

**PENGUNAAN KONSELING INDIVIDU RASIONAL EMOTIF
BEHAVIOUR TERAPI UNTUK MENINGKATKAN
KONSEP DIRI POSITIF PESERTA DIDIK
KELAS IX SMPN 10 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2017/2018**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 Dalam Ilmu Tarbiyah

Oleh :

**GIRANG FIRDAUS
NPM : 1311080072**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling



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

**PENGGUNAAN KONSELING INDIVIDU *RASIONAL EMOTIF*
BEHAVIOUR THERAPI UNTUK MENINGKATKAN
KONSEP DIRI POSITIF PESERTA DIDIK
KELAS IX SMPN 10 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2017/2018**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 Dalam Ilmu Tarbiyah



Pembimbing I : Dr.Syamsuri Ali,M.Ag
Pembimbing II : Andi Thahir,S.Psi.,M.A.,ED.,D

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

ABSTRAK

PENGGUNAAN KONSELING INDIVIDU *RASIONAL EMOTIF BEHAVIOUR TERAPI* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF PESERTA DIDIK KELAS IX SMPN 10 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

**Oleh:
Girang Firdaus**

Konsep diri positif yang timbul didalam diri konseli bermula dari keyakinan dan pola pikir positif konseli terhadap kemampuan dan potensi yang ia miliki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subyek penelitian memiliki konsep diri yang rendah. Konsep diri yang rendah ditunjukkan meliputi malu dengan keadaan fisik yang berbeda, minder, tidak mau bertanya kepada guru apabila belum mengerti, tidak mau maju kedepan, tidak mau berbaur dengan teman-teman dan, merasa berbeda dengan teman-teman karna selalu dipanggil dengan sebutan bebek setiap berbicara. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengubah keyakinan irrasional yang dimiliki klien (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional. Selain itu *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir keyakinan serta pandangan konseli yang irrasional menjadi rasional, sehingga konseli dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus kualitatif yang bersifat deskriptif. Hasil Observasi menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan konseling individu teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terdapat perubahan, yaitu konseli tidak lagi malu dengan keadaan fisiknya, mau keluar kelas untuk bermain, konseli mau bertanya dan maju kedepan kelas, mulai menerima kekurangannya dan berusaha mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan konseling individu teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat membantu siswa dalam meningkatkan Konsep Diri Positifnya. Disarankan kepada guru BK dapat menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam meningkatkan Konsep Diri Positif peserta didik pada umumnya dan khususnya pada anak yang berkelainan fisik.

Katakunci: *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), *Self Confidence*, Anak Berkelainan Fisik



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung Telp (0721) 703260

PERSETUJUAN

JUDUL SKRIPSI : **Penggunaan Konseling Individu *Rasional Emotif Behaviour*
Terapi Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik
kelas IX SMPN 10 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018**

NAMA : **GIRANG FIRDAUS**

NPM : **1311080072**

JURUSAN : **BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

FAKULTAS : **TARBIIYAH DAN KEGURUAN**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqsyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Svamsuri Ali, M.Ag.
NIP. 19611125 198903 1 003

Pembimbing II

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

Mengetahui
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam

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



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

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Proposal Skripsi dengan judul : **“Penggunaan Konseling Individu Rasional Emotif Behaviour Terapi Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas IX SMPN 10 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”** Disusun oleh Girang Firdaus, NPM: 1311080072, Jurusan : **Bimbingan Konseling Islam**, telah diujikan dalam sidang munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: Kamis, 28 Desember 2017.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Penguji : Dr. Bambang Sri Anggoro, M.Pd

Sekretaris : Ashari Mahfud, S.Pd.I., M.Pd

Penguji Utama : Drs. Yahya AD., M.Pd

Penguji Pendamping I : Dr. Syamsuri Ali, M.Ag

Penguji Pendamping II : Andi Thahir, M.A.Ed.D

**Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd.
NIP. 19560910 198703 1 001

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya, jika kamu orang-orang yang beriman. (AliImran:139).¹



¹Departemen Agama RI, AlQur'an Dan Terjemahannya, CV Penerbit Fajar Mulya, Surabaya Hal. 67

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas nikmat dan karunia yang diberikan-Nya, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua saya tercinta, dan tersayang, untuk ayah saya Dirsan dan ibunda saya Fitriyanti yang telah mengasuh saya, menyayangi saya, mendidik saya dan senantiasa selalu mendoakan saya dalam keadaan apapun dan selalu memberikan semangat kepada saya, memberikan dukungan kepada saya dengan penuh kesabaran untuk menyelesaikan pendidikan saya, yang tanpa itu semua skripsi ini tidak mungkin tercipta.
2. Adikku tercinta Febrian, Alfin Kausar, dan Ilham yang selalu ikut mendoakan segala urusan saya, memberikan saya semangat agar terselesaikannya skripsi saya.
3. Almamater yang saya banggakan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan pada tanggal 5 September 1994 di Desa Menggala Mas, Kecamatan Tulang Bawang Tengah, Kabupaten Tulang Bawang Barat, Provinsi Lampung. Penulis adalah anak pertama dari 4 bersaudara dari ayah Dirsan dan ibu Fitriyantii. Penulis mengawali studi pendidikan di TK Pertiwi Kecamatan Tulang Bawang Tengah, Kabupaten Tulang Bawang Barat tahun 2000, lalu peneliti melanjutkan studi di SDN 1 Menggala Mas Kecamatan Tulang Bawang Tengah, Kabupaten Tulang Bawang Barat pada tahun 2001 dan selesai studi pada tahun 2007, lalu melanjutkan kembali studi di SMPN 2 Kecamatan Tulang Bawang Tengah, Kabupaten Tulang Bawang Barat tahun 2007 selesai pada tahun 2010, setelah itu peneliti melanjutkan studi di SMAN 1 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat pada tahun 2010 dan menyelesaikan studi pada tahun 2013.

Pada tahun 2013, peneliti melanjutkan Pendidikan di Perguruan Tinggi Universitas Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah Jurusan BK.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan, seiring berjalan menuju ilahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, para sahabat dan para pengikutnya.

Skripsi dengan judul “Penggunaan Konseling Individu *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas IX SMP N 10 Bandar Lampung” adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

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

1. Bapak Dr.H. Chairul Anwar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Bapak Andi Thahir, M.A., Ed. D selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling
3. Bapak Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling

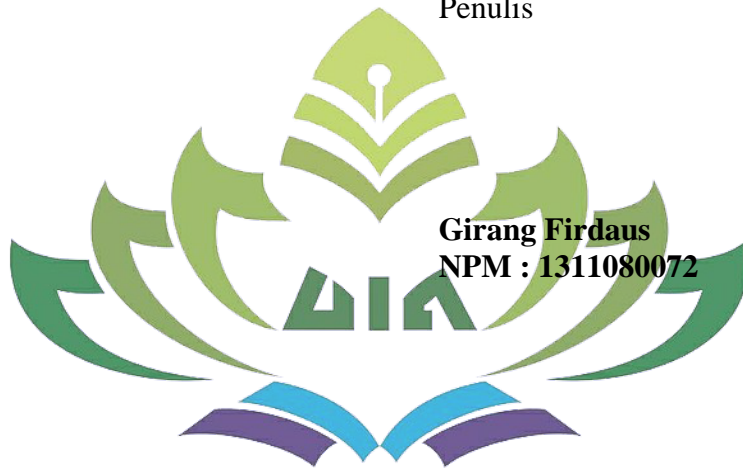
4. Bapak Dr. Syamsuri Ali, M.Ag selaku pembimbing I, terimakasih atas bimbingan, perhatian, waktu dan petunjuk serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini dan tuntutannya selama penulis menempuh studi di UIN Raden Intan Lampung.
5. Dan Bapak Andi Thahir, M.A.,Ed. D selaku pembimbing II, terimakasih atas bimbingan, kesabaran, arahan, waktu, perhatian, dan pengorbanan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Seluruh pengurus dan karyawan Perpustakaan Tarbiyah dan Perpustakaan Pusat UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kemudahan dalam menggunakan fasilitas yang ada.
8. Kepala Sekolah SMP Negeri 10 Bandar Lampung terima kasih karena telah meluangkan waktunya untuk penulis, dan mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di SMP N 10 Bandar Lampung
9. Ibu Rafika selaku wali kelas IX i SMP N 10 Bandar Lampung yang telah berkenan memberikan izin dan kemudahan serta membantu dalam proses penelitian.
10. Ibu Budiyanthi S.Pd yang telah berkenan menjadi tim peneliti

11. Ibu Apriyana S.Pd yang telah banyak membantu dari awal proses penelitian hingga akhir proses penelitian untuk mengumpulkan data-data konseli dan mengatur waktu berjalannya proses konseling.
12. Bapak dan Ibu Dewan guru SMP N 10 Bandar Lampung
13. Seluruh Staff SMP N 10 Bandar Lampung yang telah membantu dalam proses penyelesaian proses penelitian.
14. Peserta Didik SDN10 Bandar Lampung yang telah bersedia menjadi responden dan membantu penulis menyelesaikan skripsinya.
15. Keluarga besar yang selalu mendukung, mendoakan peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
16. Sahabat terdekatku Syamsul Adi Arifien, Yunita Verawaty, Ibnu Fajarrudin, GustiAyudia, dan Inayah Fitri yang selalu memberikan semangat dan membantu terselesaikannya skripsi ini.
17. Sahabat seperjuanganku Bimbingan, Konseling Kelas B Angkatan 2013 yang menemaniku dari awal menjadi mahasiswa hingga sekarang, terima kasih untuk semua hal yang telah kita lalui dan kita lakukan bersama- sama selama 4 tahun lebih ini.
18. Semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Aamiin. Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan dan akhir kata peneliti berharap semoga karya yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, Desember 2017

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah.....	10
D. Tujuan dan Kegunaan penelitian.....	10
E. Ruang Lingkup Penelitian	11
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konsep Dasar REBT Dalam Konseling Individu	15
1. Teori Kepribadian REBT.....	17
2. Pandangan REBT Mengenai Perilaku Bermasalah	20
3. Tahapan-TahapanKonselingIndividu REBT	23
4. Kelebihan dan Kelemahan Konseling REBT	24
B. Konsep Diri	27
1. Defenisi Konsep diri.....	27
2. Jenis-Jenis Konsep Diri	29
3. Dampak Konsep diri Negatif.....	34
4. Dampak Konsep Diri Positif.....	37
C. Kerangka Pemikiran.....	39

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	40
B. Tempat Penelitian.....	42
C. Subyek Penelitian.....	43
D. Teknik Pengumpulan Data.....	43
E. Teknik Analisis Data.....	46
F. Rencana Pengujian Keabsahan Data/Teknik Triangulasi.....	47
G. Pelaksanaan Studi Kasus.....	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

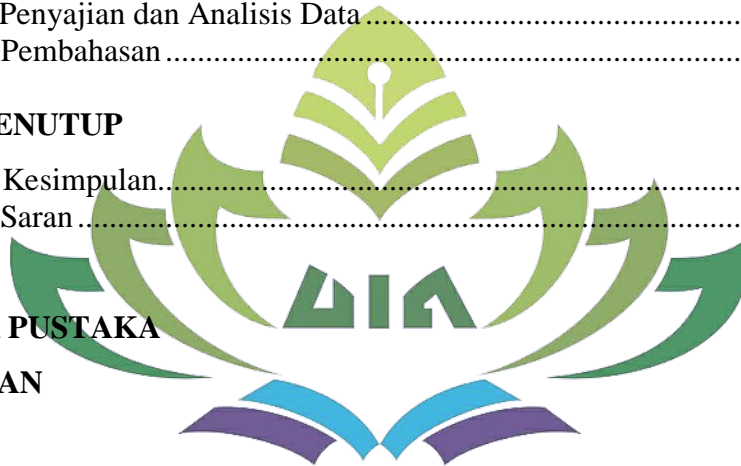
A. Gambaran umum layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Pertama 10 Bandar Lampung.....	69
B. Penyajian dan Analisis Data.....	70
C. Pembahasan.....	82

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	95
B. Saran.....	96

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Hasil Observasi Konsep diri konseli.....	4
2. Komponen dan proses teori REBT	18
3. Hasil Evaluasi Konseli	92
4. Hasil observasi	93



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Kisi-Kisi Wawancara

Lampiran 2 : Kisi-Kisi Observasi

Lampiran 3 : Kisi-Kisi Dokumentasi

Lampiran 4 : Pedoman observasi sebelum di lakukaknya konseling

Lampiran 5 : Pedoman observasi sesudah dilakukannya konseling

Lampiran 6 : Transkrip wawancara guru BK dengan konseli X

Lampiran 7 : Pengesahan Seminar

Lampiran 8 : Surat Izin Penelitian

Lampiran 9 : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

Lampiran 10 : Satlan Bandar Lampung SMP N 10 Bandar Lampung

Lampiran 11 : Dokumentasi Kegiatan Yang Berlangsung

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk Tuhan yang memiliki kelebihan dibandingkan dengan makhluk hidup lainnya apabila manusia mampu memfungsikan segala potensi sesuai dengan proporsinya. Sesuai dengan firman Allah dalam Al-Quran surat Al-Isra ayat 70 yang berbunyi :



Artinya ; *“Dan sesungguhnya telah kami muliakan anak-anak Adam, kami angkat mereka di daratan di lautan,kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan yang telah kami ciptakan”*.¹

Maksud ayat di atas adalah bahwa manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang diberi kelebihan serta keistimewaan. Dalam penciptaannya manusia dianugerahi akal,rupa yang indah dan bentuk badan yang serasi. Manusia memiliki kemampuan

¹DepartemenAgama RI, *Al-Quran danTerjemahannya*, (Jakarta: Fajar Mulia, 2004), h. 394

inteleksi dan daya nalar sehingga manusia mampu berfikir, berbuat, dan bertindak untuk membuat perubahan dengan maksud pengembangan sebagai manusia yang utuh. Kemampuan seperti itulah yang tidak dimiliki makhluk Tuhan lainnya. Dalam kaitannya dengan perkembangan individu, manusia dapat tumbuh dan berkembang melalui suatu proses alami menuju kedewasaan baik itu bersifat jasmani maupun rohani. Oleh sebab itu manusia memerlukan pendidikan demi mendapatkan perkembangan yang optimal sebagai manusia.

