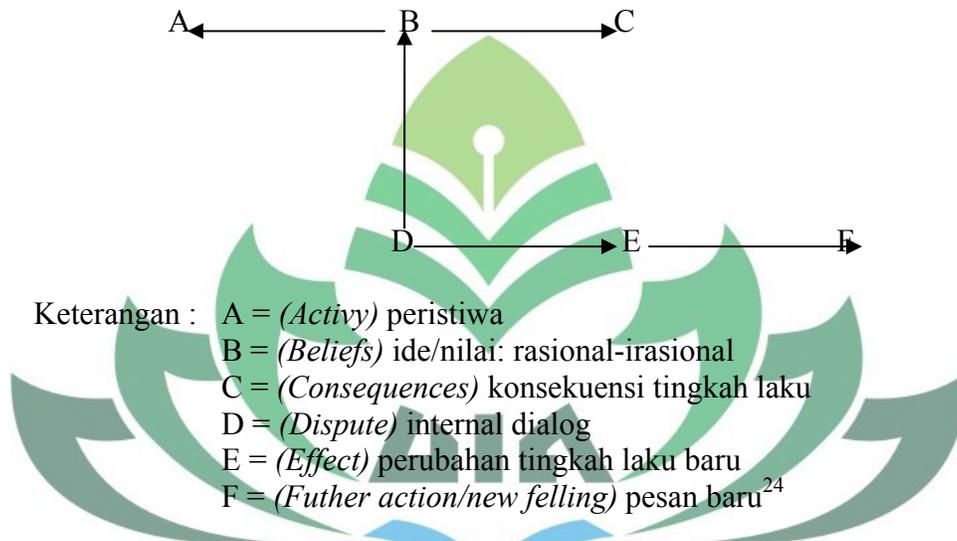
- a. individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional;
- b. pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya;
- c. manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa;
- d. gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (self verbalisting) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri; dan
- e. individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.²²

²¹Jeanette Murad lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*, Universitas Indonesia, Jakarta, 2011, h.33.

²²*Ibid*, h.203.

2. Konsep Dasar *Rational Emotive Behavior Therapy*

Konsep dasar REBT mengikuti pola yang didasarkan pada teori A-B-C. Teori A-B-C adalah teori tentang kepribadian individu sangatlah penting bagi teori dan praktek pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.²³ Diagram dibawah ini akan menjelaskan interaksi dari berbagai komponen yang sedang dibahas.



Teori A-B-C tentang kepribadian sangatlah penting bagi teori dan praktek. A adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. C adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang, reaksi ini bisa layak dan bisa pula tidak layak. A (peristiwa yang mengaktifkan) bukan penyebab timbulnya C (konsekuensi emosional). Alih-alih B adalah (keyakinan individu tentang A) yang menjadi penyebab C adalah (reaksi emosional). Reaksi

²³Gerald Corey, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*, Terjemahan oleh E. Koeswara, Eresco, Jakarta, 2013, h. 242.

²⁴Elfi. M dan Rifa. H, *Bimbingan Konseling Islami Di Sekolah Dasar*, PT Bumi Aksara, Jakarta, 2012.

emosi yang terganggu seperti kecemasan dimulai dan langgengkan oleh sistem keyakinan yang telah ditemukan dan dikembangkan sendiri. Setelah A, B, C maka munculah D yang meragukan atau membantah tidak dapat menolong konseli menantang keyakinan irasionalnya, meliputi tiga komponen yaitu mendeteksi keyakinan irasional, memperdebatkan keyakinan, dan mendeskriminasi keyakinan irasional dan yang rasional. Kemudian sampailah pada E (falsasafah efektif) yang terdiri dari menggantikan pikiran yang tidak pada tempatnya dengan yang cocok. Apabila berhasil melakukan ini, terciptalah F (perangkat perasaan yang baru).²⁵

- a. A1(*activating event*)= perilaku penyesuaian diri negatif
A2(*inferences about what happend*)= penyesuaian diri negatif yang berkesimpulan bahwa dirinya tidak dapat bersosialisasi di lingkungan atau di sekitarnya.
- b. B(*belief about A*)= penyesuaian diri negatif merasa dirinya rendah yang tidak bisa apa-apa dibandingkan dengan teman-teman yang lainnya.
- c. C(*consequenses*)= berbohong, kabur dari rumah jika ada masalah mengganggu teman-temannya.

Berdasarkan uraian konsep REBT yang sudah dibahas sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri negatif yang dialami peserta didik merupakan akibat dari keyakinan irasionalnya yang berasal dari pandangan peserta didik terhadap peristiwa yang dihadapinya.

3. Tujuan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup

²⁵*Ibid.*, h.242-244.

dengan lebih rasional dan lebih produktif. REBT mengajar individu untuk berpikir dan bertindak laku yang dapat merusak diri. Secara umum, REBT mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.²⁶

4. Teknik-Teknik Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

Teknik konseling REBT dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu:

a. *Teknik Kognitif*, meliputi:

- 1) *dispute* kognitif, adalah usaha yang untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui teknik bertanya (*questioning*) meliputi pertanyaan untuk melakukan disputologis, pertanyaan untuk (*reality testing*) pertanyaan untuk (*pragmatic dispulation*);
- 2) analisis rasional, teknik untuk mengajarkan konseling bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional;
- 3) *dispute standard* ganda, mengajarkan konseli melihat dirinya memiliki standard ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar;
- 4) *skala* katastropi, membuat proposi 100% buatlah persentase peristiwa yang menyakitkan, urutkan dari yang paling tinggi persentasenya sampai yang paling rendah;
- 5) *devil's advocate* atau *rational role reversal*, yaitu meminta konseli untuk memainkan peran menjadi konseli yang rasional. Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasioanl yang diverbalisasikan; dan

²⁶*Ibid*, h.213.

6) membuat *frame* ulang, mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah *frame* berpikir konseli.

b. *Teknik Emotive*, meliputi:

- 1) *dispute* imajinasi, konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melihat apakah emosinya telah berubah. Bila iya, konselor meminta konseli untuk mengatakan pada dirinya sebagai individu yang berpikir lebih rasional dan mengulang kembali prosesnya;
- 2) kartu control emosional, berisi dua kategori perasaan yang paralel yaitu perasaan yang tidak seharusnya atau merusak diri dan perasaan yang sesuai atau tidak merusak diri;
- 3) proyeksi waktu, meminta konseli memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian, dan seterusnya agar konseli dapat melihat bahwa hidupnya berjalan terus dan membutuhkan penyesuaian; dan
- 4) teknik melebih-lebihkan, meminta konseli membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang paling menakutkan, kemudian melebih-lebihkan sampai pada taraf yang paling tinggi dengan tujuan agar konseli dapat mengontrol kekuatannya.

c. *Teknik Behavioral*, meliputi:

- 1) *dispute* tingkah laku, memberi kesempatan kepada konseli untuk mengalami kejadian yang menyebabkan berpikir irasional dan melawan keyakinan tersebut;
- 2) bermain peran, konseli melakukan *role play* tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang rasional;
- 3) peran rasional terbalik, yaitu meminta konseli untuk meminta peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi konseli yang irasional. Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan yang diverbalisasikan;
- 4) pengalaman langsung, konseli secara sengaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan keterampilan mengatasi masalah (*coping skill*) yang telah dipelajari sebelumnya; dan
- 5) menyerang rasa malu, melakukan konfrontasi terhadap kekuatan untuk malu dengan secara sengaja bertingkah laku yang melakukan dan mengundang ketidaksetujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini konseli diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malunya.²⁷

5. Langkah-langkah penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Secara khusus, terdapat beberapa langkah konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* antara:

²⁷Gantina. K, Eka. W, dan Karsih, *Teori dan Tehnik Konseling*, PT Indeks, Jakarta, 2014, h. 224.

a. Bekerjasama dengan konseli (*Engge whit client*)

- 1) membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan, dan penghargaan;
- 2) memperhatikan tentang “*secondary distrurnabces*” atau hal mengganggu konseli yang mendorong konseli mencari bantuan; dan
- 3) memperlihatkan kepada konseli tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu konseli mencapai tujuan konseling.

b. Melakukan asesmen terhadap masalah, seseorang, dan situasi. (*ases the problem, person, and situation*)

- 1) memulai dengan mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konseli salah;
- 2) perhatikan bagaimana perasaan konseli mengalami masalah ini; dan
- 3) pelaksanaan asesmen secara umum dengan mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, keadaan masalah, hubungan dengan kepribadian individu, dan sebab-sebab non-psikis.

c. Mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the client for therapy*)

- 1) mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan memotivasi konseli untuk berubah; dan
- 2) mendiskusikan pendekatan yang akan digumnakan dan implikasinya.

d. Mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatment program*)

- 1) menganalisis episode spesifik dimana inti masalah itu terjadi, menemukan keyakinan-keyakinan yang akan terlibat dalam masalah, dan mengembangkan *home work*;
- 2) mengembangkan tugas-tugas tingkah laku untuk mengurangi ketakutan atau memodifikasi tingkah laku; dan
- 3) menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan.

e. Mengevaluasi kemajuan (*evaluate progres*)

Menjelang akhir intervensi konselor memastikan apakah konseli mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir tersebut disebabkan oleh faktor lain.

- 1) mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*prepare the client for termination*); dan
- 2) mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menggunakan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu, mempersiapkan konseli untuk dapat menerima adanya kemungkinan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah kembali kemudian hari.²⁸

C. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Pada masa remaja masalah penyesuaian diri menjadi masalah yang banyak terjadi. Peserta didik Sekolah Menengah Pertama pada umumnya berusia sekitar 13 sampai 15 tahun. Pada masa ini seorang individu berada dalam masa

²⁸*Ibid*, h.217.

remaja awal, dimana ia mengalami masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Masa transisi ini sangat banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian dirinya terhadap lingkungan yang baru. Penyesuaian diri di lingkungan sekolah melibatkan hubungan antara peserta didik dengan peserta didik, peserta didik dengan guru dan peserta didik dengan tenaga administrasi sekolah. Secara psikologis, masa remaja berada pada masa topan badai dan sedang mencari jati diri. Selain mereka mencari jati diri, mereka juga tengah berada pada tahap perkembangan yang amat potensial. Dapat juga dikemukakan, bahwa remaja dipandang telah memiliki identitas diri yang matang (sehat, tidak mengalami kebingungan), apabila sudah memiliki pemahaman dan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap diri sendiri, peranannya dalam kehidupan sosial (di lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, atau masyarakat), pekerjaan, dan nilai-nilai agama.²⁹

Sunarto dan Agung Hartono penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan.³⁰

Gerungan mengartikan penyesuaian diri dalam arti yang luas dapat berarti:

“Mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Penyesuaian diri dalam artinya yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang autoplastis (dibentuk sendiri), sedangkan penyesuaian diri yang kedua disebut penyesuaian diri aloplastis (dibentuk yang lain).³¹

²⁹Syamsul Yusuf & Nani M Sugandhi, *Perkembangan Peserta Didik*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2013, h. 97.

³⁰Sunarto & Agung Hartono, *Perkembangan Peserta didik*, Rineka Cipta, Jakarta, 2013, h.22.

³¹Gerungan, *Psikologis Sosial*, Refika Aditama, Bandung, 2010, h.59.

Penyesuaian diri ada artinya yang pasif, dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan ada yang aktif, dimana kita mempengaruhi lingkungan. Dari penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa penyesuaian diri menurut pandangan Gerungan adalah kita dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, tetapi kita juga dapat membentuk lingkungan sesuai yang dikehendaki. Jadi, kita tidak harus memaksakan diri sesuai dengan keadaan yang ada atau pasrah begitu saja apabila tidak sesuai dengan harapan. Sebaliknya, kita harus mampu merubah keadaan agar diri kita memperoleh kepuasan dengan lingkungan tersebut.

Ghufron dan Rini dikutip dari Sri Wahyuni Adiningtiyas penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan agar terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan sehingga tercipta keselarasan antara individu dan realitas.³² Dalam penyesuaian diri selalu terjadi dorongan-dorongan dalam diri individu dengan suatu tuntutan-tuntutan lingkungan sosial. Untuk melakukan penyesuaian diri diperlukan pemahaman diri dan lingkungan, sehingga dapat terwujud keselarasan, kesesuaian, kecocokan, dan keharmonisan interaksi diri dan lingkungan.

Davidoff dikutip dari Octaria Nawala penyesuaian diri disebut dengan istilah *adjustment*, merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri. Dengan demikian, penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya.³³

³²Sri Wahyuni Adiningtiyas, *Penerapan Layanan Penguasaan Konten Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa*, (Online), tersedia di: journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/.../560/424, (diakses pada tanggal 23Maret2017).

³³Octaria Nawala, *Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Dengan Teman Sebaya Melalui Layanan Konseling Kelompok*, (Online), tersedia di: <https://drive.google.com/file/d/0B-k3cSukM3IyRnNucldTakhvR1E/view>, (diakses pada tanggal 20 Maret 2017).

Sedangkan Ali dan Asrori mengartikan penyesuaian diri adalah dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Hal ini senada dengan pendapat Schneiders dikutip dari Ali dan Asrori bahwa penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang yaitu:

- a. penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaption*);
- b. penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*); dan
- c. penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*).³⁴

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu usaha atau kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan terus-menerus selama hidupnya dalam menciptakan hubungan yang memuaskan, harmonis, dan serasi antara orang lain dan lingkungan beserta segala macam tuntutan yang ada didalamnya namun tetap menjaga kenyamanan kondisi dari diri individu itu sendiri.

2. Karakteristik Penyesuaian Diri

a. Penyesuaian diri secara positif

Menurut Sunarto dan Agung Hartono mereka yang tergolong mampu menyesuaikan diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut:

1. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional

Yaitu individu mampu menghilangkan adanya ketegangan emosional yang ada pada diri individu dalam proses penyesuaian diri, salah satunya yaitu emosinya stabil. Dengan kata lain, individu mampu

³⁴Ali dan Asrori, *Psikologi Remaja*, PT Bumi Aksara, Jakarta, 2009. h.173.

mengontrol dan mengendalikan emosinya serta mampu merespon emosi secara sehat dan wajar.

Menurut Crow & Crow dikutip dari Sunarto dan Agung Hartono emosi adalah pengalaman efektif yang disertai penyesuaian diri dari dalam individu tentang keadaan mental dan fisik dan terwujud suatu tingkah laku yang tampak. Emosi timbul karena pengaruh perubahan jasmaniah atau kegiatan individu, dimana pekerjaan yang dilakukan terlampau keras dari susunan saraf yang akan mempertinggi pekerjaan otak. Agar individu tidak menunjukkan ketegangan emosional maka perlu mengelola keterampilan emosi, seperti mampu mengenal perasaan yang muncul (gembira, bahagia, marah, benci, takut, cemas dan sedih), mampu mengemukakan perasaan dan menilai kadar perasaan, mampu mengelola perasaan, mampu mengendalikan diri sendiri, dan mampu mengurangi stress. Jika mampu mengolah emosinya dengan baik, maka akan mampu menyesuaikan diri dengan program keahliannya. Hal ini dapat ditunjukkan dengan gejala-gejala, seperti tidak mudah tersinggung, tidak frustrasi, tidak lekas marah, tidak dendam atau benci, tidak gelisah, dan tidak tertekan.³⁵

Contoh individu yang memiliki emosi stabil dapat dilihat dalam bentuk antara lain menenangkan diri, mengatur emosi, mengatasi

³⁵Sunarto & Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, Rineka Cipta, Jakarta, 2013, h.149.

dorongan emosi dalam bentuk penyaluran emosi dengan melakukan kegiatan emosi, dan mempertahankan sikap positif yang realistis terutama dalam menghadapi masa-masa sulit.

2. Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan yang salah

Yaitu individu dapat mengelola mekanisme psikologis. Fungsi mekanisme psikologis adalah memecahkan problem adaptif (penyesuaian) khusus yang telah didesain oleh proses seleksi alami.

Mekanisme psikologis individu sangat tergantung stimulus dari luar yang merangsang individu untuk membuat aturan-aturan keputusan dan mengatur aktivitas fisiologis yang akan menghasilkan tindakan.

Sehingga keterampilan mengelola mekanisme psikologis sangat diperlukan agar aktivitas fisiologis dapat bekerja dengan baik dan

tindakan yang dilakukan sesuai dengan aturan. Kesanggupan merespon konflik secara wajar dan sehat tanpa harus menerima kesedihan yang mendalam adalah kunci individu dalam melakukan

penyesuaian diri. Hal ini dapat ditunjukkan dengan beberapa gejala, seperti, tidak cemas, tidak tegang, tidak mengalami kebingungan, tidak mudah bosan, dan tidak mengalami kelelahan mental.

Contoh individu yang memiliki keterampilan mengelola mekanisme psikologi antara lain kondisi psikologis stabil dalam menghadapi masalah, memecahkan problem adaptif (penyesuaian) dan mengatur aktivitas fisiologi.

3. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi

Frustrasi pribadi diartikan sebagai perasaan tertekan dan nyaman yang muncul dari ketidakpuasan seseorang dalam mencapai tujuan. Dengan perkataan lain, frustrasi pribadi ini terjadi karena adanya perbedaan antara tingkat aspirasi dengan tingkatan kemampuannya. Dalam situasi ini, individu mampu mengotrol dan mengendalikan frustrasi secara sehat, wajar, dan profesional, perasaan nyaman, menyembunyikan dan menekan sikap frustrasi, serta bersaing secara sehat.

4. Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahan diri

Yaitu individu dapat melakukan perencanaan yang cermat dengan mempertimbangkan untung dan rugi. Keputusan yang diambil tersebut tidaklah asal mengambil tindakan saja, tetapi setelah mempertimbangkan dari berbagai segi yaitu segi untung dan rugi. Keputusan yang diambil tersebut akan mempengaruhi tindakan yang akan dilakukan oleh individu. Sebagai bentuk pengarahan diri, maka individu akan memilih tindakan yang tepat, yaitu individu akan berusaha memilih tindakan mana yang harus dilakukan dan tindakan mana yang tidak perlu dilakukan.

5. Mampu dalam belajar

Yaitu individu akan belajar memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantu menyesuaikan diri. Kemampuan

belajar dapat ditunjukkan seperti menyelesaikan tugas yang diberikan guru, mengikuti pelajaran produktif dengan baik, mengerjakan sendiri tanpa bantuan orang lain, semangat dalam mengikuti pelajaran (normatif, adaptif, produktif), berpartisipasi pada saat pelajaran berlangsung, memusatkan perhatian terhadap pelajaran yang diikuti.

6. Bersikap realitas dan objektif

Yaitu individu mampu bertindak menerima dan menilai kenyataan lingkungan diluar dirinya secara objektif sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan rasional dan perasaan. Dalam situasi ini, individu dapat bertindak sesuai dengan potensi-potensi positif yang layak dikembangkan sehingga dapat diterima dan diterima oleh lingkungan, tidak disingkirkan oleh lingkungan maupun menentang dinamika lingkungan. Hal ini dapat ditunjukkan dengan mengenali dan menerima diri sendiri apa adanya, bertindak sesuai dengan potensi-potensi positif, bersikap terbuka dan menerima umpan balik, dan menaati peraturan yang berlaku.³⁶

Menurut Enung Fatimah melakukan penyesuaian diri secara positif, individu akan melakukan dalam berbagai bentuk, antara lain:

1. penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung;
2. penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjajahan);
3. penyesuaian dengan *trial and error* atau coba-coba;
4. penyesuaian dengan substansi (mencari pengganti);
5. penyesuaian diri dengan menggali kemampuan diri;

³⁶Sunarto & Agung Hartono, *Ibid*, h. 224-228.

6. penyesuaian dengan belajar;
7. penyesuaian dengan inhibis dan pengendalian diri; dan
8. penyesuaian dengan perencanaan yang cermat.³⁷

Menurut Supriyo karakteristik penyesuaian diri yang positif antara lain adalah sebagai berikut:

- a) kemampuan menerima dan memahami diri sebagaimana adanya dan sanggup menerima kelemahan-kelemahan, kekurangan-kekurangan, disamping kelebihanannya;
- b) kemampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan diluar dirinya secara objektif sesuai dengan perkembangan rasional dan perasaan yang memiliki ketajaman dalam memandang realitas;
- c) kemampuan bertindak sesuai dengan potensi diri, kemampuan yang ada pada dirinya dan kenyataan yang objektif yang ada pada luar dirinya;
- d) memiliki perasaan aman yang memadai;
- e) rasa hormat pada sesama manusia dan mampu bertindak toleran; bersikap terbuka dan sanggup menerima umpan balik;
- f) memiliki kestabilan psikologis terutama kestabilan emosi; dan
- g) mampu bertindak sesuai dengan norma yang berlaku, serta selaras dengan hak dan kewajibannya.³⁸

³⁷Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, CV Pustaka Setia, Bandung, 2010, h.196-197.

