

**PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIOUR THERAPY* DALAM MEMAHAMI MASALAH  
PRIBADI SOSIAL MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM  
NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**ZAHRA KHAIRUNNISA  
NPM: 1911080238**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1445H/2024M**

**PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE  
BEHAVIOUR THERAPY* DALAM MEMAHAMI MASALAH  
PRIBADI SOSIAL MAHASISWA DI UNIVERSITAS ISLAM  
NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**ZAHRA KHAIRUNNISA**

**NPM: 1911080238**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing 1: Dr. Rifda El fiah, M. Pd**

**Pembimbing 2: Nova Erlina, S.IQ., M.Ed.**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1445H/2024M**

## ABSTRAK

Penelitian ini untuk mendeskripsikan bagaimana langkah-langkah konseling *rational emotive behavior therapy* dalam memahami masalah pribadi sosial mahasiswa UIN Raden Intan Lampung. Permasalahan pada penelitian ini terkait dengan pribadi sosial yang berkaitan dengan kesulitan Manajemen waktu, tidak percaya diri, kesulitan menyesuaikan diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis langkah-langkah konseling *rational emotive behavior therapy* dalam memahami masalah pribadi sosial mahasiswa UIN Raden Intan Lampung.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan desain penelitian studi multi kasus. Studi multi kasus adalah jenis penelitian studi kasus yang melibatkan pemilihan dan analisis dua atau lebih kasus yang memiliki karakteristik atau fitur yang sama, namun juga berbeda dalam beberapa aspek. Alat pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa UIN Raden Intan Lampung yang berjumlah 3 mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah konseling *rational emotive behavior therapy* yang digunakan dalam penelitian untuk mengatasi masalah pribadi sosial yaitu menggunakan konsep ABCD, dimana didalam konsep ABCD tersebut ada beberapa langkah yang harus dilakukan meliputi metode A yaitu segenap peristiwa luar yang dialami oleh individu dimana keberadaan peristiwa yang berupa fakta, tingkah laku, atau sikap orang lain, metode B yaitu keyakinan, pandangan nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa, metode C yaitu konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi, dan metode D yaitu melakukan dispute pikiran irasional agar klien bisa menikmati dampak-dampak.

**Kata kunci : Konseling, *Rational Emotive Behavior Therapy*, Pribadi Sosial**

## **ABSTRACT**

*This research is to describe steps using counseling rational emotive behavior therapy in understanding the personal and social problems of students at UIN Raden Intan Lampung. The problems in this research are related to personal and social issues related to time management difficulties, lack of self-confidence, difficulty adapting. The aim of this research is to analyze the steps of using counseling rational emotive behavior therapy in understanding personal and social problems of students at Raden Intan Lampung State Islamic University.*

*This research uses qualitative research with a multi-case study research design. Multiple case studies are a type of case study research that involves the selection and analysis of two or more cases that have the same characteristics or features, but also differ in some aspects. Data collection tools use observation, interviews and documentation. The subjects in this research were 3 students at UIN Raden Intan Lampung.*

*Based on the results of the research conducted, it can be concluded that the rational emotive behavior therapy counseling steps used in research to overcome personal social problems are using the ABCD concept, where in the ABCD concept there are several steps that must be carried out including method A, namely all external events that occur. experienced by individuals where the existence of events in the form of facts, behavior or attitudes of other people, method B namely beliefs, views of values, or the individual's self-verbalization of an event, method C namely emotional consequences as a result or individual reaction in the form of feelings of pleasure or obstacles emotions, and method D, which is to dispute irrational thoughts so that the client can enjoy the impacts.*

**Keywords : Counseling, Rational Emotive Behavior Therapy, Social Personality**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang ertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zahra Khairunnisa  
NPM : 1911080238  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan ahwa skripsi yang berjudul “**Penerapan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* Dalam Memahami Masalah Pribadi Sosial Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung**” Benar-benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, ukan duplikasi taupun saduran dari orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar Pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawa sepenuhnya ada pada penyusunan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bandar Lampung,

2024

Penulis,



Zahra Khairunnisa  
NPM. 1911080238



KEMENTERIAN AGAMA  
UN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Hudko Suramin Sekarame, Bandar Lampung 35131 Telp (0711) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi

PENERAPAN KONSELING RASIONAL  
EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM  
MEMAHAMI MASALAH PRIBADI SOSIAL  
MAHASISWA DI UIN RADEN INTAN LAMPUNG

Nama

Zahra Khairunnisa

NPM

1911080238

Fakultas

Tarbiyah dan Keguruan

Jurusan

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Rida El Fiah, M.Pd

NIP. 19670427007011015

Nova Erlina, S.I.O., M.ED

NIP. 19781114200912203

Mengetahui,

Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.SI

NIP. 197907012009011014



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

Alamat: Jl. Tel. Koli, H. Indro Suradin, Sekeloa, Bandar Lampung 35131 Telp. 071-703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **"Penerepan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Memahami Masalah Pribadi Sosial Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung"** disusun oleh **Zahra Khairunnisa, NPM: 1911080238**, Program Studi **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah di **Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung** pada **Hari/Tanggal : Rabu, 03 Juli 2024**.

**TIM MUNAQASAH SKRIPSI**

- Ketua : Dr. Mujib, M.Pd**
- Sekretaris : Rieska Primanisa, M.Pd**
- Penguji Utama : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**
- Penguji Pendamping I : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd**
- Penguji Pendamping II : Nova Erlina, S.IQ., M.ED**

*(Handwritten signatures of the panel members)*

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan**



**Prof. Dr. Hj. Nur Diana, M.Pd**

**NIP. 196408231988032002**

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا  
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرَامًا كَمَا حَمَلْتَهُ  
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا  
وَاعْفِرْ لَنَا وَأَرْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir (QS. AL-Baqarah 2:286)”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Muhammad Fauzan Akbar et al., “Resiliensi Psikologis Dalam Cobaan: Kajian Dari Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dan Implikasinya Dalam Kehidupan,” *Journal of Psychology Students* 3, no. 1 (2024): 1–12.



## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih dan maha penyayang. Skripsi ini adalah bagian dari proses yang kuniatkan ibadah kepada Allah SWT, karena kepada-nya kami menyembah dan sholawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW semoga kelak kita mendapatkan syafaatnya, kupersembahkan karya sederhana ini kepada.

1. Kedua orang tuaku yang tersayang, Ayahanda Marzuki dan Almarhumah ibuku tersayang Asmaul Husna atas segala ketulusanya dalam mendidik, membesarkan dan membimbing saya penuh dengan kesabaran dan ketulusan dalam menemani, menyemangati untuk selalu semangat menjalani hidup dengan kelembutan do'a dan kasih sayang yang tulus, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan yang baik di UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih untuk segala jerih payahnya dengan kerja kerasnya yang tidak pernah terlupakan semoga Allah SWT membalas semua jasa dan pengorbanan tulus ibu dan ayah.
2. Untuk saudara kandungku: Kakak-kakakku yang Bernama Meizar, Nia, Ari, dan Heni, serta keluarga besar dari ayah dan ibuku semuanya, terima kasih telah mendukungku, memberikan aku semangat, motivasi dan do'a tulusnya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada diri sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karna telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati prosesnya dan terima kasih sudah bertahan.
4. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung sebagai wadah dan tempat dalam mengembangkan potensi diri dan menjembatani dalam menuntut ilmu pengetahuan. Semoga hasil dari perjuangan peneliti dan bantuan dari berbagai pihak selama ini menjadi wasilah kebaikan dan mendapat hasil terbaik di masa mendatang.  
Aamiin

## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Zahra Khairunnisa, penulis lahir di Ulak Rengas Kabupaten Lampung Utara tanggal 25 Desember 2001 yang merupakan anak kelima dari lima bersaudara. Penulis merupakan anak dari pasangan Bapak Marzuki dan Almarhumah Ibu Asmaul Husna.

Pendidikan selama menimba ilmu yakni pendidikan formal yang telah dilalui penulis mulai dari jenjang Sekolah Dasar di SD Negeri 02 Pulau Pangung pada tahun 2007, pada tahun 2013 penulis meneruskan sekolah di SMP Negeri 01 Bukit Kemuning, pada tahun 2016 penulis meneruskan sekolah di MAN 01 OKU. Penulis melanjutkan pendidikan di jenjang perguruan tinggi yaitu di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam pada tahun 2019. Penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata Dari Rumah (KKN-DR) di desa Ulak Rengas, Kecamatan Abung Tinggi, Kabupaten Lampung Utara selama 40 hari. Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) telah penulis laksanakan di SMKN 05 Bandar Lampung selama 40 hari. Ketika kuliah penulis pernah mengikuti kegiatan Organisasi Eksternal kampus yaitu Himpunan Mahasiswa Islam (HMI).

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Penulis ucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesempatan berupa hidayah, kesehatan, rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga skripsi yang penulis buat dapat terselesaikan dengan judul “Penerapan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* Dalam Memahami Masalah Pribadi Sosial Mahasiswa Di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung” sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Penyusunan skripsi tidak lepas dari dukungan, bimbingan, bantuan, serta inspirasi dari orang lain. Sehingga Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Ali Murtadho, M.S.I, selaku ketua dari jurusan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Ibu Indah Fajriani M.Psi, M.Pd, selaku selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Ibu Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku pembimbing I dan Ibu Nova Erlina, S.IQ,.M.Ed selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, waktu, ilmu, pengarahan, serta motivasi kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
6. Teman seperjuangan yang sangat penulis sayangi yaitu Resti Wulandari yang telah memberi motivasi dan semangat.
7. Dan untuk semua pihak yang selalu mendoakan dan terimakasih selalu menjadi penyemangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT yang dapat membalas kebaikan kepada semua pihak yang membantu penulis. Peneliti memiliki harapan bahwa penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi semuanya.