“Seperti ditulis dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 yakni pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.²

Berdasarkan Undang-undang di atas dapat dikemukakan bahwa tujuan umum pendidikan adalah terwujudnya kepribadian yang optimal setiap peserta didik sesuai dengan potensi yang dimiliki. Menurut Prayitno, pengembangan manusia seutuhnya hendaknya mencapai pribadi-pribadi yang pendiriannya matang dengan kemampuan sosial yang menyejukkan, kesusilaan yang tinggi, dan keimanan serta ketakwaan

²Made Pidarta, *Landasan Kependidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), h. 45

yang dalam.³Oleh karena itu, agar tujuan pendidikan dapat tercapai secara efektif / dan efisien.Maka setiap orang yang terlibat di dalam pendidikan tersebut dapat memahami perilaku individu sekaligus dapat menunjukkan perilakunya secara efektif.Sehingga salah satu komponen yang terpenting dalam penyelenggaraan pendidikan adalah Bimbingan dan Konseling.Bimbingan dan Konseling adalah layanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar dan perencanaan karier. Melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung, berdasarkan norma-norma yang berlaku.⁴

Selaras yang diungkapkan oleh Prayitno bahwa Bimbingan dan Konseling adalah

“Proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku”.⁵

³Jamal Ma'mur Asmani, *PanduanEfektifBimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jogjakarta: Diva Press, 2010), h. 24

⁴Zainal Aqib, *Ikhtisar Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Yrama Widya, 2012), h. 1

⁵Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), h.99

Layanan Bimbingan dan Konseling yang terdapat disekolah memiliki peranan yang penting dalam mengembangkan diri peserta didik, khususnya konsep diri peserta didik. Di dalam Bimbingan dan Konseling terdapat 4 bidang bimbingan yaitu pribadi, sosial, belajar, dan karier. Bimbingan pribadi-sosial lebih terfokus pada upaya membantu peserta didik untuk mengembangkan aspek-aspek kepribadian yang menyangkut pemahaman diri dan lingkungan, kemampuan memecahkan masalah, konsep diri, kehidupan emosi dan identitas diri. Layanan bimbingan pribadi sangat erat kaitannya dengan membantu peserta didik menguasai tugas-tugas perkembangan sesuai dengan tahapan-tahapannya.⁶ Sesuai dengan tujuan layanan Bimbingan dan Konseling yang terkait dengan aspek pribadi-sosial yaitu :

1. Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya maupun masyarakat pada umumnya
2. Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain dengan saling menghormati
3. Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan (musibah), serta mampu meresponnya secara positif

⁶RibutPurwo Juono, *Peran Guru Dalam Bimbingan dan Konseling*, (On-Line) tersedia: <http://juonorp.blogspot.com/2013>, diakses pada tanggal 17 juni 2017

4. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan, baik fisik maupun psikis
5. Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri maupun orang lain
6. Memiliki kemampuan untuk melakukan pilihan secara sehat
7. Menghormati, menghargai orang lain dan tidak melecehkan martabat atau harga dirinya
8. Memiliki rasa tanggung jawab yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas atau kewajibannya
9. Memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif
10. Memiliki kemampuan berinteraksi sosial yang diwujudkan dalam bentuk persahabatan atau persaudaraan.⁷

Sebagai individu, Peserta didik memiliki berbagai potensi yang dapat dikembangkan. Kenyataan yang dihadapi, tidak semua siswa menyadari potensi yang dimiliki untuk kemudian memahami dan mengembangkannya. Menyadari hal di atas peserta didik perlu bantuan dan bimbingan orang lain agar dapat bertindak dengan tepat sesuai dengan potensi yang ada pada dirinya. Sekolah sebagai institusi pendidikan tidak hanya berfungsi memberikan pengetahuan tetapi juga mengembangkan keseluruhan kepribadian Peserta didik.

⁷Jamal Ma'ruf Asmani, *Op, Cit.*, h.54

Berikut ini adalah hasil observasi peneliti terhadap subyek penelitian sebelum melakukan konseling individu *Rasional Emotif Behaviour terapi* :

Hasil Observasi Konsep Diri

Konseli X

Kelas IX SMP N 10 Bandar Lampung

No	Aspek Pengamatan	YA	TIDAK
1	Mempunyai Penerimaan diri yang baik		√
2	Minder	√	
3	Mudah Menyerah	√	
4	Berani berargumen di kelas		√
5	Mengenal dirinya dengan baik		√
6	Mengetahui kelebihan dan kekurangan	√	
7	Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi		√
8	Menerima dan memberikan pujian dengan wajar		√
9	Mau memperbaiki diri kearah yang lebih baik		√
10	Mampu menempatkan diri dengan baik		√

Berdasarkan hasil observasi pada peserta didik kelas IX pada tabel1 dapat disimpulkan bahwapeserta didik X sebelum mendapat perlakuan berupalayanan konseling individu teknik *Rational Emotive Behavior Therapy(REBT)* berada pada kondisi seseorang yangmemiliki konsep diri positif yang rendah.

Data pada tabel di peroleh dari dokumentasi buku catatan permasalahan peserta didik oleh guru Bimbingan dan Konseling, informasi dari wali kelas, guru dan laporan dari teman-temannya.peserta didik yang belum memahami bagaimana pengertian dan pentingnya konsep diri positif seseorang dan konseli belum diberikan konseling individu dengan tehnik *Rasional Emotif Behaviour Terapi*

Menurut Elizabeth B.Hurlock, usia remaja berlangsung dari usia 13-14 tahun sampai 21 tahun.⁸Masa remaja merupakan salah satu masa dalam rentang kehidupan yang dilalui oleh individu.

Masa ini merupakan periode kehidupan yang dalam perkembangan dan merupakan masa transisi menuju pada perkembangan masa dewasa sehat.⁹ Masa dewasa yang sehat akan tercapai apabila individu mampu mengentaskan tugas-tugas karena pada dasarnya setiap periode dalam rentang kehidupan individu memiliki tugas perkembangannya masing-masing. Tugas perkembangan merupakan suatu tugas yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan. Tugas-tugas perkembangan berkaitan dengan sikap, perilaku atau keterampilan yang sebaiknya dimiliki oleh individu, sesuai dengan fase atau usia perkembangannya. Piunyas, mengemukakan salah satu tugas perkembangan yang penting pada tahap pertengahan dan akhir masa remaja yaitu dapat menerima diri sendiri dan mengandalkan kemampuan dan sumber-sumber yang ada pada dirinya sendiri¹⁰.

Menurut Erikson, masa remaja adalah masa yang akan melalui krisis dimana remaja berusaha untuk mencari identitas diri (*search for self – identity*).¹¹Remaja mulai mencari tahu siapa diri mereka, seperti apa watak mereka dan bagaimana orang lain menilai diri mereka. Oleh sebab itu, pembentukan konsep diri pada remaja sangat

⁸Muhammad Al-Mighwar, *Psikologi Remaja*, (Bandung: Pustaka Setia,2006), h. 60

⁹Hendriati Agustin, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung:Refika Aditama, 2009), h. 28

¹⁰*Ibid.*, h. 37

¹¹Agoes Dary, *Psikologi Perkembangan Remaja*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2004),h. 14

penting karena akan mempengaruhi kepribadian, tingkah laku dan pemahaman terhadap diri sendiri. Konsep diri merupakan sifat yang unik pada manusia sehingga dapat digunakan untuk membedakan manusia dari makhluk hidup manusia sehingga dapat digunakan untuk membedakan manusia dari makhluk hidup lainnya. William D. Brooks mendefinisikan konsep diri sebagai pandangan dan perasaan kita tentang diri kita, persepsi tentang diri bersifat psikologi, sosial dan fisik.¹²

Setiap individu memiliki konsep diri dan dapat berkembang menjadi konsep diri positif maupun negatif, namun demikian individu pada umumnya tidak tahu apakah konsep diri yang dimiliki itu negatif atau positif. Individu yang memiliki konsep diri positif akan memiliki dorongan untuk mengenal dan memahami dirinya sendiri. Dalam hal ini individu dapat menerima dirinya secara apa adanya dan akan mampu mengenali dirinya melalui kelebihan dan kelemahan yang dimiliki sedangkan individu yang memiliki konsep diri negatif, ia tidak memiliki kestabilan perasaan dan keutuhan diri, tidak mampu mengenal diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahan serta potensi yang dimiliki. Individu yang memiliki konsep diri negatif adalah individu yang pesimis, merasa dirinya tidak berharga dan tidak tahan dengan kritikan yang diberikan kepadanya.¹³

Konsep diri positif terjadi jika individu tersebut dapat menerima kelebihan dan kekurangannya yang ia miliki, dapat menerima dirinya, setara atau sama dengan orang lain, percaya diri dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

¹²Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001), h. 99

¹³*Ibid.*, h. 106

Seseorang individu yang dapat menyikapi kegagalan kemudian bangkit dan berusaha menyelesaikan masalah adalah individu yang memiliki konsep diri positif.

Indikator Konsep Diri Positif menurut Calhaon dan Acocela yaitu :

- a. Mempunyai penerimaan diri yang baik
- b. Mengetahui diri sendiri dengan baik
- c. Dapat memahami dan menerima fakta-fakta yang nyata tentang dirinya
- d. Mampu menghargai dirinya sendiri
- e. Mampu menerima dan memberikan pujian secara wajar
- f. Mau memperbaiki diri kearah yang lebih baik
- g. Mampu menempatkan diri didalam lingkungan.¹⁴

Konsep Dasar Konseling *Rasional Emotif Behaviour Terapi* adalah manusia dilahirkan dengan potensi baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain serta tumbuh dan mengaktualkan diri, menghindari pemikiran-pemikiran, berlambat-lambat, menyesali kesalahan-kesalahan secara tak berkesudahan, mencela diri serta menghindari pertumbuhan aktualisasi diri.

¹⁴Alex Sobur, *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia, 2003) h.164-265

Selaras dengan firman Allah dalam Al-Quran surat Asy-syam ayat 7-10 yang berbunyi :

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ

خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

Artinya: “Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), Maka Allah menghilangkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya, Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.”¹⁵

Maksud ayat diatas adalah bahwa manusia diberi pengetahuan tentang hal-hal yang positif dan negatif. Selanjutnya manusia mempunyai kebebasan untuk memilih jalan mana yang akan ditempuh. Manusia mempunyai potensi untuk menjadi jahat sebagaimana ia juga mempunyai potensi untuk menjadi baik. Manusia tidak ditakdirkan untuk menjadi korban pengondisian awal. *Rasional Emotif Behaviour Terapi* menegaskan bahwa manusia memiliki sumber-sumber yang tak terhingga bagi aktualisasi dirinya dan bias mengubah ketentuan-ketentuan bagi dirinya dan masyarakat. *Konseling Rasional Emotif Behaviour Terapi* merupakan corak konseling

¹⁵Departemen Agama RI, *Op.Cit.*, h. 896

yang menekankan kebersamaan dan reaksi antara berpikir dan akal sehat (*rational emotive*) berperasaan (*emoting*) dan berperilaku (*acting*).¹⁶

Dengan konseling individu, konseli merasa bebas mengungkapkan keluh kesah yang ia rasakan dan apa yang ia alami dalam kehidupannya tanpa takut dan tertekan karna konseli merasa suka rela dan nyaman jika melakukan konseling dengan peneliti dan guru Bimbingan Konselingsnya di sekolah. Layanan konseling individu melalui pendekatan *Rasional Emotif Behaviour Terapi* merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang dianggap tepat untuk mengubah konsep diri negatif menjadi konsep diri positif.

Diharapkan konseling individu *Rasional Emotif Behaviour Terapi* dijadikan wahana pemahaman nilai-nilai positif bagi peserta didik. Khususnya sikap konsep diri positif yang akan lebih optimal karena para peserta didik tidak akan merasa terpaksa dan takut rahasianya akan diketahui orang lain, mereka juga akan merasa mendapat pembinaan dan informasi yang positif untuk pengembangan konsep diri yang positif, apalagi masalah konsep diri merupakan masalah yang banyak dialami oleh remaja sehingga untuk mengefesienkan waktu konseling individu *Rasional Emotif Terapi* lebih efektif dibandingkan layanan konseling kelompok.

Berdasarkan paparan diatas , maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Penggunaan Konseling Individu *Rasional Emotif Behaviour Terapi* Dalam

¹⁶*Loc. Cit.*, h. 99

Meningkatkan Konsep Diri Positif Pada Peserta Didik Kelas IX di SMP Negeri 10 Bandar Lampung Tahun 2017/2018”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka identifikasi masalah yang ditemukan dalam penelitian ini adalah :

Bagaimana Guru Bimbingan Konseling menggunakan teknik *Rasional Emotif Behaviour Terapi* dalam konseling individu untuk meningkatkan konsep diri positif peserta didik Kelas IX SMP Negeri 10 Bandar Lampung

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas penulis mengambil rumusan masalah sebagai berikut : “Bagaimana penggunaan konseling individu *Rasional Emotif Behaviour Terapi* dalam meningkatkan konsep diri positif pada peserta didik kelas IX SMPN 10 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018?”

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui cara penggunaan Konseling individu *Rasional Emotif Behaviour Terapi* dalam

meningkatkan konsep diri positif pada peserta didik kelas IX SMPN 10 Bandar Lampung.

2. Kegunaan Penelitian

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi bagi dunia bimbingan konseling khususnya pada konselor dalam menggunakan pendekatan *Rasional Emotif Behaviour Terapi* dalam meningkatkan konsep diri positif pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama
- b. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada sekolah melalui guru bimbingan konseling, khususnya untuk meningkatkan konsep diri positif melalui konseling individu Rasional Emotif Behaviour Terapi.
- c. Dapat membantu siswa untuk lebih memiliki konsep diri yang positif sehingga siswa mampu mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dan tujuan yang ditetapkan, diantaranya adalah :

1. Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu Bimbingan dan Konseling dalam bidang bimbingan pribadi-sosial.
2. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah mengenai bagaimana guru SMPN 10 Bandar Lampung menggunakan teknik Rasional Emotif Behaviour Terapi dalam konseling individu untuk meningkatkan konsep diri positif pada peserta didik

3. Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan semester ganjil tahun 2017/2018.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Dasar *Rasional Emotif Behaviour Terapi* Dalam Konseling Individu

Rasional Emotif Behaviour Terapi atau REBT merupakan pendekatan yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada pertengahan tahun 1950-an yang menekankan pada pentingnya peran pikiran pada tingkah laku.¹ Ellis berpandangan bahwa REBT merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi dan perilaku.²

Rasional Emotif Behaviour Terapi adalah teori yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya, manusia adalah subjek yang sadar akan dirinya dan sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Konseling individu *Rasional Emotif Behaviour Terapi* adalah konseling yang menerapkan prinsip-prinsip REBT kepada konseli melalui konseling secara inten untuk mempraktekkan tingkah laku tingkah laku baru dengan role model .

Tujuan utama dari konseling REBT adalah agar para konseli dapat menguji tanpa ketakutan dasar pemikiran dasar filsafat hidupnya, berpikir tentang dasar-dasar pemikiran secara memahami bahwa mereka bertindak berdasarkan asumsi-asumsi atau kesimpulan-kesimpulan yang tidak logis dan tidak konsisten lalu menyerang

¹Edi Kurnanto, *Psikologi Pembelajaran*, (Bandung : Alfabeta, 2013), h. 66

²Joko Setiawan, Makalah Rasional Emotive Therapy, (On-Line), Tersedia :<http://bocahbancar.files.wordpress.com/2009/01/makalah-rational-emotibe-theray-maret-2011-by-joko-setiawan.docx>, diakses tanggal 15 juni

asumsi dan kesimpulan itu dengan kegiatan verbal dan motorik secara konsisten sehingga semuanya itu hilang atau setidaknya berkurang sedikitnya berkurang sampai batas minimum.

Konseling individu dengan pendekatan *Rasional Emotif Behaviour Terapi* menurut Glading adalah mengajak konseli untuk dapat berpikir rasional³. Secara operasional, konseling kelompok *Rasional Emotif BehaviuorTerapi*, sebagaimana yang dijelaskan lebih lanjut oleh Glading adalah untuk :

- a. Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional menjadi rasional dan logis agar konseli dapat mengembangkan diri, meningkatkan self actualization-nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif.
- b. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, rasa was-was, rasa marah sebagai konseling dari cara berfikir dan konseli untuk menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling individu *Rasional Emotif Behaviour Terapi* adalah proses konseling yang menekankan konseli untuk mengubah keyakinan irasional menjadi rasional.