³⁸Supriyo, *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*, CV Nieuw Setapak, Semarang, 2008, h.91-92.

Penyesuaian diri yang baik (*well adjusted person*) menurut Ali dan Asrori yaitu:

“Seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (*well adjusted person*) manakala mampu melakukan respons-respons yang matang, efisien, memuaskan dan sehat. Dikatakan efisien artinya mampu melakukan respons dengan mengeluarkan tenaga dan waktu sehemat mungkin. Dikatakan sehat artinya bahwa respons-respons yang dilakukan dengan hakikat individu, lembaga atau kelompok antar individu, dan hubungan antara individu dengan penciptanya. Sebaliknya, reaksi yang tidak memuaskan, tidak efektif, dan tidak efisien seringkali diartikan sebagai penyesuaian diri yang kurang baik, buruk, atau dikenal dengan istilah malasuai (*maladjustment*)”.³⁹

b. Penyesuaian diri negatif

Menurut Elizabeth B. Hurlock mengemukakan bahwa penyesuaian diri negatif sebagai berikut: (a) mudah marah (*tersinggung*); (b) mempunyai kebiasaan berbohong; (c) hiperaktif; (d) senang mengkritik atau mencemooh orang lain; (e) kurang memiliki rasa tanggung jawab; (f) kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama; dan (g) bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan.⁴⁰

Menurut Sunarto dan Agung Hartono kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang salah. Ada tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah, yaitu:

³⁹Ali dan Asrori, *Psikologi Remaja*, PT Bumi Aksara, Jakarta, 2009, h. 176.

⁴⁰Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga, Jakarta, 1980, h. 238-239.

1. Reaksi Bertahan (*defence reaction*) Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk reaksi bertahan antara lain: rasionalisasi yaitu suatu usaha bertahan dengan mencari alasan yang masuk akal, represi yaitu suatu usaha menekan atau melupakan hal yang tidak menyenangkan, proyeksi yaitu suatu usaha memantulkan ke pihak lain dengan alasan yang dapat diterima.
2. Reaksi Menyerang (*aggressive reaction*) Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya, ia tidak mau menyadari kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain: senang membantu orang lain, menggertak dengan ucapan atau perbuatan menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka, menunjukkan sikap merusak, keras kepala, balas dendam, marah secara sadis.
3. Reaksi Melarikan Diri (*escape reaction*) Reaksi ini orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya. Reaksi yang muncul antara lain: banyak tidur, minum-minuman keras, pecandu ganja, narkotika, regresi atau kembali pada tingkat perkembangan yang lalu.⁴¹

⁴¹Enung Fatimah, *Op.Cit.*,h.197-198.

Dari pendapat tersebut dapat dijelaskan bahwa dalam memasuki masa peralihan dari anak-anak menjadi masa dewasa, maka seseorang remaja akan mengalami krisis identitas atau masa topan dan badai yang seingkali menimbulkan kendala dalam penyesuaian diri terhadap kegiatan belajarnya. Sehingga remaja secara khas berjuang ingin meraih sukses dalam studi dengan cara-cara yang menimbulkan perasaan bebas dan senang, serta terhindar dari kecemasan, tekanan dan konflik maupun frustrasi. Remaja juga ingin memahami kondisi seksual dirinya dan lawan jenisnya serta mampu bertindak untuk menyalurkan dorongan seksualnya yang dapat dimengerti dan dibenarkan oleh norma sosial dan agama. Tuntutan norma sosial merupakan hal yang paling penting, karena untuk mewujudkan internalisasi norma, baik remaja itu sendiri, lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat luas. Dalam kebebasan penggunaan waktu luang, remaja memerlukan dukungan finansial. Dengan melakukan penyesuaian, maka remaja dapat mengatur keuangan dengan baik.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa individu mampu melakukan penyesuaian diri yang baik apabila individu mampu merespon konflik, frustrasi, stres secara wajar, sehat, matang, dan efisien serta dapat mengelola dan mengendalikan diri secara obyektif berdasarkan norma yang ada. Sehingga dapat menciptakan hubungan yang harmonis dan memuaskan antara lingkungan maupun dengan penciptanya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Sunarto dan Hartono bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu:

1. Kondisi-kondisi fisik termasuk didalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar, dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya. Kesehatan dan penyakit jasmaniah juga berhubungan dengan penyesuaian diri. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat diperoleh dan dipelihara dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula. Hal ini berarti gangguan penyakit jasmaniah akan mengganggu proses penyesuaian diri.
2. Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional. Dalam proses perkembangan, respon anak akan berkembang dari respon yang positif instinktif menjadi respon yang dari belajar dan pengalaman. Dengan bertambahnya usia perubahan dan perkembangan respon, tidak hanya melalui proses belajar saja, melainkan anak juga menjadi matang untuk melakukan respon dan ini menentukan pola-pola penyesuaian dirinya.
3. Penentu psikologis, termasuk didalamnya pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentu diri, frustrasi dan konflik. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri diantaranya: pengalaman, belajar, kebutuhan-kebutuhan, determinasi dan frustrasi.
4. Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah. Berbagai lingkungan seperti keluarga dan pola hubungan didalamnya, sekolah,

masyarakat, kultur dan agama akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri.

5. Penentu kultural, termasuk agama. Proses penyesuaian diri mulai dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat secara bertahap dipengaruhi oleh faktor-faktor kultur dan agama.⁴²

Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berhubungan erat dan saling mempengaruhi satu dengan yang lain.

Schneiders dikutip dari Ali dan Asrori mengemukakan ada lima faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri, yaitu:

1. kondisi fisik: hereditas dan konstitusi fisik, sistem utama tubuh, dan kesehatan fisik;
2. kepribadian: kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*), pengaturan diri (*self regulation*), realisasi diri (*self realization*), dan intelegensi;
3. edukasi/pendidikan: belajar, pengalaman, latihan, dan determinasi diri;
4. lingkungan: lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat; dan
5. agama dan budaya.

Faktor-faktor tersebut, merupakan bentuk realisasi individu dalam proses penyesuaian diri,. Sehingga kemampuan individu untuk mengatur diri, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat merupakan faktor determinan dalam kulturisasi penyesuain diri.⁴³

⁴²Sunarto & agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, Rineka Cipta, Jakarta, 2013, h. 229-235.

⁴³Ali dan Asrori, *Psikologi Remaja*, PT Bumi Aksara, Jakarta, 2009, h. 181-184.

Fahmi dikutip dari Alex Sobur menyebutkan lima faktor penting yang dapat mempengaruhi dalam menciptakan penyesuaian diri pada individu yaitu:

1. pemuasan kebutuhan pokok kepribadian pribadi;
2. hendaknya ada kebiasaan-kebiasaan dan keterampilan yang dapat membantu dalam pemenuhan kebutuhan yang mendesak;
3. hendaknya dapat menerima dirinya;
4. kelincahan; dan
5. penyesuaian.⁴⁴

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri berasal dari faktor internal dan eksternal, yang sangat berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan, keinginan serta tuntutan dari lingkungan agar tercipta hubungan yang serasi dan seimbang.

4. Proses Penyesuaian Diri

Proses penyesuaian diri menurut Schneiders dikutip dari Ali dan Asrori melibatkan tiga unsur yaitu:

- a. motivasi;
- b. sikap terhadap realitas; dan
- c. pola dasar penyesuaian diri.

Dari masing-masing unsur tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

- 1) motivasi, yaitu respon penyesuaian diri baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme untuk

⁴⁴Alex Sobur, *Psikologi Umum*, Pustaka Setia, Bandung, 2011, h. 537-538.

mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara keseimbangan yang lebih baik. Kualitas respon, apakah itu sehat, efisien, merusak, atau patologis ditentukan oleh kekuatan motivasi. Selain itu, hubungan individu dengan lingkungan juga dapat menentukan kualitas yang baik atau buruk;

- 2) sikap terhadap realitas, yaitu sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik terhadap realitas itu sangat diperlukan bagi proses penyesuaian diri yang sehat. Sebaliknya, sikap yang kurang sehat terhadap realitas akan sangat mengganggu hubungan antara penyesuaian diri dengan realitas; dan
- 3) pola dasar penyesuaian diri, yaitu pola dasar penyesuaian diri akan menjadi tolak ukur dalam penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari. Individu akan mengalami ketegangan dan frustrasi apabila gagal dalam memenuhi keinginannya dan kebutuhannya. Sebaliknya, apabila individu dapat membebaskan diri dari ketegangan dan frustrasi serta dapat mewujudkan keinginan tersebut, maka individu dapat melakukan penyesuaian diri yang baik pula.⁴⁵

Sunarto dan Agung Hartono mengemukakan bahwa penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan.⁴⁶

⁴⁵*Ibid*, Ali dan Asrori, h. 176.

⁴⁶Sunarto & Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, Rineka Cipta, Jakarta, 2013, h.222.

Oleh karena itu penyesuaian diri merupakan suatu proses sepanjang hayat (*life long process*), dan manusia terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa respon penyesuaian diri baik atau buruk dapat dimaknai sebagai suatu usaha atau kemampuan individu dalam mereduksi atau menjauhi ketegangan untuk memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang lebih wajar dan sehat antara tuntutan internal dan eksternal untuk membebaskan diri dari ketegangan tersebut agar tercipta hubungan yang harmonis.

Alex Sobur mengartikan bahwa proses penyesuaian diri yaitu:

“Pada dasarnya, pengertian luas mengenai proses penyesuaian diri itu terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, yang dituntut dari individu tidak hanya mengubah tingkah lakunya dalam menghadapi kebutuhan-kebutuhan dirinya dalam dan keadaan diluar, dalam lingkungan tempat ia hidup, tetapi ia juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan adanya orang lain dan macam-macam kegiatan mereka. Maka, orang yang ingin menjadi anggota suatu kelompok ia berada dalam posisi dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kelompok itu”.⁴⁷

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa proses penyesuaian diri adalah proses adaptasi individu dengan anggota kelompoknya, dimana individu dituntut untuk mengikuti aturan yang berlaku pada kelompok tersebut. Sehingga bentuk-bentuk kegiatan yang akan dilakukan oleh kelompok wajib diikuti oleh masing-masing individu yang berada dalam kelompok itu.

⁴⁷Alex Sobur, *Psikologi Umum*, Pustaka Setia, Bandung, 2013, h. 530-531.

D. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis, ditemukan penelitian yang relevan yaitu:

1. Endah Kurniasih, dengan judul “Studi Kasus Penerapan Model Konseling *Rational Emotive Therapy* Dalam Mengatasi Kesulitan Menyesuaikan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP 3 BAE Kudus Tahun 2011/2012” diperoleh kesimpulan bahwa terdapat peningkatan penyesuaian diri peserta didik setelah dilakukan pendekatan melalui *Rational Emotive Therapy*. Sehingga peserta didik dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dengan cara memperluas pergaulan dan membiasakan diri dengan perilaku yang positif.⁴⁸
2. Ditambahkan dengan penelitian selanjutnya oleh Maria Margaretha Sri Hastuti dan Juster Donal Sinaga dengan judul “Program Pemantapan Penyesuaian Diri Dengan Bimbingan Dan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Model Pendampingan Mahasiswa Baru” menyatakan hasil penelitian menunjukkan bahwa program pemantapan penyesuaian diri mahasiswa baru dengan bimbingan dan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* efektif untuk memantapkan penyesuaian diri mahasiswa baru.⁴⁹

⁴⁸Endah Kurniasih, *Studi Kasus Penerapan Model Konseling Rational Emotive Therapy Dalam Mengatasi Kesulitan Menyesuaikan Diri Pada Siswa Kelas VII SMP 3 BAE Kudus Tahun 2011/2012*, Skripsi, (Online), tersedia di: <http://eprints.umk.ac.id/1620/>, (diakses pada tanggal 15 April 2017).

⁴⁹Maria Margaretha Sri Hastuti dan Juster Donal Sinaga, *Program Pemantapan Penyesuaian Diri Dengan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Model Pendampingan Mahasiswa Baru*, (Online), tersedia di:

E. Kerangka Berpikir

Penyesuaian diri merupakan salah satu kajian yang penting dalam psikologi, terutama pada perkembangan kepribadian remaja. Penyesuaian diri merujuk pada sikap dan penilaian serta penghargaan yang diberikan seseorang terhadap dirinya sendiri, mulai dari sangat negatif dan sangat positif.

Kartono mengemukakan pengertian penyesuaian diri sebagai berikut:

“Penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis”.⁵⁰

Setiap individu mengharapkan memiliki penyesuaian diri yang baik dan efektif namun pada kenyataannya masih banyak hal yang menghambat untuk mewujudkan keinginan tersebut. Rendahnya peningkatan penyesuaian diri peserta didik terhadap lingkungan sosial dilakukan oleh remaja akibat suatu pikiran yang tidak logis, subjek penelitian akan dibantu oleh peneliti untuk dapat mengubah perilaku tersebut. Cara yang digunakan peneliti adalah dengan menggunakan suatu pendekatan konseling.

Ellis dikutip dari Willis menyatakan bahwa “bukan pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi tergantung kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa itu”.⁵¹

Pendapat tersebut memaparkan bahwa pemikiran atau pemahaman tentang sesuatu jika dipandang secara tidak logis selalu menjadi penyebab kecemasan/rasa ancaman yang mengakibatkan gangguan emosional pada diri seseorang.

<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/bambang-setiyo-hari-purwokodrs-mpd/bidang-1-pendidikan.pdf>, (diakses pada tanggal 23 April 2017).

⁵⁰Kartini Kartono, *Patologi Sosial 2 Kenakalan remaja*, Rajawali Pers, Jakarta, 2005, h.26.

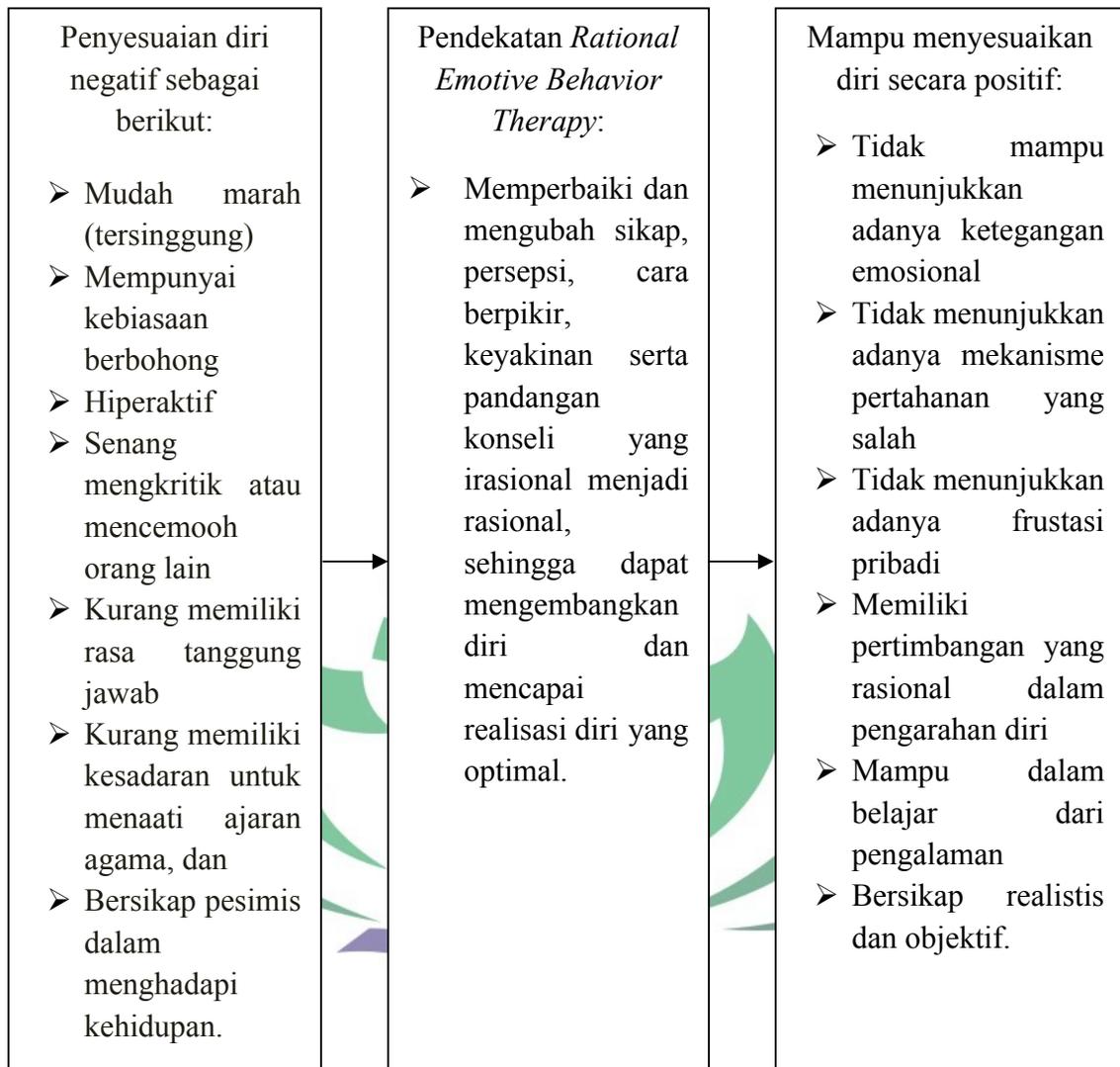
⁵¹Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Alfabeta, Bandung, 2013, h.75.

Untuk itu peneliti menggunakan konseling individual *Rational Emotive Behavior Therapy* karena secara spesifik pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* menekankan pada proses berpikir secara Rational sehingga tepat digunakan untuk mengatasi masalah penyesuaian diri yang bersumber dari pemikiran yang irasional. Ellis dikutip dari Corey menyatakan bahwa “terapis *Rational Emotive Behavior Therapy* berusaha membantu mereka mengatasi segenap manifestasi dari depresi, kesakitan, kehilangan rasa berharga dan kebencian.⁵²

Maka apabila pikiran yang tidak logis yang dialami subyek telah dapat dihilangkan, perilaku peserta didik terhadap lingkungan yang dilakukan subyekpun dapat diubah. Kerangka pikir dalam penelitian ini dapat ditampilkan sebagai berikut:



⁵²Gerald Corey, *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*, Terjemahan oleh E. Koeswara, Eresco, Jakarta, 2013, h. 241.



Gambar 1
Kerangka Pikir Penelitian

F. Hipotesis

Hipotesis berasal dari dua penggalan kata yaitu hipo yang artinya dibawah dan thesa yang artinya kebenaran, teori sementara yang kebenarannya masih perlu diuji.⁵³

⁵³Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka, Jakarta, 2010, h. 110.

Sehubungan dengan pembatasan pengertian tersebut maka hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Oleh karena itu dari peneliti dituntut kemampuannya untuk dapat hipotesis ini dengan jelas.

Jenis hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, Hipotesis alternatif (H_a) dan Hipotesis nol (H_o). Yang dimaksud dengan Hipotesis alternatif (H_a) adalah adanya hubungan antara dua variabel atau lebih, sedangkan Hipotesis nol (H_o) adalah selisih variabel pertama dengan variabel kedua adalah nol atau nihil.⁵⁴

Adapun rumusan uji hipotesisnya adalah:

H_a : Konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berpengaruh terhadap penyesuaian diri peserta didik kelas VIII MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung

H_o : Konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Tidak berpengaruh terhadap penyesuaian diri peserta didik kelas VIII MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung

Berikut hipotesis statistiknya:

$H_o: \mu_1 = \mu_2$

$H_a: \mu_1 \neq \mu_2$

Dimana:

μ_1 = Penyesuaian diri peserta didik sebelum menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy*

μ_2 = Penyesuaian diri peserta didik sesudah menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy*

⁵⁴*Ibid*, Suharsimi, h.112-113.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian secara umum adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.¹

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian *quasi experimental*. Alasan peneliti menggunakan metode ini karena dalam rancangan metode *quasi experimental*, terdapat kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.²

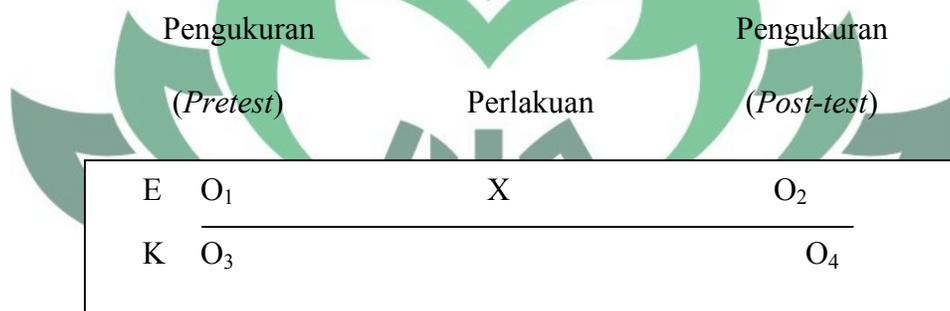
2. Desain Penelitian

Desain *eksperiment* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-equivalent Control Group Design*. Pada dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Namun hanya kelompok eksperimen yang

¹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung, 2015, h, 6.