Bandar Lampung,  
Penulis,

2024

**Zahra Khairunnisa**  
**NPM. 1911080238**



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	3
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian .....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10
G. Kajian Penelitian Yang Relevan .....	11
H. Metode Penelitian .....	14
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	14
2. Desain Penelitian .....	15
3. Lokasi penelitian .....	17
4. Teknik Pengumpulan Data .....	17
5. Teknik Analisis Data .....	20
6. Uji Keabsahan Data .....	21
I. Sistematika Pembahasan .....	22
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Konseling Individu .....	23
1. Pengertian Konseling Individu .....	23
2. Tujuan Konseling Individu .....	25
3. Fungsi Konseling Individu .....	27

4.	Tahapan-tahapan Konseling Individu .....	29
5.	Asas-asas Konseling Individu .....	30
B.	Teori Rational Emotive Behavior Therapy .....	33
1.	Pengertian Rational Emotive behavior Therapy .....	33
2.	Pandangan Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Manusia .....	34
3.	12 Pemikiran Tidak Rasional Menurut Albert Ellis ....	37
4.	Konsep Dasar Rational Emotive Behavior Therapy ....	39
5.	Tujuan Rational Emotive Behavior Therapy .....	41
6.	Teknik-teknik Rational Emotive behavior Therapy ....	41
7.	Tahapan-tahapan Rational Emotive Behavior Therapy .....	45
8.	Kelebihan dan Kekurangan Rational Emotive Behavior Therapy .....	46
C.	Masalah Pribadi-Sosial .....	47
a.	Pengertian Masalah Pribadi-Sosial .....	49
b.	Ragam Masalah Pribadi-Sosial .....	50
c.	Bentuk-bentuk Masalah Pribadi-Sosial .....	52

### **BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN**

A.	Gambaran Umum Objek Penelitian .....	56
1.	Sejarah berdirinya UIN Raden Intan Lampung .....	56
2.	VISI,MISI dan Tujuan UIN Raden Intan Lampung .....	62
3.	Struktur Organisasi UIN Raden Intan Lampung .....	64
B.	Penyajian Fakta dan Data Penelitian .....	64

### **BAB IV ANALISIS PENELITIAN**

A.	Langkah-Langkah Konseling REBT Dalam Mengatasi Masalah Pribadi Sosial Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung .....	75
B.	Temuan Penelitian .....	94
C.	Pembahasan .....	109

### **BAB V PENUTUP**

A.	Kesimpulan .....	111
B.	Rekomendasi .....	111

### **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Word Cloud Kata yang Sering Muncul Dari Data .....	75
Gambar 4.2 Word Tree dari Penggunaan Kata REBT.....	76
Gambar 4.3 Hasil Tema Coding Verbatin .....	78
Gambar 4.4 Mind Mapping REBT.....	79
Gambar 4.5 Diagram Coding Pribadi Sosial .....	93
Gambar 4.6 Project Map Konseling REBT .....	103
Gambar 4.7 Diagram Hierarki Coding Pelaksanaan Layanan Konseling REBT .....	104



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Mahasiswa Universitas Islam Negeri Lampung yang Mengalami Masalah Pribadi Sosial .....	9
---	---







# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Peneliti memilih judul “**Penerapan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* Dalam Memahami Masalah Pribadi Sosial Mahasiswa Di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung**”. Hal ini perlu adanya penegasan terkait istilah-istilah pada penelitian ini. Adapun penegasannya diantaranya:

#### 1. Penerapan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, penerapan merupakan perbuatan menerapkan,<sup>1</sup> Penerapan adalah sebuah tindakan yang dilakukan, baik secara individu maupun kelompok dengan maksud untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan.<sup>2</sup>

#### 2. Konseling

Istilah konseling berasal dari bahasa Inggris yaitu “*counseling*” yang memiliki beberapa arti yaitu, nasihat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), dan pembicaraan (*to take counsel*). Berdasarkan arti di atas, maka konseling diartikan sebagai pemberi nasehat, pemberi anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.<sup>3</sup>

Konseling merupakan suatu proses interaksi antara dua orang individu, masing-masing disebut dengan konselor dan klien yang dilaksanakan dalam suasana profesional yang bertujuan dan berfungsi sebagai alat untuk memudahkan perubahan tingkah laku pada klien.<sup>4</sup>

Konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan layanan secara tatap muka (secara perorangan) dengan konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah yang dihadapi oleh

---

<sup>1</sup> Depdiknas RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka: 2002), h, 852.

<sup>2</sup> J.s Badudu, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta, 2011), h,1487.

<sup>3</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Edisi Revisi Rajawali Pers, Jakarta, 2013), 21.

<sup>4</sup> M. Fahli Zatrachadi, *Konseling Kesehatan Mental* (Pekanbaru, Riau: Kreative Multimedia, 2014), 1.

konseli.<sup>5</sup> Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap klien dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara bertatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.<sup>6</sup>

### 3. *Rational Emotif Behaviour Therapy*

*Rational Emotif Behaviour Therapy* adalah pendekatan berorientasi tindakan yang difokuskan untuk membantu orang mengatasi keyakinan irasional dan mempelajari cara mengelola emosi, pikiran, dan perilaku mereka dengan cara yang lebih sehat dan lebih realistis.<sup>7</sup>

Menurut Gerald Corey dalam buku “Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi”, terapi *rational emotive behavior* merupakan pemecahan masalah yang berfokus pada aspek berpikir, menilai, untuk memutuskan, direktif, lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran daripada dimensi-dimensi perasaan.<sup>8</sup>

### 4. Masalah Pribadi Sosial

Yusuf dan Juntika mengemukakan masalah-masalah pribadi sosial adalah masalah yang berhubungan dengan teman, lingkungan masyarakat setempat dan pendidikan, dan penyelesaian konflik.<sup>9</sup> Indikator-indikator yang ditemukan

---

<sup>5</sup> Hellen, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005), h, 84.

<sup>6</sup> Holipah, *The Using of Individual Counseling Service to Improve Students's Learning Attitude and Habit At The Second Grade Student of SMP 6 Bandar Lampung*, (Journal Counseling, 2011)

<sup>7</sup> Ahmad Syarkawi, “Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian,” *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami* 5, no. 1 (2019): 69–79.

<sup>8</sup> Sri Purwaningsih, *Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy di Sekolah*, <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i1.1-18>.

<sup>9</sup> Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: Rosda, 2008).

dalam masalah pribadi sosial yaitu, kurang memiliki rasa bersabar dan bersyukur, memiliki kebiasaan berbohong, menyontek, kurang disiplin, tidak suka dikritik oleh orang lain dan tidak etis dalam pergaulan.<sup>10</sup>

## B. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia di dunia, dijalani dalam lingkup masyarakat. Masyarakat terdiri dari beberapa keluarga yang hidup berdampingan. Hal ini karena manusia memiliki peran ganda. Baik manusia sebagai makhluk individu maupun sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk individu berarti manusia selalu ingin menjadi egois karena mementingkan dirinya sendiri, sedangkan sebagai makhluk sosial berarti manusia dituntut untuk menolong sesama dan sebaliknya manusia memerlukan pertolongan dari orang lain.

Di dalam istilah filsafat barat manusia terdiri dari rasionalisme, materialisme, pragmatisme, dualisme, spiritualisme, existensialisme dan vitalisme. Manusia merupakan ciptaan Tuhan Yang Maha Esa yang memiliki derajat paling tinggi di antara ciptaan yang lain. Yang paling penting dalam membedakan manusia dengan ciptaan yang lainnya adalah bahwa manusia memiliki akal, pikiran, perasaan dan keyakinan untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Quran Surah At-tin ayat 4 :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya :

*Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya,*

---

<sup>10</sup> Rusdi Kasman, *Program Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa (Studi Pengembangan Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Setu Bekasi)*, <http://dx.doi.org/10.12928/psikopedagogia.v2i1.2457>.

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah SWT mengaku bahwa manusia merupakan makhluk dengan ciptaan yang paling baik dan sempurna dibandingkan dengan makhluk-makhluk ciptaan lainnya.

Menurut pandangan behavioristik menganggap manusia sebagai makhluk yang reaktif dan tingkah laku didorong dan dikendalikan oleh faktor eksternal dirinya, yaitu lingkungan. Lingkungan adalah faktor dominan yang mengikat hubungan individu. Hubungan ini diatur oleh hukum-hukum belajar, seperti teori *conditioning* atau teori pembiasaan dan keteladanan. Mereka juga meyakini bahwa kebaikan dan keburukan disebabkan oleh pengaruh lingkungan.<sup>11</sup>

Santrock mengemukakan bahwa perkembangan manusia dapat dibagi menjadi beberapa tahap dan masing-masing tahap memiliki tugas perkembangannya. Dalam proses pemenuhan tugas-tugas perkembangan tersebut tidak jarang individu memiliki banyak pertanyaan mengenai kehidupan, diri sendiri dan tujuan hidup, dan tidak sedikit individu mengalami permasalahan pribadi maupun sosial.

Kehidupan manusia tidak lepas dari permasalahan pribadi dan sosial. Dalam kehidupannya manusia memiliki persoalan hidup dengan dirinya sendiri maupun orang lain baik itu bersifat hal kecil atau besar. Pada hakikatnya manusia ialah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri karena saling membutuhkan.

Masalah adalah pernyataan mengenai suatu keadaan yang belum sesuai dengan apa yang diharapkan atau menggambarkan sesuatu keadaan yang bersumber dari hubungan beberapa faktor yang menghasilkan suatu hal yang membingungkan. Masalah pribadi merupakan kondisi yang dialami manusia secara individu yang belum tentu ingin masalahnya diketahui oleh orang banyak atau orang lain untuk mengetahui suatu masalah terhadap diri nya,

---

<sup>11</sup> Siti Khasinah, *Hakikat Manusia Menurut Pandangan Islam dan Barat*. <http://dx.doi.org/10.22373/jid.v13i2.480>.

hal tersebut disebabkan oleh beberapa hal yaitu: 1) merasa malu 2) merasa dikucilkan 3) kurangnya kepercayaan diri 4) dll.<sup>12</sup>

Adapun masalah sosial ialah suatu hal yang melibatkan orang lain atau kelompok yang menyebabkan suatu keadaan tidak sesuai dengan yang diharapkan sehingga menghasilkan suatu hal yang membingungkan, hal tersebut terjadi antara situasi yang ada dengan situasi seharusnya. Berikut beberapa penyebab-penyebab sosial, yaitu: 1) Faktor ekonomi, masalah tersebut didorong keadaan ketidakmampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidup yang layak. 2) Faktor biologis, ialah suatu masalah yang disebabkan oleh keadaan lingkungan sehingga menimbulkan kondisi biologis masyarakat. 3) Faktor budaya, ialah satu masalah yang dipicu karena adanya suatu hal yang tidak sesuai terhadap norma nilai dan kepentingan sosial. Akibatnya, adanya proses perubahan sosial dan pola masyarakat yang multikultural.<sup>13</sup>

Masalah pribadi sosial adalah masalah yang bersumber dari individu atau pribadi tertentu yang berdampak pada orang lain. Masalah pribadi-sosial yang terjadi antara lain siswa tidak merasa takut maki dan mengejek temannya di depan guru, sering bolos sekolah, keluar masuk dalam kelas ketika tidak ada guru. Masih banyaknya peserta didik yang melanggar tata tertib di sekolah menjadikan mereka terhambat untuk meraih kesuksesan. Tidak hanya itu jika hal ini dibiarkan akan menjadikan karakter peserta didik menjadi tidak baik dari permasalahan tersebut maka disekolah dasar diperlukan layanan bimbingan dan konseling pribadi sosial yang bisa merubah sikap maupun karakter peserta didik.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Jalaluddin Rasyid Al-Ghaffar et al., "Pengembangan Media BK Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di MAN 2 Deli Serdang," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 4, no. 4 (2022): 531–43.