³Edi Kurnanto, *Op.Cit.*, h. 70

1. Teori Kepribadian *Rasional Emotif Behaviour Terapi*

Teori A-B-C tentang kepribadian sangatlah penting bagi teori dan praktek REBT Menurut Ellis ada tiga hal yang berkaitan dengan perilaku yaitu A adalah *activating experiences* atau pengalaman-pengalaman pemicu, seperti kesulitan-kesulitan keluarga, trauma masa kecil dan hal-hal yang dianggap sebagai penyebab ketidakbahagiaan. B adalah *beliefs* yaitu keyakinan-keyakinan, terutama yang bersifat irasional dan merusak diri sendiri yang merupakan sumber ketidakbahagiaan. C adalah *consequence* yaitu konsekuensi-konsekuensi berupa gejala neorotik dan emosi-emosi negatif seperti panik, dendam dan amarah karena depresi yang bersumber dari keyakinan-keyakinan yang keliru.⁴

Nandang Rusma mengatakan Ellis menambahkan D dan E untuk Rumus ABC. Seseorang harus melawan (D atau *dispute*) keyakinan irasional itu agar konseli bisa menikmati dampak (E atau *effects*) psikologis dari keyakinan-keyakinan yang rasional⁵. Teori A-B-C berpendapat bahwa apabila seseorang mempunyai reaksi emosional pada titik C (*consequence* atau akibat) sesudah peristiwa yang menggerakkan yang terjadi pada titik A (*activating* atau menggerakkan), dalam hal ini bukan peristiwa itu sendiri (A yang menyebabkan keadaan emosi (C)), meskipun A itu dapat memberikan sumbangan kepada C yang menciptakan C, sesungguhnya

⁴*Ibid*, h.68

⁵*Ibid*, h. 68

adalah sistem keyakinan B (*belief system*) atau keyakinan yang dimiliki oleh orang yang bersangkutan. Seperti yang ditunjukkan pada table dibawah ini.⁶

Tabel 1

Komponendan Proses TeoriRasionalEmotifBehaviouTerapi

	Komponen	Proses
A	<i>Activity, or Action, or Agent</i> Hal-hal, situasi, kegiatan atau peristiwa yang mendahului atau yang menggerakkan individu (<i>Antecedent Activating events</i>)	<i>External event</i> Kejadian di luar atau sekitar individu
iB	<i>Irrasional beliefs</i> , yakni keyakinan-keyakinan irasional atau tidak layak terhadap kejadian eksternal (A)	<i>Self-Verbalization</i> : terjadi dalam diri individu,yakni apa secara terus menerus ia
rB	<i>Rational Beliefs</i> , yakni keyakinan-keyakinan yang rasional atau layak dan secara <i>empiric</i> mendukung kejadian eksternal (A)	katakana berhubungan dengan A terhadap dirinya
iC	<i>Irrational Consequence</i> , yaitu konsekuensi-konsekuensi irasional atau tidak layak yang berasal dari (A)	<i>Rational beliefs</i> , yakni keyakinan-keyakinan yang rasional atau layak

⁶Muhammad Surya, *Teori-Teori Konseling*, (Bandung : Pustaka Bani Quraisy, 2003), h. 16

	<p><i>Rational or reasonable Consequences</i>, yakni konsekuensi-konsekuensi rasional atau layak yang dianggap berasal dari Ri(rB=Keyakinan yang rasional)</p>	<p>dan secara empirik mendukung kejadian eksternal (A)</p>
D	<p><i>Dispute irrational beliefs</i>, yakni keyakinan-keyakinan irasional dalam diri individu saling bertentangan (<i>disputing</i>)</p>	<p><i>Validate or invalidate self-verbalization</i> : yakni suatu proses <i>self verbalization</i> dalam diri individu, apakah valid atau tidak</p>
CE	<p><i>Cognitive effect or Disputing</i>, yakni efek kognitif yang terjadi dari pertentangan (<i>disputing</i>) dalam keyakinan-keyakinan irasional)</p> <p><i>Behavioral Effect or Disputing</i>, yakni efek dalam perilaku yang terjadi dari pertentangan dalam keyakinan-keyakinan irasional diatas</p>	<p><i>Change self verbalization</i>, terjadinya perubahan dalam diri individu, apakah valid atau tidak</p> <p><i>Change Behavior</i>, yakni terjadinya perubahan perilaku dalam diri individu</p>

2. Pandangan *Rasional Emotif Behaviour Terapi* Mengenai Perilaku Bermasalah

Menurut Albert Ellis, manusia pada dasarnya adalah unik yang memiliki kecenderungan untuk berpikir rasional dan irasional⁷. Ketika berpikir dan bertindak rasional manusia akan efektif, bahagia dan kompeten. Ketika berpikir dan bertindak irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional tersebut merupakan akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional, yang mana emosi yang menyertai individu dalam berpikir penuh dengan prasangka sangat personal dan irasional.

Berpikir irasional diawali dengan belajar secara logis yang biasanya diperoleh dari orang tua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tepat menunjukkan cara berpikir yang tepat. Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional. Dalam perspektif pendekatan *Konseling Rasional Emotif Behaviour Terapi* tingkah laku bermasalah didalamnya merupakan tingkah laku yang didasarkan pada cara berpikir irasional.

Adapun ciri-ciri berpikir irasional adalah :

⁷Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, Indeks, Jakarta. 2011., h 202

1. Tidak dapat dibuktikan
2. Menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan,kekhawatiran, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu
3. Menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif⁸

Sebab-sebab individu tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan datang antara kenyataan dan imajinasi

- a. Individu tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan datang setara kenyataan dan imajinasi
- b. Individu tergantung pada perencanaan pemikiran orang lain
- c. Orang tua atau masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irasional yang diajarkan kepada individu melalui berbagai media.

Indikator sebab keyakinan irasional adalah :

1. Manusia hidup dalam masyarakat adalah untuk diterima dan dicintai oleh orang lain dari segala sesuatu yang dikerjakan
2. Banyak orang dalam kehidupan masyarakat yang tidak baik, merusak, jahat dan kejam sehingga mereka patut dicuragai, disalahkan dan dihukum
3. Kehidupan manusia senantiasa dihadapkan kepada berbagai malapetaka, bencana yang dahsyat, mengerikan, menakutkan yang mau tidak mau harus dihadapi oleh manusia dalam hidupnya

⁸AkhmadSudrajat ,*KonselingRasionalEmotif Terapi*,2008,Tersedia <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/23/pendekatan-konseling-rasional-emotif>

4. Lebih mudah untuk menjauhi kesulitan-kesulitan hidup tertentu dari bpada berusaha untuk menghadapi dan menanganinya
5. Penderitaan emosional dari seseorang muncul dari tekanan eksternal dan bahwa individu hanya mempunyai kemampuan sedikit sekali untuk menghilangkan penderitaan emosional tersebut
6. Pengalam masa lalu memberikan pengaruh sangat kuat terhadap kehidupan individu dan menentukan perasaan dan tingkah laku individu pada saat sekarang.
7. Untuk mencapai derajat yang tinggi dalam hidupnya dan untuk merasakan sesuatu yang menyenangkan memerlukan kekuatan supranatural
8. Nilai diri sebagai manusia dan penerimaan orang lain terhadap diri tergantung dari kebaikan penampilan individu dan tingkat penerimaan oleh orang lain terhadap individu.

Ellis juga menambahkan bahwa secara biologis manusia memang “diprogram” untuk selalu menanggapi “pengondisian-pengondisian” semacam ini. Keyakinan-keyakinan irasional tadi biasanya berbentuk pernyataan-pernyataan absolut. Ada beberapa jenis “pikiran-pikiran yang keliru” yang biasanya diterapkan orang di antaranya.

1. Mengabaikan hal-hal yang positif
2. Terpaku pada yang negatif
3. Terlalu cepat menggenarilisasi

Secara ringkas, Ellis mengatakan bahwa ada tiga keyakinan irasional yang banyak menguasai individu :

- "Saya harus punya kemampuan sempurna atau saya akan jadi orang yang tidak berguna"
- "Orang lain harus memahami dan mempertimbangkan saya atau mereka akan menderita"
- "Kenyataan harus ,member kebahagiaan pada saya atau saya akan binasa".⁹

3. Tahapan-Tahapan Konseling Individu *Rasional Emotif Behaviour Terapi*

Rasional Emotif Behaviour Terapi membantu konseli mengenali dan perasaan, pemikiran , dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses ini konseli diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasikan oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut konseli membutuhkan konselor untuk mengatasi permasalahannya. George dan Cristiani mengemukakan tahap-tahap konseling *Rasional Emotif Behaviour Terapi* adalah sebagai berikut :

- Proses untuk menunjukkan kepada klien bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian

⁹Gantina Komalasari, OpCit, h 204

dan menunjukkan hubungan gangguan yang irasional itu tidak dengan kebahagiaan dan gangguan emosional.

- Membantu klien menyakini bahwa berfikir dapat ditantang dan diubah. Kesiapan klien untuk di eksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh klien dan konselor mengarahkan pada klien untuk melakukan disputing terhadap keyakinan klien yang irasional.
- Membantu klien lebih mendebarkan gangguan yang tidak tepat atau tidak rasional yang dipertahankan selama ini menuju berfikir yang lebih rasional dengan cara reinduktrinasi yang rasional termasuk bersikap secara rasional.¹⁰

Pendekatan Rasioanl Emotif Terapi yang dikembangkan oleh Albert Ellis mempunyai kelebihan dan kekurangan sebagai berikut :

a. Kelebihan

- Pendekatan ini jelas, mudah dipelajari dan efektif. Kebanyakan klien hanya mengalami sedikit kesulitan dalam mengalami prinsip ataupun terminology *RasionalEmotifBehaviourTerapi*
- Pendekatan ini dapat dengan mudahnya dikombinasikan dengan tehnik tingkah laku lainnya untuk membantu klien mengalami apa yang mereka pelajari lebih jauh lagi
- Pendekatan ini relatif singkat danklien dapat melanjutkan penggunaan pendekatan

¹⁰*Ibid*, h 215-2016

- Pendekatan ini telah menghasilkan banyak literatur dan penelitian untuk klien dan terapis. Hanya sedikit teori lain yang dapat mengembangkan materi biblioterapi seperti ini.
- Pendekatan ini terus menerus berevolusi selama bertahun-tahun dan teknik-tekniknya telah diperbaiki
- Pendekatan ini telah dibuktikan efektif dalam merawat gangguan kesehatan mental parah seperti depresi dan kecemasan.

b. Kelemahan

- Pendekatan ini tidak dapat digunakan secara efektif pada individu yang mempunyai gangguan atau keterbatasan mental, seperti schizofrenia dan mereka yang mempunyai kelainan pemikiran yang berat.
- Pendekatan ini terlalu diasosiasikan dengan penemunya Albert Ellis, banyak individu yang mengalami kesulitan dalam memisahkan teori dari keeksentrikan Ellis.
- Pendekatan ini langsung dan berpotensi membuat terapis terlalu fanatik dan ada kemungkinan tidak merawat klien se-ideal yang semestinya
- Pendekatan yang menekankan pada perubahan pikiran bukanlah cara yang paling sederhana dalam membantu klien membantu klien mengubah emosinya¹¹
- Penggunaan Konseling Individu *Rasional Emotif Behaviour Terapi* Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif

¹¹Linda Mutiara. *Rasional Emotive Behaviour Therapy*, 2013. Tersedia. <http://lindamutiara23.blogspot.com/2013/04/rational-emotive-behaviour-therapy.html>

Salah satu tujuan konseling individu *Rasional Emotif Behaviour Terapi* adalah memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan konseli yang irasional dan tidak logis, menjadi rasional dan logis agar konseli dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self-actualization* seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif¹². Secara lebih khusus Ellis menyebutkan bahwa dengan terapi rasional-emotif akan tercapai pribadi yang ditandai dengan minat kepada diri sendiri, minat sosial, pengarah diri, toleransi terhadap pihak lain, fleksibel, menerima ketidakpastian, komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya, berpikir ilmiah, memiliki tanggung jawab pribadi, penerimaan diri, berani mengambil resiko dan menerima kenyataan.

Konsep diri adalah Pandangan menyeluruh individu terhadap totalitas diri sendiri baik tentang dimensi fisiknya, karakteristik pribadinya, motivasinya, kelebihan dan kelemahannya yang terbentuk dari pengalamannya dan interaksi dengan orang lain atau lingkungan sekitar individu. Konsep diri bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir, tetapi merupakan sesuatu yang dipelajari dan merupakan hasil bentukan dari pengalaman individu dalam berhubungan dengan individu yang lain.

Dengan konseling individu *Rasional Emotif Behaviour Terapi* individu mengharapkan hidupnya akan lebih baik, dapat memecahkan masalah dan dapat membantu orang lain. Dengan ini mereka bertindak lebih berani dan spontan serta memperlakukan orang lain dengan hangat dan hormat. Konsep diri terbentuk dan dapat berubah karena interaksi dengan lingkungannya.

¹²Sofyan Willis, *Konseling Individual Teoridan Praktek*, Alfabeta, Bandung, 2004. h 76

B. Konsep Diri

1. Definisi Konsep Diri

Artwater menyebutkan bahwa konsep diri adalah keseluruhan gambaran diri yang meliputi persepsi seseorang tentang diri, perasaan, keyakinan dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya. Shavelson dkk, mengatakan konsep diri adalah persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri. persepsi tersebut melalui pengalaman seseorang dan interpretasi terhadap lingkungan serta dipengaruhi secara khusus oleh penguat (reinforcement) penilaian dari orang-orang yang berarti bagi seseorang terhadap tingkah lakunya sendiri.¹³

Hal senada juga diungkapkan oleh Burns bahwa konsep diri adalah suatu gambaran campuran dari apa yang kita pikirkan orang-orang lain berpendapat mengenai diri kita dan seperti apa diri kita.¹⁴ Konsep diri menggambarkan pandangan seseorang mengenai dirinya dan itu bias diperoleh lewat informasi yang diberikan orang lain pada diri seseorang sedangkan Pamily, mendefinisikan konsep diri sebagai sistem yang dinamis dan kompleks diri keyakinan yang dimiliki seseorang tentang dirinya, termasuk sikap, perasaan, persepsi, nilai-nilai dan tingkah laku yang unik dari individu tersebut. Sementara itu Cawagas menjelaskan bahwa konsep diri mencakup seluruh pandangan individu dan dimensi fisiknya, karakteristik pribadinya,

¹³Zulfan Saam dan Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2012), h. 86

¹⁴Herri Zan Pieter, *Pengantar Komunikasi dan Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), h. 158

motivasi, kelemahannya, kelebihan atau kecakapannya, kegagalannya, dan sebagainya.¹⁵

Semakin baik konsep diri seseorang maka akan semakin mudah seseorang untuk berhasil. Konsep diri seseorang dapat dilihat dari sikap mereka. Konsep diri yang jelek akan mengakibatkan rasa tidak percaya diri, tidak berani mencoba hal-hal baru, hal-hal yang menantang, takut gagal, takut sukses, merasa diri bodoh, rendah diri, merasa tidak berharga, merasa tidak layak untuk sukses, pesimis, dan masih banyak perilaku inferior lainnya. Sebaliknya orang yang konsep dirinya baik akan selalu optimis, berani mencoba hal-hal baru, berani sukses, berani gagal, percaya diri, antusias, merasa diri berharga, berani menetapkan tujuan hidup, bersikap dan berpikiran positif dan dapat menjadi seorang pemimpin yang handal.¹⁶

“Konsep diri menurut Rogers adalah bagian sadar dari ruang fenomenal yang disadari dan disimbolisasikan yaitu “aku” merupakan pusat referensi setiap pengalaman. Konsep diri ini merupakan bagian inti dari pengalaman individu yang secara perlahan-lahan dibedakan sebagai bayangan tentang diri yang mengatakan “apa dan siapa aku sebenarnya” dan “apa sebenarnya yang harus aku perbuat”. Jadi, konsep diri adalah kesadaran batin yang tetap mengenai

¹⁵Ali Harsojo, *Pengertian Konsep Diri*, (On;Line), Tersedia: <http://dpddiisumenep.wordpress.com/berita/pengertian-konsep-diri/>. Diakses tanggal 15 Juli 2017 pukul 22:20

¹⁶*Ibid*

pengalaman yang berhubungan dengan aku dan membedakan aku dari yang bukan aku”¹⁷.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas penulis simpulkan bahwa konsep diri adalah suatu definisi tentang bagaimana seseorang memandang dirinya, memberikan penilaian baik secara fisik,psikologis maupun sosial.