²*Ibid*, h.114.

diberikan perlakuan (*treatment*).³ Desain eksperimen ini digunakan karena pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding, pada dua kelompok tersebut akan dilakukan pengukuran sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*), kemudian pada kelompok eksperimen diberi perlakuan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, namun pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diberikan terhadap subyek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2
Pola Non-equivalent Control Group Design

Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen

K : Kelompok Kontrol

O1 dan O3 : Pengukuran penyesuaian diripada peserta didik, sebelum diberikan perlakuan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* akan diberikan *pretest*. Pengukuran dilakukan dengan memberikan angket penyesuaian diri. *Pretest* merupakan mengumpulkan data peserta didik yang memiliki penyesuaian diri yang negatif dan belum mendapatkan perlakuan.

³*Ibid*, h.115.

- O2 : Pemberian *posttest* untuk mengukur tingkat penyesuaian diri pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Di dalam *posttest* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan, dimana penyesuaian diripada peserta didik menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali.
- O4 : Pemberian *posttest* untuk mengukur penyesuaian diri pada kelompok kontrol, tanpa diberikan perlakuan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.
- X : Pemberian perlakuan dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap penyesuaian diri peserta didik.⁴

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah diberikan perlakuan tindakan.

3. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah objek suatu penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Penelitian ini akan dilaksanakan pada dua variabel yaitu: (a) variabel bebas (*variabel independen*), dan (b) variabel terikat (*variabel dependen*).

a. Variabel bebas (*variabel independen*)

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (*variabel dependen*). Dalam penelitian ini variabel bebas (X) adalah Pengaruh konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

⁴*Ibid*, h.116.

b. Variabel terikat (*variabel dependen*)

Variabel terikat adalah merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (*variabel independen*). Dalam penelitian ini variabel terikat (Y) adalah Penyesuaian diri peserta didik. Hubungan antara kedua variabel X dan Y tersebut digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3
Hubungan Antara Variabel

Keterangan: X = Pengaruh konseling individu dengan pendekatan
Rational Emotive Behavior Therapy
Y = Penyesuaian Diri Peserta Didik

B. Definisi Operasional

Variabel bebas (*variabel independen*) penelitian adalah interval yang diberikan kepada peserta didik melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan layanan konseling individu. Sedangkan variabel terikat (*variabel dependen*) penelitian ini adalah penyesuaian diri peserta didik. Berikut dikemukakan penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional.

1. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Layanan Konseling Individu

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan layanan konseling individu merupakan pendekatan *kognitif-behavioral*. Dalam proses

konseling, REBT berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pikiran yang irrasional sehingga fokus penanganannya adalah pemikiran individu.

2. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan peserta didik untuk hidup dan beradaptasi secara baik dengan lingkungan tempat tinggal atau lingkungan sekolah, dan menghindari konflik saat berkomunikasi baik secara fisik maupun verbal. Sehingga dapat menciptakan hubungan yang harmonis dan memuaskan antara lingkungan tempat tinggal atau lingkungan sekolah.

C. Populasi, Sampel Penelitian dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto mengemukakan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek penelitian.⁵ Berdasarkan pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud populasi adalah tingkah laku yang irasional dapat dipelajari, selanjutnya tingkah laku yang irasional dapat diubah menjadi tingkah laku rasional sebagai sasaran penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah peserta didik kelas VIII.4 MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018, yang berjumlah 33 peserta didik, berdasarkan wawancara dan dokumentasi Guru BK pada saat pra penelitian pada tanggal 21 maret 2017, dimana kelas ini dibandingkan dengan kelas yang lain lebih dominan terdapat peserta didik yang memiliki penyesuaian diri negatif. Jumlah kelas VIII.4 dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

⁵Suharsimi arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta, 2010, h. 173.

Tabel 2
Populasi Penelitian

Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
VIII.4	13	20	33

Sumber: Dokumentasi MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁶ Sampel juga sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sugiyono menyatakan sampel untuk penelitian eksperimen yang sederhana yaitu 10-20 anggota sampel. Karena jumlah populasi hanya terdiri dari 33 peserta didik maka pada penelitian ini peneliti hanya mengambil 10 peserta didik yang akan dibagi kedalam 2 kelompok yaitu, 5 peserta didik pada kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dan 5 peserta didik pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* namun tetap dikontrol perkembangannya.

3. Teknik Sampling

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *simple random sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi itu.⁷ Dari populasi yang telah ditentukan yakni kelas VIII.4 MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung, peneliti memilih kelas tersebut ditetapkan dan diambil sebagai sampel karena

⁶Sugiyono, *Op.Cit.*, h.118.

⁷Sugiyono, *Ibid*, h. 120.

yang diyakini mampu bersifat representatif. Karena kelas tersebut dianggap memiliki kategori penyesuaian diri negatif yang lebih dominan dibandingkan dengan kelas yang lainnya berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada pra penelitian. Dengan demikian teknik ini dipandang lebih efektif dan efisien.

Adapun kriteria pemilihan sampel:

- a) peserta didik kelas VIII.4 di MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018;
- b) peserta didik yang teridentifikasi dikategorikan penyesuaian diri negatif dengan skor sangat rendah 26-45 dan sangat tinggi dengan skor 66-84; dan
- c) bersedia menjadi responden dalam penelitian.

D. Metode Pengumpulan Data

1. Metode Angket (Kuisisioner)

Angket atau kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.⁸ Kuisisioner yang digunakan peneliti adalah kuisisioner langsung. Kuisisioner langsung digunakan untuk memperoleh data tentang penyesuaian diri peserta didik kelas VIII.4 MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung.

Adapun untuk mempermudah responden dalam menjawab suatu pertanyaan atau pernyataan dalam angket peneliti menggunakan skala Likert.

⁸Sugiyono, *Ibid*, h.199.

Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial. Adapun skor jawaban responden terhadap instrumen dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3
Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen

Pernyataan Favorable		Pernyataan Unfavorable	
Jawaban	Skor	Jawaban	Skor
Selalu	4	Selalu	1
Sering	3	Sering	2
Jarang	2	Jarang	3
Tidak Pernah	1	Tidak Pernah	4

Penilaian skala penyesuaian diri dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-4 dengan banyak item skala penyesuaian diri berjumlah 26. Menurut Eko dalam aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut:

- Skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif;
- Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan;
- Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval;
- Jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 4, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 3 kelas interval; dan
- Penentuan jarak interval (J_i) diperoleh dengan Rumus:

$$J_i = (t-r)/J_k$$

Keterangan :

t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

J_k = jumlah kelas interval.⁹

⁹Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil pembelajaran Di Sekolah*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2004, h. 144.

Berdasarkan pendapat Eko, maka interval kriteria penyesuaian diri dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Skor tertinggi = $4 \times 26 = 104$
- b. Skor terendah = $1 \times 26 = 26$
- c. Rentang = $104 - 26 = 78$
- d. Jarak interval = $78 : 4 = 19.5$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria penyesuaian diri adalah sebagai berikut :

Tabel 4
Kriteria Perilaku Penyesuaian Diri

Interval	Kriteria	Deskripsi
$\geq 66-85$	Tinggi	Peserta didik yang masuk dalam kategori tinggi ditandai dengan (a) Mudah marah (tersinggung); (b) Mempunyai kebiasaan berbohong; (c) Hiperaktif; (d) Senang mengkritik atau mencemooh orang lain; dan (e) Kurang memiliki rasa tanggung jawab.
$\geq 46-65$	Sedang	Peserta didik yang masuk dalam kategori sedang ditandai dengan (a) Mudah marah (tersinggung); (b) Mempunyai kebiasaan berbohong; (c) Hiperaktif; (d) Senang mengkritik atau mencemooh orang lain; (e) Kurang memiliki rasa tanggung jawab; dan (f) Kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama.
$\geq 26-45$	Rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori rendah ditandai dengan (a) Mudah marah (tersinggung); (b) Mempunyai kebiasaan berbohong; (c) Hiperaktif; (d) Senang mengkritik atau mencemooh orang lain; (e) Kurang memiliki rasa tanggung jawab; (f) Kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama; dan (g) Bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan.

2. Metode Wawancara

Metode wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian.¹⁰ Maka wawancara merupakan bentuk komunikasi verbal antara

¹⁰ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2014, h.123.

peneliti dengan Guru BK dan peserta didik, percakapan untuk memperoleh informasi tentang perubahan pola pemikiran dan perilaku peserta didik yang negatif pada saat berada di kelas ataupun di luar kelas yang dapat merusak diri peserta didik dan dapat mengganggu aktivitas peserta didik lainnya.

3. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan mempelajari data-data yang didokumentasikan. Di dalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyediakan benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumentasi, peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sejenisnya.¹¹ Adapun dokumen yang dimaksud adalah semua surat-surat atau bukti-bukti tertulis yang ditemukan, seperti dokumen yang diperlukan oleh peneliti adalah daftar peserta didik kelas VIII.4 di MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung, dan data-data lain yang berkaitan dengan penelitian tentang penyesuaian diri peserta didik.

E. Pengembangan Instrumen Pengumpulan Data

Metode yang peneliti gunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode angket atau kuisisioner, metode wawancara, dan metode dokumentasi. Berdasarkan metode pengumpulan data, maka instrumen pengumpulan data yang cocok untuk mengetahui penyesuaian diri peserta didik adalah dengan lembar angket.

Dalam hal ini peneliti menyusun sebuah rancangan penyusunan kisi-kisi instrumen penyesuaian diri. Pada skala penyesuaian diri peneliti menggunakan

¹¹Suharsimi Arikunto, *Op.Cit.*, h.201.

kategori penyesuaian diri menurut Elizabeth B. Hurlock penyesuaian diri negatif dapat ditandai dengan (a) mudah marah (tersinggung); (b) mempunyai kebiasaan berbohong; (c) hiperaktif; (d) senang mengkritik atau mencemooh orang lain; (e) kurang memiliki rasa tanggung jawab; (f) kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama; dan (g) bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes obyektif bentuk pernyataan kuesioner angket skala penyesuaian diri berjumlah 26 item pernyataan, 14 item pernyataan (+) dan 12 item pernyataan (-). Dalam penelitian ini angket skala penyesuaian diri dibagi dalam 4 kategori, yaitu :

- 1) Selalu
- 2) Sering
- 3) Jarang
- 4) Tidak Pernah

Adapun kisi-kisi pengembangan instrumen adalah sebagai berikut :

Tabel 5
Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	Nomor Butir (+)	Nomor Butir (-)
Penyesuaian diri	1. Mudah marah (tersinggung)	1,6	2
	2. Mempunyai kebiasaan berbohong	3,9	7,10
	3. Hiperaktif	5,11	12,14
	4. Senang mengkritik atau mencemooh orang lain	8,13	16
	5. Kurang memiliki rasa tanggung jawab	15,17	19,25
	6. Kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama	22,24	20,23
	7. Bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan	21,26	4,18

Sebelum angket tersebut digunakan maka peneliti menguji validitas dan reliabilitas angket tersebut untuk mengetahui angket tersebut layak untuk digunakan atau tidak, yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan daya yang dilaporkan peneliti.¹² Suatu instrumen dikatakan valid menunjukkan bahwa alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur. Uji validitas yang akan dilakukan pada penelitian ini menggunakan rumus “*korelasi product moment*”.

$$r = \frac{\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{[\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}]}$$

Keterangan :

- r : koefisien validitas item yang dicari
- X : skor responden untk tipa item
- Y : total skor tiap responden dari seluruh item
- $\sum X$: jumlah skor dalam distribusi X
- $\sum Y$: jumlah skor dalam distribusi Y
- $\sum X^2$: jumlah kuadrat masing-masing skor X
- $\sum Y^2$: jumlah kuadrat masing-masing skor X
- N : jumlah subjek

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan. Suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih penelitian dalam

¹²*Ibid*, sSugiyono, h. 363.

obyek yang sama, menghasilkan data yang sama, apabila sekelompok data jika dipecah menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda.¹³

Sebelum angket diujikan kepada responden, angket di ujikan terlebih dahulu kepada populasi diluar sampel untuk mengetahui tingkat reliabilitasnya dengan menggunakan rumus *alpha* sebagai berikut:

$$= \frac{1}{k} \frac{\sum r_{11}}{\Sigma}$$

Keterangan:

r_{11} = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pertanyaan

Σ = jumlah varians butir

= varian total.¹⁴

F. Pengembangan Program Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Langkah-langkah implementasi program pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dilakukan melalui *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dilakukan sebelum diadakannya penelitian untuk mendapat subyek atau sampel penelitian. Selanjutnya wawancara dilakukan setelah subyek penelitian ditentukan untuk mendapatkan data yang menunjang dalam penelitian. *Posttest* dilakukan setelah diberikannya perlakuan dengan program pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengurangi perilaku penyesuaian diri negatif peserta didik.

Program ini dikembangkan sebagai salah satu alat bantu dalam konseling individu dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berupa bahan tulisan yang berisi proses dan konseling *Rational Emotive Behavior*

¹³*Ibid*, Sugiyono, h.364.

¹⁴Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta, 2010, h.239.

Therapy. Pada kesempatan ini disajikan tiga kali pertemuan dalam konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*. Adapun langkah-langkah implementasi *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut:

- a. Langkah 1: Melaksanakan *pretest* yaitu pengukuran awal sebelum responden diberikan perlakuan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*;
- b. Langkah 2: Treatment/perlakuan yang diberikan saat pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*. Ada beberapa langkah dalam pelaksanaan treatment ini antara lain sebagai berikut: (1) peneliti (konselor) membangun hubungan awal yang hangat dengan peserta didik; (2) konselor mengajak peserta didik untuk dapat mengungkapkan masalah yang berhubungan dengan penyesuaian diri peserta didik tersebut; (3) konselor menggali informasi yang lebih dalam diri peserta didik; (4) konselor mengajak peserta didik untuk berperilaku baru yang lebih realitas dengan menggali pengalaman-pengalaman positif dimasa lalu; dan (5) langkah selanjutnya adalah perealisasiian peserta didik. Penentuan pilihan, apabila peserta didik telah memahami dan menerima dirinya maka tahap berikutnya adalah memilih dan mentukan sikap dan tindakan yang akan diambil;
- c. Langkah 3: *Posttest* yaitu pengukuran akhir setelah responden diberikan perlakuan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*; dan
- d. Langkah 4: Menganalisis *pretest* dan *posttest* tersebut untuk mengetahui keberhasilan pemberian perlakuan.

Tabel 6
Tahapan Pertemuan dalam Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

No	Pertemuan	Tema	Jumlah Pertemuan	Waktu
1.	1	<i>PRETEST</i>	1 kali pertemuan	
2.	2	Mejelaskan apa itu penyesuaian diri	2 kali pertemuan	45 menit
3.	4	Pentingnya menghargai diri sendiri dan orang lain	2 kali pertemuan	45 menit
4.	6	Pengembangan sikap positif	2 kali pertemuan	45 menit
5.	8	<i>POSTTEST</i>	1 kali pertemuan	

G. Teknik Pengolahan dan Analisis data

1. Teknik Pengolahan Data

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing, coding, procesing, dan cleaning*.

- a. *Editing* (pengeditan data), adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisioner. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca, apakah jawabannya relevan dengan pertanyaannya, dan apakah jawaban-jawaban pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lainnya.
- b. *Coding* (pengkodean), setelah melakukan *editing*, selanjutnya dilakukan pengkodean atau "*coding*", yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

- c. *Data Entry* (pemasukan data), yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program “software” *SPSS for windows release 16* yang sering digunakan untuk “entri data” penelitian.
- d. *Cleaning Data* (pembersihan data), apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode dan ketidak lengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.¹⁵

2. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengolah data penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan. Oleh karena itu, setelah data terkumpul harus segera dilakukan analisis karena apabila data tersebut tidak dianalisis data tersebut tidak dapat digunakan untuk menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan.

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* peserta didik dapat digunakan rumus t atau *t-test* sebagai berikut:

¹⁵Herlia Wati, “Metode Penelitian” (online) blogspot, tersedia: <http://herliamr.blogspot.co.id/2012/05/bab-iv.html>, (diakses pada tanggal 15 maret 2017).

$$= \frac{\sum (X_1 - X_2)^2}{n_1 + n_2}$$

Keterangan:

- X_1 : nilai rata-rata sampel 1 (kelompok eksperimen)
 X_2 : nilai rata-rata sampel 2 (kelompok kontrol)
 S_1^2 : varians total kelompok 1 (kelompok eksperimen)
 S_2^2 : varians total kelompok 2 (kelompok kontrol)
 n_1 : banyaknya sample kelompok 1 (kelompok eksperimen)
 n_2 : banyaknya sample kelompok 2 (kelompok kontrol).¹⁶



¹⁶ Sugiyono, *Op.Cit.* 2015, h. 181

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Individu Dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VIII.4 MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018” dilaksanakan pada tanggal 24 Juli sampai dengan 24 Agustus tahun 2017. Hasil penelitian diperoleh melalui penyebaran instrumen penelitian yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai profil atau gambaran penyesuaian diri peserta didik. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII.4 di MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung yang berjumlah 33 (tiga puluh tiga) peserta didik. Sampel penelitian sebanyak 10 peserta didik. Dalam sampel tersebut dibagi dua kelompok yaitu 5 kelompok eksperimen dan 5 kelompok kontrol.

1. Profil Umum Penyesuaian Diri

Berdasarkan hasil penyebaran instrumen penelitian penyesuaian diri terhadap 10 peserta didik kelas VIII.4 di MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung diperoleh persentase penyesuaian diri peserta didik yang selanjutnya dikategorikan dalam 3 kategori sebagaimana yang terdapat pada Tabel 7:

Tabel 7
Gambaran Umum Penyesuaian Diri
Peserta Didik Kelas VIII.4 MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung

Kategori	Rentang Skor	Σ	Presentase
Tinggi	$\geq 66-84$	1	10%
Sedang	$\geq 46-65$	4	40%
Rendah	$\geq 26-45$	5	50%
Jumlah		10	100 %

Tabel 7 menyatakan bahwa gambaran penyesuaian diri peserta didik kelas VIII.4 di MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung terdapat 1 peserta didik (10%) berada pada kategori tinggi, pada kategori sedang sebanyak 4 peserta didik (40%), dan pada kategori rendah sebanyak 5 peserta didik (50%).

Berdasarkan hasil persentase tersebut terlihat bahwa penyesuaian diri peserta didik MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung menunjukkan penyesuaian diri yang tinggi. Namun masih terdapat peserta didik yang berada pada kategori sedang, pada kategori ini peserta didik sudah terlihat penyesuaian dirinya bersosialisasi terhadap teman kelas maupun bersosialisasi dengan lingkungan sekolah dan mencoba untuk melakukannya terus-menerus, selain itu juga masih terdapat peserta didik yang berada dalam kategori rendah pada kategori ini peserta didik mulai terlihat penyesuaian dirinya bersosialisasi terhadap teman kelas maupun bersosialisasi dengan lingkungan sekolah namun belum melakukan dikehidupannya.