<sup>13</sup> Maulfi Syaiful Rizal, "Permasalahan Sosial Dalam Novel Ayat-Ayat Cinta Karya Habiburrahman El Shirazy," *BAHTERA: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra* 22, no. 1 (2023): 20–34.

<sup>14</sup> Fabianus H. Bosco, "Implementasi Bimbingan Pribadi-Sosial Pada Siswa Di Sdk Pahar Kecamatan Lelak Kabupaten Manggarai," *JIPD (Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar)* 3, no. 1 (2019): 8–15.

Umumnya kehidupan yang tenang, damai dan bahagia menjadi sebuah impian semua orang, meski tidak semua orang mampu memenuhi keinginan tersebut karena sudah menjadi sunatullah bahwa manusia memiliki keterbatasan, kecemasan, depresi, dan berbagai gangguan psikologis lainnya. Karena hal tersebut akan menghambat dalam menyesuaikan diri dan memenuhi kebutuhan di setiap lingkungan yang berbeda dan menjadi sebuah masalah atau permasalahan yang harus diselesaikan.

Sebelum terjadinya masalah-masalah, manusia membutuhkan suatu bimbingan sehingga dapat menyelesaikan permasalahan sendiri. Tetapi setiap individu membutuhkan orang lain untuk membantu menyelesaikannya, karena manusia adalah makhluk sosial yang pasti membutuhkan bantuan dari orang lain, ketika orang lain membantu seseorang memecahkan permasalahan dan menemukan jalan keluar disebut dengan bimbingan dan konseling.

Bimbingan dan konseling adalah pelayanan 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.<sup>15</sup>

Bimbingan merupakan bantuan yang kepada individu dalam membuat pilihan-pilihan dan penyesuaian yang bijaksana. Bantuan tersebut berdasarkan prinsip demokrasi yang merupakan kewajiban dan hak setiap individu untuk memilih jalan hidupnya sendiri selama tidak melanggar hak orang lain.<sup>16</sup> Sedangkan konseling adalah upaya bantuan yang diberikan oleh ahli atau konselor, terhadap individu-individu yang membutuhkan agar individu tersebut dapat mengembangkan potensi dirinya secara

---

<sup>15</sup> Fenti Hikmawati. *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), 1.

<sup>16</sup> Priyatno dan Ermananti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004), 95.

optimal, mampu memecahkan masalah dan mampu beradaptasi dengan lingkungan yang selalu berubah.<sup>17</sup>

Peran konselor atau guru bimbingan dan konseling sangat diperlukan oleh setiap lembaga pendidikan. Mengingat tugas utama konselor yaitu memberikan layanan bantuan kepada konseli, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Quran Surat Al-Maidah ayat 2 sebagai berikut :

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya:

*Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaanNya.*

Konselor atau guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat membantu konseli yang sedang mengalami suatu permasalahan terkait dengan perilaku yang dapat merugikan pribadi atau sosialnya.

Dalam era global dan pembangunan. Konseling lebih menekankan pada potensi pengembangan individu yang termasuk dalam dirinya, termasuk dalam aspek intelektual, afektif, sosial, emosional, dan religius. Sehingga individu akan berkembang dengan suasana yang lebih bermakna, harmonis, sosial, dan bermanfaat.

Di dalam konseling terdapat salah satu teknik yaitu REBT pada teori *rational emotive behavior therapy* (REBT). Melalui penerapan REBT yang ada pada teori REBT yang bertujuan untuk menangani problem emosional yang disebabkan diri sendiri, untuk mendapatkan kesehatan emosional, dan untuk meningkatkan kedisiplinan, oleh karena itu REBT menyarankan untuk mengembangkan sistem keyakinan berdasarkan preferensi,

<sup>17</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 13.



keinginan, hasrat yang fleksibel dan tak absolut. Konsep REBT merupakan suatu teknik yang ada pada teori REBT yang digunakan untuk memahami bagaimana aspek pemikiran individu bisa menciptakan perasaan terganggu, dan untuk mengatasi pikiran-pikiran yang dapat menimbulkan gangguan pada psikologis seseorang. *Rational emotive behavior therapy* (REBT) bertujuan untuk meningkatkan dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan dan pandangan konseli irasional menjadi rasional, sehingga konseli dapat mengembangkan dirinya dan mencapai realisasi diri yang optimal.<sup>18</sup> Pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) memandang perilaku manusia merupakan sebuah hasil dari proses cara berpikir atas suatu keadaan, dan reaksi emosi yang sehat dan tidak sehat tergantung pada individu bagaimana individu menginterpretasi suatu keadaan tersebut.<sup>19</sup>

Dunia pendidikan di Indonesia dalam perguruan tinggi masih banyak mahasiswa menghadapi beragam permasalahan, salah satunya yaitu masalah pribadi dan sosial. Dengan demikian *rational emotive behavior therapy* (REBT) dapat memberikan pandangan bagi mahasiswa dalam mengatasi masalah pribadi sosial. Dalam hal ini konselor berperan lebih aktif daripada konseli dan konselor harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas dalam memecahkan masalah yang dihadapi oleh konseli dan bersungguh-sungguh. Terciptanya dan terpeliharanya hubungan antara konselor dan konseli digunakan oleh konselor untuk membantu konseli mengubah cara berpikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.

Peneliti melakukan penelitian berdasarkan observasi awal (pra penelitian) terhadap mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana penanganan masalah pribadi sosial mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung menggunakan pendekatan

---

<sup>18</sup> Andi Thahir dan Firdaus, *Peningkatan Konsep Diri Positif Peserta Didik di SMP Menggunakan Konseling Individu Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), <http://dx.doi.org/10.24042/kons.v4i1.2400> .

<sup>19</sup> Denis T.D de Ridder, John B.F. de Wit, *Self-regulation in Health Behavior*, (England: John Wiley & Sons, 2006), h. 3.

konseling *rational behavior therapy* (REBT). Dalam hal ini peneliti menemukan beberapa data yang memperkuat adanya mahasiswa yang mengalami masalah pribadi sosial melalui hasil wawancara mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

**Tabel 1.1 Data Mahasiswa Universitas Islam Negeri Lampung yang Mengalami Masalah Pribadi Sosial**

No	Nama	Permasalahan yang dialami
1	DM	Masalah Pribadi; Manajemen waktu yang buruk
2	RS	Masalah Sosial; Tidak percaya diri ketika bertemu orang banyak
3	WNA	Masalah Sosial; Kesulitan menyesuaikan diri

**Sumber: Data Hasil Pra Penelitian di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung**

Berdasarkan dari data tersebut, maka difokuskan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk mengatasi masalah pribadi sosial yang dialami oleh mahasiswa UIN Raden Intan Lampung yang mengkhawatirkan akan berdampak merugikan bagi mahasiswa dan pihak lainnya. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerapan konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* dalam memahami masalah pribadi sosial mahasiswa di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Berdasarkan data lapangan tersebut yaitu masalah pribadi sosial berupa kesulitan menyesuaikan diri, Manajemen waktu yang buruk, dan tidak percaya diri ketika bertemu orang banyak, sehingga dapat dikaitkan dengan teori Carl Rogers dalam Membentuk Pribadi dan Sosial, dimana Pribadi dan sosial tidak bisa dipisahkan karena keduanya satu kesatuan ibarat mata uang logam, yang tidak dapat di pisahkan. Begitu juga pribadi dan sosial, bila kepribadian baik maka sosial yang akan baik begitu juga sebaliknya. Menurut Rogers cara mengubah dan perhatian terhadap proses perubahan kepribadian jauh lebih penting daripada karakteristik kepribadian itu sendiri. Rogres memiliki pandangan-pandangan khusus mengenai kepribadian, yang

sekaligus menjadi dasar dalam menerapkan asumsi -asumsi terhadap proses konseling.<sup>20</sup>

### **C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian**

#### 1. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka fokus penelitian adalah penerapan konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* dalam memahami masalah pribadi sosial mahasiswa di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

#### 2. Sub Fokus Penelitian

a) Langkah-langkah penerapan konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy*.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan fokus dan sub fokus penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana langkah-langkah penerapan konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* dalam memahami masalah pribadi sosial mahasiswa Di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas adalah untuk mengetahui langkah-langkah penerapan konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* dalam memahami masalah pribadi sosial mahasiswa di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

### **F. Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat, antara lain:

#### 1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu yang berhubungan dengan bimbingan dan konseling, khususnya tentang penerapan konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* dalam memahami masalah pribadi sosial mahasiswa.

---

<sup>20</sup> Darwin Harahap, "Teori Carl Rogers Dalam Membentuk Pribadi Dan Sosial Yang Sehat," *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 2 (2020): 321–34.

2. Secara praktis
  - a. Bagi guru bimbingan dan konseling, diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan informasi dan menjadi pertimbangan dalam pelaksanaan konseling dalam menangani masalah pribadi sosial mahasiswa.
  - b. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat mengambil manfaat dari pelaksanaan konseling dan peserta didik dapat mengatasi masalah pribadi sosial.
  - c. Bagi peneliti, diharapkan penelitian ini sebagai sarana untuk memperluas wawasan dan keterampilan cara mengatasi masalah pribadi sosial melalui konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* serta memberikan pengalaman dalam menulis karya ilmiah.