2. Jenis-Jenis Konsep Diri

Jenis-jenis konsep diri menurut Calhoun dan Acocela, dalam perkembangan konsep diri terbagi menjadi konsep diri positif dan konsep diri negatif yaitu¹⁸:

1. Definisi Konsep Diri Positif

Konsep diri positif dapat disamakan dengan evaluasi diri positif, penghargaan diri yang positif,perasaan harga diri yang positif dan penerimaan diri yang positif. Konsep diri positif bersifat stabil dan bervariasi. Individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang tahu betul tentang dirinya, dapat memahami dirinya dan menerima sejumlah fakta yang bermacam-macam tentang dirinya sendiri, evaluasi terhadap dirinya sendiri menjadi positif dapat menerima keberadaan orang lain. Individu yang memiliki konsep diri positif akan merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan relitas, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuk dapat dicapai mampu

¹⁷Alex Sobur,*Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia, 2003), h. 507

¹⁸*Op Cit.*, h. 164-265

menghadapi kehidupan di depannya serta menganggap bahwa hidup adalah suatu penemuan proses. Adapun ciri-ciri individu yang memiliki konsep diri positif adalah :

- a. Mempunyai penerimaan diri yang baik
- b. Mengenal diri sendiri dengan baik
- c. Dapat memahami dan menerima fakta-fakta yang nyata tentang dirinya
- d. Mampu menghargai dirinya sendiri
- e. Mampu menerima dan memberikan pujian secara wajar
- f. Mau memperbaiki diri kearah yang lebih baik
- g. Mampu menempatkan diri didalam lingkungan.

2. Definisi Konsep Diri Negatif

Konsep diri negatif sama dengan evaluasi diri yang negative, membenci diri, perasaan rendah diri dan tidak menghargai pribadi serta penerimaan diri. Colhoun dan Acocela membagi konsep diri negatif menjadi dua tipe, yaitu :

- Pandangan individu tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Individu tersebut benar-benar tidak tahu siapa dirinya, kekuatan dan kelemahan atau yang dihargai dalam kehidupannya.

- Pandangan tentang dirinya sendiri terlalu stabil dan teratur. Hal ini bisa terjadi karena individu dididik dengan cara yang sangat keras ,sehingga menciptakan citra diri yang tidak mengizinkan adanya penyimpangan seperangkat hukum yang dalam pikirannya merupakan cara hidup yang tepat.¹⁹
- Dimensi dalam konsep diri, Fits membagi konsep diri dalam dua dimensi pokok, yaitu sebagai berikut ²⁰:

1) Dimensi internal

Dimensi internal atau yang disebut juga kerangka acuan internal (*internal frame of reference*) adalah penilaian yang dilakukan individu yakni penilaian yang dilakukakn individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia di dalam dirinya.

Dimensi ini terdiri dari tiga bentuk :

a. Diri identitas (*identity self*)

Diri identitas dapat mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan lingkungan dan juga dengan dirinya sendiri. Dengan demikian, diri identitas mempunyai hubungan dengan diri pelaku dan hubungan ini umumnya berlaku timbale balik.

¹⁹Muhammad Ferdiansyah,Proposal Penelitian Latar Belakang Perkembangan Konsep Diri Negatif “D” Siswa Kelas IX.I Sekolah Menengah Pertama Negeri 43 Palembang,2010.Tersedia :http://wwwferdibk06sunsri.blogspot.com/2010_02_01_archive.html. [diakses tanggal 15 Juli 2011 jam 22.45]

²⁰Alex sobur,*Op. Cit*, h. 140-141

b. Diri perilaku (*behavior self*)

Diri pelaku merupakan persepsi seseorang terhadap tingkah lakunya atau caranya bertindak yang terbentuk dari suatu tingkah laku biasanya diikuti oleh konsekuensi-konsekuensi dari luar diri, dari dalam diri sendiri atau keduanya. Konsekuensi menentukan apakah tingkah laku tersebut akan diabstraksikan, disimbolisasikan dan dimasukkan kedalam diri identitas seseorang.

c. Diri penerimaan atau penilaian (*judging self*)

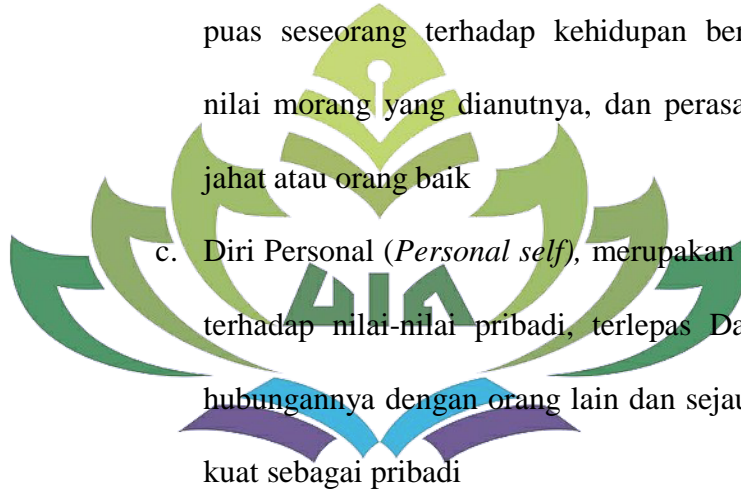
Diri penilai berfungsi sebagai pengamat, penentu standard an evaluator

Kedudukannya adalah sebagai perantara antara diri identitas dan diri pelaku. Manusia cenderung memberikan penilaian terhadap apa yang dipersepsikannya.

2) Dimensi eksternal

Pada dimensi eksternal, individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianutnya serta hal-hal diluar dirinya dimensi ini merupakan suatu hal yang luas, misalnya diri berkaitan dengan sekolah, organisasi, agama dan sebagainya. Dimensi ini dibedakan atas 5 bentuk yaitu :

- a. Diri fisik (*physical self*), merupakan persepsi seseorang terhadap keadaan fisik, kesehatan, penampilan diri dan gerak motoriknya.
- b. Diri Moral-etik (*Moral-Ethnic self*), merupakan persepsi seseorang tentang dirinya ditinjau dari standar pertimbangan nilai-nilai moral dan etika. Hal ini seperti bagaimana hubungan orang tersebut dengan Tuhan, rasa puas seseorang terhadap kehidupan beragamanya, nilai-nilai moral yang dianutnya, dan perasaan sebagai orang jahat atau orang baik
- c. Diri Personal (*Personal self*), merupakan perasaan individu terhadap nilai-nilai pribadi, terlepas dari keadaan dan hubungannya dengan orang lain dan sejauhmana ia merasa kuat sebagai pribadi
- d. Diri Keluarga (*Family self*), merupakan perasaan dan harga diri seseorang sebagai anggota keluarga dan teman-teman dekatnya. Sejahteranya dirinya merasa kuat sebagai anggota keluarga dan teman-teman
- e. Diri Sosial (*Social self*), merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya dalam berinteraksinya dengan orang lain dalam lingkungan yang lebih luas.



3. Dampak Konsep Diri Negatif

Dampak individu yang memiliki konsep diri negatif adalah sebagai berikut :

a. Tidak dapat mengoreksi diri

Dampak konsep diri negatif terhadap individu salah satunya adalah tidak dapat mengoreksi diri karena peka terhadap kritik yang diberikan kepada orang lain dan mudah marah dan naik pitam, hal ini berarti dilihat dari faktor yang mempengaruhi dari individu tersebut belum dapat mengendalikan emosinya, sehingga kritikan dianggap sebagai hal yang salah. Bagi orang seperti ini koreksi sering dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Dalam berkomunikasi orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung menghindari dialog yang terbuka, dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai logika yang keliru sehingga dampak konsep diri negatif terhadap individu, ia tidak dapat mengoreksi dirinya, tidak tahu dimana letak kekurangannya, bersikap egois dan tidak dapat berubah menjadi individu yang lebih baik

b. Sombong jika diberi pujian

Walaupun ia mungkin berpura-pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya pada waktu menerima pujian.

Untuk orang seperti ini, segala macam embel-embel yang menjunjung harga dirinya menjadi pusat perhatian. Bersamaan dengan kesenangannya terhadap terhadap pujian. Dampak yang terjadi adalah individu menjadi ingin selalu dipuji dalam segala hal dan menganggap rendah terhadap orang lain.

c. Cenderung bersikap hiperkritis

Dampak individu yang memiliki konsep diri negatif adalah ia cenderung bersikap hiperkritis sehingga ia selalu mengeluh, mencela atau meremehkan apapun dan siapapun. Dampak yang lebih besar dari bersikap hiperkritis adalah selalu mengeluh dengan keadaan dirinya, menganggap masalah dalam hidupnya selalu berat, tidak bisa mengatasi masalah yang ia hadapi, bersikap lemah dan sulit untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dan kuat dalam segala hal.

d. Merasa tidak disenangi orang lain

Dampak dari individu yang memiliki konsep diri negatif ia merasa tidak disenangi oleh orang lain, ia merasa tidak diperhatikan, karena itulah ia bereaksi pada orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan, berarti individu tersebut merasa rendah diri atau bahkan berperilaku yang tidak disenangi, misalkan membenci, mencela atau bahkan yang melibatkan

fisik yaitu mengajak berkelahi karena cepet sekali tersinggung.

e. Bersikap pesimis terhadap kompetisi

Dampak yang mungkin terjadi akibat konsep diri negatif yaitu bersikap pesimis terhadap kompetisi. Hal ini terungkap dalam keenganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia akan menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya. Pernyataan lain menyebutkan bahwa individu yang memiliki konsep diri negatif meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, gagal, malang, tidak menarik, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap hidup. Individu ini akan cenderung bersikap pesimistik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya. Ia tidak melihat tantangan sebagai kesempatan, namun lebih sebagai halangan. Individu yang memilikin konsep diri negatif akan mudah menyerah sebelum berperang dan jika ia mengalami kegagalan akan menyalahkan orang lain.

4. Dampak Konsep Diri Positif

Dampak individu yang memiliki konsep diri positif adalah sebagai berikut :

- a. Yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah

Dampak dari konsep diri positif akan menimbulkan rasa yakin akan kemampuan dalam mengatasi masalah yang ia hadapi. Merasa percaya diri sehingga yakin dapat mengatasi masalah apapun yang dihadapi, tidak lari dari masalah, dan percaya bahwa setiap pasti ada jalan keluarnya.

- b. Merasa setara dengan orang lain

Ia selalu merendahkan diri, tidak sombong, mencela atau meremehkan siapapun, selalu menghargai orang lain

- c. Menerima pujian tanpa rasa malu

Ia menerima pujian tanpa rasa malu tanpa menghilangkan rasa merendahkan diri, jadi meskipun ia menerima pujian ia tidak membanggakan dirinya apalagi meremehkan orang lain

- d. Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan dan keinginan serta perilaku yang tidak seharusnya disetujui oleh masyarakat

Ia peka terhadap perasaan orang lain sehingga akan menghargai perasaan orang lain meskipun kadang tidak disetujui oleh masyarakat.

- e. Mampu memperbaiki karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian tidak disenangi dan berusaha mengubahnya

Ia mampu untuk mengintropeksi dirinya sendiri sebelum mengintropeksi orang lain, dan mampu untuk mengubahnya menjadi lebih baik agar diterima di lingkungannya.

Dasar konsep diri positif adalah penerimaan diri. Kualitas ini lebih mengarah kekerendahan hati dan kekedermawanan dari pada keangkuhan dan keegoisan. Orang yang mengenal dirinya dengan baik merupakan orang yang mempunyai konsep diri positif.

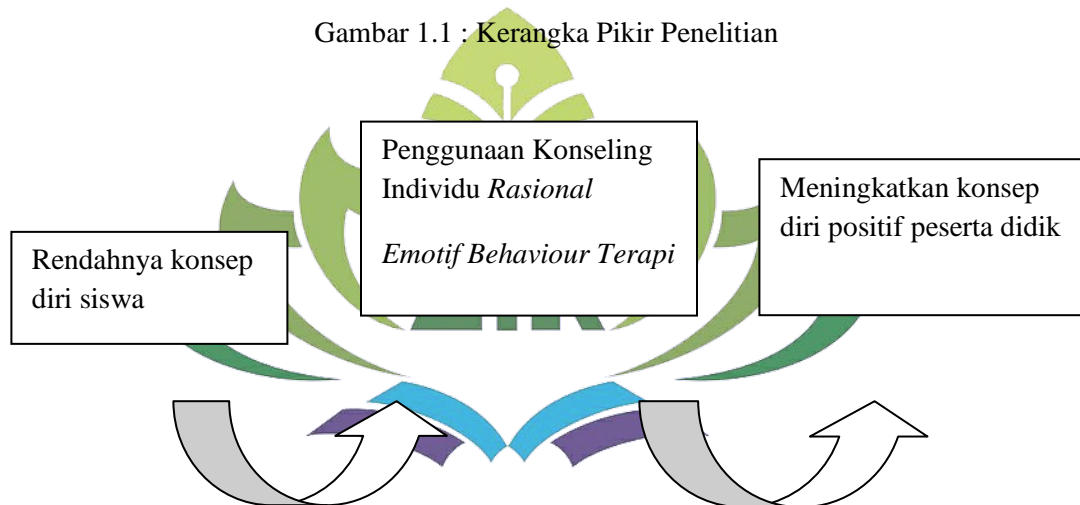
Jadi dapat disimpulkan bahwa Semakin baik konsep diri seseorang maka akan semakin mudah seseorang untuk berhasil. Konsep diri seseorang dapat dilihat dari sikap mereka. Konsep diri yang jelek akan mengakibatkan rasa tidak percaya diri, tidak berani mencoba hal-hal baru, hal-hal yang menantang, takut gagal, takut sukses, merasa diri bodoh, rendah diri, merasa tidak berharga, merasa tidak layak untuk sukses, pesimis, dan masih banyak perilaku inferior lainnya. Sebaliknya orang yang konsep dirinya baik akan selalu optimis, berani mencoba hal-hal baru, berani sukses, berani gagal, percaya diri, antusias, merasa diri berharga, berani menetapkan tujuan hidup, bersikap dan berpikir positif dan dapat menjadi seorang pemimpin yang handal²¹

²¹ Alex sobur, *Op.Cit*, h. 145-146

C. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah di deskripsikan. Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah konseling individu *Rasional Emotif Behaviour Terapi* diharapkan dapat meningkatkan konsep diri positif pada siswa, karena konseling individu *Rasional Emotif Behaviour Terapi* merupakan konseling yang sangat komprehensif dalam menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi dan perilaku.