Tujuan diadakan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* agar peserta didik dapat meningkatkan penyesuaian

diri. Penyesuaian diri peserta didik dapat dilihat pada tujuh indikator yaitu: (1) mudah marah (tersinggung); (2) mempunyai kebiasaan berbohong; (3) hiperaktif; (4) senang mengkritik atau mencemooh orang lain; (5) kurang memiliki rasa tanggung jawab; (6) kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama; dan (7) bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan.

a. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Mudah Marah (Tersinggung)

Hasil penelitian menunjukkan gambaran penyesuaian diri peserta didik pada indikator mudah marah (tersinggung) berada pada kategori tinggi sebanyak 3 peserta didik (30%), pada kategori sedang sebanyak 4 peserta didik (40%) dan pada kategori rendah sebanyak 3 peserta didik (30%) Secara rinci disajikan pada Tabel 8:

Tabel 8
Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Mudah Marah (Tersinggung)

Kriteria	Reting Skor	Σ	Persentase
Tinggi	$\geq 9.75-12$	3	30%
Sedang	$\geq 7.5-9.75$	4	40%
Rendah	$\geq 5.25-7.5$	3	30%
Jumlah		10	100

b. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Mempunyai Kebiasaan Berbohong

Hasil penelitian menunjukkan gambaran penyesuaian diri peserta didik pada indikator mempunyai kebiasaan berbohong pada kategori tinggi sebanyak

2 peserta didik (20%) pada kategori sedang sebanyak 3 peserta didik (30%), dan pada kategori rendah sebanyak 5 peserta didik (50%). Secara rinci disajikan pada Tabel 9:

Tabel 9
Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Mempunyai Kebiasaan Berbohong

Kriteria	Reting Skor	Σ	Persentase
Tinggi	$\geq 13-16$	2	20%
Sedang	$\geq 10-13$	3	30%
Rendah	$\geq 7-10$	5	50%
Jumlah		10	100%

c. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Hiperaktif

Hasil penelitian menunjukkan gambaran penyesuaian diri peserta didik pada indikator hiperaktif pada kategori tinggi sebanyak 4 peserta didik (40%) pada kategori sedang sebanyak 4 peserta didik (40%), dan pada kategori rendah sebanyak 2 peserta didik (20%). Secara rinci disajikan pada Tabel 10:

Tabel 10
Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Hiperaktif

Kriteria	Reting Skor	Σ	Persentase
Tinggi	$\geq 13-16$	4	40%
Sedang	$\geq 10-13$	4	40%
Rendah	$\geq 7-10$	2	20%
Jumlah		10	100%

d. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Senang Mengkritik atau Memcemoooh Orang Lain

Hasil penelitian menunjukkan gambaran penyesuaian diripeserta didik pada indikator senang mengkritik atau mencemooh orang lain pada kategori tinggi sebanyak 3 peserta didik (30%), pada kategori sedang sebanyak 4 peserta didik (40%), dan pada kategori rendah sebanyak 3 peserta didik (30%). Secara rinci disajikan pada Tabel 11:

Tabel 11
Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Senang Mengkritik atau Memcemoooh Orang Lain

Kriteria	Reting Skor	Σ	Persentase
Tinggi	$\geq 9.75-12$	3	30%
Sedang	$\geq 7.5-9.75$	4	40%
Rendah	$\geq 5.25-7.5$	3	30%
Jumlah		33	100%

e. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Kurang Memiliki Rasa Tanggung Jawab

Hasil penelitian menunjukkan gambaran penyesuaian diri peserta didik pada indikator kurang memiliki rasa tanggung jawab pada kategori tinggi sebanyak 4 peserta didik (40%), pada kategori sedang sebanyak 2 peserta didik (20%), dan pada kategori rendah sebanyak 4 peserta didik (40%). Secara rinci disajikan pada Tabel 12:

Tabel 12
Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Kurang Memiliki Rasa Tanggung Jawab

Kriteria	Reting Skor	Σ	Persentase
Tinggi	$\geq 13-16$	4	40%
Sedang	$\geq 10-13$	2	20%
Rendah	$\geq 7-10$	4	40%
Jumlah		10	100%

f. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Kurang Memiliki Kesadaran Untuk Menaati Ajaran Agama

Hasil penelitian menunjukkan gambaran penyesuaian diri peserta didik pada indikator kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama pada kategori tinggi sebanyak 5 peserta didik (50%), pada kategori sedang sebanyak 2 peserta didik (20%), dan pada kategori rendah sebanyak 3 peserta didik (30%). Secara rinci disajikan pada Tabel 13:

Tabel 13
Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Kurang Memiliki Kesadaran Untuk Menaati Ajaran Agama

Kriteria	Reting Skor	Σ	Persentase
Tinggi	$\geq 13-16$	5	50%
Sedang	$\geq 10-13$	2	20%
Rendah	$\geq 7-10$	3	30%
Jumlah		33	100%

g. Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Bersikap Pesimis Dalam Menghadapi Kehidupan

Hasil penelitian menunjukkan gambaran penyesuaian diripeserta didik pada indikator bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan pada kategori tinggi sebanyak 3 peserta didik (30%), pada kategori sedang sebanyak 3 peserta didik (30%), dan pada kategori rendah sebanyak 4 peserta didik (40%). Secara rinci disajikan pada Tabel 14:

Tabel 14
Gambaran Penyesuaian Diri Pada Indikator Bersikap Pesimis Dalam Menghadapi Kehidupan

Kriteria	Reting Skor	Σ	Persentase
Tinggi	$\geq 13-16$	3	30%
Sedang	$\geq 10-13$	3	30%
Rendah	$\geq 7-10$	4	40%
Jumlah		10	100%

Secara keseluruhan gambaran penyesuaian diri pada tiap indikator menunjukkan perbedaan yang tidak jauh berbeda dari setiap indikatornya. Berdasarkan persentase tertinggi urutan pada indikator penyesuaian diri adalah sebagai berikut; (1) mudah marah (tersinggung); (2) mempunyai kebiasaan berbohong; (3) hiperaktif; (4) senang mengkritik atau mencemooh orang lain; (5) kurang memiliki rasa tanggung jawab; (6) kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama; dan (7) bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan.

Secara umum hasil analisis penyesuaian diri peserta didik dapat dilihat pada Tabel 15:

Tabel 15
Profil Penyesuaian Diri

Indikator	Kriteria	Interval	Σ	Presentase
1. Mudah marah (tersinggung)	Tinggi	$\geq 9.75-12$	3	30%
	Sedang	$\geq 7.5-9.75$	4	40%
	Rendah	$\geq 5.25-7.5$	3	30%
2. Mempunyai kebiasaan berbohong	Tinggi	$\geq 13-16$	2	20%
	Sedang	$\geq 10-13$	3	30%
	Rendah	$\geq 7-10$	5	50%
3. Hiperaktif	Tinggi	$\geq 13-16$	4	40%
	Sedang	$\geq 10-13$	4	40%
	Rendah	$\geq 7-10$	2	20%
4. Senang mengkritik atau mencemooh orang lain	Tinggi	$\geq 9.75-12$	3	30%
	Sedang	$\geq 7.5-9.75$	4	40%
	Rendah	$\geq 5.25-7.5$	3	30%
5. Kurang memiliki rasa tanggung jawab	Tinggi	$\geq 13-16$	4	40%
	Sedang	$\geq 10-13$	2	20%
	Rendah	$\geq 7-10$	4	40%
6. Kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama	Tinggi	$\geq 13-16$	5	50%
	Sedang	$\geq 10-13$	2	20%
	Rendah	$\geq 7-10$	3	30%
7. Bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan	Tinggi	$\geq 13-16$	3	30%
	Sedang	$\geq 10-13$	3	30%
	Rendah	$\geq 7-10$	4	40%

2. Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VIII MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

a. Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VIII MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung Kelompok Eksperimen

Pelaksanaan Layanan konseling individu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dilaksanakan pada kelompok eksperimen yang berjumlah 5 peserta didik. Kegiatan dilakukan di ruang konseling di MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung. Gambaran pelaksanaan kegiatan layanan konseling individu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah sebagai berikut:

1) Tahap Pertama

Pretest diberikan kepada peserta didik kelas VIII.4 MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung yaitu 33 peserta didik, Pada tahap ini merupakan tahap pengenalan dan upaya dalam menumbuhkan sikap kebersamaan serta saling menerima satu sama lain, memperkenalkan tujuan atau garis besar sesi konseling pada peserta didik dan mengidentifikasi kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan berupa layanan konseling individu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meningkatkan penyesuaian diri.

Kemudian menjelaskan secara singkat mengenai tujuan dalam kegiatan layanan dan petunjuk pengisian instrumen penyesuaian diri. Mayoritas peserta didik memahami dan memberikan informasi tentang penyesuaian dirinya. Hasil dari *Pre-test* kemudian dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat penyesuaian diri. Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran penyesuaian diri yang terjadi pada peserta didik untuk menentukan subjek penelitian berdasarkan tujuan penelitian yaitu peserta didik yang memiliki karakteristik penyesuaian diri yang rendah.

Berdasarkan hasil pengamatan, pelaksanaan *pre-test* dapat dikatakan cukup lancar ditunjukkan dengan peserta didik yang memberikan informasi penyesuaian diri dalam seluruh item instrumen dapat terisi sesuai dengan petunjuk pengisian. Kegiatan diselesaikan pada waktu yang telah ditentukan.

2) Tahap Kedua

Setelah menganalisis hasil *pre-test*, peneliti menentukan kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan karakteristik penyesuaian diri peserta didik. Kemudian, peneliti menjelaskan kegiatan layanan yang akan dilakukan. Tujuan dari tahap ini untuk memfasilitasi peserta didik agar dapat mengidentifikasi penyesuaian diri yang terjadi pada dirinya.

3) Tahap Ketiga

Tahap ketiga merupakan tahap awal kegiatan konseling individu. Tahap ini merupakan tahap pengenalan sebelum berjalannya layanan

konseling individu. Terlebih dahulu peneliti mengatur posisi yang diinginkan yaitu berhadap-hadapan dengan subjek penelitian yang terpilih, setelah itu peneliti memulai kegiatan dengan mengucapkan salam mengucapkan terimakasih kepada peserta didik yang telah hadir. Selanjutnya penelitian menjelaskan asas kerahasiaan, asas keterbukaan dalam pelaksanaan konseling individu. Kemudian peneliti memperjelas masalah peserta didik dan jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan peserta didik telah melibatkan diri, kemudian peneliti membuat peneliti membuat rancangan bantuan yang mungkin dilakukan dengan cara membangkitkan semua potensi peserta didik. Kemudian menegosiasi kontrak, kontrak waktu yaitu waktu pertemuan yang diinginkan oleh peserta didik dan peneliti setelah itu kontrak kerja sama dalam proses konseling yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara peneliti dan peserta didik dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.

4) Tahap Keempat sampai Keenam

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, tahap keempat ini merupakan tahap inti (tahap kerja) dalam kegiatan konseling individu, pada tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan. Diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) menjelajahi masalah peserta didik secara lebih dalam. Penjelajahan masalah ini dimaksudkan agar peserta didik mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialami;

- b) peneliti melakukan *reassessment* (penilaian kembali), bersama-sama peserta didik meninjau kembali permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik; dan
- c) menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara. Hal ini terjadi dalam beberapa hal berikut:
 - a) peserta didik merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapi;
 - b) peneliti berupaya dapat menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas, dan benar-benar peduli terhadap peserta didik; dan
 - c) proses konseling berjalan sesuai kontrak. Kesepakatan yang telah dibangun saat kontrak hendaknya tetap dijaga, baik oleh pihak peneliti maupun pihak peserta didik.

Adapun deskripsi penggambaran saat melaksanakan konseling individu pada setiap peserta didik dari 1 sampai 5 yaitu:

Peserta didik 1: DS

DS memperoleh total skor 41 pada saat *pretest*, sedangkan pada *posttest* DS mendapatkan total skor 81. Perubahan skor *pretest* dan *posttest* ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan perilaku yang lebih baik pada DS setelah diberikan *treatment*/perlakuan.

DS agak sulit terbuka kepada peneliti, tapi setelah peneliti meyakinkan dia sedikit mulai terbuka dan nyantai. DS menyampaikan

masalahnya, saya kalau di kelas suka menghina teman bu akan tetapi jika teman menghina balik saya orangnya mudah tersinggung bu, saya langsung marah, tetapi dengan keadaan ini saya merasa senang bu.

Setelah mengetahui permasalahannya peneliti menanyakan alasan DS mengapa bersikap seperti itu:

DS : Saya kaya gitu karena saya dulu sering dihina dikeluarga saya busehingga saya ingin teman saya juga merasakan apa yang saya rasakan seperti dulu.

Peneliti : Bu senang bisa percaya sama bu, jujur, dan mau membuka masalah yang dihadapi sehari-hari. Kemudian peneliti menanyakan dan menjelaskan apa itu penyesuaian diri negatif dan kerugiannya memiliki sikap seperti itu buat diri sendiri dan orang lain. Setelah DS mengetahui ruginya memiliki sikap seperti itu, apa DS ingin terus-terusan memiliki sikap penyesuaian diri negatif seperti itu, bu harap DS bisa merubah perlahan-lahan sikap yang negatif itu ke sikap yang positif atau yang lebih baik lagi.

DS mulai berpikir kalau sikap itu tidak baik jika dilakukan secara terus-menerus, karena dapat menyakiti atau merugikan dirinya dan orang lain, DS mulai menyadari dan akan menghilangkan secara perlahan-lahan

kebiasaan buruk itu, agar teman-temannya merasa nyaman dan senang jika bermain bersama.

Dalam konseling individu pada pertemuan ini peneliti memberikan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berupa penguatan positif dengan meyakinkan peserta didik supaya pola pikiran dan perilaku yang negatif berubah secara perlahan-lahan dan semakin besar pola pikiran dan perilakunya ke hal yang positif. Peneliti berharap dengan dijelaskan materi tentang penyesuaian diri, pentingnya memahami diri sendiri dan orang lain, serta cara mengembangkan sikap positif, peserta didik dapat semakin berpikir positif dan dari segi tindakannya pun bisa berubah ke hal yang positif dan sikap negatifnya perlahan-lahan bisa berkurang.

Peserta didik 2: MNM

MNM memperoleh total skor 42 pada saat *pretest*, sedangkan pada *posttest* MNM mendapatkan total skor 79. Perubahan skor *pretest* dan *posttest* ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan perilaku yang lebih baik pada MNM setelah diberikan *treatment*/perlakuan.

MNM menceritakan masalahnya dengan sedikit ragu-ragu bahkan dia bilang ibu enggak akan ngasih tau ke BK kan kalau saya cerita begini bu, setelah mendengarkan jawaban peneliti baru MNM menceritakan masalahnya. Saya tu bu kadang suka bebohong dengan orang tua saya alasannya sekolah padahal saya pergi main enggak sekolah dari rumah,

bahkan bukan orang tua saja bu kadang saya juga suka berbohong dengan guru kalau saya enggak masuk sekolah. Tetapi saya lebih nyaman dengan keadaan seperti ini bu, karena saya bisa bermain-main sepuas saya.

Setelah mengetahui permasalahannya peneliti menanyakan alasan MNM mengapa bersikap seperti itu:

MNM : Saya berbohong itu karena saya bosan bu sekolah terus, kalau saya enggak bohong sama orang tua mana saya dikasih enggak sekolah, kalau sama guru saya mengirimkan surat dengan alasan sakit bu, padahal saya enggak sakit biar saya enggak dipanggil guru BK.

Peneliti : Bu senang bisa percaya sama bu, jujur, dan mau membuka masalah yang dihadapi sehari-hari. Kemudian peneliti menanyakan dan menjelaskan apa itu penyesuaian diri negatif dan kerugiannya memiliki sikap seperti itu buat diri sendiri dan orang lain. Setelah MNM mengetahui ruginya memiliki sikap seperti itu, apa MNM ingin terus-terusan memiliki sikap penyesuaian diri negatif seperti itu, bu harap MNM bisa merubah perlahan-lahan sikap yang negatif itu ke sikap yang positif atau yang lebih baik lagi.

MNM mulai menyadari bahwa sikap dia sangat merugikan dirinya dan orang-orang disekitarnya. MNM mengatakan saya baru sadar sekarang bu bahwa sikap yang saya miliki sekarang sangat-sangat

merugikan dan enggak ada untungnya buat saya. Saya akan berusaha untuk menghilangkan kebiasaan buruk saya semoga sampek seterusnya saya menjadi lebih baik lagi dan tidak mengulangi lagi bu.

Dalam konseling individu pada pertemuan ini peneliti memberikan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berupa penguatan positif dengan meyakinkan peserta didik supaya pola pikiran dan perilaku yang negatif berubah secara perlahan-lahan dan semakin besar pola pikiran dan perilakunya ke hal yang positif. Peneliti berharap dengan dijelaskan materi tentang penyesuaian diri, pentingnya memahami diri sendiri dan orang lain, serta cara mengembangkan sikap positif, peserta didik dapat semakin berpikir positif dan dari segi tindakannya pun bisa berubah ke hal yang positif dan sikap negatifnya perlahan-lahan bisa berkurang.

Peserta didik 3: RA

RA memperoleh total skor 44 pada saat *pretest*, sedangkan pada *posttest* RA mendapatkan total skor 77. Perubahan skor *pretest* dan *posttest* ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan perilaku yang lebih baik pada RA setelah diberikan *treatment*/perlakuan.

RA menceritakan masalahnya dengan santai dan tidak ada rasa takut dan ragu, saya hobi sekali mengganggu teman bu, apalagi kalau mengambil pena teman di kelas dan kalau pas jam istirahat ataupun jam

kosong saya hobi mengumpulkan pena atau pensil teman bu, kebiasaan seperti itu yang buat saya betah dikelas bu.

Setelah mengetahui permasalahannya peneliti menanyakan alasan RA mengapa bersikap seperti itu:

RA : Saya hobi mengumpulkan pena atau pensil teman bu, dan saya suka mengganggu saat teman sedang belajar atau diam dikelas, kebiasaan seperti itu yang buat saya betah saat berada di kelas.

Peneliti : Bu senang bisa percaya sama bu, jujur, dan mau membuka masalah yang dihadapi sehari-hari. Kemudian peneliti menanyakan dan menjelaskan apa itu penyesuaian diri negatif dan kerugiannya memiliki sikap seperti itu buat diri sendiri dan orang lain. Setelah RA mengetahui ruginya memiliki sikap seperti itu, apa RA ingin terus-terusan memiliki sikap penyesuaian diri negatif seperti itu, bu harap RA bisa merubah perlahan-lahan sikap yang negatif itu ke sikap yang positif atau yang lebih baik lagi.

RA mengatakan bahwa sikap dia sangat merugikan dirinya dan orang-orang disekitarnya. RA terus berpikir ke hal lebih positif agar kebiasaan dia dapat dikurangi secara perlahan-lahan, saya sadar bahwa perilaku itu ternyata tidak baik, saya ingin menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan tidak ingin mengulangnya bu, saya berusaha untuk menghilangkan kebiasaan buruk saya dengan cara mencari teman yang

baik dan memanfaatkan waktu dengan belajar kelompok atau membaca buku agar saya tidak keingot dengan kebiasaan buruk saya.

Dalam konseling individu pada pertemuan ini peneliti memberikan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berupa penguatan positif dengan meyakinkan peserta didik supaya pola pikiran dan perilaku yang negatif berubah secara perlahan-lahan dan semakin besar pola pikiran dan perilakunya ke hal yang positif. Peneliti berharap dengan dijelaskan materi tentang penyesuaian diri, pentingnya memahami diri sendiri dan orang lain, serta cara mengembangkan sikap positif, peserta didik dapat semakin berpikir positif dan dari segi tindakannya pun bisa berubah ke hal yang positif dan sikap negatifnya perlahan-lahan bisa berkurang.

Peserta didik 4: SCM

SCM memperoleh total skor 40 pada saat *pretest*, sedangkan pada *posttest* SCM mendapatkan total skor 78. Perubahan skor *pretest* dan *posttest* ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan perilaku yang lebih baik pada SCM setelah diberikan *treatment*/perlakuan.

SCM menceritakan masalahnya dengan santai, saya paling malas kalau suruh membersihkan halaman sekolah bu, apalagi kalau pas jadwal piket saya, saya jarang piket bu, nama saya di jadwal piket saya hapus, karena saya tidak ingin piket bu.

Setelah mengetahui permasalahannya peneliti menanyakan alasan SCM mengapa bersikap seperti itu:

SCM : Hal yang paling tidak saya sukai membersihkan halaman sekolah bu, apalagi piket kelas, saya paling malas bu, nama saya dijadwal saya hapus.

Peneliti : Bu senang bisa percaya sama bu, jujur, dan mau membuka masalah yang dihadapi sehari-hari. Kemudian peneliti menanyakan dan menjelaskan apa itu penyesuaian diri negatif dan kerugiannya memiliki sikap seperti itu buat diri sendiri dan orang lain. Setelah SCM mengetahui ruginya memiliki sikap seperti itu, apa SCM ingin terus-terusan memiliki sikap penyesuaian diri negatif seperti itu, bu harap SCM bisa merubah perlahan-lahan sikap yang negatif itu ke sikap yang positif atau yang lebih baik lagi.

SCM mulai menyadari bahwa kebersihan dan mempunyai rasa tanggung jawab itu baik, sehingga saya akan mulai melawan rasa malasnya, saya akan membersihkan halaman sekolah dan menyapu dikelas pada saat saya piket, saya akan belajar menjadi pribadi yang lebih baik lagi agar tidak dimarahi oleh teman kelas saya.