#### **G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh **Tomy Dwi Apriyanto, Nurul Fanisa** dan **Endang Dwi Rahayu**. Yang mengangkat judul **“Efektivitas Konseling Rational Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa”**. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konseling rational emotive behavior therapy (REBT) untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa program studi BK Uhamka 2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quary eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttes*. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 11 mahasiswa bimbingan konseling UHAMKA tahun 2021. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan REBT efektif dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Dari 11 mahasiswa yang mengikuti konseling dengan REBT mengalami perubahan setelah diberikan layanan konseling dengan REBT. Persamaan dalam penelitian ini adalah konseling dengan menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT), sedangkan perbedaan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian dan jenis penelitian. Metode yang digunakan oleh Tomi Dwi Apriyanto dan Endang Dwi Rahayu menggunakan metode *quasy eksperimen*

dan jenis penelitian kuantitatif, sedangkan metode yang digunakan oleh peneliti yaitu studi kasus dan jenis penelitian kualitatif.<sup>21</sup>

2. Penelitian yang dilakukan oleh **Adi Jawahir**. Yang mengangkat judul **“Metode Layanan Bimbingan dan Konseling Terhadap Masalah pribadi Sosial Siswa di SMP Negeri 2 Sedong Kabupaten Cirebon”**. Penelitian ini diharapkan dapat mempermudah Guru BK untuk penyelesaian persoalan pribadi sosial peserta didik. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif pada kelas VII dan VII SMP N 2 Sedong Kabupaten Cirebon. Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara serta dokumentasi. Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama fokus terhadap masalah pribadi sosial dan menggunakan penelitian kualitatif. Perbedaan dalam penelitian ini yaitu penelitian Adi Jawahir menggunakan metode layanan bimbingan dan konseling, sedangkan peneliti fokus terhadap konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam mengatasi masalah pribadi sosial.<sup>22</sup>
3. Penelitian yang dilakukan oleh **Intan Nurfika Maulidya** dan **Nurus Sa’adah**. Yang mengangkat judul **“Intervensi: Pola Komunikasi Keluarga dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi dan Sosial Anak”**. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pola-pola komunikasi yang bisa digunakan dan diterapkan oleh orang tua dalam keluarga secara efektif. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan mengambil sepuluh artikel jurnal. Menurut Intan dan Nurus dari sepuluh penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa pentingnya pola komunikasi yang dilakukan oleh keluarga yaitu orang tua berdampak pada perilaku anak.<sup>23</sup> Persamaan

---

<sup>21</sup> Tomi Dwi Apriyanto dan Endang Dwi Rahayu, *Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa*, 2022.

<sup>22</sup> Adi Jawahir, *Metode Layanan Bimbingan dan Konseling Terhadap Masalah Pribadi Sosial Siswa di SMP Negeri 2 Sedong Kabupaten Cirebon*, 2021.

<sup>23</sup> Intan Nurfika Maulidya dan Nurus Sa’adah, *Intervensi: Pola Komunikasi Keluarga Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi dan Sosial Anak*.

dalam penelitian ini adalah sama-sama fokus terhadap masalah pribadi dan sosial. Perbedaan dalam penelitian ini adalah Intan dan Nurus menggunakan intervensi pola komunikasi keluarga dalam menyelesaikan masalah sedangkan peneliti menggunakan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam menyelesaikan masalah. Selain itu, metode penelitian Intan dan Nurus menggunakan *literature review* sedangkan peneliti menggunakan metode studi kasus.

4. Penelitian yang dilakukan oleh **Citra Sari dan Makin**. Yang mengangkat judul **“Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik SMP IT Masjid Syuhadak Yogyakarta”**. Penelitian ini bertujuan menemukan bukti empiris keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk menurunkan kecemasan peserta didik Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Masjid Syuhadak Yogyakarta. Subjek penelitian berjumlah 7 peserta didik yang diidentifikasi memiliki kecemasan tingkat tinggi berdasarkan hasil asamen menggunakan instrumen angket. Prosedur penelitian ini mengacu pada tahap-tahap pelaksanaan penelitian eksperimen dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *rational emotive behavior* (REBT) dapat menurunkan tingkat kecemasan peserta didik Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu (SMP IT) Masjid Syuhadak. Persamaan dalam penelitian ini sama-sama menggunakan *rational emotive behavior therapy* (REBT), tetapi terdapat perbedaan yang ditemukan peneliti. Perbedaannya terletak pada metode yang digunakan dan tujuan penelitian. Metode yang digunakan oleh Citra Sari dan Makin adalah metode eksperimen dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*, sedangkan metode penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah metode kualitatif *case study* (studi kasus). Persamaan dalam penelitian ini

adalah sama-sama menggunakan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dalam mengatasi masalah.<sup>24</sup>

5. Penelitian oleh **Husrin Konadi, Mudjiran & Yeni Karneli**. Yang mengangkat judul “Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa”. Jenis penelitian yang digunakan adalah The Non Equivalent Control Group yang diklasifikasikan dalam eksperimen semu yang melibatkan 50 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan layanan bimbingan kelompok menggunakan pendekatan REBT untuk mengatasi stres akademik siswa terhadap kelompok eksperimen yaitu terdapat perbedaan atau penurunan stres akademik pada kelompok eksperimen. Persamaan dalam penelitian ini adalah menggunakan *rational emotive behavior therapy* (REBT) untuk mencapai tujuan penelitian. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan jenis penelitian eksperimen semu melalui bimbingan kelompok. Selain itu penelitian Husrin, dkk menggunakan subjek khusus untuk siswa yang mengalami stress akademik. Sedangkan peneliti khusus kepada mahasiswa yang memiliki masalah pribadi sosial.<sup>25</sup>

## H. Metode Penelitian

### 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif bertujuan menemukan jawaban terhadap suatu fenomena secara sistematis dengan menggunakan pendekatan kualitatif. John W. Creswell mengemukakan penelitian kualitatif adalah salah satu jenis metode guna untuk mendeskripsikan, mengeksplorasi dan memahami makna dari individu atau kelompok orang yang terkait dengan masalah sosial atau kemanusiaan. Proses penelitian kualitatif melibatkan upaya yang penting seperti mengajukan

---

<sup>24</sup> Citra Sari dan Makin, *Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik SMP IT Masjid Syuhadak Yogyakarta*, 2018.

<sup>25</sup> Husrin, dkk, *Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa*, 2017.

pertanyaan dan prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari partisipan, menganalisis secara induktif mulai dari tema-tema khusus ke tema-tema umum, dan menafsirkan makna data. Laporan akhir penelitian ini memiliki struktur atau kerangka yang fleksibel. Siapa pun yang terlibat dalam bentuk penelitian ini menerapkan perspektif penelitian yang bergaya induktif, yang berfokus pada makna individual, dan menerjemahkan kompleksitas suatu persoalan.<sup>26</sup>

Penelitian kualitatif berfokus pada konteks kehidupan sehari-hari yang spesifik, dan bukan sebuah jenis studi yang sederhana. Penelitian kualitatif melibatkan suatu proses pengumpulan data dan analisis yang kompleks, yang dilakukan dari awal hingga akhir penelitian.

## 2. Desain Penelitian

Menurut Creswell desain penelitian merupakan model atau metode yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalan penelitiannya. Desain penelitian ditetapkan berdasarkan tujuan dan hipotesis penelitian.<sup>27</sup>

Desain penelitian merupakan perencanaan untuk melakukan penelitian.<sup>28</sup> Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus menurut Creswell yaitu sebuah metode yang menjalankan analisis mendalam dari sebuah kasus.<sup>29</sup> Studi kasus adalah strategi penelitian dimana peneliti dengan cermat memeriksa atau menyelidiki suatu program, peristiwa, aktivitas, proses, atau sekelompok individu.<sup>30</sup>

Menurut Robert K. Yin mendefinisikan studi kasus sebagai penelitian empiris yang menyelidiki fenomena dalam konteks nyata, ketika batas antara fenomena dan konteks tidak

---

<sup>26</sup> W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2013), 4-5.

<sup>27</sup> Ibid.

<sup>28</sup> Ibid.

<sup>29</sup> Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitatif, Mixed*, 16

<sup>30</sup> Ibid.,



dapat ditarik garis secara tegas, dan bahwa studi menggunakan banyak bukti.<sup>31</sup>

Robert K. Yin mengemukakan ada 3 macam studi kasus berdasarkan tujuan penelitiannya, yaitu:<sup>32</sup>

a. Studi Kasus Eksplanatoris

Studi kasus eksplanatoris merupakan salah jenis metode studi kasus yang digunakan oleh peneliti ketika tidak dapat lagi menemukan atau memiliki kendali atas fenomena yang diteliti. Sehingga peneliti kemudian memiliki pertanyaan “mengapa” dan “bagaimana”. Penerapan metode ini cocok untuk fenomena yang tidak atau belum dijelaskan. Tujuan metode studi kasus ini adalah untuk menunjukkan data yang tidak dapat dijelaskan sekaligus melakukan deskripsi investigasi kasual.

b. Studi Kasus Eksploratoris

Studi kasus eksploratoris merupakan metode yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan “apa” dan “siapa”. Data yang dapat diperoleh dari kegiatan wawancara, kuesioner, eksperimen, dll. Tujuannya adalah dapat membantu peneliti mendapatkan lebih banyak informasi latar belakang dibandingkan studi kasus biasa. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik maka dilakukan kegiatan ekstra. Selain itu, memberikan lebih banyak waktu kepada peneliti untuk mencerna dan memahami informasi yang di dapatkan selama proses pelaksanaan penelitian.

c. Studi Kasus Deskriptif

Studi kasus deskriptif diterapkan dengan tujuan menganalisis urutan peristiwa tertentu yang terjadi di masa lampau. Jenis penelitian ini biasanya mencakup bidang budaya atau disebut juga bidang sejarah. Tujuan metode ini adalah membandingkan teori lama

---

<sup>31</sup> Robert K. Yin, *Studi Kasus: Desain dan Metode*, Terjemahan, (Jakarta: Rajawali Press, 2003), 18.

<sup>32</sup> *Ibid*, 11.

atau penemuan lama dengan teori dan penemuan baru. Sehingga dapat diketahui mana yang paling benar dengan melihat analisis urutan peristiwa nya.

### **3. Lokasi Penelitian**

#### **a. Tempat Penelitian**

Dalam hal ini peneliti memilih melakukan penelitian Di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Karena peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana konseling REBT dalam mengatasi masalah pribadi sosial mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

#### **b. Waktu Penelitian**

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tahun ajaran 2023/2024 Penentuan waktu penelitian mengacu pada kalender akademik.