Gambar 1.1 : Kerangka Pikir Penelitian



BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian *case study* research (studi kasus) dan bersifat deskriptif. Menurut Denzin dan Lincoln penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.¹ Pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang penting untuk memahami suatu fenomena sosial dan perspektif individu yang diteliti. Pendekatan kualitatif juga merupakan yang mana prosedur penelitiannya menghasilkan data deskriptif yang berupa kata-kata yang secara tertulis ataupun lisan dari perilaku orang-orang yang diamati.²

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *case study research* (studi kasus). Menurut Suharsimi Arikunto studi kasus adalah pendekatan yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap gejala-gejala tertentu.³

Pengertian studi kasus menurut Basuki adalah suatu bentuk penelitian atau studi suatu masalah yang memiliki sifat kekhususan, dapat

¹Djam'an satori, Aan komariah.Op.cit.hal.23

² Wahyuni, *Pengembangan Koleksi Jurnal studi Kasus di perpustakaan UIN Sunan Kalijaga*. <http://diglib.uin-suka.ac.id/12295/2/BAB/20V/pustaka.pdf>, yogyakarta 2013.hal.20

³ Wahyuni, <http://diglib.uin-suka.ac.id/12295/2/BAB/20V/pustaka.pdf>, Op.cit.hal.21

dilakukan baik dengan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif, dengan sasaran perorangan ataupun kelompok, bahkan masyarakat luas.⁴ Sedangkan Stake menambahkan bahwa penekanan studi kasus adalah memaksimalkan pemahaman tentang kasus yang dipelajari dan bukan untuk mendapatkan generalisasi, kasusnya dapat bersifat kompleks maupun sederhana dan waktu untuk mempelajari dapat pendek atau panjang, tergantung waktu untuk berkonsentrasi.⁵

Design yang digunakan adalah *single case design* yaitu suatu penelitian studi kasus yang menekankan penelitian hanya pada sebuah unit kasus aja.⁶ Jadi peneliti berfokus pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Data studi kasus dapat diperoleh dari semua pihak yang bersangkutan, dengan kata lain dalam studi ini dikumpulkan dari beberapa sumber. Tujuan penelitian yang utama tidak terletak pada generalisasi hasil, melainkan keberhasilan suatu treatment pada suatu waktu tertentu. Keuntungan menggunakan desain penelitian ini adalah dapat digunakannya perubahan ditengah penelitian atau intervensi terhadap konseli.

Sudjana dan ibrahim menjelaskan penelitian sebagai suatu kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah, dan

⁴ Dini Pramitha susanti dan siti mufattahah, *penerimaan diri pada istri pertama poligami yang tinggal dalam satu rumah.*

<http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psycholog/2008/artikel.pdf>.hal.8

⁵ Dini Pramitha susanti dan siti mufattahah.Ibid.hal.9

⁶ S.Yona.*penyesuaian studi* .jki.ui.ac.id/indeks.php/jki/article/download/177/pdf.85.2006.h.77

menyimpulkan data dengan menggunakan teknik tertentu dalam rangka mencari jawaban atas permasalahan yang dihadapi.⁷ Studi kasus yang baik harus dilakukan secara langsung dalam kehidupan sebenarnya dari kasus yang diselidiki. Walaupun demikian data studi kasus dapat diperoleh tidak saja dari kasus yang diteliti tetapi, juga dapat diperoleh dari semua pihak yang mengetahui dan mengenal kasus tersebut dengan baik. Menurut bungin studi kasus yang menarik adalah kebebasan peneliti dalam meneliti objek penelitiannya serta kebebasan menentukan domain yang ingin dikembangkan.⁸

Sedangkan sifat penelitiannya adalah prosedur yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penelitian kualitatif yang dapat diartikan sebagai penelitian lapangan yang berusaha untuk mengungkapkan gejala suatu objek tertentu dengan kata-kata sekaligus untuk mengembangkan atau mendeskripsikan fenomena tertentu sesuai apa adanya yang ditemukan di lapangan.

B.Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini di lakukan di SMP Negeri 10 Bandar Lampung pada semester ganjil 2017/2018.

⁷ Djam'an satori dan Aan Komariah. *Metode penelitian kualitatif*, alfabeta, Bandung,2014.

⁸ Djam'an satori dan Aan Komariah.Ibid. hal. 207

C. Subyek Penelitian

Peneliti menetapkan karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah seorang konseli SMP kelas IX i yang memiliki konsep diri positif yang rendah

D. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan, penulis menggunakan metode-metode sebagai berikut :

1. Metode observasi

Observasi adalah merupakan suatu penelitian yang dilakukan pengamatan secara langsung terhadap objek yang sedang diteliti. Dengan menggunakan alat indera (terutama mata) atas kejadian yang langsung dan dapat ditangkap pada waktu kejadian berlangsung. Menurut nasution menyatakan observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data yaitu, fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi.⁹

Ryerson, menyebutkan ada bebrapa observasi :

a. Observasi Partisipan

b. Observasi non partisipan

⁹ Djam'an satori dan Aan komariah.Op.cit hal.105

- c. Observasi dalam seting alami atau buatan
- d. Observasi terstruktur dan tidak terstruktur
- e. Observasi langsung dan tidak langsung¹⁰

Dari beberapa macam metode observasi maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi non partisipan., peneliti tidak terlibat langsung didalam kehidupan orang yang diobservasi, dan secara terpisah berkedudukan sebagai pengamat, observasi dalam hal ini merupakan pengamatan terstruktur, karena aspek yang diamati dari aktivitas relevan dengan masalah serta tujuan penelitian dengan terlebih dahulu menentukan secara umum perilaku apa yang ingin diamati agar masalah yang dipilih dapat terpecahkan¹¹.

2. Wawancara

Wawancara merupakan data yang sering digunakan dalam penelitian kualitatif. Wawancara dapat digunakan apabila peneliti menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan peneliti berkeinginan untuk mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan informan lebih mendalam.

Dengan demikian mengadakan wawancara atau interview pada

¹⁰ Ibid hal.113-114

¹¹ Moh.Nazir, *Metode penelitian*,(Jakarta:Ghalia indonesia, 1999)hal.219-220

prinsipnya merupakan usaha untuk menggali keterangan yang lebih mendalam dari sumber yang relevan berupa pendapat, kesan, pengalaman pikiran dan sebagainya.

Menurut Sudjana wawancara adalah proses pengumpulan data atau informasi melalui tatap muka antara pihak penanya dengan pihak yang ditanya atau penjawab.¹² Sedangkan Esterbeg mengemukakan beberapa macam wawancara yaitu wawancara terstruktur, semiterstruktur dan tidak terstruktur.¹³ Jadi wawancara adalah teknik pengumpulan data untuk mendapatkan informasi yang digali dari sumber data langsung melalui percakapan atau tanya jawab.

Wawancara dilakukan dengan bentuk terstruktur karena peneliti menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan datanya. Pedoman yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

3. Dokumentasi

Menurut Gootshalk para ahli sering mengartikan dokumentasi dalam dua pengertian yaitu pertama, sumber tertulis bagi informasi sejarah, lukisan, artefak.

¹² Ibid hal.130.

¹³ Sugiyono.Opcit.hal.233

Peninggalan-peninggalan terlukis, dan petilasan arkeologis. Lalu yang kedua, diperuntukan bagi surat-surat resmi negara seperti surat perjanjian, undang-undang, hibah konsensi dan lainnya¹⁴. Sebagai kebalikan dari pada dokumen dapat berbentuk tulisan, gambaran atau karya-karya monemental dari seseorang. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara akan lebih kredibel dan dapat dipercaya jika didukung oleh dokumen-dokumen tertulis, gambar gambar serta rekaman audio visual.

E. Teknik Analisis Data

Miles dan huberman bahwa aktivitas dalam menganalisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan terus-menerus, aktivitas analisis data yaitu ;

1. Reduksi data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu.

2. Penyajian data

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan dan sejenisnya. Menurut Miles dan

¹⁴ Djam'an satori dan aan komariah.Op.cit hal.146

Huberman yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Dengan menyajikan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah di pahami.

3. Verification

Langkah ke tiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang di kemukakan bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak di temukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya¹⁵.

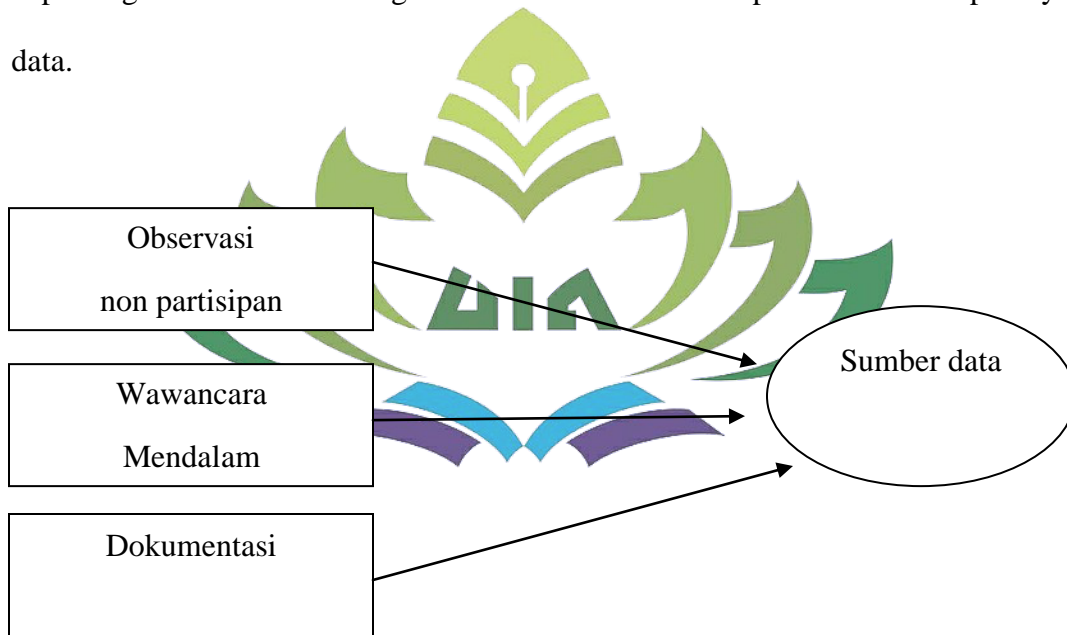
F. Rencana Pengujian Keabsahan Data/Teknik Triangulasi

Penelitian kualitatif harus mengungkapkan kebenaran yang objektif. Karena itu keabsahan data dalam sebuah penelitian kualitatif sangat penting. Melalui keabsahan data kredibilitas (kepercayaan) penelitian kualitatif dapat tercapai. Dalam penelitian ini untuk mendapatkan keabsahan data dilakukan dengan triangulasi. Triangulasi sendiri diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari beberapa teknik pengumpulan data dan sumber yang telah ada. Teknik triangulasi berarti peneliti menggunakan teknik

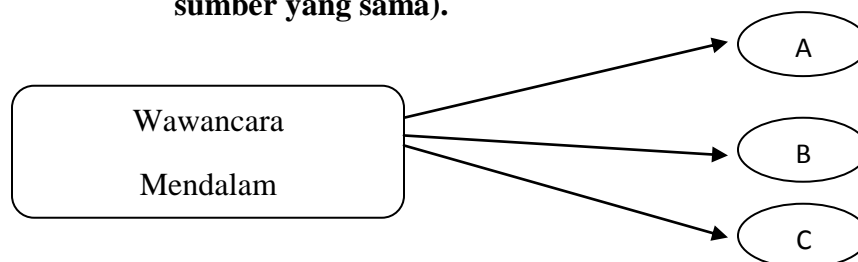
¹⁵Sugiyono.*metode pendidikan,pendekatan kuantitatif,pendekatan kualitatif dan RD*,(bandung,alfabeta,2015),hal.344

pengumpulan data mendapatkan yang berbeda-beda untuk data dari sumber yang sama.

Adapun wawancara yang dilakukan menggunakan triangulasi sumber, yang artinya peneliti mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama. Triangulasi dengan sumber yang dilakukan penelitian ini yaitu : membandingkan hasil wawancara dengan isi dokumen yang berkaitan. Triangulasi dapat digunakan untuk mengecek kebenaran data ataupun untuk memperkaya data.



Gambar 1. Triangulasi "teknik pengumpulan data"(bermacam-macam pada sumber yang sama).



Gambar 2. Triangulasi “sumber” Pengumpulan data (suatu teknik pengumpulan data pada bermacam-macam sumber data)¹⁶

Sumber data adalah guru BK, peserta didik, wali kelas, wali murid.

G. Pelaksanaan Studi Kasus

1. perencanaan : dalam perencanaan terdapat langkah-langkah sebagai berikut, yaitu : mengenali gejala. Pertama- tama mengamati adanya salah satu gejala, gejala itu mungkin ditemukan atau diperoleh dengan beberapa cara yaitu guru pembimbing menemui sendiri gejala pada siswa yang bermasalah, gurumata pelajaran memberikan informasi, adanya siswa yang bermasalah kepada guru pembimbing untuk menangani seorang siswa yang bermasalah berdasarkan informasi yang diterimanya dari pihak lain, seperti siswa, para guru, ataupun pihak tata usaha.
2. Membuat deskripsi kasus, setelah gejala itu dipahami oleh guru pembimbing kemudian dibuatkan kasusnya secara objektif, sederhana, tetapi cukup jelas.
3. Setelah deskripsinya dibuat, dipelajari lebih lanjut aspek ataupun bidang-bidang masalah yang mungkin dapat ditemukan dalam deskripsi itu, kemudian ditentukan jenis masalahnya, apakah menyangkut masalah pribadi, sosial, belajar atau karis.
4. Jenis masalah yang telah dikelompokkan itu dijabarkan dengan cara

¹⁶ Sugiyono, *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D.*(jakarta:bumi aksara,2009,hal.241-242.

mengembangkan ide-ide atau konsep dengan rinci, agar lebih mudah memahami permasalahannya.

5. Adanya jabaran masalah yang lebih terinci dapat membantu guru pembimbing untuk membuat perkiraan kemungkinan sumber penyebab masalah.
6. Perkiraan kemungkinan sumber penyebab masalah mengetahui jenis informasi yang dikumpulkan, sumber informasi yang perlu dikumpulkan, dan teknik atau alat yang yang digunakan untuk mengumpulkan informasi.
7. Pengumpulan data, terdapat beberapa teknik, tetapi yang sering digunakan dalam studi kasus adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Setelah terkumpul konselor dapat mengklasifikasi data menjadi bagian data yang dapat dikelola.
8. Penggunaan dan pengolahan data, merupakan usaha pengolahan data untuk merangkum, menggolongkan dan menghubungkan data yang diperoleh dalam pengumpulan data. Dengan demikian dapat menunjukkan keseluruhan gambaran tentang diri anak, rumusan ini bersifat ringkas dan padat.
9. Sintesa dan interpsi data setelah mengolah data selanjutnya data studi kasus diinterpretasikan dengan *case conference* terlibat petugas khusus yang mempelajari setiap kasus dari individu yang bermaslah. Rumusan ini dilakukan melalui pengambilan kesimpulan yang logis.
10. Membuat perencanaan pelaksanaan pertolongan (*treatment*) merupakan langkah yang dibentuk untuk menetapkan teknik atau bantuan yang

diberikan kepada siswa yang bermasalah serta memprediksi kemungkinan yang akan timbul oleh siswa sehubungan dengan masalah yang dialami.