Dalam konseling individu pada pertemuan ini peneliti memberikan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berupa penguatan positif dengan meyakinkan peserta didik supaya pola pikiran dan perilaku yang negatif berubah secara perlahan-lahan dan semakin besar pola pikiran dan perilakunya ke hal yang positif. Peneliti berharap

dengan dijelaskan materi tentang penyesuaian diri, pentingnya memahami diri sendiri dan orang lain, serta cara mengembangkan sikap positif, peserta didik dapat semakin berpikir positif dan dari segi tindakannya pun bisa berubah ke hal yang positif dan sikap negatifnya perlahan-lahan bisa berkurang.

Peserta didik 5: SCP

SCP memperoleh total skor 44 pada saat *pretest*, sedangkan pada *posttest* SCP mendapatkan total skor 82. Perubahan skor *pretest* dan *posttest* ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan perilaku yang lebih baik pada SCP setelah diberikan *treatment*/perlakuan.

SCP sedikit pendiam tapi setelah tercipta suasana yang hangat dan nyaman SCP mulai terbuka dan mengatakan masalahnya. Saya tu kalau dikelassuka mengkritik penampilan teman saya bu, apalagi teman yang tidak saya sukai, dan saya juga suka mencemooh teman saya bu, apalagi teman itu sampek nangis atau marah saya malah senang bu.

Setelah mengetahui permasalahannya peneliti menanyakan alasan SCP mengapa bersikap seperti itu:

SCP :Saya suka membuat teman marah dan menangis bu, mengkritik sampek kelewat batas, saya seperti itu karena saya dulu waktu SD sering didituin sama teman saya bu, sekarang saya gantian seperti itu, tapi saya malah senang dengan keadaan seperti ini bu, saya merasa tidak bosan.

Peneliti : Bu senang bisa percaya sama bu, jujur, dan mau membuka masalah yang dihadapi sehari-hari. Kemudian peneliti menanyakan dan menjelaskan apa itu penyesuaian diri negatif dan kerugiannya memiliki sikap seperti itu buat diri sendiri dan orang lain. Setelah SCP mengetahui ruginya memiliki sikap seperti itu, apa SCP ingin terus-terusan memiliki sikap penyesuaian diri negatif seperti itu, bu harap SCP bisa merubah perlahan-lahan sikap yang negatif itu ke sikap yang positif atau yang lebih baik lagi.

SCP menyadari bahwa sikap dia seperti itu tidak baik dan dapat merugikan dirinya dan orang lain. Saya ingin berubah bu, menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan saya ingin menguranginya secara perlahan selama dikelas ataupun dilingkungan sekolah mulai dari sekarang dan seterusnya.

Dalam konseling individu pada pertemuan ini peneliti memberikan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berupa penguatan positif dengan meyakinkan peserta didik supaya pola pikiran dan perilaku yang negatif berubah secara perlahan-lahan dan semakin besar pola pikiran dan perilakunya ke hal yang positif. Peneliti berharap dengan dijelaskan materi tentang penyesuaian diri, pentingnya memahami diri sendiri dan orang lain, serta cara mengembangkan sikap positif,

peserta didik dapat semakin berpikir positif dan dari segi tindakannya pun bisa berubah ke hal yang positif dan sikap negatifnya perlahan-lahan bisa berkurang.

5) Tahap Ketujuh

Pada tahap akhir ini, terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan. Diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) peneliti membuat kesimpulan bersama peserta didik mengenai hasil proses konseling;
- b) menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun pada proses konseling sebelumnya;
- c) mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling; dan
- d) membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

6) Tahap Kedelapan

Langkah selanjutnya ialah setelah pemberian perlakuan selesai dilaksanakan, kemudian dilakukan pemberian *posttest* dengan tujuan untuk mengetahui peserta didik yang penyesuaian dirinya negatif setelah diberikan perlakuan/*treatment* menggunakan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

3. Hasil Uji Konseling Individu Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VIII MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

Pengaruh konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap penyesuaian diri peserta didik dapat dilihat dari perbandingan hasil *gainscore* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Sebelum dilakukan perbandingan *gainscore*, terlebih dahulu dilakukan uji t untuk mengetahui pengaruh konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

a. Uji Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Secara Keseluruhan.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H_0 = Konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Tidak berpengaruh terhadap penyesuaian diri peserta didik kelas VIII MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung

H_a = Konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berpengaruh terhadap penyesuaian diri peserta didik kelas VIII MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

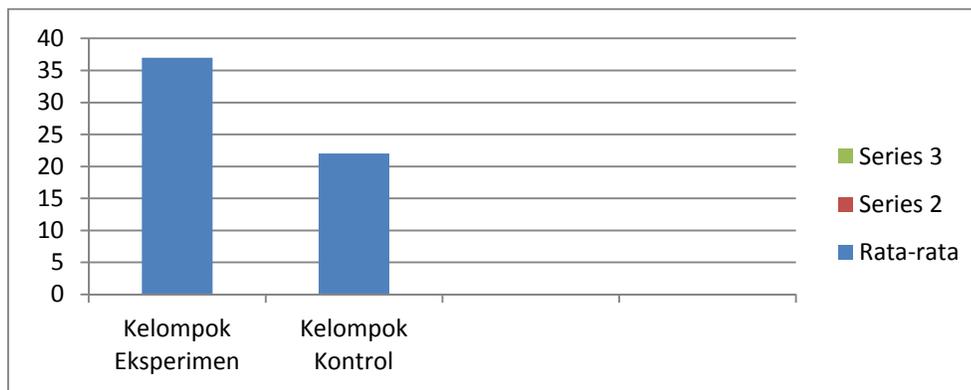
$$H_a : \mu_1 < \mu_0$$

Berdasarkan hasil uji t *independen sampel test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap penyesuaian diri peserta didik didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 16
Hasil Uji t Independen Pengaruh Penyesuaian Diri Peserta Didik
Kelompok Eksperimen dan Kontrol Secara Keseluruhan

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan rata-rata	Statistik Uji t	Sig	Sig.2 Tailed	Keterangan
Eksperimen	79.4000	2.07364	10.80000	10.205	0.127	0.000	Signifikan
Kontrol	68.6000	1.14018					

Tabel 16 Berdasarkan hasil perhitungan pengujian diperoleh t_{hitung} 10,205 pada derajat kebebasan (df) 8 kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} $0,05 = 2,175$, maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($10,205 \geq 2,175$), nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0,000 \leq 0,005$), ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu didapat nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ($79.4000 \geq 68.6000$). Jika dilihat dari nilai rata-rata, maka peningkatan pengaruh pembelajaran pada kelompok eksperimen lebih rendah dibanding dengan kelompok kontrol. Gambar 4 menunjukkan rata-rata peningkatan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.



Gambar 4
Grafik Rata-Rata Peningkatan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

b. Uji Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Indikator Mudah Marah (tersinggung) Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kontrol

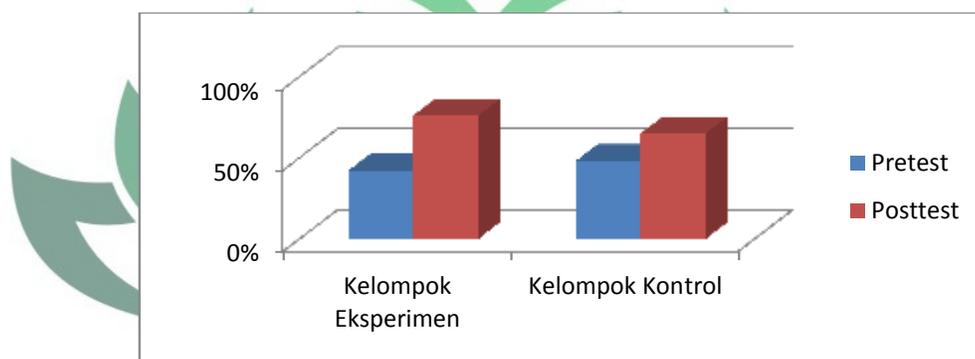
Hasil uji pengaruh konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap penyesuaian diri indikator mudah marah (tersinggung) diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 17
Hasil Uji t Independen Pengaruh Penyesuaian Diri Pada Indikator Mudah Marah (tersinggung) Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan rata-rata	Statistik uji t	Sig	Sig.2 tailed	Keterangan
Eksperimen	76.4000	2.50998	11.40000	8.593	0.157	0.000	Signifikan
Kontrol	65.0000	1.58114					

Berdasarkan Tabel 17, tampak bahwa pada indikator mudah marah (tersinggung) hasil uji t independen kelompok eksperimen dan kontrol adalah signifikan karena memiliki nilai $\text{sig. 2-tailed} < 0,05$ ($0,000 \leq 0,05$). Hal ini

menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Jika dilihat dari rata-rata, maka peningkatan indikator mudah marah (tersinggung) pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol hal ini menunjukkan bahwa penerapan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada kelompok eksperimen lebih berpengaruh positif dalam meningkatkan penyesuaian diri dari pada metode lain yang diterima peserta didik pada kelompok kontrol. Gambar 5 berikut menyajikan rata-rata peningkatan penyesuaian diri pada indikator mudah marah (tersinggung) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.



Gambar 5
Grafik Rata-Rata Peningkatan Penyesuaian Diri Pada Indikator Mudah Marah (tersinggung) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

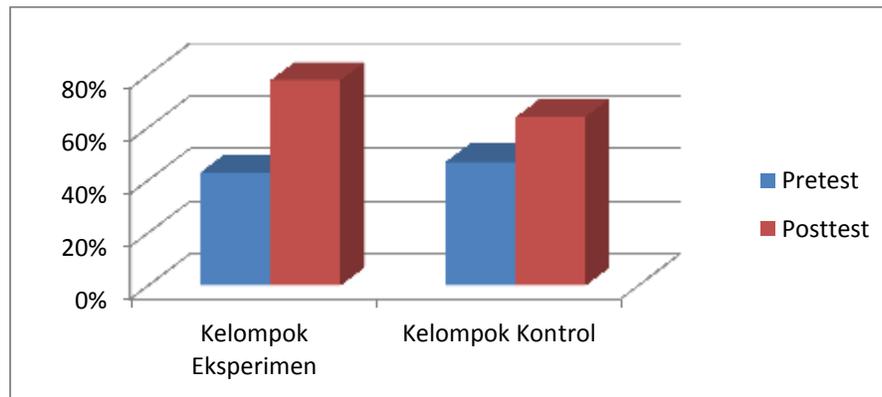
c. Uji Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Indikator Mempunyai Kebiasaan Berbohong Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil uji pengaruh konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap penyesuaian diri indikator mempunyai kebiasaan berbohong peserta didik diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 18
Hasil Uji t Independen Pengaruh Penyesuaian Diri Pada Indikator Mempunyai Kebiasaan Berbohong Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan rata-rata	Statistik uji t	Sig	Sig.2 tailed	Keterangan
Eksperimen	78.2000	2.77489	4.40000	10.502	0.131	0.000	Signifikan
Kontrol	63.8000	1.30384					

Berdasarkan Tabel 18, tampak bahwa pada indikator mempunyai kebiasaan berbohong hasil uji t independen kelompok eksperimen dan kontrol adalah signifikan karena memiliki nilai sign 2. Tailed $< 0,05$ ($0,000 \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan pada indikator mempunyai kebiasaan berbohong antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Jika dilihat dari rata-rata, maka peningkatan pada indikator mempunyai kebiasaan berbohong pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol hal ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada kelompok eksperimen lebih berpengaruh positif dalam meningkatkan pada indikator mempunyai kebiasaan berbohong dari pada metode lain yang diterima peserta didik pada kelompok kontrol. Gambar 6 berikut menyajikan rata-rata peningkatan penyesuaian diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada indikator mempunyai kebiasaan berbohong:



Gambar 6
Grafik Rata-Rata Peningkatan Penyesuaian Diri Pada Indikator Mempunyai Kebiasaan Berbohong Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

d. Uji Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Indikator Hiperaktif Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

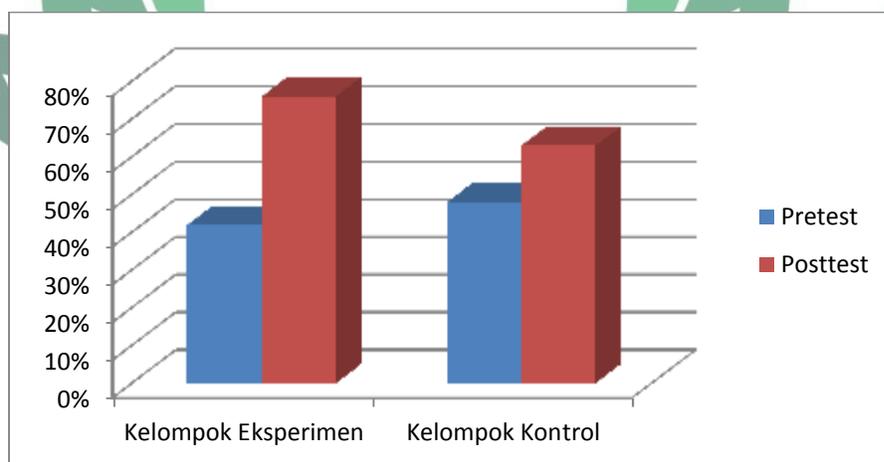
Hasil uji pengaruh konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap penyesuaian diri indikator hiperaktif peserta didik kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 19
Hasil Uji t Independen Pengaruh Penyesuaian Diri Indikator Hiperaktif Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan rata-rata	Statistik Uji t	Sig	Sig.2 tailed	Keterangan
Eksperimen	76.2000	4.49444	13.20000	5.939	0.021	0.000	Signifikan
Kontrol	63.0000	2.12132					

Berdasarkan Tabel 19, tampak bahwa pada penyesuaian diri indikator hiperaktif diperoleh hasil uji t independen kelompok eksperimen dan kontrol

adalah signifikan karena memiliki nilai $\text{sign } 2. \text{ Tailed} < 0,05$ ($0,000 \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan pada indikator hiperaktif antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Jika dilihat dari rata-rata, maka peningkatan pada indikator hiperaktif pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol hal ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada kelompok eksperimen lebih berpengaruh positif dalam meningkatkan pada indikator hiperaktif dari pada metode lain yang diterima peserta didik pada kelompok kontrol. Gambar 7 berikut menyajikan rata-rata peningkatan penyesuaian diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada indikator hiperaktif:



Gambar 7
Grafik Rata-Rata Peningkatan Penyesuaian Diri Pada Indikator Hiperaktif Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

e. Uji Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Indikator Senang Mengkritik atau Mencemooh Orang Lain Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

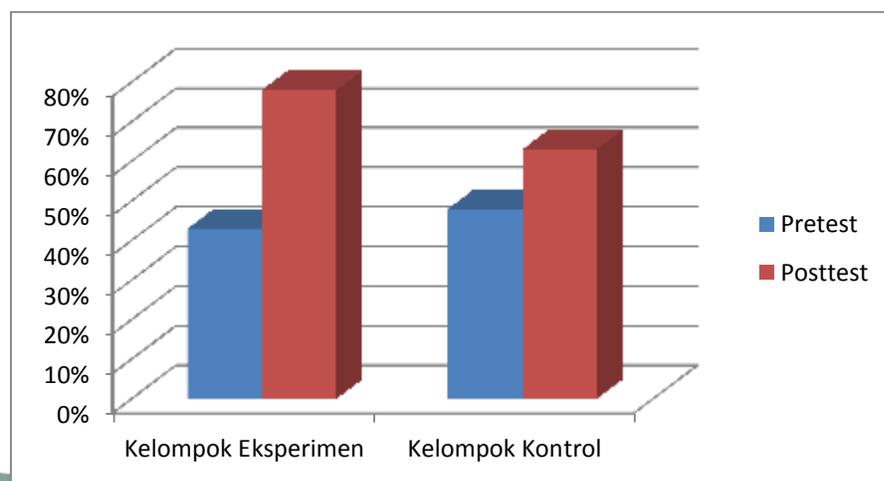
Hasil uji pengaruh konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap penyesuaian diri indikator senang menkritik atau mencemooh orang lain diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 20
Hasil Uji t Independen Pengaruh Penyesuaian Diri Indikator Senang Mengkritik atau Mencemooh Orang Lain Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan rata-rata	Statistik uji t	Sig.	Sig.2 tailed	Keterangan
Eksperimen	77.8000	3.56371					Signifikan
Kontrol	62.8000	2.16795	15.00000	8.041	0.131	0.000	

Berdasarkan Tabel 20, tampak bahwa pada penyesuaian diri indikator senang mengkritik atau mencemooh orang lain diperoleh hasil uji t independen kelompok eksperimen dan kontrol adalah signifikan karena memiliki nilai $\text{sig. 2. Tailed} < 0,05$ ($0,000 \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan pada indikator senang mengkritik atau mencemooh orang lain antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Jika dilihat dari rata-rata, maka peningkatan pada indikator senang mengkritik atau mencemooh orang lain pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol hal ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada kelompok eksperimen lebih berpengaruh positif dalam meningkatkan pada indikator

senang mengkritik atau mencemooh orang lain dari pada metode lain yang diterima peserta didik pada kelompok kontrol. Gambar 8 berikut menyajikan rata-rata peningkatan penyesuaian diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada indikator senang mengkritik atau mencemooh orang lain:



Gambar 8
Grafik Rata-Rata Peningkatan Penyesuaian Diri Indikator Senang Mengkritik atau Mencemooh Orang Lain Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

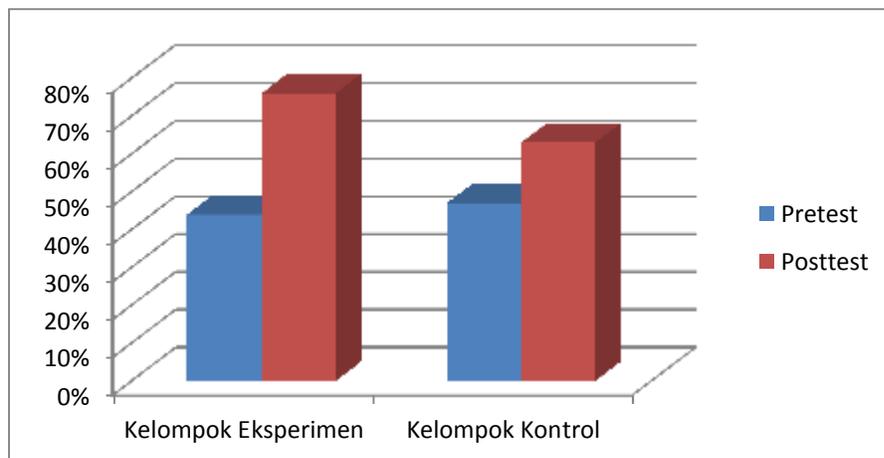
f. Uji Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Indikator Kurang Memiliki Rasa Tanggung Jawab Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil uji pengaruh konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap penyesuaian diri indikator kurang memiliki rasa tanggung jawab peserta didik kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 21
Hasil Uji t Independen Pengaruh Penyesuaian Diri Indikator Kurang Memiliki
Rasa Tanggung Jawab Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok
Kontrol

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan rata-rata	Statistik Uji t	Sig	Sig.2 tailed	Keterangan
Eksperimen	76.0000	3.80789	14.00000	7.593	0.162	0.000	Signifikan
Kontrol	62.0000	1.58114					

Berdasarkan Tabel 21, tampak bahwa pada penyesuaian diri indikator kurang memiliki rasa tanggung jawab diperoleh hasil uji t independen kelompok eksperimen dan kontrol adalah signifikan karena memiliki nilai $\text{sign } 2. \text{ Tailed} < 0,05$ ($0,000 \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan pada indikator kurang memiliki rasa tanggung jawab antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Jika dilihat dari rata-rata, maka peningkatan pada indikator kurang memiliki rasa tanggung jawab pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol hal ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada kelompok eksperimen lebih berpengaruh positif dalam meningkatkan pada indikator kurang memiliki rasa tanggung jawab dari pada metode lain yang diterima peserta didik pada kelompok kontrol. Gambar 9 berikut menyajikan rata-rata peningkatan penyesuaian diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada indikator kurang memiliki rasa tanggung jawab:



Gambar 9
Grafik Rata-Rata Peningkatan Penyesuaian Diri Pada Indikator Kurang Memiliki Rasa Tanggung Jawab Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