#### **c. Subjek Penelitian dan Objek Penelitian**

##### **1) Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

##### **2) Objek Penelitian**

Dalam penelitian ini yang menjadi objek penelitian yaitu permasalahan pribadi-sosial mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

### **4. Teknik pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan tahap penelitian yang paling utama, karena tujuan utama penelitian adalah untuk mendapatkan data. Tanpa mengetahui tentang teknik pengumpulan data, peneliti tidak dapat memperoleh data yang memenuhi standar data yang telah ditetapkan.<sup>33</sup> Dalam penelitian kualitatif pengumpulan data dilakukan pada *natural setting* (secara alamiah) dan tekniknya lebih banyak pada observasi, wawancara dan dokumentasi.

#### **a. Observasi**

---

<sup>33</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Yogyakarta: Alfabeta, 2018), 296.

Observasi adalah pengumpulan data dengan melakukan penelitian secara cermat dan sistematis.<sup>34</sup> Observasi adalah suatu teknik atau metode pengumpulan data dengan melakukan kegiatan yang sedang berlangsung.<sup>35</sup> Observasi menggambarkan keadaan yang diobservasi. Kualitas penelitian ditentukan oleh seberapa lama dan mendalam peneliti memahami situasi, konteks, dan menggambarkan sealamiah mungkin. Menurut Riyanto (2010) terdapat beberapa jenis-jenis observasi, yaitu: 1) Observasi partisipan, yaitu pengamat berperan serta dalam bagian kehidupan subjek yang diobservasi. 2) Observasi non partisipan, observasi dikatakan non partisipan apabila pengamat tidak ikut andil dalam kehidupan subjek. 3) Observasi sistematis, yaitu pengamat yang menggunakan pedoman sebagai instrumen pengamatan. 4) Observasi non sistematis, observasi yang dilaksanakan oleh pengamat dengan tidak menggunakan instrumen pengamatan. 5) Observasi eksperimental, pengamatan yang dilaksanakan dengan cara subjek dimasukkan ke dalam suatu kondisi atau situasi tertentu.<sup>36</sup>

Jenis observasi yang diterapkan oleh peneliti adalah jenis observasi partisipan. Observasi partisipan karena dalam penelitiannya ikut andil dalam kehidupan subjek. Observasi digunakan profil perguruan tinggi dan kondisi mahasiswa Uin Raden Intan Lampung

#### **b. Wawancara**

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan penelitian.<sup>37</sup> Menurut

---

<sup>34</sup> Mufti Hasan Alfani, *Analisis pengaruh Quality Of Work Life (QWL) Terhadap Kinerja dan kepuasan kerja Karyawan PT> Bank BRI Syariah cabang Pekanbaru*. Jurnal Tabarru': Islamic Banking and Finance, 2018, 1(1)

<sup>35</sup> Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), 220.

<sup>36</sup> Riyanto, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Surabaya: Penerbit SIC, 2010), 98-100.

<sup>37</sup> Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 123.

Esterberg dalam Sugiyono (2015) wawancara adalah pertemuan yang dilaksanakan oleh dua orang untuk bertukar informasi maupun suatu ide dengan cara tanya jawab, sehingga dapat dikerucutkan menjadi sebuah kesimpulan dalam topik tertentu.<sup>38</sup> Esterberg mengemukakan terdapat beberapa macam wawancara yaitu wawancara terstruktur, wawancara semi struktur dan wawancara tidak berstruktur. Metode yang digunakan peneliti yaitu wawancara berstruktur, artinya pertanyaan yang di sampaikan sesuai dengan pedoman wawancara. Dalam hal ini peneliti mewawancarai 3 orang mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung untuk mendapatkan data awal penelitian tentang masalah pribadi-sosial mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

### c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa pada waktu lalu dan dapat berupa tulisan, gambar, maupun karya-karya monumental.<sup>39</sup> Dokumentasi adalah proses pengambilan data yang dilakukan secara sistematis mulai dari pengumpulan hingga pengelolaan data yang menghasilkan kumpulan dokumen.<sup>40</sup> Teknik ini digunakan untuk mendapatkan data tertulis dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, sehingga peneliti mendapatkan data-data yang diinginkan.

---

<sup>38</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2015), 72.

<sup>39</sup> Ibid.

<sup>40</sup> Ekkal Prasetyo, *Sistem Informasi Dokumentasi dan Kearsipan Berbasis Client-Server Pada Bank Sumsel Babel Cabang Sekayu*, 7(2), .

## 5. Teknik Analisis Data

Tahap-tahap analisis data kualitatif menurut Cresswell, yaitu diantaranya:<sup>41</sup>

- a. Organizing and preparing data for analysis (Mengorganisasikan dan menyiapkan data yang akan dianalisis)

Langkah ini melibatkan transkripsi wawancara, men-scanning materi, penulisan data lapangan, atau pemilahan dan menyusun data ke dalam jenis-jenis yang berbeda tergantung pada sumber data.

- b. Read or look at all the data (Baca dan lihat seluruh data)

Langkah pertama adalah menulis catatan tentang data yang diperoleh dan merefleksikan maknanya secara keseluruhan.

- c. Start coding all of the data (membuat koding seluruh data)

Koding adalah proses dalam pemberian tanda terhadap data yang telah dikelompokkan. Dalam tahap ini proses peneliti mencari data yang dikumpulkan selama proses data pengumpulan, mengelompokkan kalimat-kalimat ke dalam suatu istilah khusus, kemudian menandai kategori dengan istilah khusus, seringkali berdasarkan istilah atau bahasa yang berasal dari partisipan.

- d. Used coding process to generate a description (Menggunakan koding sebagai bahan untuk membuat deskripsi)

Peneliti membuat kode-kode untuk mendeskripsikan semua informasi, lalu menganalisisnya. Tema-tema ini kemudian digunakan sebagai judul dalam bagian hasil penelitian

- e. Interrelating Theme (Menghubungkan antar tema)

Tahap ini menunjukkan bagaimana deskripsi dan tema-tema disajikan kembali dalam laporan naratif/kualitatif. Pendekatan naratif ini dapat meliputi

---

<sup>41</sup> W Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed*.

pembahasan kronologi peristiwa, tema-tema tertentu, atau hubungan antar tema.

- f. *Interpreting the meaning of Theme* (Memberi interpretasi dan makna tentang tema)

Tahap ini membantu peneliti mengungkapkan inti dari suatu gagasan. Interpretasi juga bisa berupa makna yang berasal dari perbandingan antara hasil penelitian dengan informasi dari literatur atau teori.

## 6. Uji Keabsahan Data

Pada penelitian ini untuk menguji kredibilitas data peneliti menggunakan teknik *tringulasi*. *Tringulasi* diartikan sebagai pengecekan data dari sumber yang berbeda dengan berbagai cara dan pada waktu yang berbeda. Menurut Sugiono, *tringulasi* adalah pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari beberapa teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada.

*Tringulasi* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. *Tringulasi sumber*

*Tringulasi sumber* menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber yang berbeda dengan teknik yang sama.

- b. *Tringulasi teknik*

*Tringulasi teknik* dapat dilakukan dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Peneliti menggunakan observasi dan wawancara untuk sumber data yang sama.

- c. *Tringulasi waktu*

*Tringulasi waktu*, waktu juga dapat mempengaruhi kredibilitas data. Dalam hal ini, dapat dilakukan dengan pengecekan kembali data kepada sumber dan tetap menggunakan teknik yang sama, namun pada waktu atau situasi yang berbeda.<sup>42</sup>

---

<sup>42</sup> Sugiyono, *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 369-370.

## **I. Sistematika Pembahasan**

### **1. Bab I Pendahuluan**

Dalam bab ini penulis menjabarkan mengenai penegasan judul, latar belakang, fokus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan, manfaat, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

### **2. Bab II Landasan Teori**

Penulis memaparkan landasan teori yang digunakan sebagai acuan atau pedoman penyusunan penelitian.

### **3. Bab III Deskripsi Penelitian**

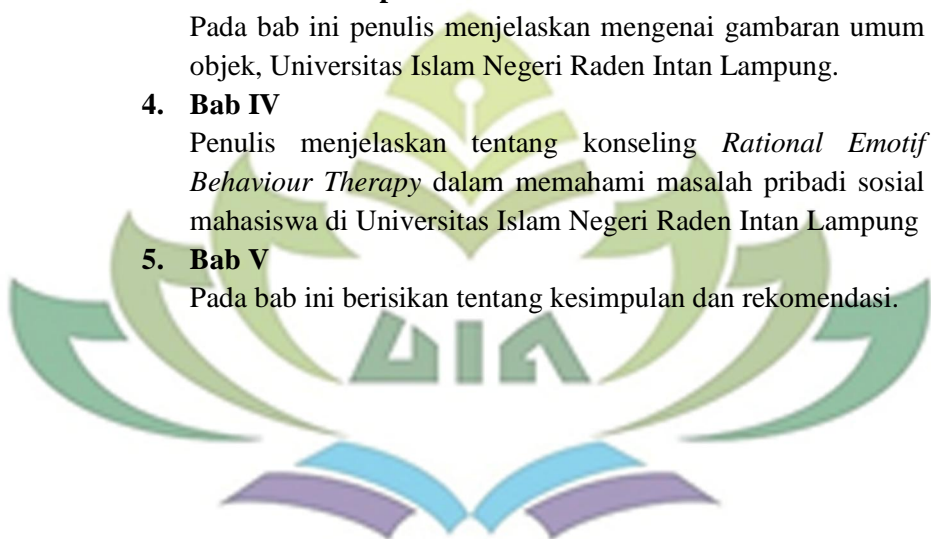
Pada bab ini penulis menjelaskan mengenai gambaran umum objek, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

### **4. Bab IV**

Penulis menjelaskan tentang konseling *Rational Emotif Behaviour Therapy* dalam memahami masalah pribadi sosial mahasiswa di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

### **5. Bab V**

Pada bab ini berisikan tentang kesimpulan dan rekomendasi.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Konseling Individu

##### 1. Pengertian Konseling Individu

Istilah konseling berasal dari bahasa Inggris yaitu “*counseling*” yang memiliki beberapa arti yaitu, nasihat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), dan pembicaraan (*to take counsel*). Berdasarkan arti di atas, maka konseling diartikan sebagai pemberi nasihat, pemberi anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.<sup>43</sup>

Menurut Cavanagh konseling merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan oleh konselor sebagai suatu hubungan antara pemberi bantuan yang telah terlatih dengan seseorang yang mencari bantuan yang di dasari oleh keterampilan dan menciptakan suasana untuk belajar berhubungan dengan dirinya sendiri dan orang lain dengan cara-cara yang lebih produktif. Konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara seorang konselor dan konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu menentukan keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakini sehingga konseli merasa bahagia.<sup>44</sup>

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan pengertian konseling adalah upaya seorang konselor dalam pemberian bantuan kepada konseli sedemikian rupa sehingga pemahaman terhadap kemampuan diri sendiri meningkat dalam memecahkan berbagai masalah.