11. Evaluasi dan tindak lanjut (*follow up*) kegiatan ini dilakukan setelah melakukan treatment atau membuat pelaksanaan pertolongan. Untuk tindak lanjut bisa dilakukan oleh pengajar sendiri, guru BK, ataupun dan dirujuk dan alih tangan kepada pihak lain yang lebih berkompeten maupun dari orang tua siswa itu sendiri.¹⁷



¹⁷ Nanik Sariyani. *Studi kasus dalam Bk*. <http://naniksaryani.blogspot.com/2012/04/studi-dalam-bk.html>

BAB IV

PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA

A. Gambaran Umum Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Bandar Lampung

Aktivitas dan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMP N 10 Bandar Lampung menggunakan pola 17 plus yang menjadi 4 bidang bimbingan, bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir yang dilaksanakan melalui 10 jenis layanan yaitu layanan orientasi, informasi, penempatan, dan penyaluran, penguasaan konten, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konseling individu, konsultasi, mediasi dan layanan advokasi. Ditumjang dengan 6 kegiatan pendukung yaitu, aplikasi instrumen, himpunan data, kunjungan rumah, konferensi kasus, alih tangan kasus, dan tampilan kepustakaan. Layanan BK di SMP N 10 Bandar Lampung bisa dikatakan cukup memadai dan efektif, dengan kendali dari ke-4 guru BK sehingga, pelaksanaan layanan BK berjalan dengan baik. Ditambah lagi selain guru BK yang antusias dalam melaksanakan tugasnya, sarana dan prasana yang juga ikut serta mendukung untuk pelaksanaan layanan BK, memiliki ruang BK sendiri, lengkap dengan ruang guru BK, memiliki ruang BK sendiri, lengkap dengan ruang BK, ruang bimbingan kelompok dan individu (ruang konsultasi). Layanan layanan BK yang di berikan berjalan dengan baik, disesuaikan dengan kurikulum dan jadwal sesuai dengan tingkatannya.

B. Penyajian dan Analisis Data

Proses layanan bimbingan konseling individu yang di berikan guru BK di peroleh dari hasil observasi pada waktu penelitian 12 Oktober 2017 sampai dengan selesai.

Peserta didik yang menjadi subjek penelitian ini adalah peserta didik yang memiliki permasalahan rendahnya konsep diri positif di SMP Negeri 10 Bandar Lampung. Bentuk rendahnya konsep diri positif peserta didik, misalnya tidak mempunyai penerimaan diri yang baik, minder, mudah menyerah, tidak berani beragumen di kelas, tidak mengenal dirinya dengan baik, tidak mengetahui kelebihan dan kekurangannya, mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi, belum bisa menerima dan memberikan pujian secara wajar, belum bisa memperbaiki diri kearah yang lebih baik, belum mampu menempatkan diri dengan baik. Berdasarkan masalah yang di alami peserta didik tersebut, maka guru BK disini berperan untuk membantu peserta didik mengatasi permasalahan tersebut.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK dan pengamatan di SMP Negeri 10 Bandar Lampung di temukan 1 orang peserta didik yang mengalami permasalahan rendahnya konsep diri positif. Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keadaan peserta didik sebelum memperoleh layanan konseling individu dengan tehnik *Rasional Emotif Behaviour Terapi*. Berikut ini adalah hasil observasi awal pada peserta didik :

Tabel 1
Hasil Observasi Konsep Diri
Konseli X
kelas IX SMP N 10 Bandar Lampung

No	Aspek Pengamatan	YA	TIDAK
1	Mempunyai Penerimaan diri yang baik		√
2	Minder	√	
3	Mudah Menyerah	√	
4	Berani berargumen di kelas		√
5	Mengenal dirinya dengan baik		√
6	Mengetahui kelebihan dan kekurangan		√
7	Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi		√
8	Menerima dan memberikan pujian dengan wajar		√
9	Mau memperbaiki diri kearah yang lebih baik		√
10	Mampu menempatkan diri dengan baik		√

Berdasarkan hasil observasi pesertan didik X pada tabel 1 dapat di simpulkan bahwa peserta didik X sebelum mendapat layanan konseling individu *Rasional Emotif Behaviour Terapi* pada kondisi konsep diri positif yang rendah. Sebagaimana yang diungkapkan oleh ibu Apriyana pada saat wawancara beliau mengungkapkan alasan kenapa menggunakan konseling individu dengan teknik *Rasional Emotif Behaviour Terapi* untuk membantu permasalahan rendahnya konsep diri positif di SMP N 10 Bandar Lampung :

“Layanan yang biasa saya berikan merujuk pada permasalahan peserta didik itu sendiri, selain merujuk pada teori teori konselingnya. maka dari itu sesuai dengan teorinya Albert Ellis bahwa dengan teknik *Rasional Emotif Behaviour Terapi* dapat merubah pikiran irasional konseli yang menyebabkan konseli memiliki konsep diri rendah menjadi pikiran rasional untuk meningkatkan konsep

diri konseli yang rendah, maka saya juga menerapkan hal tersebut di SMP N 10 Bandar Lampung”.¹

Hal tersebut di buktikan dengan pernyataan konseli X :

“ iya bu, memang benar saya merasa berbeda dengan orang lain, saya selalu sedih dan tidak menerima keadaan saya apalagi kalau saya berbicara saya sering diejek bebek oleh teman-teman saya dengan sebutan bebek².”

Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan wali kelas :

“ia nak memang benar peserta didik X tumbuh menjadi siswa yang pendiam dan tidak memiliki banyak teman karena dia merasa minder dengan kondisi dirinya yang memiliki bibir sumbing”.³

Dalam bab ini akan diuraikan data-data khusus hasil penelitian melalui wawancara dan observasi tentang pelaksanaan bimbingan dan konseling individu dengan teknik *Rasional Emotif Behaviour Terapi* untuk mengatasi permasalahan rendahnya konsep diri positif peserta didik di SMP N 10 Bandar Lampung, adapun data yang diperoleh adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana ibu melaksanakan layanan konseling individu *Rasional Emotif Behaviour Terapi* dalam meningkatkan konsep diri positif peserta didik ?

Hasil wawancara dengan ibu Apriyana adalah sebagai berikut :

“layanan konseling individu dengan teknik REBT yaitu dengan masuk kelas pada saat jam kosong, sedangkan penggunaan konseling individu dengan teknik REBT yaitu dengan memanggil peserta didik keruang konsultasi, setelah itu pada pertemuan awal menyampaikan manfaat dan tujuan dari kegiatan konseling individu. selanjutnya saya menjalankan tahapan teori A-B-C-D-E-F secara

¹ Apriyana, Guru BK SMP N 10 Bandar Lampung. wawancara, 18 oktober 2017

² Konseli X, peserta didik SMP N 10 Bandar Lampung, wawancara, 18 oktober 2017

³ Wali kelas IX i, wawancara, 18 oktober 2017

bertahap lalu terus mengkonfrontasi pemikiran-pemikiran konseli yang irasional menjadi rasional salah satunya dengan bilbiotherapy dengan menceritakan tokoh yang terkenal yang lebih memiliki banyak kekurangan fisik seperti lena maria yang kaki dan tangan yang cacat tetapi ia bisa hidup bahagia dan produktif seperti orang normal ”.⁴

Hal senada juga dikemukakan oleh ibu elly yang juga sebagai guru BK SMP N 10

Bandar Lampung :

“kami memberikan Layanan konseling individu yang bertujuan untuk layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung tatap muka dengan guru pembimbing. Hal ini dilakukan dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang di deritanya”⁵.

Kesimpulan :

Dari hasil wawancara kepada dua orang guru BK, dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan konseling REBT dilakukan dengan konseling individu, dengan materi yang disampaikan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik. Dengan tujuan agar konseli X mampu mengubah keyakinan irasionalnya menjadi rasional sehingga peserta didik dapat meningkatkan konsep diri positif dirinya menjadi lebih bahagia dan produktif.

2. Mengapa ibu menggunakan konseling individu dengan teknik REBT untuk meningkatkan konsep diri positif peseta didik X ?

Hasil wawancara dengan guru BK, peserta didik, dan wali kelas, guru BK menyatakan alasannya sebagai berikut :

⁴ Apriyana, Guru BK SMPN 10 Bandar Lampung, wawancara, senin, 18 Oktober 2017

⁵ Elly, Guru BK SMPN 10 Bandar Lampung, wawancara, senin 18 Oktober 2017

“alasan saya menggunakan konseling individu dengan teknik REBT, atas dasar berlandaskan pada latar belakang masalah yang dihadapi konseli yang menunjukkan ciri-ciri seseorang yang memiliki konsep diri positif rendah yang disebabkan oleh pikiran irasionalnya sehingga digunakanlah teknik konseling individu REBT untuk merubah pikiran irasional peserta didik menjadi rasional sehingga peserta didik dapat meningkatkan konsep diri positif peserta didik yang bersumber dari pikiran rasionalnya⁶.

Pernyataan tersebut diperkuat dengan pernyataan konseli X :

“ saya merasa berbeda dengan teman-teman saya pak, saya selalu diejek bebek jika saya berbicara, maka dari itu saya jarang berbicara, saya juga tidak punya teman dan saya merasa tidak ada yang mau berteman dengan saya”⁷.

Hal yang senada juga dikemukakan oleh ibu rafika selaku wali kelas IX i terkait layanan bimbingan konseling yang diberikan guru BK :

“selama saya mengajar disini, menurut saya cukup baik, layanan yang diberikan oleh guru BK, untuk mengatasi permasalahan peserta didik, terutama permasalahan konsep diri positif rendah tersebut, guru BK juga cukup aktif, dengan melakukan konseling dan mendata peserta didik yang bermasalah”⁸.

Kesimpulan :

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa alasan guru BK melaksanakan konseling individu dengan teknik REBT untuk meningkatkan konsep diri positif peserta didik itu tepat karna sesuai untuk mengubah pola pikir peserta didik yang irasional menjadi rasional dimana pemikiran irasional berdampak pada konsep diri positif peserta didik menjadi rendah

⁶ Apriyana, Guru BK SMPN 10 Bandar Lampung, wawancara, 18 oktober 2017

⁷ Konseli X, peserta didik SMPN 10 Bandar Lampung, wawancara, 18 oktober 2017

⁸ Rafika, wali kelas IX i wawancara, 18 oktober 2017

3. Bagaimana tahap-tahap yang dilakukan dalam pelaksanaan konseling individu dengan teknik REBT?

Hasil wawancara : Hasil wawancara kepada ibu Apriyana dan konseli X :

“sebelum saya melakukan kegiatan dan layanan saya menyiapkan tempat dan perlengkapan yang akan digunakan. Setelahnya semuanya siap, kemudian saya menemui konseli X untuk melakukan konseling, proses atau tahap-tahap yang saya lakukan dalam pelaksanaan konseling individu ada 3 tahap, pertama tahap awal (mengidentifikasi masalah), tahap inti (tahap kerja), tahap akhir (tahap perubahan dan tindakan)”.⁹

Hal yang diungkapkan oleh konseli X sebagai bukti pelaksanaan layanan yang diberikan :

“tahap yang diberikan ibu yana dalam pelaksanaan konseling individu pertama saya diberikan maksud dan tujuan kegiatan, saya melakukan kontrak kegiatan dan menceritakan masalah saya, kemudian menceritakan masalah saya secara lebih jelas, dan saya disuruh menyimpulkan apa nanti yang akan saya buat untuk perubahan diri saya, saya yang membuat dan saya yang melakukan”.¹⁰

Kesimpulan :

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan, dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan konseling individu dengan teknik REBT dilakukan melalui 3 tahapan yaitu, tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir.

4. Bagaimana langkah yang di lakukan dalam melakukan Konseling individu menggunakan teknik REBT ?

⁹ Apriyana, guru BK SMPN 10 Bandar Lampung, wawancara, 18 Oktober 2017

¹⁰ Konseli X, peserta didik, SMPN 10 Bandar Lampung, 18 Oktober 2017

Hasil wawancara : peneliti melakukan wawancara kepada guru BK yaitu ibu yurdianigsih dan konseli X :

“Langkah pertama adalah menunjukkan kepada konseli bahwa dirinya tidak logis, membantu mereka memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian dan menunjukkan hubungan gangguan yang irasional lalu langkah ke dua yaitu membantu konseli meyakini bahwa berfikir tidak logis dapat ditantang dan diubah. Kesiapan konseli untuk dieksplorasi secara logis terhadap gagasan yang dialami oleh konseli dan konselor mengarahkan pada konseli untuk melakukan disputing terhadap keyakinan konseli yang irasional. Tahap ketiga yaitu melakukan kontrak konseling lalu merubah pemikirannya yang irasional lalu mencoba bersikap rasional dalam menghadapi masalah¹¹

Pernyataan tersebut diperkuat dengan pernyataan peserta didik yaitu :

“saya pernah di panggil guru BK waktu istirahat saya di tanya-tanya kenapa saya tidak main sama temen-temen saya ceritakan saja pak, karna saya minder dengan temen-temen sering diejek bebek karna suara saya sumbang”.¹²

Kesimpulan :

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa dalam konseling individu REBT diminta untuk mengungkapkan permasalahannya, sebab akibat kenapa konseli X tidak bisa menerima dirinya dan diberikan kontrak konseling untuk mencoba merubah pemikiran irasionalnya dan mulai mencoba bersikap rasional sesuai dengan kontrak konseling yang dilakukan.

5. Langkah apa yang dilakukan setelah Konseli X diminta untuk mengungkapkan masalah ?

Hasil wawancara : Hasil wawancara yang dikemukakan oleh guru BK sebagai

¹¹ Apriyana, Guru BK SMPN 10 Bandar Lampung, wawancara, 18 Oktober 2017

¹² Konseli X, Peserta didik SMPN 10 Bandar Lampung, wawancara, 18 oktober 2017

berikut

“Pada pertemuan kali ini diharapkan konseli mampu menerapkan cara berpikir logis dan empiris dalam menyikapi setiap masalah yang di hadapinya. Oleh karena itu pada awal-awal pertemuan saya kembali mengevaluasi pertemuan sebelumnya bersama dengan konseli. saya mengajarkan cara berpikir logis dan empiris ini dengan membandingkan dengan orang-orang yang kurang beruntung melebihi konseli permasalahannya seperti cacat fisik yang tidak memiliki kaki atau tangan tetapi dia bisa produktif dan sukses agar dapat mengambil sisi positif dari permasalahan tersebut, dalam proses pengarahan konseli disini peneliti memberikan teknik *bibliotherapy* yang berupa memberikan pemahaman terhadap konseli seperti kisah nyata lena Maria. Sehingga konseli dapat mengubah persepsinya yang irasional menjadi rasional mengenai dirinya sendiri. Selain itu konseli di ajak untuk mencoba bergaul dengan teman-temannya, mengajarkan konseli untuk berlatih bagaimana berbicara seperti bertanya jika ada pelajaran yang kurang dipahami lalu belajar menjawab pertanyaan-pertanyaan pelajaran yang saya ajukan, pertama didepan saya lalu mempraktekannya di kelas”.¹³

Kesimpulan :

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa dalam konseling individu REBT guru BK menceritakan kisah inspiratif yang permasalahannya sama dengan konseli lalu merubah pikiran irasional konseli secara bertahap dan melatih konseli untuk bersikap produktif dan rasional secara terus menerus dan mempraktekannya di kehidupan konseli terutama di sekolah.