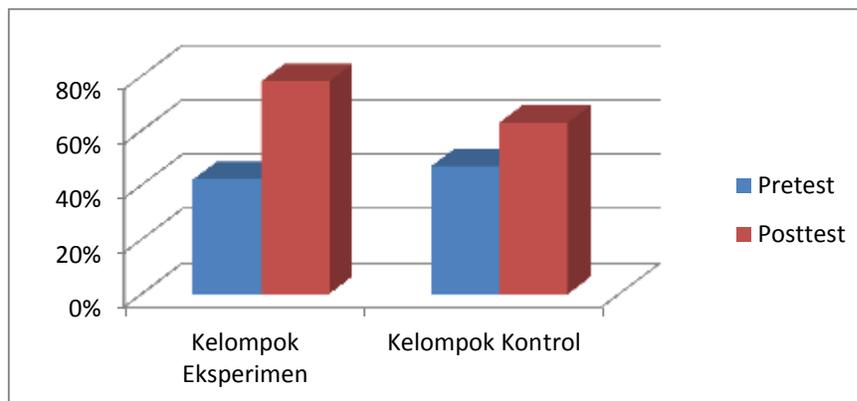
g. Uji Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Indikator Kurang Memiliki Kesadaran Menaati Ajaran Agama Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil uji pengaruh konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap penyesuaian diri indikator kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama peserta didik kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 22
Hasil Uji t Independen Pengaruh Penyesuaian Diri Indikator Kurang Memiliki Kesadaran Untuk Menaati Ajaran Agama Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan rata-rata	Statistik Uji t	Sig	Sig.2 tailed	Keterangan
Eksperimen	78.0000	2.91548	15.00000	9.682	0.160	0.000	Signifikan
Kontrol	63.0000	1.87083					

Berdasarkan Tabel 22, tampak bahwa pada penyesuaian diri indikator kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama diperoleh hasil uji t independen kelompok eksperimen dan kontrol adalah signifikan karena memiliki nilai sign 2. Tailed $< 0,05$ ($0,000 \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan pada indikator kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Jika dilihat dari rata-rata, maka peningkatan pada indikator kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol hal ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada kelompok eksperimen lebih berpengaruh positif dalam meningkatkan pada indikator kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama dari pada metode lain yang diterima peserta didik pada kelompok kontrol. Gambar 10 berikut menyajikan rata-rata peningkatan penyesuaian diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada indikator kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama:



Gambar 10
Grafik Rata-Rata Peningkatan Penyesuaian Diri Pada Indikator Kurang Memiliki Kesadaran Untuk Menaati Ajaran Agama Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

h. Uji Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Indikator Bersikap Pesimis Dalam Menghadapi Kehidupan Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

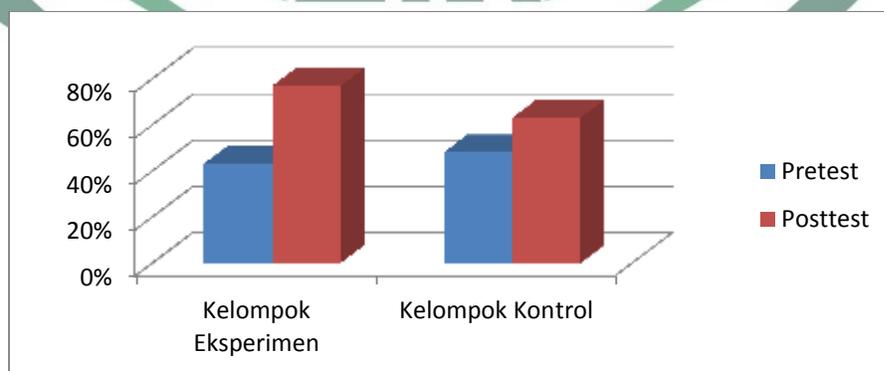
Hasil uji pengaruh konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap penyesuaian diri indikator bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan peserta didik kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 23
Hasil Uji t Independen Pengaruh Penyesuaian Diri Indikator Bersikap Pesimis Dalam Menghadapi Kehidupan Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan rata-rata	Statistik Uji t	Sig	Sig.2 tailed	Keterangan
Eksperimen	77.4000	3.28634	15.40000	9.442	0.053	0.000	Signifikan
Kontrol	62.0000	1.58114					

Berdasarkan Tabel 23, tampak bahwa pada penyesuaian diri indikator bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan diperoleh hasil uji t

independen kelompok eksperimen dan kontrol adalah signifikan karena memiliki nilai $\text{sign } 2. \text{ Tailed} < 0,05$ ($0,000 \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan pada indikator bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Jika dilihat dari rata-rata, maka peningkatan pada indikator bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol hal ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada kelompok eksperimen lebih berpengaruh positif dalam meningkatkan pada indikator bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan dari pada metode lain yang diterima peserta didik pada kelompok kontrol. Gambar 11 berikut menyajikan rata-rata peningkatan penyesuaian diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada indikator kurang bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan:



Gambar 11
Grafik Rata-Rata Peningkatan Penyesuaian Diri Pada Indikator Bersikap Pesimis Dalam Menghadapi Kehidupan Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

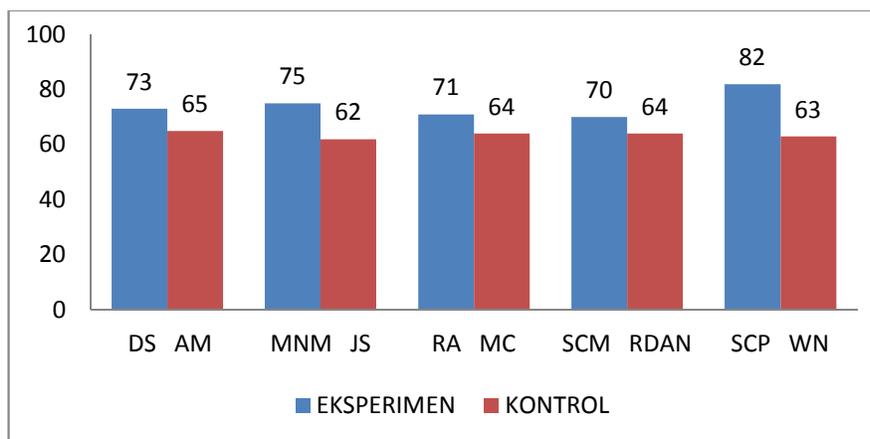
i. Perbandingan Nilai *Pre-test*, *Post-test*, dan *Gain Score*

Setelah dilakukan layanan konseling individu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* di dapat hasil *pretest*, *posttest*, dan *gain score* sebagai berikut:

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>	No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1	44	73	29	1	49	65	16
2	45	75	30	2	48	62	14
3	45	71	26	3	50	64	14
4	43	70	27	4	50	64	14
5	42	82	40	5	48	63	15
Σ	219	371	150	Σ	245	318	73
Rata-rata	43,8%	74,2%	30%	Rata-rata	49%	63,5%	14,6%

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama mengalami kenaikan, pada kelompok eksperimen ($43,8 \leq 74,2$) dan pada kelompok kontrol ($49 \leq 63,5$). Namun, meskipun kedua kelompok sama-sama mengalami peningkatan, tetapi nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dan kelompok eksperimen mengalami peningkatan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol, hal ini dapat dilihat dari hasil *post-test* kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol ($74,2 \geq 63,5$). Maka, dapat disimpulkan bahwa setelah pemberian layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

peserta didik mengalami peningkatan penyesuaian diri. Untuk lebih jelasnya, peningkatan penyesuaian diri dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 12
Grafik Peningkatan Penyesuaian Diri Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

B. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian diawali dengan profil penyesuaian diri, dilanjutkan dengan menganalisis layanan yang tepat. Adapun pembahasan pengaruh konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik adalah sebagai berikut:

1. Pembahasan Profil/Gambaran Umum Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VIII.4 MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa penyesuaian diri peserta didik kelas VIII.4 MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 terdapat peserta didik yang berada pada kategori negatif. Dalam bidang belajar, peserta didik yang memiliki penyesuaian

diri negatif apabila dibiarkan akan mempengaruhi kegiatan belajar peserta didik disekolah, karena peserta didik yang memiliki penyesuaian diri negatif akan merugikan diri sendiri ataupun orang lain, selanjutnya, mengganggu teman saat belajar merupakan gambaran kurangnya penyesuaian diri saat berada di kelas. Hal ini selaras dengan pendapat Ghufron bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan agar terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan sehingga tercipta keselarasan antara individu dan realitas.¹ Dalam hal ini penyesuaian diri negatif akan membawa pengaruh yang besar dalam pergaulan di lingkungan sekolah maupun dalam hal prestasi belajar peserta didik di sekolah. Peserta didik yang memiliki penyesuaian diri negatif akan mengetahui dan menyadari kemampuan yang ada dalam dirinya baik dari sikap dan tingkah laku.

Kondisi penyesuaian diri peserta didik kelas VIII.4 di MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung berdasarkan persentase rendah pada indikator penyesuaian diri negatif adalah sebagai berikut; (1) mudah marah (tersinggung) (30,30%); (2) mempunyai kebiasaan berbohong (33,33%); (3) hiperaktif (24,24%); (4) senang mengkritik atau mencemooh orang lain (30,30%); (5) kurang memiliki rasa tanggung jawab (36,36%); (6) kurang memiliki kesadaran

¹ Sri Wahyuni Adiningtiyas, *Penerapan Layanan Penguasaan Konten Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa*, (Online), tersedia di: journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/.../560/424, (diakses pada tanggal 23 Maret 2017).

untuk menaati ajaran agama (21,21%); dan (7) bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan (27,27%).

Berdasarkan analisis data menunjukkan adanya perbedaan penyesuaian diri negatif peserta didik setelah di laksanakan layanan konseling individu. Menurut Prayitno dan Erman Amti konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.² Dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Menurut Gantina. K, Eka. W, dan Karsih *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan *kognitif-behavior*. Dalam proses konselingnya, REBT berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pikiran yang irasional sehingga fokus penanganannya adalah pemikiran individu.³

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat penyesuaian diri peserta didik kelas VIII.4 MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung setelah dilaksanakan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* menjadi lebih baik. Adapun peningkatan penyesuaian diri dapat dilihat melalui indikator penyesuaian diri negatif,

² Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta, 2013, h. 105.

³ Gantina. K, Eka. W, dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, PT Indeks, Jakarta, 2014, h. 201.

menurut Elizabeth B. Hurlock kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang negatif.⁴ Adapun indikator penyesuaian diri negatif yaitu:

a. Mudah marah (tersinggung)

Pada indikator ini mengalami peningkatan hal ini terlihat pada presentase mudah marah (tersinggung) pada kelompok eksperimen *pre-test* lebih kecil dari pada *post-test* ($42\% \leq 76,4\%$), dan pada kelompok kontrol presentase indikator mudah marah (tersinggung) pada saat *pre-test* lebih kecil dari pada *post-test* ($48,2\% \leq 65\%$). Hal ini dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang mampu menunjukkan sosialisasi yang baik tanpa memilih-milih teman, tidak mudah marah dan dapat berinteraksi dengan baik sesama teman.

b. Mempunyai kebiasaan berbohong

Pada indikator ini mengalami peningkatan, hal ini terlihat pada presentase kelompok eksperimen *pre-test* lebih kecil dari pada *post-test* ($43,2\% \leq 78,2\%$), dan pada kelompok kontrol presentase indikator emosi pada saat *pre-test* lebih kecil dari pada *post-test* ($47,2\% \leq 63,8\%$). Hal ini dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang menunjukkan kebiasaan berbohong sangat berkurang, peserta didik menunjukkan pribadi yang baik saat di

⁴ Safitri Wulandari, *Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria Jakarta*, Jurnal Psiko-Edukasi, (Online), tersedia di: ojs.atmajaya.ac.id/index.php/fkip/article/view/505/404, (diakses pada tanggal 20 Maret 2017).

kelas maupun diluar kelas. Jika di kelas peserta didik lebih banyak diam dari pada berbicara.

c. Hiperaktif

Pada indikator ini mengalami peningkatan, hal ini terlihat pada presentase pada kelompok eksperimen *pre-test* lebih kecil dari pada *post-test* (41,6% \leq 76,2%), dan pada kelompok kontrol presentase spiritual saat *pre-test* lebih kecil dari pada *post-test* (48,2% \leq 63%). Hal ini dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang menunjukkan pribadi yang lebih baik dari sebelumnya, peserta didik lebih banyak diam dan memanfaatkan waktu dengan baik dari pada mengganggu teman saat belajar.

d. Senang mengkritik atau mencemooh orang lain

Pada indikator ini mengalami peningkatan, hal ini terlihat pada presentase pada kelompok eksperimen *pre-test* lebih kecil dari pada *post-test* (42,6% \leq 77,8%), dan pada kelompok kontrol presentasesaat *pre-test* lebih kecil dari pada *post-test* (44,2% \leq 76%). Hal ini dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang menunjukkan bahwa peserta didik mengalami perubahan sikap dan tingkah lakunya, peserta didik tidak sering mencemooh atau kritikan kepada teman di kelas atau diluar kelas.

e. Kurang memiliki rasa tanggung jawab

Pada indikator ini mengalami peningkatan, hal ini terlihat pada presentase kelompok eksperimen *pre-test* lebih kecil dari pada *post-test* (44,2% \leq 76%), dan pada kelompok kontrol presentase *pre-test* lebih kecil dari pada

post-test ($47\% \leq 62\%$). Hal ini dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang mulai bertanggung jawab terhadap tugas-tugas dan kewajiban di sekolah, yaitu peserta didik sudah mau membersihkan halaman sekolah dan piket kelas.

f. Kurang memiliki kesadaran dalam menaati ajaran agama

Pada indikator ini mengalami peningkatan, hal ini terlihat pada presentase pada kelompok eksperimen *pre-test* lebih kecil dari pada *post-test* ($42,4\% \leq 78\%$), dan pada kelompok kontrol presentase saat *pre-test* lebih kecil dari pada *post-test* ($47\% \leq 63\%$). Hal ini dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang menunjukkan pribadi yang lebih baik dari sebelumnya, peserta didik sudah mulai melaksanakan ibadah di sekolah dengan tertib, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler mengaji di sekolah.

g. Bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan

Pada indikator ini mengalami peningkatan, hal ini terlihat pada presentase pada kelompok eksperimen *pre-test* lebih kecil dari pada *post-test* ($43\% \leq 77,4\%$), dan pada kelompok kontrol presentase saat *pre-test* lebih kecil dari pada *post-test* ($47\% \leq 62\%$). Hal ini dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang menunjukkan peserta didik sudah mulai mampu bersosialisasi dengan teman-teman di sekolah dan peserta didik sudah mulai berani atau percaya diri saat di kelas.

Tujuan dalam penelitian ini adalah membantu peserta didik meningkatkan penyesuaian diri. Layanan konseling yang dilakukan dalam konseling individu dapat dijadikan media penyampaian informasi, berbagi

pengalaman dan bertukar ide/pemikiran serta membantu peserta didik melakukan perilaku yang dapat meningkatkan penyesuaian diri negatif, serta dapat membantu peserta didik membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan akan berdampak positif bagi peserta didik dalam meningkatkan penyesuaian diri negatif. Konseling individu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan tempat berinteraksi yang baik dan saling memberikan keyakinan bahwa setiap individu mampu melakukan sesuatu dalam situasi tertentu dengan berhasil.

Tercapainya suatu layanan konseling yang dilakukan oleh peneliti yaitu konseling Konseling individu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* membuat peserta didik berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya, dan juga penyesuaian diri negatif dapat membantu keberhasilan peserta didik dalam proses belajar mengajar sehingga hasil belajar dan berinteraksi dengan teman ataupun guru dapat berubah menjadi lebih baik. Dalam pelaksanaan konseling pun peserta didik yang terlibat antusias dalam pelaksanaan yang dilakukan. Sehingga dalam waktu yang cukup singkat peserta didik dapat mengubah penyesuaian diri negatif menjadi lebih baik.

2. Pengaruh Konseling Individu Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VIII MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung

Uji pengaruh penyesuaian diri negatif diperoleh dengan membandingkan penyesuaian diri negatif peserta didik sebelum dilakukan layanan konseling individu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dan setelah dilakukan

layanan konseling individu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, yang menunjukkan adanya pengaruh layanan konseling individu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap penyesuaian diri negatif peserta didik. Hal ini juga dibuktikan berdasarkan data hasil uji pengaruh menggunakan analisis statistik yakni *uji t*, diperoleh gambaran bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan hasil *post-test* kelompok eksperimen. Sebagaimana dijelaskan pada tabel 24:

Tabel 24
Penyesuaian Diri Peserta Didik Sebelum dan Sesudah
Pelaksanaan Konseling Individu Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Kepercayaan diri belajar	Rata-rata	Sd	Perbedaan rata-rata	Statistik uji t	Sig.	Sig.2 tailed	Keterangan
<i>Pre-test</i>	63.6000	1.14018	-8.65000	-7.638	0.131	0.000	Signifikan
<i>Post-test</i>	72.2500	2.21736					

Dari data tersebut diketahui bahwa terjadi peningkatan penyesuaian diri peserta didik sebelum diberi perlakuan/*pre-test* nilai rata-rata 63,6000 setelah melaksanakan konseling individu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy/post-test* nilai rata-rata meningkat menjadi 72,2500, jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berpengaruh dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik kelas VIII.4 MTs Al Muhajirin Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

3. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya: penggunaan alat pengumpulan data berupa angket (*kuesioner*) memang efektif tetapi menjamin peserta didik yang memperoleh skor tinggi, sedang dan rendah, karena ada kemungkinan mereka menjawab pernyataan tidak sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Oleh karena itu ada baiknya selain menggunakan angket sebagai alat pengumpul data, peneliti juga observasi terhadap pihak-pihak yang terkait sehingga data yang diperoleh dapat akurat.

Kaitannya dengan proses penelitian, selama pelaksanaan layanan konseling individu berlangsung peserta didik awalnya kaku dan ragu-ragu dalam mengemukakan pendapatnya. Selain itu intensitas pertemuan antara peneliti dengan peserta didik hanya pada saat pemberian layanan konseling saja, maka peneliti kurang dapat memantau perkembangan peserta didik untuk meningkatkan penyesuaian diri.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Gambaran penyesuaian diri negatif pada peserta didik kelas VIII.4 MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung bahwa terdapat peningkatan penyesuaian diri negatif sebanyak 30,4% pada kelompok eksperimen dari 43,8% menjadi 74,2%, sedangkan pada kelompok kontrol peningkatan penyesuaian diri negatif sebanyak 14,5% dari 49% menjadi 63,5%. Hal ini menjelaskan bahwa peserta didik telah mendapat pengaruh penyesuaian diri negatif yang cukup baik dengan ditandai: (a) mudah marah (tersinggung). Hal ini dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang mampu menunjukkan sosialisasi yang baik tanpa memilih-milih teman, tidak mudah marah dan dapat berinteraksi dengan baik sesama teman; (b) mempunyai kebiasaan berbohong. Hal ini dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang menunjukkan kebiasaan berbohong sangat berkurang, peserta didik menunjukkan pribadi yang baik saat di kelas maupun diluar kelas. Jika di kelas peserta didik lebih banyak diam dari pada berbicara; (c) hiperaktif. Hal ini dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang menunjukkan pribadi yang lebih baik dari sebelumnya, peserta didik lebih banyak diam dan memanfaatkan waktu dengan baik dari pada mengganggu teman saat belajar; (d) senang mengkritik atau mencemooh orang lain. Hal ini dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang menunjukkan bahwa peserta didik mengalami perubahan

sikap dan tingkah lakunya, peserta didik tidak sering mencemooh atau kritikan kepada teman di kelas atau diluar kelas; (e) kurang memiliki rasa tanggung jawab. Hal ini dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang mulai bertanggung jawab terhadap tugas-tugas dan kewajiban di sekolah, yaitu peserta didik sudah mau membersihkan halaman sekolah dan piket kelas; (f) kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama. Hal ini dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang menunjukkan pribadi yang lebih baik dari sebelumnya, peserta didik sudah mulai melaksanakan ibadah di sekolah dengan tertib, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler mengaji di sekolah; dan (g) bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan. Hal ini dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang menunjukkan peserta didik sudah mulai mampu bersosialisasi dengan teman-teman di sekolah dan peserta didik sudah mulai berani atau percaya diri saat di kelas.