Konseling individu layanan konseling yang dilaksanakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pemecahan masalah pribadi klien. Dalam suasana tatap muka diselenggarakan interaksi secara langsung antara konselor dan klien, membahas berbagai permasalahan

---

<sup>43</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Edisi Revisi Rajawali Pers, Jakarta, 2013), 21.

<sup>44</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Bandung: PT Refika Aditama, 2007), 10.



yang dialami klien, pembahasan tersebut bersifat mendalam, menyentuh hal-hal penting tentang diri klien, bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang bersangkutan dengan klien. Dalam konseling individu konselor memberikan ruang dan suasana yang memungkinkan klien membuka diri setransparan mungkin.<sup>45</sup>

Konseling individu memiliki makna spesifik dalam arti pertemuan konselor dan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling dengan benuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.

Menurut Prayitno dan Erman Amti konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilaksanakan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.<sup>46</sup>

Dari beberapa pengertian diatas maka konseling individu merupakan proses pemberian bantuan oleh seorang konselor secara tatap muka kepada klien yang sedang mengalami suatu masalah yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang dirinya serta memberikan bantuan dalam pengentasan masalah yang sedang dialami oleh klien. Terdapat ayat yang menjelaskan sikap konselor kepada konseli, yaitu pada Al-Qu'an surat Al-Imron ayat 159, sebagai berikut:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ<sup>ط</sup> وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ  
لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ<sup>ط</sup> وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ<sup>ط</sup>  
فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ<sup>ج</sup> إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

<sup>45</sup> Prayitno, *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*, 105.

<sup>46</sup> Prayitno, Emran Amti, *Bimbingan dan Konseling Sekolah* (Padang: Penerbit Press, 2004), 105.

Artinya:

*“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.”*

## 2. Tujuan Konseling Individu

Tujuan layanan konseling individu yaitu agar klien dapat memahami bagaimana kondisi diri sendiri, lingkungannya, permasalahan yang sedang dialami, kelemahan dan kekuatan dirinya sehingga klien mampu mengatasi hal tersebut. Dapat dikatakan, konseling individu memiliki tujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami oleh klien.<sup>47</sup>

Tujuan umum konseling individu adalah untuk membantu klien dalam menstrukturkan kembali masalah yang sedang dihadapi dan terentasnya masalah yang sedang dialami oleh klien serta klien mampu mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, kemudian membantu dalam mengoreksi bagaimana persepsinya terhadap lingkungan agar klien mampu mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.<sup>48</sup>

Tujuan khusus konseling individu dapat dirincikan dan dapat dikaitkan dengan fungsi-fungsi konseling secara menyeluruh, yakni :

---

<sup>47</sup> Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), 17.

<sup>48</sup> Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang: Universitas Negeri Padang, 2005), 52.

- a. Fungsi pemahaman, melalui konseling individu klien memahami masalah yang dialami secara mendalam dan kompeherensis, serta positif dan dinamis.
- b. Fungsi pengentasan, pemahaman mengarah pada dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentaskannya masalah yang dialami.
- c. Fungsi pengembangan dan pemeliharaan, potensi klien dan berbagai unsur positif yang ada pada diri klien akan dapat tercapai dan dilatar belakangi oleh pemahaman dan pengentasan masalah klien melalui konseling individu.
- d. Fungsi pencegahan, pengembangan atau pemeliharaan potensi dan unsur-unsur positif yang ada pada diri klien, diperkuat oleh terentasnya masalah merupakan kekuatan bagi masalah yang sedang dialami serta diharapkan tercegah masalah-masalah yang mungkin timbul.
- e. Fungsi advokasi, apabila masalah yang sedang dialami oleh klien menyangkut dengan dilanggarnya hak-hak klien sebagai klien atau dapat dikatakan cara yang dapat digunakan dalam hal menangani klien yang mendapatkan pelanggaran hak.
- f. Sasaran yang merupakan wujud dari keseluruhan fungsi dari konseling secara langsung mengarah pada dipenuhinya kualitas untuk berperilaku kehidupan efektif sehari-hari(KES).<sup>49</sup>

Hal ini tidak dapat dibedakan dengan bagaimana para nabi yang mengarahkan dan membimbing manusia ke arah kebaikan. Dan setelah itu para nabi sebagai pengajar yang sepenuhnya kompeten dalam menangani masalah-masalah dimana berhubungan dengan ruh manusia, sehingga manusia terhindar dari ulah setan. Seperti dalam firman Allah dalam Q.S Al- Ashr : 1-3

---

<sup>49</sup> Fenti Hikma Wati, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta : Raja Grafindo Prasada, 2012),109.

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾  
 إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا  
 الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya:

*Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran.*

Dengan hal ini manusia diharapkan dapat saling memberi bimbingan sesuai dengan kemampuan dan kapasitas manusia itu sendiri, sekaligus memberi konseling agar tetap sabar dan tawakal dalam menghadapi perjalanan kehidupan.

### 3. Fungsi Konseling Individu

- a. Fungsi pemahaman
- b. Fungsi pencegahan
- c. Fungsi pengentasan
- d. Fungsi pemeliharaan
- e. Fungsi perkembangan.<sup>50</sup>

Dijelaskan ada sepuluh fungsi bimbingan dan konseling dalam rambu-rambu penyelenggaraan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan formal yang disajikan oleh depdiknas.<sup>51</sup> Dari sepuluh fungsi dijelaskan secara terperinci, yaitu sebagai berikut:

- a. Fungsi pemahaman, membantu konseli untuk memiliki pemahaman pada diri sendiri (potensinya) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama).

---

<sup>50</sup> Prayitno dan Emran Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), 196.

<sup>51</sup> Depdiknas no. 202 Tahun 2018

- b. Fungsi fasilitas, memberikan kemudahan pada konseli dalam mencapai perkembangan secara selaras, optimal dan seimbang meliputi seluruh aspek dalam diri konseli.
- c. Fungsi penyesuaian, membantu konseli agar dapat melakukan penyesuaian dengan orang lain, keluarga, lingkungan secara konstruktif dan dinamis.
- d. Fungsi penyaluran, membantu peserta didik dalam pemilihan kegiatan ekstrakurikuler, program studi hingga menetapkan penguasaan dalam karir dan jabatan sesuai dengan minat dan bakat konseli.
- e. Fungsi adaptasi, membantu para pelaksana pendidikan, kepala sekolah, staf, konselor, dan guru menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan dan kebutuhan konseling.<sup>52</sup>
- f. Fungsi pencegahan (preventif), yaitu upaya konselor dalam mengantisipasi beragam masalah yang mungkin terjadi hingga berupaya mencegahnya.
- g. Fungsi perbaikan, fungsi yang membantu konseli sehingga mampu memperbaiki kekeliruan dalam berkehendak, berfikir, dan berperasaan.
- h. Fungsi penyembuhan, fungsi yang bersifat penyembuhan (kuratif).
- i. Fungsi pemeliharaan, membantu konseli agar dapat menjaga diri mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya.
- j. Fungsi pengembangan, konselor berupaya menciptakan lingkungan belajar yang kondusif yang memfasilitasi perkembangan konseli.

---

<sup>52</sup> Ahmad susanto, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori dan Aplikasinya* (Jakarta : Prenadamedia Group, 2018), 11-12.

#### 4. Tahapan-tahapan dalam Konseling Individu

Setiap tahapan pada konseling individu membutuhkan keterampilan atau khusus. Namun hal tersebut bukanlah yang utama jika hubungan konseling tidak mencapai *rapport*. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh konselor dan klien sebagai hal yang menjemukan. Menurut Sofyan S. Willis tahapan pelaksanaan konseling individu sebagai berikut :

1. Tahap awal (Definisi masalah)
  - a. Attending  
Perilaku dengan baik, baik mata, bahasa, badan, dan lisan sebagai bentuk perilaku memberi kepercayaan kepada konseli agar membuat konseli lebih aktif terlibat dalam pembicaraan dan bersikap terbuka.
  - b. Empati  
Sebuah kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan oleh klien dan merasakan serta berpikir bersama konseli.
  - c. Refleksi Perasaan  
Memantulkan perasaan konseli sebagai hasil pengamatan verbal dan non verbal konseli.
  - d. Eksplorasi  
Keterampilan konselor dalam menggali perasaan, pikiran, pengalaman serta perasaan konseli.
  - e. Menangkap Pesan Utama / (*Paraphrasing*)  
Menyatakan kembali pesan utama konseli secara seksama secara seksama dengan kalimat sederhana dan yang mudah dipahami.
  - f. Pertanyaan Terbuka  
Menggunakan kata-kata : apakah, bagaimana, adakah, bolehkah, dapatkah.
  - g. Mendefinisikan masalah Bersama Konseli  
Konselor membantu konseli dalam mendefinisikan hasil pembicaraan yang menyangkut masalah konseli.

- h. Dorongan Minimal
  - i. Dorongan langsung terhadap apa yang telah dikatakan oleh konseli.
2. Tahap pertengahan (Tahap Kerja)
- Disebut dengan tahap kerja, pada tahap ini bertujuan untuk mengolah masalah konseli secara bersama, yang telah didefinisikan pada tahap awal. Pada tahap ini teknik konselingnya, yaitu :
- a. Memimpin
  - b. Memfokuskan
  - c. Mendorong
  - d. Menginformasikan (hanya konseli yang meminta)
  - e. Konfrontasi
  - f. Memberi nasihat
  - g. Menyimpulkan sementara
3. Tahap akhir konseling (Tahap Tindakan)
- Disebut juga dengan tahap tindakan (*action*), pada tahap ini agar konseli mampu menciptakan tindakan-tindakan positif dalam perilaku dan emosi, setelah dapat mengatasi masalahnya maka mampu merencanakan hidup dimasa depan yang positif. Konseli diharapkan dapat lebih produktif, kreatif dan mandiri. Teknik konseling pada tahap ini, yaitu :
- a. Menyimpulkan
  - b. Memimpin, merencanakan dan mengevaluasi.<sup>53</sup>

## 5. Asas-asas Layanan Konseling

Asas adalah landasan untuk melaksanakan suatu kegiatan yang dijadikan sebagai dasar pertimbangan kegiatan tersebut. Adapun asas-asas yang harus dipenuhi saat melakukan bimbingan dan konseling, diantaranya;

- a. Asas kerahasiaan, asas yang menuntut dirahasiakannya semua data dan informasi konseli/klien yang menjadi sasaran layanan adalah data dan informasi mengenai

---

<sup>53</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek* (Semarang: Alfabeta, 2007), 50.

konseli/klien tidak boleh diketahui oleh pihak lain. Dalam hal ini konselor memiliki kewajiban penuh dan menjaga semua data sehingga kerahasiaannya terjamin dan konseli merasa aman rahasianya tidak diketahui pihak lain.