6. Langkah apa yang dilakukan setelah melakukan Konseling *REBT*?

Hasil wawancara : wawancara yang dikemukakan oleh guru BK :

¹³ Apriyana Guru BK SMPN 10 Bandar Lampung, wawancara, 18 oktober 2017

“selanjutnya saya membimbing konseli X yaitu menjelaskan kepada konseli harapan-harapan konseling, tujuannya, untuk bisa merubah dirinya. adapun tujuan proses konseling ini adalah konseli X mampu menerima dirinya, sesuai dengan kemampuannya seperti bergaul dengan teman-temannya, belajar berargumen dikelas dan tidak minder dengan keadaan yang ia alami sehingga ia tidak merasa tertekan didalam dirinya”.¹⁴

Pernyataan tersebut diperkuat dengan pernyataan konseli X :

“saya sudah berjanji dengan bu Yana bahwasanya, saya akan belajar dan berusaha untuk dapat menerima diri saya dan mencoba melakukan kontrak konseling yang sudah saya buat yaitu berani berargumen di kelas, walaupun saya agak malu dan grogi tapi saya akan selalu mencoba dan saya berusaha menanamkan rasa percaya diri pada diri saya ”.¹⁵

7. Apakah konseling individu dengan teknik REBT diminati oleh peserta didik ?

Hasil wawancara: Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh ibu Apriyana, sebagai berikut :

“iya tentu saja diminati, oleh konseli X, karena dengan diberikannya layanan konseling individu dengan teknik REBT peserta didik mampu menyadari dirinya, dan mampu menerima dirinya dan secara bertahap merubah pikiran dan sikap konseli menjadi rasional dan produktif”.¹⁶

Hal yang serupa diungkapkan oleh wali kelas X, sebagai berikut :

“saya sering melihat X di panggil ke ruang BK pada waktu istirahat, dan juga saya melihat perubahan pada diri konseli X seperti, mulai bergaul dengan teman-temannya mulai berargumen di kelas walau masih grogi dan terbata-bata, saya ikut senang dengan perubahan X walau tidak signifikan”.¹⁷

Hal serupa dibuktikan dengan pernyataan konseli X sebagai berikut :

¹⁴ Apriyana Guru BK SMPN 10 Bandar Lampung, wawancara, 18 oktober 2017

¹⁵ Konseli X, Peserta didik SMPN 10 Bandar Lampung, wawancara, 18 oktober 2017

¹⁶ Apriyana, Guru BK SMPN 10 Bandar Lampung, wawancara, 18 september 2017

¹⁷ Rafika, wali kelas IX, SMPN 10 Bandar Lampung, wawancara, 18 september 2017

“saya merasa senang dan saya sangat terbantu untuk mengikuti konseling dengan bu Yana , disini saya sadar bahwasanya saya ini harus bisa menerima diri saya dan mulai berani dan percaya diri kalau berbicara dan saya jadi semangat untuk sekolah dan bermain dengan teman-teman”.¹⁸

Kesimpulan :

Dari hasil wawancara dapat diketahui dan dilihat bahwa layanan konseling individu dengan teknik REBT sangat diminati oleh konseli X, konseli X sangat senang mengikuti layanan tersebut, selain konseli X yang lebih aktif, konseli X juga mampu memahami dirinya dan mampu berpikir rasional dan bersikap produktif.

8. Selama melaksanakan layanan hambatan atau kendala apa saja yang dialami dalam pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik REBT ?

Hasil wawancara: berikut hasil wawancara dengan ibu Apriyana, yaitu sebagai berikut :

“alhamdulillah jika berbicara kendala dalam pelaksanaan layanan yang kami hadapi adalah, masalah yang biasa muncul yaitu tidak bisa merubah konseli secara signifikan karna pendekatan yang menekankan pada perubahan pikiran bukanlah cara yang paling sederhana dalam membantu peserta didik mengubah pikiran dan perilakunya”.¹⁹

Hal senada diungkapkan oleh ibu Rafika selaku wali kelas peserta didik X :

“saya melihat perubahan pada diri X walau tidak signifikan seperti dia mulai bergaul dengan teman-temannya dan dia sering bertargumen di kelas, lebih

¹⁸ Konseli X, Peserta didik SMPN 10 Bandar Lampung, wawancara, 18 oktober 2017

¹⁹ Apriyana Guru BK SMPN 10 Bandar Lampung, wawancara, 18 oktober 2017

aktif, lebih ceria tidak seperti biasanya saya selaku gurunya merasa ikut senang melihat perubahan padav diri X”.²⁰

Kesimpulan :

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan, terhadap guru BK dan wali kelas, dapat disimpulkan bahwa yang menjadi faktor penghambat dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling individu menggunakan teknik REBT yaitu perubahan pada diri X tidak bisa secara signifikan karna membutuhkan proses dan waktu dalam membimbing peserta didik untuk merubah sifat dan prilakunya ini bukanlah sesuatu yang mudah.

Sebagai bidang yang memiliki fokus dalam pencegahan masalah ataupun, pengentasan masalah yang dialami oleh peserta didik, ternyata bimbingan konseling memiliki media maupun mitra layanan yang termasuk dalam peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan indonesia nomor 111 tahun 2014 tentang bimbingan dan konseling pada pendidikan dasar dan menengah, sebagai upaya memaksimalkan dalam memberikan layanan bimbingan konseling yang membantu dalam proses pengentasan masalah pada peserta didik. Kemudian dalam prakteknya konselor sekolah menggunakan layanan konseling individu dengan pendekatan feminisme dalam layanan bimbingan konseling. Berdasarkan pengamatan, peneliti melihat guru BK sekolah memberikan konseling individu kepada konseli X dengan baik.

²⁰ Rafika, wali kelas IX i , SMPN 10 Bandar Lampung, wawancara, 18 oktober 2017

Peneliti melihat Guru BK sekolah bekerjasama dengan wali kelas dan guru mata pelajaran juga.

Guru BK memberikan konseling individu dengan teknik REBT langsung terhadap konseli X dan peneliti mengamati layanan konseling individu menggunakan teknik REBT untuk meningkatkan konsep diri positif yang dilaksanakan cukup baik, dilihat dari tahapan yang diberikan, mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Konseling individu teknik REBT diberikan terhadap peserta didik yang mengalami konsep diri positif yang rendah, konseli X diharapkan mampu meningkatkan konsep diri positifnya. Hal tersebut terbukti dengan ditunjukkan konseli X yang sangat baik dalam mengikuti proses layanan, dengan hasil wawancara peneliti terhadap konseli X yang selesai melakukan sesi konseling :

“saya sangat senang sekali dengan mengikuti kegiatan ini, perasaan saya sangat lega sudah menceritakan permasalahan saya dan dibantu dalam mencari solusinya, saya tidak kaku dan malu, karna bu apriyana orangnya ramah dan baik, jadi saya merasa nyaman dan lega ketika saya punya masalah saya curhat dengan bu yana sebagai guru BK disini”²¹

Berdasarkan hasil wawancara, konseli X merasa terbantu dengan diberikannya konseling individu dengan teknik REBT tersebut. Konseli X mampu meningkatkan konsep diri positifnya dan konseli merasa nyaman melakukan konseling dengan guru BK . Terbukti ketika peneliti melakukan

²¹ Konseli X, Peserta didik SMPN 10 Bandar Lampung, wawancara, 18 oktober 2017

wawancara terhadap konseli X yang mengikuti kegiatan konseling individu sebagai berikut :

“saya merasa terbantu dan bisa menerima diri saya,sekarang saya punya banyak teman,aktif di kelas, punya rasa percaya diri, saya sangat senang dengan perubahan saya, dan saya tidak ragu lagi kalau punya permasalahan tentang konsep diri, saya akan melakukan konseling lagi dengan bu Yana”.²²

C. Pembahasan

Berdasarkan wawancara dan observasi hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan konseling individu dengan teknik REBT diperoleh hasil yang cukup memuaskan untuk meningkatkan konsep diri konseli.

Adapun rendahnya konsep diri yang dialami oleh konseli diakibatkan oleh konseli yang malu akan fisiknya yang berbeda dengan teman- temannya, merasa berbeda dengan temannya,tidak banyak bicara karna malu dengan suaranya yang sumbang dan diejek bebek oleh teman-temannya dengan adanya ejekan-ejekan dari teman-temannya yang membuat konseli tidak mau keluar kelas dan berbaur dengan teman-temannya, setelah itu takut salah apabila bertanya atau menjawab akan membuat guru marah kepada konseli

²² Konseli X, Peserta didik SMPN 10 Bandar Lampung, wawancara, 18 oktober 2017

D. Perencanaan Konseling Individu Dengan Teknik *Rasional Emotif*

Behaviour Terapi Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif

Adapun perencanaan yang dilakukan guru BK untuk melaksanakan proses konseling disesuaikan dengan Langkah-langkah dalam konseling individual yaitu sebagai berikut:

- a. Persiapan, meliputi: kesiapan fisik dan psikis konselor, tempat dan lingkungan sekitar, perlengkapan, pemahaman klien dan waktu.
- b. Rapport, yaitu menjalin hubungan pribadi yang baik antara konselor dan klien sejak permulaan, proses, sampai konseling berakhir, yang ditandai dengan adanya rasa aman, bebas, hangat, saling percaya dan saling menghargai.
- c. Pendekatan masalah, dimana konselor memberikan motivasi kepada klien agar bersedia menceritakan persoalan yang dihadapi dengan bebas dan terbuka.
- d. Pengungkapan, dimana konselor mengadakan pengungkapan untuk mendapatkan kejelasan tentang inti masalah klien dengan mendalam dan mengadakan kesepakatan bersama dalam menentukan masalah inti dan masalah sampingan. Sehingga klien dapat memahami dirinya dan mengadakan perubahan atas sikapnya.
- e. Diagnostik, adalah langkah untuk menetapkan latar belakang atau factor penyebab masalah yang dihadapi klien.
- f. Prognosa, adalah langkah dimana konselor dan klien menyusun rencana-rencana pemberian bantuan atau pemecahan masalah yang dihadapi klien.
- g. Treatment, merupakan realisasi dari dari langkah prognosa. Atas dasar kesepakatan antara konselor dengan klien dalam menangani masalah yang dihadapi, klien melaksanakan suatu tindakan untuk mengatasi masalah tersebut, dan konselor memberikan motivasi agar klien dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai kemampuan yang dimilikinya.
- h. Evaluasi dan tindak lanjut, langkah untuk mengetahui keberhasilan dan efektifitas konseling yang telah diberikan. Berdasarkan hasil yang telah dicapai oleh klien, selanjutnya konselor menentukan tindak lanjut secara lebih tepat, yang dapat berupa meneruskan suatu cara yang sedang ditempuh karena telah cocok maupun perlu dengan cara lain yang diperkirakan lebih tepat.²³

²³ Sunhiyah. *Penggunaan Konseling individu Rasional Emotif Behaviour Terapi di surabaya*. hal.118-119. <http://Download.Portal.garuda.org%20aikmel%individual>

sebelum di lakukannya proses konseling, peneliti juga akan melakukan observasi awal untuk memperoleh data sebelumn dan sesudah di lakukannya proses konseling, yang nantinya akan dibantu oleh tim penilai yang telah dipersiapkan oleh pihak sekolah.

E. Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Teknik REBT Untuk

Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik

Pada proses konseling ini akan di gambarkan secara singkat pertemuan guru BK dengan konseli.

Nama : X

Kelas :IX i

Waktu dan tempat : disesuaikan dengan pembelajaran dan persetujuan dari konseli.

Adapun pelaksanaan yang dilakukan guru BK untuk melaksanakan proses konseling disesuaikan perencanaan dalam konseling individual yaitu sebagai berikut

1. Observasi awal

Pada kegiatan Observasi awal yang dilakukan guru BK adalah melakukan wawancara terhadap wali kelas siswa X untuk mendapatkan

informasi yang lebih mendalam kemudian guru BK melakukan observasi yang dibantu oleh tim penilai yang telah di persiapkan oleh pihak sekolah untuk mengisi lembar observasi mengenai Konsep diri positif siswa X yang dibantu oleh wali kelas untuk menerapkan indikator yang telah ditetapkan di lembar observasi.

2. Persiapan

Pada tahap ini guru BK meminta waktu kepada wali kelas saat jam istirahat pertama untuk melakukan pendekatan terhadap peserta didik X yang berada di dalam kelas, serta untuk melihat kesiapan kondisi peserta didik untuk nantinya dapat menerima proses konseling.

3. Rapport

Tahap ini adalah tahap awal sebelum memulai konseling. Pada tahapan ini guru BK membina hubungan baik dengan mengawali komunikasi kepada konsel. Tahap ini merupakan tahap yang sangat penting, karena akan mengawali dari proses konseling selanjutnya. Oleh karena itu guru BK membuka dengan pertanyaan netral seperti, bagaimana kondisi kesehatan konseli saat ini, dan seterusnya.

Selanjutnya guru BK berupaya agar subyek dapat lebih terbuka dalam mengutarakan apa yang ia rasakan. Setelah subyek mulai terbuka maka pada

pertemuan ini diupayakan agar subyek mau mengungkapkan segala keluhan atas permasalahannya yaitu konsep diri yang ada pada diri konseli X.

4. Pendekatan masalah

Tahap ini setelah konseli mulai terbuka dan mulai memberikan informasi permasalahan yang dialami, guru BK mengungkapkan kembali dengan seksama dan jelas permasalahan apa yang dialami oleh konseli, sehingga guru BK dapat mulai mengidentifikasi masalah apa yang dihadapi oleh konseli. Sebelumnya, guru BK terlebih dahulu menanyakan kondisi konseli hari ini, bagaimana pembelajarannya, dan sudah siapkah untuk mengungkapkan masalahnya. Lalu guru BK memberikan pemahaman mengenai Bimbingan dan Konseling dan mengajak peserta didik agar benar-benar dapat menerima guru BK sebagai sahabat guru sehingga permasalahan yang dialami peserta didik tidak ada yang ditutup-tutupi.

5. Pengungkapan

Setelah dilakukannya pendekatan masalah, konseli X memberikan penjelasan bahwa konseli X merasakan malu, konseli X merasa dirinya berbeda dengan teman-teman yang lain karena fisik dan suaranya berbeda sehingga konseli merasa tertekan dan tidak aktif sebagai peserta didik, kemudian guru BK memberikan pemahaman tentang penerimaan diri sesuai dengan teori yang ada.