Secara keseluruhan penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* berpengaruh terhadap penyesuaian diri negatif peserta didik. Pengaruh konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* ditandai dengan adanya peningkatan penyesuaian diri peserta didik. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan dan perbandingan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

B. Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu:

1. Peserta didik diharapkan dapat bersosialisasi/berinteraksi dengan baik terhadap diri sendiri, orang lain dan peserta didik diharapkan mampu menunjukkan perilaku yang positif terhadap siapa saja yang ada di lingkungan sekeliling karena mempunyai perilaku yang baik itu tidaklah rugi melainkan banyak yang menyukai.
2. Guru bimbingan dan konseling diharapkan agar dapat memprogramkan dan melatih peserta didik dengan melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling sesuai dengan kurikulum yaitu untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi pada peserta didik, terutama pada peserta didik yang dikategorikan perilaku negatif dalam hubungan pribadinya.
3. Orang tua diharapkan agar dapat memberikan perhatian walaupun sesibuk apapun kepada anaknya supaya anak bisa berinteraksi dengan baik dimanapun mereka berada karena perilaku anak baik tidaknya dilihat dari pola asuh orang tua tersebut.
4. Kepala sekolah agar dapat merumuskan kebijakan dalam memberikan dua jam pelajaran efektif masuk kelas untuk layanan bimbingan dan konseling sesuai dengan model pembelajaran tertentu.
5. Untuk peneliti lebih lanjut, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Therapy dalam menangani peserta didik yang penyesuaian dirinya negatif dan perlu diadakannya layanan bimbingan dan konseling individu maupun kelompok untuk mengetahui masalah-masalah yang sedang dihadapi oleh peserta didik.

Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat terhadap dunia pendidikan terutama pendidikan yang ada di Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan Konseling khususnya dan umumnya di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.



DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtias, Sri Wahyuni. *Penerapan Layanan Penguasaan Konten Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa.* (Online). tersedia di: journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/.../560/424. (diakses pada tanggal 23 Maret 2017).
- Al-Qur'an Tajwid Dilengkapi Terjemah.* 2006. Jakarta: Maghfirah Pustaka.
- Aqib, Zainal. 2013. *Konseling Kesehatan Mental.* Bandung: CV Yrama Widya.
- Arintoko. 2011. *Wawancara Konseling di Sekolah.* Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Asrori dan Ali. 2009. *Psikologi Remaja.* Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Boy Soedarmadji dan Hartono. 2013. *Psikologi Konseling.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Bukhori, Baidi. *Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam.* (Online). tersedia di: journal.stainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/.../1057/969. (diakses pada tanggal 22 Maret 2017).
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi.* Terjemahan oleh E. Koeswara. Jakarta: Eresco.
- Erman Amti dan Prayitno. 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Fatimah, Enung. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik).* Bandung: CV Pustaka Setia.
- Gerungan. 2010. *Psikologi Sosial.* Bandung: Refika Aditama.
- Herlia, Wati. "Metode Penelitian" (online) blogspot. tersedia: <http://herliamr.blogspot.co.id/2012/05/bab-iv.html>, (diakses pada tanggal 15 maret 2017).
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta: Erlangga.

Juster Donal Sinaga dan Maria Margaretha Sri Hastuti. *Program Pemantapan Penyesuaian Diri Dengan Bimbingan Dan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy(REBT) Model Pendampingan Mahasiswa Baru.* (Online). tersedia di: <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/bambang-setiyo-hari-purwokodrs-mpd/bidang-1-pendidikan.pdf>. (diakses pada tanggal 23 april 2017).

Kartini Kartono. 2005. *Patologi Sosial 2 Kenakalan remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.

Komalasari, Gantina dkk. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta:PT. Indeks.

Kurniasih, Endah. *Studi Kasus Penerapan Model Konseling Rational Emotive Therapy Dalam Mengatasi Kesulitan Menyesuaikan Diri Pada Siswa Kelas VII SMP 3 BAE Kudus Tahun 2011/2012.* Skripsi.(Online). tersedia di: <http://eprints.umk.ac.id/1620/>. (diakses pada tanggal 15 April 2017).

Lesmana, Jeanette Murad. 2011. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Universitas Indonesia.

Nani M Sugandhi dan Syamsul Yusuf.2013. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Nawala, Octaria. *Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Dengan Teman Sebaya Melalui Layanan Konseling Kelompok*, (Online), tersedia di: <https://drive.google.com/file/d/0B-k3cSUKM3IyRnNucldTakhvR1E/view>, (diakses pada tanggal 20 Maret 2017).

Nila Kusmawati dan Dewa Ketut. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta :Rineka Cipta.

Nurihsan, Achmad Juntika. 2012. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Refika Aditama.

Rifa. H dan Elfi. M. 2012. *Bimbingan Konseling Islam Di Sekolah Dasar*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Sobur, Alex. 2013. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sunarto dan Agung Hartono. 2013.*Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sutoyo, Anwar.2014. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

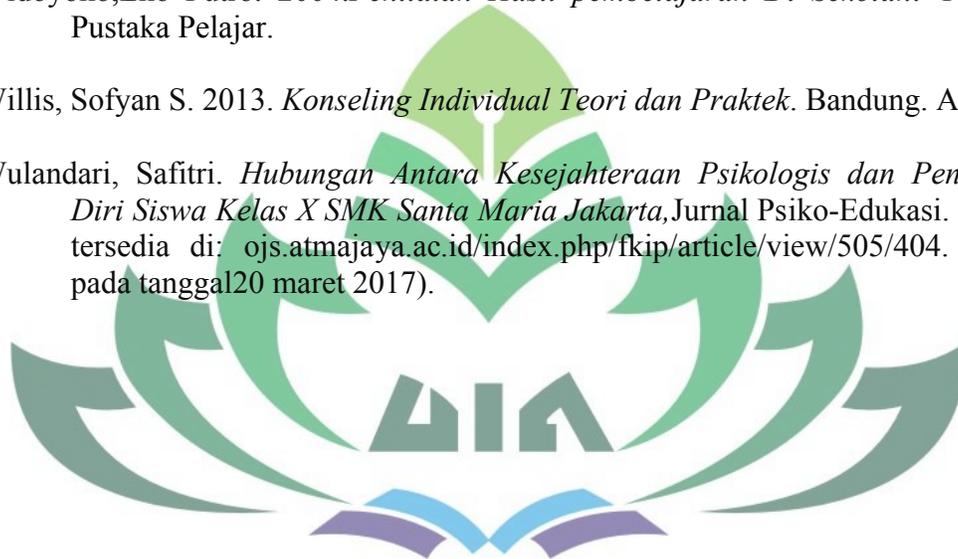
Tohirin. 2014. *Bimbingan dan Konseling Sekolah dan Madrasah (Berbasis Intergasi)*. Jakarta: Raja Grafindo.

Tri R.*BAB ILatar Belakang Masalah Penyesuaian Diri*. (Online). tersedia di: <http://eprints.uny.ac.id/9704/2/Bab%201%20-08104241027.pdf>. (diakses pada tanggal 20 Maret 2017).

Widoyoko,Eko Putro. 2004.*Penilaian Hasil pembelajaran Di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Willis, Sofyan S. 2013. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung. Alfabeta.

Wulandari, Safitri. *Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria Jakarta*,Jurnal Psiko-Edukasi. (Online). tersedia di: ojs.atmajaya.ac.id/index.php/fkip/article/view/505/404. (diakses pada tanggal20 maret 2017).





LAMPIRAN

ANGKET PENYESUAIAN DIRI

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Petunjuk Pengisian :

1. Tulislah terlebih dahulu identitas diri anda.
2. Bacalah pernyataan dengan teliti sebelum anda mengisi.
3. Berilah tanda cek list (√) pada salah satu alternatif jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan diri anda.
4. Adapun jawaban yang anda berikan tidak akan mempengaruhi prestasi belajar anda, oleh sebab itu jawablah dengan jujur setiap pernyataan dibawah ini.
5. Jawablah semua pernyataan jangan sampai ada yang terlewatkan.

Keterangan :

TP (Tidak Pernah)

J (Jarang)

SR (Sering)

SL (Selalu)

No	Pernyataan-Pernyataan	TP	J	SR	SL
1	Sayamerasa mudah marah jika dinasehati oleh teman yang tidak saya sukai				
2	Saya merasa senang jika mendapat nasehat dari teman yang dapat memotivasi saya				
3	Saya suka melebih-lebihkan cerita kepada orang lain ketika teman menceritakan masalahnya				
4	Saya percaya dengan kemampuan saya dibidang yang saya sukai seperti bidang kesenian, bahasa dan olahraga				
5	Saya senang menjahili atau mengganggu teman saat belajar di kelas				
6	Saya merasa tersinggung jika tidak ada yang mendengarkan saya saat berbicara				
7	Saya merasa takut jika berbicara bohong kepada orang lain				

8	Saya senang mengkritik penampilan teman meskipun bukan teman akrab saya				
9	Saya tidak berkata jujur jika dimintai keterangan oleh guru ketika saya melakukan kesalahan				
10	Saya selalu berkata jujur meskipun melakukan kesalahan baik di lingkungan rumah atau di sekolah				
11	Saya selalu berpindah tempat duduk saat belajar dikelas karena saya merasa bosan				
12	Saya lebih senang melakukan kegiatan yang bermanfaat seperti membaca buku pelajaran dan berdiskusi dari pada mengganggu temansaat di kelas				
13	Saya senang mencemooh teman yang tidak saya sukai				
14	Ketika belajar saya selalu duduk dngantenang				
15	Saya merasa malas untuk membersihkan halaman sekolah meskipun itu merupakan tugas piket				
16	Saya lebih senang memuji dari pada mengkritik penampilan teman				
17	Saya merasa malas saat mengerjakan PR mata pelajaran yang tidak saya sukai				
18	Saya senang bersosialisasi dengan orang lain baik di lingkungan rumah atau di sekolah				
19	Saya selalu melakukan apa yang sudah menjadi tanggung jawab saya				
20	Saya melaksanakan perintah agama saya sesuai dengan ajaran yang saya anut				
21	Saya merasa tidak percaya diri ketika mengungkapkan pendapat dihadapan orang banyak atau dihadapan umum				
22	Saya merasa malas untuk melaksanakan ibadah dengan tertib atau tepat waktu				
23	Saya senang mempelajari agama saya sebagai pedoman hidup dan sebagai bekal dunia akhirat				
24	Saya tidak termotivasi untuk mempelajari agama sebagai pedoman hidup				
25	Saya selalu mengerjakan PR meskipun matapelajaran yang tidak saya sukai				
26	Saya merasa malu jika harus berhadapan dengan orang banyak dan saya lebih nyaman saat sendiri				
Jumlah					

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Setelah mendapatkan keterangan secukupnya serta mengetahui tentang manfaat penelitian yang berjudul “Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VIII MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”

Saya menyatakan **bersedia/tidak bersedia***) diikut sertakan dalam penelitian ini. Saya percaya yang saya sampaikan ini dijamin kerahasiaan dan kebenarannya.

Peneliti

Bandar Lampung,

Responden

Desi Ani Ayu Lukmana
NPM. 1311080179

Keterangan :

*) coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. H. Endro Suratmin Bandar Lampung No. Tlp. (0721) 70326

KISI-KISI WAWANCARA

A. Kepala MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung

1. Bagaimana tanggapan Ibu tentang penyesuaian diri peserta didik?
2. Bagaimana program penyesuaian diri peserta didik?
3. Siapa saja yang terlibat dalam penyesuaian diri negatif?
4. Bagaimana sistem pengelolaan kelas pada peserta didik yang terlibat dalam penyesuaian diri negatif?

B. Guru Bimbingan dan Konseling

1. Faktor apa saja yang menjadi penyebab utama timbulnya penyesuaian diri negatif pada peserta didik?
2. Apa saja program khusus yang dibuat untuk mengatasi penyesuaian diri negatif peserta didik?
3. Apa yang Ibu lakukan untuk meyakinkan peserta didik dan menyadarkan peserta didik bahwa pemecahan masalah yang dihadapinya merupakan tanggung jawabnya sendiri?
4. Bagaimana tingkat penyesuaian diri peserta didik setelah dilakukannya konseling individu?

C. Peserta Didik

1. Adik-adik mungkin sudah pernah mendengar istilah “Penyesuaian Diri”, tolong ceritakan yang kalian ketahui tentang penyesuaian diri?
2. Tolong dijelaskan bagaimana peranan Guru BK dalam meningkatkan penyesuaian diri kalian?
3. Dapatkah adik-adik menyebutkan alasan mengapa ada peserta didik yang penyesuaian dirinya rendah?
4. Bisa diceritakan kesan-kesan bagaimana setelah Guru BK memberikan bimbingan tentang penyesuaian diri?



**PROGRAM KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS
VIII MTs AL MUHAJIRIN PANJANG BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**



**BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1439 H/2017 M**

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrohim

Maha suci Allah dengan segala keagungan dan kebesaran-Nya, tiada kata yang penulis ucapkan selain rasa syukur yang mendalam atas semua limpahan karunia, rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan program pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* ini. Namun penulis sangat menyadari bahwa penulisan program ini masih ada kelemahan dan kekurangan dalam bentuk penulisan maupun isi.

Dalam penyusunan program ini, penulis menyadari berbagai keterbatasan yang ada, namun berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak terutama dosen pembimbing, maka berbagai keterbatasan tersebut dapat teratasi sehingga program ini bisa diselesaikan. Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah ikhlas mendidik, membimbing, dan mengarahkan penulis, untuk itu semoga Allah membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlimpah.

Semoga Allah senantiasa melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua dan semoga amal kebaikan yang telah diberikan dengan keikhlasan akan mendapat amal ibadah disisi-Nya, mudah-mudahan program ini dapat bermanfaat.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
A. Materi Penyusunan Dan Pengelolaan Program Penggunaan <i>RationalEmotive Behavior Therapy</i>	
B. Pendahuluan.....	
C. Study Pendahuluan.....	
D. Konseling REBT	
E. Komponen Dasar Konseling REBT	
F. Langkah-langkah Pelaksanaan Konseling REBT	13
G. Penutup.....	14

REFERENSI

A. Materi Penyusunan Dan Pengelolaan Pengaruh *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Peserta Didik Kelas VIII.4 MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung

Kompetensi Dasar	Peserta didik mampu memiliki penyesuaian diri positif untuk memahami dirinya sendiri dan orang lain yang ada pada diri peserta didik untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkannya sesuai dengan hak untuk menjadi diri sendiri namun tetap menjaga dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.
Indikator	Indikator dalam penyesuaian diri meliputi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Penyesuaian diri negatif <ol style="list-style-type: none"> a. Mudah marah (tersinggung); b. Mempunyai kebiasaan berbohong; c. Hiperaktif; d. Senang mengkritik atau mencemooh orang lain; e. Kurang memiliki rasa tanggung jawab; f. Kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama; dan g. Bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan
Komponen Materi	Satuan layanan disetiap layanan konseling individu. Materi yang diberikan: <ol style="list-style-type: none"> 1. Apa itu penyesuaian diri; 2. Tips pentingnya memahami diri sendiri dan orang lain; dan 3. Pengembangan sikap positif.
Metode	Layanan konseling individu teknik <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>
Alokasi Waktu	40 menit
Bahan Dan Alat	Lembar materi

B. Pendahuluan

Bimbingan merupakan proses bantuan terhadap individu atau siswa untuk mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan bagi penyesuaian diri secara baik dan maksimum di sekolah, keluarga, dan masyarakat.¹ Sedangkan menurut Zainal Aqib konseling sebagai pelayanan profesional (*professional service*) yang diberikan oleh konselor kepada konseli secara tatap muka (*face to face*) agar konseli dapat mengembangkan perilakunya kearah lebih maju (*progressive*).² Hal ini sesuai dengan tujuan umum dari bimbingan dan konseling itu sendiri yaitu agar konseli dapat mengubah perilakunya kearah yang lebih maju (*progressive behavior change*), melalui terlaksananya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian dan kebahagiaan hidup.³

Penyesuaian diri merupakan suatu usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Proses penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses sepanjang hayat (*lifelong process*) dan manusia terus-menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Respons penyesuaian baik atau buruk, secara sederhana dapat dipandang sebagai suatu upaya individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan untuk memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang lebih wajar.

Karakteristik penyesuaian diri terbagi menjadi dua macam, yaitu karakteristik penyesuaian diri positif dan karakteristik penyesuaian diri negatif.

¹ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktik*, Alfabeta, Bandung, 2013, h.13.

² Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental*, Yrama Widya, Bandung, 2013, h.76.

³ *Ibid*, h. 77.

Dimana pada penyesuaian diri positif yaitu individu melakukan hal-hal yang dapat membawa dampak baik dalam kehidupan masyarakat, berbangsa, dan bernegara. Sedangkan penyesuaian diri negatif adalah individu melakukan hal-hal yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain baik dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada tahap perkembangan meliputi kondisi-kondisi fisik (keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dan lain-lain). Perkembangan dan kematangan (khususnya kematangan intelektual sosial, moral, dan emosional) penentu psikologis (pengalaman, belajar, pengkondisian, penentu diri/*self determination*, frustrasi dan konflik) kondisi lingkungan (keluarga dan sekolah) dan penentu kultural (agama). Pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dan bagaimana fungsinya dalam penyesuaian merupakan syarat untuk memahami proses penyesuaian, karena penyesuaian tumbuh dari hubungan-hubungan antara faktor-faktor tersebut dan tuntutan individu.

Menurut Gerungan mengartikan penyesuaian diri dalam arti yang luas dapat berarti:

“Mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan diri). Penyesuaian diri dalam artinya yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang autoplastis (dibentuk sendiri), sedangkan penyesuaian diri yang kedua disebut penyesuaian diri yang aloplastis (dibentuk yang lain)”⁴

⁴Gerungan, *Psikologi Sosial*, Refika Aditama, Bandung, 2004, h.59.

Sedangkan menurut Sofyan S. Willis penyesuaian diri adalah kemampuan siswa untuk hidup dan bergaul secara wajar dalam lingkungan sekolah, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya tersebut.⁵

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu usaha atau kemampuan seseorang untuk mengharmoniskan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungan tersebut.

Persoalan-persoalan umum yang seringkali dihadapi remaja antara lain memilih sekolah, yang mana penyesuaian diri yang mungkin timbul adalah penyesuaian diri yang berkaitan dengan kebiasaan belajar yang baik. Bagi siswa yang baru masuk sekolah lanjutan mungkin mengalami kesulitan dan membagi waktu belajar, yakni adanya pertentangan antara belajar dan keinginan untuk ikut aktif dalam kegiatan sosial, dan kegiatan ekstrakurikuler. Implikasi proses penyesuaian remaja terhadap penyelenggaraan pendidikan seperti lingkungan sekolah mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jiwa remaja.

Penyesuaian diri remaja sangat ditentukan oleh peran serta orang tua dalam membimbing dan mengarahkan hal yang lebih baik, untuk itu perlu kesadaran orang tua dalam membimbing anak serta harus dapat menjaga anak dari kecemasan lingkungan yang dapat mempengaruhi anak, serta juga peran masyarakat yang sangat menunjang kelancaran atau terciptanya masyarakat yang aman, damai, dan sejahtera jauh dari lingkungan yang memiliki suatu hal yang berdampak negatif bagi masyarakat itu sendiri.

⁵Sofyan, S. Willis, *Remaja dan Masalahnya*, Alfabeta, Bandung, 2010, h.55.

Selanjutnya usaha yang perlu dilakukan untuk mengurangi penyesuaian diri negatif peserta didik adalah dengan mengoptimalkan layanan konseling individu dengan menggunakan pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* kepada peserta didik. Dalam konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* pada dasarnya bisa dipergunakan untuk setiap masalah yang dihadapi oleh peserta didik. Modul ini dikembangkan sebagai salah satu alat bantu dalam konseling dengan menggunakan pendekatan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* berupa bahan tulisan berisi proses dan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*. Pada kesempatan ini disajikan tiga kali pertemuan dalam konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*. Setiap sesi konseling memuat satu layanan, prosedur konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*, waktu yang dibutuhkan setiap konseling, alat bantu yang diperlukan, dan evaluasi.

Konseling dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* diharapkan dapat mengurangi penyesuaian diri negatif peserta didik. Untuk itu penulis berharap agar program ini dapat memberikan manfaat bagi upaya untuk meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

C. Studi Pendahuluan

Studi pendahuluan dilakukan peneliti untuk mengetahui bagaimana keadaan objek yang akan diteliti. Dalam study pendahuluan peneliti mendapat sumber pihak yaitu dari bagian Guru BK di sekolah. Dari hasil wawancara, peneliti mendapat informasi bahwa terdapat peserta didik yang mengalami penyesuaian diri negatif. Maka dari itu peneliti mengambil populasi dan

sampel untuk melakukan penelitian di MTs Al Mujahirin Panjang Bandar Lampung.

D. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

Layanan konseling individu dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* menurut Arintoko, *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*).⁶ Sedangkan menurut Gantina. K, Eka, W, dan Karsih *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan pendekatan *behavior-kognitif*. Dalam proses konselingnya, REBT berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pikiran yang irasional sehingga fokus penanganannya adalah pemikiran individu.⁷

Pemikiran irasional yang muncul pada peserta didik diantaranya yaitu peserta didik (DS) saya menganggap bahwa tidak berguna sebagai peserta didik, peserta didik (MNM) saya adalah peserta didik yang bodoh, peserta didik (RA) saya adalah peserta didik yang malas, dan peserta didik (SCM) ayah saya yang selalu memperlakukan saya secara kasar dan saya adalah peserta didik yang pantas menderita seperti itu tidak seperti teman lainnya, penjelasan tersebut menunjukkan bahwa pemikiran yang irasional dapat mengganggu aktivitas sehari-hari teman kelas dan dapat mengganggu aktivitas peserta didik lainnya.