- b. Asas kesukarelaan, asas ini menghendaki adanya kesukarelaan konseli/klien mengikuti kegiatan konseling yang dimaksudkan untuknya. Dalam hal ini konselor berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan sehingga akan terjalin kerjasama antara konselor dan konseli/klien yang secara demokratis.
- c. Asas keterbukaan, merupakan asas dalam bimbingan dan konseling yang menginginkan konseli/klien pada saat proses konseling bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik ketika menjelaskan informasi tentang diri sendiri maupun berbagai informasi yang berguna bagi pengembangan diri. Dalam hal ini konselor memiliki kewajiban mengembangkan keterbukaan konseli/klien.
- d. Asas tut wuri handayani, merupakan asas yang menghendaki layanan bimbingan dan konseling secara keseluruhan dapat menciptakan suasana yang memberikan perasaan aman, mengembangkan keteladanan, memberikan rangsangan dan dorongan serta kesempatan seluas-luasnya konseli/klien untuk maju.<sup>54</sup>
- e. Asas kegiatan, asas ini menghendaki konseli/klien agar tidak pasif tetapi berpartisipasi aktif dalam proses konseling. Konselor hendaknya berupaya mendorong konseli/klien untuk aktif dan partisipatif ketika berjalannya setiap sesi konseling yang sedang dilaksanakan.
- f. Asas kemandirian, asas yang merujuk pada tujuan konseling yaitu konselor berusaha menghidupkan kemandirian konseli/klien. Dalam hal ini ditunjukkan oleh konseli/klien dengan mengenal diri sendiri dan menerimanya.

---

<sup>54</sup> Erisa Kurniati, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah; Prinsip dan Asas*. <http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.2018.v3i2.54-60>.



- g. Asas kekinian, permasalahan yang dihadapi oleh konseli/klien seringkali bersumber pada kejadian di masa lampau dan takut dalam menghadapi apa yang akan terjadi di masa yang akan datang. Untuk itu konselor berkewajiban mengarahkan dan membantu konseli/klien menyelesaikan masalah yang dihadapinya sekarang.
- h. Asas kedinamisan, asas ini menghendaki layanan bimbingan dan konseling yang tidak statis, tetapi terus bergerak, berkembang dan memiliki kelanjutan yang sesuai dengan kebutuhan dari waktu ke waktu sampai terjadinya perubahan sikap dan perilaku konseli/klien menjadi lebih baik.
- i. Asas keterpaduan, dalam asas ini diharapkan agar layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan terdapat kerjasama, saling menunjang, terpadu dan adanya keharmonisan. Suasana kooperatif ini diharapkan dapat menumbuhkan suasana yang kondusif dalam membantu penanggulangan masalah yang dihadapi oleh konseli/klien.
- j. Asas kenormatifan, dalam layanan bimbingan dan konseling tidak ada yang terlepas dari norma-norma yang berlaku. Asas ini juga memaknai bahwasannya konselor tidak boleh memaksakan konseli/klien untuk menerima norma dan nilai yang dianut kepada konseli/klien.
- k. Asas keahlian, asas ini agar proses konseling dapat mencapai hasil yang diharapkan maka konselor harus mempunyai pendidikan dan keterampilan yang cukup serta sikap dan kepribadian yang sesuai dengan profesi.
- l. Asas alih tangan, asas ini agar konselor menyadari akan keberadaan dan keterbatasannya. Konselor harus menghindarkan diri dari paham “completism” yang memandang diri “saya adalah seorang konselor bersifat dan terdidik, sekali jadi dan untuk selamanya”. Berbagai permasalahan yang dihadapi oleh konseli/klien tidak jarang konselor belum dapat mengatasi masalah tersebut. Dalam hal ini konselor perlu mengalih tangankan konseli

kepada konselor yang lain atau pihak yang lebih ahli untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh konseli.<sup>55</sup>

## **B. Teori Rational Emotive Behavior Therapy**

### **1. Pengertian Rational Emotive Behavior Therapy**

ABCDE merupakan salah satu teknik dalam teori REBT yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950an di Amerika Serikat. Ellis lahir pada tahun 1913 di kota Pittsburg dan kemudian pindah di New York pada usia empat tahun dan ia menetap disana. Semasa anak-anak Ellis sudah sembilan kali keluar masuk rumah sakit karena penyakit nephritisnya, dan pada usianya yang ke 40 tahun ia mengidap penyakit kencing manis. Dari teori REBT yang dikembangkannya, ia mengakui bahwa kognisi, emosi, dan perilaku itu saling berkaitan satu sama lain.<sup>42</sup> Pada REBT itu menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Sangat jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas suatu peristiwa atau situasi yang spesifik.<sup>56</sup> Pada REBT memandang manusia dilahirkan dengan potensi baik dan buruk, manusia memiliki kemampuan untuk berpikir rasional dan irasional. Menurut Ellis, rational emotive behavior therapy adalah suatu proses terapeutik yang dapat memperbaiki dan mengubah persepsi, pikiran, keyakinan dan pandangan seseorang yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis.<sup>57</sup>

*Rational Emotive Behavior Contract* (REBT) merupakan sebuah aliran psikoterapi yang didasarkan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan memiliki potensi untuk berpikir rasional dan jujur serta berpikir irasional yang jahat. Manusia cenderung untuk menjaga diri, menjadi

---

<sup>55</sup> Rifda El Fiah, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Idea Press, 2015), h, 44-47.

<sup>56</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, ( Bandung: Refika aditama, 2005), hal 238

<sup>57</sup> Albert Ellis, *Terapi R-E-B Rational Emotive Behavior Agar Hidup Bebas Derita* (Yogyakarta: B-firs, 2007)

bahagia, untuk berpikir dan berkata, untuk mencintai, untuk berhubungan dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri. Namun, manusia juga memiliki kecenderungan ke arah menghancurkan diri, menghindari berpikir, menunda-nunda, penyesalan tanpa henti atas kesalahan, takhayul, intoleransi, perfeksionisme dan membenci diri sendiri, serta menghindari pertumbuhan dan aktualisasi diri untuk menghancurkan diri.<sup>58</sup>

Menurut W.S Winkel, *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan, interaksi pikiran dan akal sehat, emosi dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.<sup>59</sup>

Jadi, dari beberapa pengertian diatas disimpulkan bahwa *rational emotive behavior therapy* adalah terapi yang berusaha menghilangkan pikiran yang tidak logis dan tidak rasional menjadi sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan yang irasional.

## **2. Pandangan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Manusia**

Pandangan REBT menyatakan bahwa manusia sebagai individu didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dengan sistem psikis individu. Menurut George dan Cristiani yang dikutip oleh Gantina Komalasari dkk, secara khusus pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut :<sup>60</sup>

---

<sup>58</sup> Gerald Corey, h, 238.

<sup>59</sup> W.s, Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Instansi Pendidikan* (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), 354.

<sup>60</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, h, 202.

- 1) Individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irasional.
- 2) Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya.
- 3) Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa, dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional.
- 4) Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi diri (self verbalising) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.
- 5) Individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidup personal dan sosialnya.
- 6) Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.

Landasan filosofi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) tentang manusia tergambar dalam quotation dari Epicetus yang dikutip oleh Ellis:

“Men are disturbed not by things, but by the views which they take of them (manusia terganggu bukan karena sesuatu, tetapi karena pandangan terhadap sesuatu)”<sup>61</sup>

*Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berasumsi bahwa berpikir logis itu tidak mudah, kebanyakan individu cenderung ahli dalam berpikir tidak logis. Contoh berpikir tidak logis yang biasanya banyak menguasai individu adalah:

- 1) Saya harus sempurna.
- 2) Saya baru saja melakukan kesalahan, bodoh sekali!
- 3) Ini adalah bukti bahwa saya tidak sempurna, maka saya tidak sempurna.

---

<sup>61</sup> *Ibid*, h, 203.

Beberapa pandangan tentang hakikat manusia yang diajukan oleh Albert Ellis, yang mewarnai teori Rational Emotive Behavior Therapy ialah sebagai berikut:

- a. Manusia dipandang sebagai makhluk yang rasional dan juga tidak rasional.

Pada hakikatnya manusia itu memiliki kecenderungan untuk berpikir yang rasional atau logis, disamping itu juga ia memiliki kecenderungan untuk berpikir tidak rasional atau tidak logis. Kedua kecenderungan yang dimiliki oleh manusia ini akan tampak jelas dan tergambar dalam bentuk tingkah lakunya yang nyata. Dengan kata lain, dapat dijelaskan bahwa apabila seseorang telah berpikir rasional atau logis yang dapat diterima dengan akal sehat, maka orang itu akan bertingkah laku rasional dan logis pula. Tetapi sebaliknya apabila seseorang itu berpikir yang tidak rasional atau tidak bisa diterima akal sehat maka ia menunjukkan tingkah laku yang tidak rasional. Pola berpikir semacam inilah oleh Ellis yang disebut sebagai penyebab bahwa seseorang itu mengalami gangguan emosional.<sup>62</sup>

- b. Pikiran, perasaan, dan tindakan manusia adalah merupakan suatu proses yang satu dengan yang lainnya tidak dapat dipisahkan

Rational Emotive Behavior Therapy memandang bahwa manusia itu tidak akan bisa lepas dari perasaan dan perbuatannya. Perasaan seseorang senantiasa melibatkan pikiran dan tindakannya. Tindakan selalu melibatkan pikiran dan perasaan seseorang.

- c. Individu bersifat unik dan memiliki potensi untuk memahami keterbatasannya, serta potensi mengubah pandangan dasar dan nilai-nilai yang diterimanya secara tidak kritis.