6. Diagnostik

Pada konseling ini guru BK mengajak konseli bersama-sama menelaah permasalahan yang di hadapi konseli kedalam teori, agar di ketahui penyebab timbulnya permasalahan. Pada konseling ini peneliti mengajak konseli bersama-sama menelaah permasalahan yang sedang dihadapi konseli kedalam teori ABC agar diketahui penyebab timbulnya permasalahan. Adapun permasalahan peserta didik X yaitu, A (*activating event*) atau perilaku yang mengawali, dimana konseli merasakan malu terhadap fisiknya yang berbeda dan minder kepada teman-temannya dan ia takut merasa takut dimarahi oleh guru apabila menjawab salah. Lalu B (*Belief*) yaitu keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa, dimana konseli meyakini bahwa dengan menjawab pertanyaan yang salah dapat membuat guru menjadi marah dengannya dan konseli ditertawakan oleh temna-teman sekelasnya. Setelah itu C (C (*consequency*)) yang berupa C-*perilaku*. Dimana perilaku yang ditunjukkan X yaitu ia hanya diam di kelas saat jam istirahat, banyak menunduk apabila guru memberikan kesempatan kepada konseli untuk menjawab pertanyaan, kurang berbaur dengan teman temannya karna merasa minder dengan keadaanya yang sering diejek dengan sebutan bebek oleh teman-temannya.

Tabel 2

Teori ABC Konsep Diri Konseli X
Kelas IX SMP N 10 Bandar Lampung

Penerapan Teori ABC dalam REBT pada Konseli	
<i>A (Activating Event)</i>	Malu, minder, takut salah.
<i>Bir (Believe Irrational)</i>	Jika berbicara ditertawakan karna suaranya mirip bebek, diejek-ejek oleh teman-teman yang lain dengan fisik yang berbeda. Setelah itu takut jika menjawab atau bertanya kepada guru maka akan dimarahi dan ditertawakan oleh teman-teman dikelas dan merasa tak ada yang ingin berteman dengannya
<i>C (Consequence)</i>	<p>C pada emosi = murung dan tidak bahagia</p> <p>C pada prilaku = takut keluar kelas, tidak aktif di kelas dan tidak berbaur dengan teman-teman</p>

7. Prognosa

Pada pertemuan kali ini diharapkan konseli mampu menerapkan cara berpikir logis dan empiris dalam menyikapi setiap masalah yang dihadapinya. Oleh karena itu pada awal-awal pertemuan peneliti kembali mengevaluasi pertemuan sebelumnya bersama dengan konseli. Peneliti mengajarkan cara berpikir logis dan empiris ini dengan membandingkan pada contoh orang- orang yang sukses walau mereka memiliki keterbatasan fisik seperti Lena Maria atau orang terkenal

dengan maksud agar konseli dapat mengambil sisi positif dari masalah yang dihadapi orang-orang tersebut.

Dalam proses pengarahan konseli disini peneliti memberikan teknik *self modeling* yang berupa memberikan pemahaman terhadap konseli seperti kisah nyata lena maria yang memiliki kelainan fisik yang tidak memiliki tangan namun bisa menjadi seorang atlet renang dan memiliki kehidupan layaknya orang normal, sehingga konseli dapat mengubah pesepsinya yang irasional menjadi rasional mengenai dirinya sendiri. Selain konseli di ajak untuk melihat teman-teman di sekitarnya bagaimana sikap dan perilaku mereka jika maju kedepan kelas dan respon yang ditunjukkan saat teman-temannya maju kedepan kelas atau menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru agar dapat diterapkan konseli pada dirinya.kemudian dengan teknik *social modeling* peneliti mengarahkan konseli agar melakukan sikap dan perilaku sesuai yang konseli perhatikan pada *self modeling*.

8. Treatment

Selanjutnya peneliti membimbing konseli untuk mengungkapkan apa yang menjadi harapan atau tujuan dari konseli dalam mengikuti kegiatan konseling kali ini. Adapun yang menjadi

tujuan konseling yang diharapkan oleh konseli adalah peserta didik menginginkan berani untuk bersosialisasi diluar kelas, maju kedepan kelas, berani bertanya kepada guru, berani untuk menjawab pertanyaan, tidak minder lagi dan malu dengan kondisi fisiknya yang berbeda.

Adapun tindakan yang direncanakan oleh konseli untuk bersosialisasi dan berani keluar kelas yaitu dengan konseli mencoba untuk muembuka diri terhadap teman-temannya, tidak memasukkan ke dalam hati mengenai ejekan teman-temannya. Setelah itu rencana tindakan untuk konseli berani maju kedepan kelas, berani untuk bertanya apabila ada yang belum dimengerti dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru yaitu dengan cara konseli akan belajar dengan giat dan berusaha agar tidak salah sehingga tidak ditertawakan, lalu konseli akan mencoba memberanikan diri maju kedepan kelas.

9. Evaluasi dan tindak lanjut

Tahap ini merupakan tahap terakhir proses konseling. Sebelum memulai konseling peneliti menanyakan kabar konseli terlebih dahulu, menanyakan bagaimana pelajarannya tadi. Memasuki kegiatan konseling peneliti mengevaluasi kegiatan sebelumnya yang sudah dilakukan konseli apakah sudah membawa perubahan yang lebih baik pada diri konseli. Setelah mendengar pemaparan konseli bahwa sudah

banyak perilaku konseli yang berubah, peneliti mengajak konseli bersama-sama mendiskusikan keyakinan- keyakinan irasional yang ada.

Untuk kegiatan selanjutnya peneliti mengevaluasi kegiatan dari awal sampai akhir konseling dan tujuan-tujuan yang telah dicapai oleh konseli. Kemudian peneliti bersama-sama konseli mengevaluasi hasil pertemuan selama proses konseling dengan menanyakan pemahaman lalu perasaan yang dirasakan dan tindakan. Berikut ini dapat dilihat hasil evaluasi :



Tabel 3
Hasil Evaluasi Konseli X

Aspek penilaian	Hasil
Pemahaman (<i>Understanding</i>)	Konseli memahami bahwa akar dari semua permasalahannya adalah pemikiran irasional dan itu harus dirubah
Perasaan (<i>Comfort</i>)	Konseli merasa senang dan nyaman karena konseling ini dapat membuatnya mengerti tentang Konsep diri
Tindakan (<i>acting</i>)	<p>Konseli akan berusaha belajar dengan giat agar jawaban yang konseli peroleh tidak salah sehingga konseli tidak ditetawakan oleh teman-temannya.</p> <p>Mencoba untuk bertanya dan maju kedepan kelas, dan menutupi rasa gerogi serta minder dengan cara tersenyum.</p> <p>Lalu konseli akan menjaga pemikirannya agar tetap rasional terhadap keadaan fisiknya , terus mencoba bergaul dengan teman- temannya, menjalin komunikasi dengan baik.</p>

10. Observasi Akhir

Setelah dilakukan evaluasi maka dilakukan kembali observasi dengan dibantu oleh tim penilai yang telah disiapkan oleh pihak sekolah untuk memberikan penilaian sebelum dan sesudah dilakukannya proses konseling dan dibantu oleh ibu wali kelas yang menerapkan indikator-indikator yang ada di lembar observasi, adapun hasilnya yaitu :

Tabel 4

Hasil Observasi Konsep Diri Konseli X
kelas IX SMP N 10 Bandar Lampung

Aspek Pengamatan	YA	TIDAK
Mempunyai Penerimaan diri yang baik	√	
Minder		√
Mudah Menyerah		√
Berani berargumen di kelas	√	
Mengenal dirinya dengan baik	√	
Mengetahui kelebihan dan kekurangan	√	
Mudah cemas dalam menghadapi berbagai situasi		√
Menerima dan memberikan pujian dengan wajar	√	
Mau memperbaiki diri kearah yang lebih baik	√	
Mampu menempatkan diri dengan baik	√	

Dengan kata lain, permasalahan konsep diri negatif dapat diatasi dengan konseling individu menggunakan teknik REBT, hal ini ditunjukkan dengan perubahan perilaku dan pola pikir konseli. Hal tersebut diungkapkan oleh konseli X dengan pernyataan sebagai berikut :

“setelah saya mengikuti kegiatan konseling, saya menjadi yakin dan percaya bahwa saya ini tidak berbeda dengan teman-teman saya, saya harus lebih percaya diri dengan kekurangan saya karna saya yakin saya punya banyak potensi yang ada pada diri saya, saya pun bisa sukses walau banyak kekurangan dalam diri saya”.²⁴

Dari pernyataan yang diungkapkan peserta didik, peneliti dapat menyimpulkan bahwa penggunaan konseling individu dengan teknik *Rasional*

²⁴ Konseli X, Peserta didik SMPN 10 Bandar Lampung, wawancara, 18 oktober 2017

Emotif Behaviour Terapi untuk meningkatkan konsep diri positif peserta didik berjalan dengan baik.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis pada bab sebelumnya, maka pada bab ini akan disimpulkan hasil penelitian ini. Setelah dilakukan konseling individu dengan teknik REBT kepada konseli X menunjukkan bahwa adanya peningkatan konsep diri positif terhadap konseli X. Hal ini ditunjukkan pada pertemuan pertama peneliti memperkenalkan diri di kelas IX bersama wali kelas dan guru BK dari pihak sekolah sekaligus untuk memperoleh data awal permasalahan yang dialami oleh konseli dengan menggunakan lembar observasi.

Pada pertemuan ke dua peneliti melakukan sesi konseling satu, peneliti memulai membina hubungan yang baik agar konseli lebih terbuka, dan konseli mengakui tidak mau keluar kelas dikarenakan malu dan minder. Pada pertemuan ketiga sesi konseling dua, peneliti mulai mendapatkan informasi mengenai masalah konseli yang berupa konseli malu akan keadaan fisiknya yang membuat konseli malu dan takut diejek apabila keluar kelas. Kemudian peneliti memberikan pemahaman mengenai konsep diri terhadap konseli sampai konseli benar-benar memahami mengenai konsep diri.

Pada pertemuan ke empat sesi konseling tiga, peneliti memberikan pemahaman kepada konseli dengan menginovasikan teknik *self modeling* untuk membantu merasionalkan pemikiran konseli. Pada pertemuan ke lima (sesi konseling Empat), Dimana konseli yang memiliki masalah konsep diri rendah kini sudah mengalami peningkatan, konseli X sudah mau maju kedepan kelas apabila guru ataupun wali kelas meminta konseli X untuk menyampaikan pendapat, menjawab soal dipapan tulis yang berkaitan dengan materi pelajaran tanpa konseli X merasa ragu-ragu dan malu untuk maju. kedepan kelas. Selain itu konseli X juga sudah berani bertanya apabila ada pelajaran yang belum konseli X mengerti, menerima kelebihan dan kekurangannya, semangat untuk belajar disekolah, mulai berbaur dengan teman-temannya dan belajar untuk tidak sakit hati jika diejek oleh teman-temannya.

B. Saran

Berdasarkan proses dan hasil penelitian, maka ada beberapa saran yang perlu dikemukakan disini yaitu :

1. Untuk Sekolah

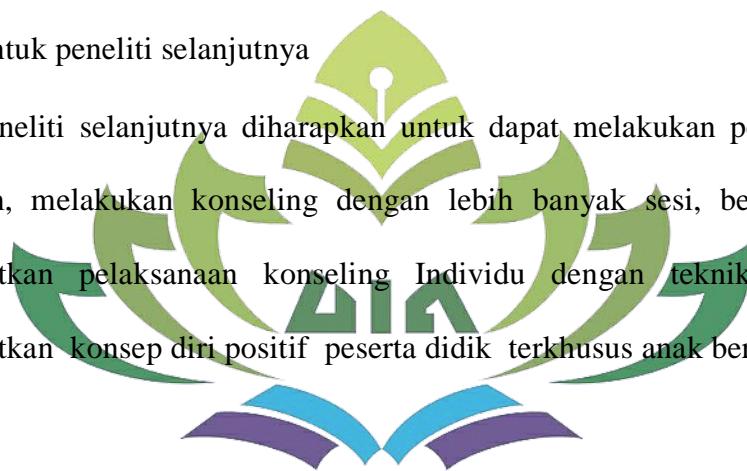
Bagi pihak sekolah diharapkan adanya satu ruangan khusus apabila nantinya ada peneliti lainnya yang akan mengadakan penelitian di sekolah SMP N 10 Bandar Lampung agar proses penelitian yang di laksanakan dapat berjalan dengan lancar

2. Untuk Guru

Diharapkan guru dapat meneruskan teknik REBT disekolah untuk meningkatkan Konsep diri peserta didik terkhusus kepada peserta didik yang memiliki kelainan fisik dan wali kelas dapat memberikan saran kepada wali murid agar selalu memberikan semangat, dukungan, perhatian kepada putra-putrinya sehingga peserta didik mampu mengoptimalkan kemampuan diri yang dimiliki.

3. Untuk peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melakukan pengkajian lebih mendalam, melakukan konseling dengan lebih banyak sesi, berkaitan dengan meningkatkan pelaksanaan konseling Individu dengan teknik REBT dalam meningkatkan konsep diri positif peserta didik terkhusus anak berkelainan fisik.



DAFTAR PUSTAKA

- Alex Sobur, *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia, 2003)
- Agoes Dariy, *Psikologi Perkembangan Remaja*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2004)
- Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Jakarta: Fajar Mulia, 2004)
- Edi Kurnanto, *Psikologi Pembelajaran*, (Bandung : Alfabeta, 2013)
- Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, Indeks, Jakarta.2011
- Hendriati Agustin, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung:Refika Aditama, 2009)
- Herri Zan Pieter, *Pengantar Komunikasi dan Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012)
- Jamal Ma'mur Asmani, *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jogjakarta: Diva Press, 2010)
- Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosidakarya,, 2001)
- Made Pidarta, *Landasan Kependidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007)
- Muhammad Al-Mighwar, *Psikologi Remaja*, (Bandung: Pustaka Setia, 2006)
- Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*(Bandung:Alfabeta,2015)
- SofyanWillis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Alfabeta, Bandung, 2004
- Zainal Aqib, *Ikhtisar Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Yrama Widya, 2012)
- Zulfan Saam dan Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2012)
- Ribut Purwo Juono, Peran Guru Dalam Bimbingan dan Konseling, (On-Line) tersedia: <http://juonorp.blogspot.com/2013>, diakses pada tanggal 17 juni 2017

LindaMutiara.RasionalEmotiveBehaviourTherapy,2013.Tersedia.<http://lindamutiara23.blogspot.com/2013/04/rational-emotive-behaviour-therapy.html>

Zulfan Saam dan Sri Wahyuni, Psikologi Keperawatan, (Jakarta: Raja Grafindo, 2012)

Ali Harsojo, Pengertian Konsep Diri, (On;Line), Tersedia: <http://dpdldiisumenep.wordpress.com/berita/pengertian-konsep-diri/>.

Muhammad Ferdiansyah, Proposal Penelitian Latar Belakang Perkembangan Konsep Diri Negatif “D” Siswa Kelas IX.I Sekolah Menengah Pertama Negeri43Palembang,2010.Tersedia:http://wwwferdibk06sunsri.blogspot.com/2010_02_01_archieve.html.

Joko Setiawan, Makalah Rasional Emotive Therapy, (On-Line), Tersedia :<http://bocahbancar.files.wordpress.com/2009/01/makalah-rasional-emotibe-theray-maret-2011-by-joko-setiawan.docx>

Djam'an satori, Aan komaria Wahyuni, *Pengembangan Koleksi Jurnal studi Kasus di perpustakaan UIN Sunan Kalijaga.*
<http://diglib.uin-suka.ac.id/12295/2/BAB/20V/pustaka.pdf>, yogyakarta 2013
Wahyuni, <http://diglib.uin-suka.ac.id/12295/2/BAB/20V/pustaka.pdf>