⁶Arintoko, *Wawancara Konseling di Sekolah*, Andi Offset, Yogyakarta, 2011, h.39.

⁷Gantina. K, Eka. W, dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, PT Indeks, Jakarta, 2011,h.201.

Tujuan utama konseling dengan pendekatan REBT adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Secara lebih jelas, REBT mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mengurangi penyesuaian diri negatif yang dialami peserta didik. Selain itu, REBT membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan bertindak laku yang merusak diri. Secara umum, REBT mendukung peserta didik untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.⁸ Manusia pada dasarnya adalah unik, memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional manusia akan efektif, bahagia dan kompeten. Ketika berpikir dan berperilaku irasional, individu tidak menjadi efektif. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional. Emosi menyertai individu yang berpikir penuh prasangka, sangat personal, dan irasional.

E. Komponen Dasar Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

1. Pelayanan Dasar

a. Pengertian

Pelayanan dasar adalah sebagai proses pemberian bantuan kepada seluruh individu melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal yang disajikan secara sistematis dalam rangka mengurangi tingkat kecemasan sehingga individu dapat menghadapi situasi yang dapat mengancam dalam menjalani kehidupannya. Konseling dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* diharapkan dapat mengurangi penyesuaian diri negatif peserta didik. Untuk itu peneliti berharap agar modul

⁸*Ibid*, h.213.

ini dapat memberikan manfaat bagi upaya untuk meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah maupun di masyarakat secara tepat dan berkelanjutan.

b. Tujuan

Pelayanan ini bertujuan untuk membantu peserta didik dalam mengurangi yang dihadapi baik itu meliputi penyesuaian diri negatif secara fisik, *behavior* dan *kognitif* dalam diri peserta didik dengan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* peserta didik dapat hidup dengan nyaman tanpa ada perasaan takut dan cemas. Adapun tujuan pelayanan ini guna membantu peserta didik antara lain sebagai berikut:

- 1) membantu peserta didik mengurangi penyesuaian diri negatif seperti: mudah marah (tersinggung), mempunyai kebiasaan berbohong, hiperaktif, senang mengkritik atau mencemooh orang lain, kurang memiliki rasa tanggung jawab, kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama, dan bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan; dan
- 2) membantu peserta didik bersosialisasi dengan orang lain, dan beradaptasi dengan lingkungan.

Untuk mencapai tujuan tersebut fokus perilaku yang dikembangkan menyangkut aspek-aspek pribadi, sosial khususnya penyesuaian diri negatif. Semua ini berkaitan erat dengan upaya membantu peserta didik dalam mencapai tugas-tugas perkembangan. Materi pengembangan dasar dirumuskan atas dasar kompetensi kemampuan antara lain:

- 1) mudah marah(tersinggung);
- 2) mempunyai kebiasaan berbohong;
- 3) hiperaktif;
- 4) senang mengkritik atau mencemooh orang lain;
- 5) kurang memiliki rasa tanggung jawab;
- 6) kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama; dan
- 7) bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan.

2. Pelayanan responsif

a. Pengertian

Pelayanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada peserta didik yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera, sebab jika tidak segera dibantu dapat menimbulkan gangguan. Konseling individu, konseling krisis, konsultasi dengan orang tua, dan alih tangan kepada ahli lainnya adalah ragam bantuan yang dapat dilakukan dalam pelayanan responsif.

b. Tujuan

Tujuan pelayanan responsif adalah membantu peserta didik agar dapat memenuhi kebutuhannya dan mengatasi masalah yang dialaminya yaitu penyesuaian diri negatif.

c. Fokus Pengembangan

Fokus pengembangan responsif bergantung kepada masalah atau kebutuhan peserta didik. Masalah dan kebutuhan peserta didik berkaitan dengan keinginan untuk memahami sesuatu hal karena dipandang penting bagi perkembangan dirinya secara positif. Masalah peserta didik pada umumnya

tidak mudah diketahui secara langsung tetapi dapat dipahami melalui gejala-gejala perilaku yang ditampilkan. Fokus pengembangan yang digunakan peneliti adalah mengurangi penyesuaian diri negatif.

3. Konseling Individu

a. Pengertian

Konseling individu atau disebut juga konseling perorangan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh konselor kepada konseli yang sedang mengalami suatu masalah, yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli. Layanan konseling individual dilakukan melalui kegiatan tatap muka (*face to face*) antara konselor dan konseli, yang terjalin dalam bentuk hubungan profesional yang khas.

b. Tujuan

Tujuan dan fungsi utama dari konseling individual adalah teratasinya masalah yang sedang dialami peserta didik, seperti penyesuaian diri negatif. Hubungan konselor dan peserta didik dibangun atas dasar saling percaya diantara kedua belah pihak dengan mengedepankan asas *confidential* (kerahasiaan) atas segala informasi tentang konselor yang terungkap dalam konseling.

c. Fokus Pengembangan

Fokus pelayanan konseling individu mencakup: bidang pribadi dan bidang sosial. Dalam penelitian ini fokus pengembangan lebih berpusat pada bidang pribadi yaitu mengurangi penyesuaian diri negatif.

4. Dukungan Sistem

Program ini memberikan dukungan kepada konselor dalam memperlancar penyelenggaraan pelayanan. Sedangkan bagi individu adalah memperlancar penyelenggaraan layanan yang akan diberikan pada peserta didik selama proses konseling. Dukungan sistem ini diharapkan bantuan yang diberikan pada peserta didik dapat berjalan dengan optimal.

F. Langkah-langkah Pelaksanaan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

Bimbingan dan konseling mempunyai berbagai macam pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami oleh peserta didik. Salah satu model pendekatan dalam bimbingan konseling adalah pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dirancang untuk mengurangi penyesuaian diri negatif.

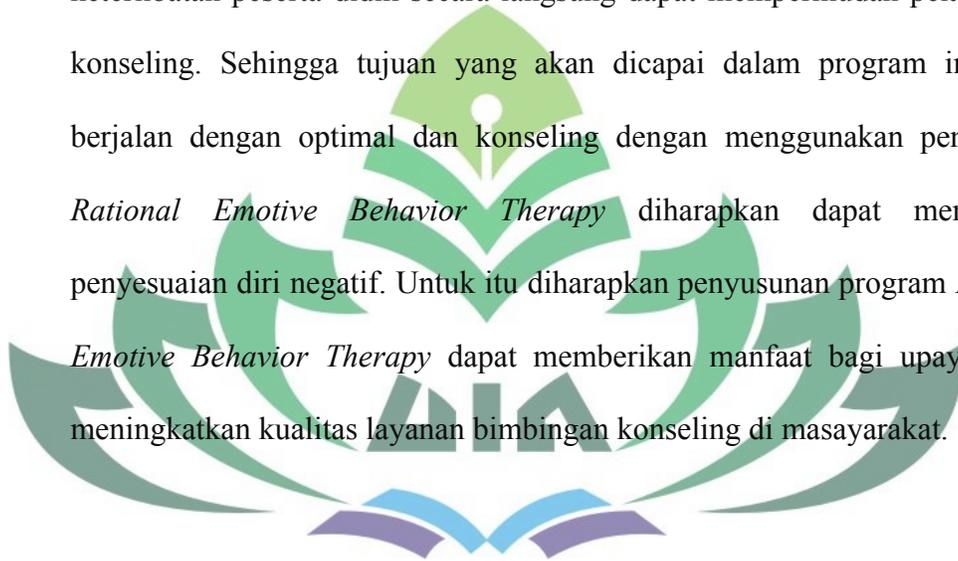
Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan konselor kepada peserta didik secara langsung (*face to face*) guna mencari jalan keluar bersama-sama. Peneliti menggunakan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengurangi penyesuaian diri negatif yang dialami peserta didik di MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung. Setelah peneliti melakukan wawancara awal dengan Guru BK di sekolah, peneliti melakukan *pretest*. Konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Program ini dikembangkan sebagai salah satu alat bantu dalam konseling dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berupa bahan tulisan yang berisi proses dan konseling *Rational*

Emotive Behavior Therapy. Pada kesempatan ini disajikan tiga kali pertemuan dalam konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*. Adapun langkah-langkah implementasi *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut:

- 1) melaksanakan *pretest* yaitu pengukuran awal sebelum responden diberikan perlakuan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*;
- 2) treatment/perlakuan yang diberikan saat pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*. Ada beberapa langkah dalam pelaksanaan treatment ini antara lain sebagai berikut: a) peneliti (konselor) membangun hubungan awal yang hangat dengan peserta didik; b) konselor mengajak peserta didik untuk dapat mengungkapkan masalah yang berhubungan dengan penyesuaian diri peserta didik tersebut; c) konselor menggali informasi yang lebih dalam diri peserta didik; d) konselor mengajak peserta didik untuk berperilaku baru yang lebih realitas dengan menggali pengalaman-pengalaman positif dimasa lalu; dan e) langkah selanjutnya adalah perealisasiian peserta didik. Penentuan pilihan, apabila peserta didik telah memahami dan menerima dirinya maka tahap berikutnya adalah memilih dan mentukan sikap dan tindakan yang akan diambil;
- 3) *posttest* yaitu pengukuran akhir setelah responden diberikan perlakuan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*; dan
- 4) menganalisis *pretest* dan *posttest* tersebut untuk mengetahuikeberhasilan pemberian perlakuan.

Penutup

Program yang sudah disusun secara rapi dan terperinci serta langkah-langkah yang akan dilakukan selama proses konseling dengan bekal keyakinan dan kemampuan yang dimiliki peneliti diharapkan dapat berjalan dengan lancar. Dengan bantuan dari Guru BK dan Guru lainnya, dan keterlibatan peserta didik secara langsung dapat mempermudah pelaksanaan konseling. Sehingga tujuan yang akan dicapai dalam program ini dapat berjalan dengan optimal dan konseling dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* diharapkan dapat mengurangi penyesuaian diri negatif. Untuk itu diharapkan penyusunan program *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat memberikan manfaat bagi upaya untuk meningkatkan kualitas layanan bimbingan konseling di masyarakat.



REFERENSI

- Aqib, Zainal. 2013. *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung: Yrama Widya.
- Arintoko. 2011. *Wawancara Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Fatimah, Enung. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Karsih, Gantina, K. Eka. W. 2014. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Gerungan. 2010. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Willis, Sofyan, S. 2013. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.



SATUAN LAYANAN
KONSELING PRIBADI

Sekolah : MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung

Kelas : Peserta Didik Kelas VIII.4

Tahun Pelajaran : 2017/2018

A. Topik Bahasan : Penyesuaian Diri

B. Bidang Bimbingan : Pribadi

C. Jenis Layanan : Konseling Pribadi

D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan

E. Tujuan Layanan dan hasil yang ingin dicapai:

1. Tujuan Layanan :

Agar peserta didik dapat mengerti dan memahami arti penyesuaian diri dan mengetahui bentuk-bentuk serta karakteristik dari penyesuaian diri.

2. Hasil yang ingin dicapai:

Peserta didik dapat mengerti, menghayati akan permasalahan yang dibahas dan peserta didik mampu menerapkan hasil konseling pribadi kedalam kehidupannya sehari-hari.

F. Sasaran Layanan : Peserta didik MTs Al Muhajirin Panjang Bandar
Lampung

G. Uraian Kegiatan :

No	Kegiatan Konselor	Kegiatan Konseli	Waktu
1.	Tahap Awal <ul style="list-style-type: none"> - Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli (rapport) - Memperjelas dan mendefinisikan masalah - Membuat penaksiran dan penjajangan. Konselor membangkitkan semua potensi yang dimiliki konseli - Menegosiasi kontrak 	<ul style="list-style-type: none"> - Merespon apa yang diucapkan konselor - Merencanakan kontrak waktu 	10 Menit
2.	Inti (Tahap Kerja) <ul style="list-style-type: none"> - Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah konseli lebih dalam - Konselor melakukan reasement (penilaian kembali) - Menimnjaga hubungan agar konseling tetap terpelihara 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan dalam konseling - Konseli menceritakan masalahnya dengan sukarela dan terbuka 	20 Menit
3	Tahap Akhir <ul style="list-style-type: none"> - Konselor bersama konseli membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling - Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya - Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera) - Membuat perjanjian untuk pertemuan selanjutnya - Doa dan penutup 	<ul style="list-style-type: none"> - Bersama-sama membuat kesimpulan mengenai hasil konseling serta menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan 	10 Menit

H. Tempat penyelenggara : MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung

I. Alokasi Waktu : 1X40 Menit

J. Penyelenggara : Mahasiswa

- K. Metode : Diskusi
- L. Pihak yang disertakan : Peserta didik
- M. Alat perlengkapan : Pena Dan Kertas
- N. Rencana penilaian :
- 1. Penilaian Proses : Mengamati keaktifan siswa mengikuti konseling.
 - 2. Penilaian Hasil : Evaluasi
- O. Tindak Lanjut : Memberikan penguatan dan harapan serta kegiatan konseling lanjutan.

Catatan Khusus :



Bandar Lampung,

Peneliti

Desi Ani Ayu Lukmana
NPM 1311080179

SATUAN LAYANAN
KONSELING PRIBADI

Sekolah : MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung

Kelas : Peserta Didik Kelas VIII.4

Tahun Pelajaran : 2017/2018

A. Topik Bahasan : Pentingnya Memahami Diri Sendiri dan Orang Lain

B. Bidang Bimbingan : Pribadi

C. Jenis Layanan : Konseling Pribadi

D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan

E. Tujuan Layanan dan hasil yang ingin dicapai:

1. Tujuan Layanan :

Agar peserta didik memiliki sikap menghargai diri sendiri baik kelebihan dan kelemahannya, serta dapat menerima pendapat orang lain.

2. Hasil yang ingin dicapai:

Peserta didik dapat mengerti, menghayati akan permasalahan yang dibahas dan peserta didik mampu menerapkan hasil konseling pribadi kedalam kehidupannya sehari-hari.

F. Sasaran Layanan : Peserta didik MTs Al Muhajirin Panjang Bandar

Lampung

G. Uraian Kegiatan :

No	Kegiatan Konselor	Kegiatan Konseli	Waktu
1.	Tahap Awal <ul style="list-style-type: none"> - Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli (rapport) - Memperjelas dan mendefinisikan masalah - Membuat penaksiran dan penjangkauan. Konselor membangkitkan semua potensi yang dimiliki konseli - Menegosiasi kontrak 	<ul style="list-style-type: none"> - Merespon apa yang diucapkan konselor - Merencanakan kontrak waktu 	10 Menit
2.	Tahap Inti (Tahap Kerja) <ul style="list-style-type: none"> - Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah konseli lebih dalam - Konselor melakukan reassessment (penilaian kembali) - Menjamin hubungan agar konseling tetap terpelihara 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan dalam konseling - Konseli menceritakan masalahnya dengan sukarela dan terbuka 	20 Menit
3.	Tahap Akhir <ul style="list-style-type: none"> - Konselor bersama konseli membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling - Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya - Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera) - Membuat perjanjian untuk pertemuan selanjutnya - Doa dan penutup 	<ul style="list-style-type: none"> - Bersama-sama membuat kesimpulan mengenai hasil konseling serta menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan 	10 Menit

H. Tempat penyelenggara : MTs Al Muhajirin panjang Banbar Lampung

I. Alokasi Waktu : 1X40 Menit

- J. Penyelenggara : Mahasiswa
- K. Metode : Diskusi
- L. Pihak yang disertakan : Peserta didik
- M. Alat perlengkapan : Pena Dan Kertas
- N. Rencana penilaian :
1. Penilaian Proses : Mengamati keaktifan siswa mengikuti konseling.
 2. Penilaian Hasil : Evaluasi
- O. Tindak Lanjut : Memberikan penguatan dan harapan serta kegiatan konseling lanjutan.
- Catatan Khusus :



Bandar Lampung,

Peneliti

Desi Ani Ayu Lukmana
NPM 1311080179

**SATUAN LAYANAN
KONSELING PRIBADI**

Sekolah : MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung

Kelas : Peserta Didik Kelas VIII.4

Tahun Pelajaran : 2017/2018

A. Topik Bahasan : Pengembangan Sikap Positif

B. Bidang Bimbingan : Pribadi

C. Jenis Layanan : Konseling Pribadi

D. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengentasan

E. Tujuan Layanan dan hasil yang ingin dicapai:

3. Tujuan Layanan :

Agar peserta didik dapat menjadi pribadi yang selalu bersikap positif dalam kehidupan sehari-hari.

4. Hasil yang ingin dicapai:

Peserta didik dapat mengerti, menghayati akan permasalahan yang dibahas dan peserta didik mampu menerapkan hasil konseling pribadi kedalam kehidupannya sehari-hari.

F. Sasaran Layanan : Peserta didik MTs Al Muhajirin Panjang Bandar
Lampung

G. Uraian Kegiatan :

No	Kegiatan Konselor	Kegiatan Konseli	Waktu
1.	Tahap Awal <ul style="list-style-type: none"> - Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli (rapport) - Memperjelas dan mendefinisikan masalah - Membuat penaksiran dan penjangkauan. Konselor membangkitkan semua potensi yang dimiliki konseli - Menegosiasi kontrak 	<ul style="list-style-type: none"> - Merespon apa yang diucapkan konselor - Merencanakan kontrak waktu 	10 Menit
2.	Inti (Tahap Kerja) <ul style="list-style-type: none"> - Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah konseli lebih dalam - Konselor melakukan reassessment (penilaian kembali) - Menjamin hubungan agar konseling tetap terpelihara 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan dalam konseling - Konseli menceritakan masalahnya dengan sukarela dan terbuka 	20 Menit
3	Tahap Akhir <ul style="list-style-type: none"> - Konselor bersama konseli membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling - Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya - Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera) - Membuat perjanjian untuk pertemuan selanjutnya - Doa dan penutup 	<ul style="list-style-type: none"> - Bersama-sama membuat kesimpulan mengenai hasil konseling serta menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan 	10 Menit

H. Tempat penyelenggara : MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung

I. Alokasi Waktu : 1X40 Menit

J. Penyelenggara : Mahasiswa

- K. Metode : Diskusi
- L. Pihak yang disertakan : Peserta didik
- M. Alat perlengkapan : Pena Dan Kertas
- N. Rencana penilaian :
1. Penilaian Proses : Mengamati keaktifan siswa mengikuti konseling.
 2. Penilaian Hasil : Evaluasi
- O. Tindak Lanjut : Memberikan penguatan dan harapan serta kegiatan konseling lanjutan.

Catatan Khusus :



DAFTAR HADIR PESERTA DIDIK

No	Nama	Pertemuan							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

Guru Bimbingan Konseling

Vera Selviani, S.Pd

Bandar Lampung,
Peneliti

Desi Ani Ayu Lukmana



JADWAL KEGIATAN PELAKSANAAN PENELITIAN

No	Hari/Tanggal	Kegiatan
1.	Selasa, 21 Maret 2017	Survei pra penelitian
2.	Senin, 24 Juli 2017	Uji coba angket
3.	Rabu, 26 Juli 2017	Mengajukan surat penelitian kepada kepala sekolah MTs Al Muhajirin Panjang Bandar Lampung dan menjelaskan kegiatan penelitian yang akan dilakukan setelah survei sebelumnya
4.	Kamis, 27 Juli 2017	Pemberian pretest
5.	Selasa, 1 Agustus 2017	Menjelaskan kepada 10 peserta didik yang menjadi sampel penelitian yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu 5 peserta didik kelompok eksperimen dan 5 peserta didik kelompok control bahwa hanya 5 peserta didik kelompok eksperimen yang akan dilaksanakan konseling individu sedangkan 5 peserta didik kelompok control hanya kelompok pembanding, kemudian pengisian lembar responden dan kesepakatan waktu pertemuan konseling individu
6.	Sabtu, 5 Agustus 2017	Pertemuan pertama, peneliti menjelaskan apa itu penyesuaian diri kepada peserta didik
7.	Jum,at, 11 Agustus 2017	Pertemuan kedua, peneliti menjelaskan pentingnya menghargai diri sendiri dan orang lain kepada peserta didik
8.	Sabtu, 19 Agustus 2017	Pertemuan ketiga, peneliti menjelaskan apa itu pengembangan sikap positif kepada peserta didik
9.	Selasa, 22 Agustus 2017	Pemberian Posttest

Dokumentasi Sesi Konseling Individu