---

<sup>62</sup> Aip Badrujaman, *Penggunaan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt) Pada Setting Sekolah Di Indonesia..*

Individu itu dilahirkan dengan membawa potensi-potensi tertentu, ia memiliki berbagai kelebihan dan kekurangannya serta keterbatasannya yang bersifat unik. Rational Emotive Behavior Therapy memandang bahwa individu itu memiliki potensi untuk memahami kelebihan-kelebihan dan keterbatasan-keterbatasannya itu. Namun, di sela-sela kelebihan dan keterbatasan itu individu harus memiliki potensi untuk berpandangan yang rasional dan realistis, agar individu itu mampu melakukan adaptasi diri dengan baik.<sup>63</sup>

### 3. 12 Pemikiran Tidak Rasional Menurut Albert Ellis

Perilaku yang salah merupakan perilaku yang didasari oleh cara berpikir yang tidak rasional. Albert Ellis mengemukakan 12 pemikiran tidak rasional (irrasional) tersebut sebagai berikut:<sup>64</sup>

- a. Bahwa manusia yang hidup dalam masyarakat mau tidak mau setiap saat dapat dicintai ataupun ditolak oleh orang lain sekitarnya.
- b. Bahwa seseorang yang hidup dalam masyarakat harus mempersiapkan diri secara kompeten, adekuat agar ia dapat mencapai kehidupan yang layak dan berguna dalam masyarakat.
- c. Bahwa banyak orang dalam kehidupan masyarakat yang tidak baik, merusak, jahat ataupun kejam dan oleh karena itu patut disalahkan, dihukum setimpal dengan dosanya.
- d. Bahwa kehidupan manusia senantiasa dihadapkan kepada berbagai kemungkinan malapetaka, bencana yang dahsyat, mengerikan, menakutkan yang mau tidak mau harus dihadapi oleh manusia dalam hidupnya.

---

<sup>63</sup> *Ibid.*

<sup>64</sup> Alief Budiyo, *Penanggulangan Kenakalan Remaja Melalui Pendekatan Terapi Rasional Emotif*, <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v4i1.726>.

- e. Bahwa ketidak senangan atau penderitaan emosional dari seseorang muncul dari tekanan eksternal (hal-hal dari luar) dan bahwa individu hanya mempunyai kemampuan sedikit sekali untuk mengontrol perasaan-perasaannya atau untuk menghilangkan perasaan-perasaan depresi atau yang bertentangan.
- f. Bila ada sesuatu hal yang berbahaya atau menakutkan, maka individu harus berusaha keras untuk menghadapi dan mengatasi bencana yang menakutkan itu.
- g. Bahwa lebih mudah untuk menjahui kesulitan-kesulitan hidup tertentu dan tanggung jawab diri daripada berusaha untuk menghadapi dan menanganinya hanya untuk menghargai bentuk disiplin diri.
- h. Bahwa sisa-sisa pengalaman masa lalu semuanya sangat penting karena hal itu berpengaruh sangat kuat terhadap kehidupan individu dan menentukan perasaan dan perilaku individu yang ada sekarang.
- i. Bahwa individu akan lebih baik untuk menghindari diri daripada mengerjakan sesuatu; dan bahwa sesuatu situasi atau peristiwa akan dipandang sebagai hal membahayakan jika tidak secepatnya ditemukan pemecahan yang baik terhadap kehidupan yang bertentangan
- j. Bahwa individu akan mencapai kebahagiaan hidup dengan menyenangkan diri sendiri.
- k. Bahwa individu akan mencapai suatu derajat yang tinggi dalam hidupnya untuk merasakan sesuatu yang menyenangkan, atau memerlukan kekuatan supernatural untuk mencapainya.
- l. Bahwa individu secara umum mempunyai nilai diri sebagai manusia dan penerimaan diri ini tergantung dari kebaikan penampilan individu dan tingkat penerimaan oleh orang lain terhadap individu.

#### 4. Konsep Dasar *Rational Emotive Behavior Therapy*

Konsep dasar REBT yang dikembangkan oleh Albert Ellis, diantaranya:

- a. Pemikiran manusia adalah penyebab dasar terjadinya gangguan emosional. Reaksi emosional yang sehat maupun yang tidak, bersumber dari pemikiran itu.
- b. Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irasional. Dengan pemikiran rasional dan intelegnya manusia dapat terbebas dari gangguan irasional.
- c. Pemikiran irasional bersumber pada disposisi biologis lewat pengalaman masa kecil serta pengaruh budaya tempat seseorang tinggal.
- d. Pemikiran dan emosi tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya.
- e. Berfikir logis dan tidak logis dilakukan dengan simbol-simbol bahasa.
- f. Pada diri manusia sering terjadi *self-verbalization*. Yaitu mengatakan sesuatu terus menerus pada dirinya.
- g. Pemikiran yang tidak logis-irasional dapat dikembalikan kepada pemikiran yang logis-rasional dengan reorganisasi persepsi.<sup>65</sup>

Selain itu, menurut Ellis ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, yaitu (A) Antecedent event, (B) Belief, dan (C) Emotional Consequence. Konsep ini dikenal dengan konsep A-B-C.

1. *Antecedent event* (A) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami oleh individu. Suatu keberadaan peristiwa yang berupa fakta, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu

---

<sup>65</sup> Aulia Fitri dan Wahidah Fitriani, *Efektifitas Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Menanggulangi Berbagai Kecemasan*, 7(1), <https://doi.org/10.33373/kop.v7i1.2232>.



keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk karyawan merupakan *antecedent event* bagi seseorang.

2. *Belief* (B) yaitu keyakinan, pandangan nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan individu terdapat dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rational belief* atau rB) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrasional belief* atau iB). Keyakinan rasional adalah cara berpikir atau sistem keyakinan yang relevan atau tepat, masuk akal, bijak, dan karena itu menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional adalah keyakinan atau sistem berpikir individu yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan karena itu menjadi tidak produktif.
3. *Emotional consequence* (C) adalah konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari A tetapi disebabkan oleh beberapa variabel antara dalam bentuk keyakinan (B) baik yang rB atau iB.<sup>66</sup>

Ellis menambahkan D dan E dalam konsep ABC ini. (D) merupakan *Disputing Irrational Belief* atau melakukan dispute pikiran irasional agar klien bisa menikmati dampak-dampak. (E) *Effective New Philosophy Of Life* atau mengembangkan filosofi hidup yang efektif.<sup>67</sup>

---

<sup>66</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi*, 242.

<sup>67</sup> Muhammad Surya, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)* (Bandung: Bhakti Winaya, 2004), 161.

## 5. Tujuan Rational Emotive Behavior Therapy

Menurut Willis, *rational emotive behavior therapy* (REBT) bertujuan untuk memperbaiki diri dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan, serta pandangan yang tidak rasional menjadi rasional sehingga ia mampu mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosi yang dapat memperburuk diri sendiri seperti; kecemasan, rasa bersalah, kemarahan, ketakutan, kebencian, sebagai hasil dari berfikir irasional, serta melatih dan mendidik klien sehingga mampu menghadapi realita kehidupan secara rasional dan membangun kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri.<sup>68</sup>

Tujuan *rational emotive behavior therapy* menurut Muhammad Surya sebagai berikut:

- a. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku dan pola pikir yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan lebih logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- b. Menghilangkan gangguan emosional yang merusak.
- c. Untuk membangun *Self Interest, Self Direction, Tolerance, Acceptance of Uncertainty, Fleksibel, Commitment, Scientific Thinking, Risk Taking, dan Self Acceptance* klien.<sup>69</sup>

## 6. Teknik-teknik Rational Emotive Behavior Therapy

*Rational Emotive Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, emotif, behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. Teknik-REBT sebagai berikut:

- a. Teknik-teknik Kognitif

---

<sup>68</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2013), 76.

<sup>69</sup> Muhammad Surya, *Dasar-Dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*.

Teknik kognitif merupakan teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Menurut Dewa Ketut terdapat empat tahap teknik-teknik kognitif:

- 1) Cognitive disputation adalah usaha untuk merubah keyakinan irasional seorang konseli dengan menggunakan pendekatan bertanya (questioning).
- 2) Analisis rasional merupakan teknik untuk mengajarkan konseli bagaimana membuka dan mendapat keyakinan irasional.
- 3) Skala katastrofi adalah membuat proporsi dari peristiwa-peristiwa menyakitkan. Contoh dari 100% buatlah presentase peristiwa yang menyakitkan, urutkan dari yang paling tinggi sampai paling rendah.
- 4) Membuat frame ulang (reframing) merupakan mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah frame berpikir konseli.<sup>70</sup>

#### b. Teknik-teknik emotif

Dalam konseling metode emotif akan melihat pada aspek emosi konseli, kemudian akan dipelajari mengenai sumber-sumber gangguan sekaligus memperbaiki keyakinannya yang menjadi penyebab utama gangguan tersebut. Terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan dalam konseling REBT, diantaranya:

- 1) *Rational Emotive Imageri* (REI)

Konselor mendorong konseli untuk membayangkan suatu kesulitan (A) terburuk yang pernah terjadi pada dirinya. Kemudian

---

<sup>70</sup> Bradly T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h, 221.

konseli ditanya mengenai penilaiannya (beliefs) terhadap kejadian tersebut, dan konsekuensi emosional apa yang kemudian konseli lakukan ketika ia memiliki beliefs tersebut.

2) Force Disputing

Dari proses pemunculan A yang kemudian didapati tentang belief konseli yang tidak rasional yang telah tertanam kuat dalam diri konseli, maka konselor membutuhkan adanya pembantahan (disputing) yang kuat demi menyangkal B konseli yang irasional. Pembantahan ini bisa berupa kalimat - kalimat yang dapat memojokkan keyakinan irasional konseli, sehingga ia mau memikirkan (mempertimbangkan) kembali tentang keyakinannya tersebut.<sup>71</sup>

3) Accepting The Clientun Conditionally

Menerima konseli dengan apa adanya tanpa syarat. Penerimaan ini diberikan dengan tujuan agar konseli merasa bahwa ia dapat diterima terlepas dari karakter negatifnya.<sup>72</sup>

4) Humor

Teknik ini digunakan untuk mereduksi gangguan emosional pada diri konseli.<sup>73</sup>

5) Modelling

Teknik ini bertujuan untuk merubah pola pikir dan tindakan salah konseli dengan cara menunjukkan seorang tokoh sebagai contoh

---

<sup>71</sup> Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h, 529-530.

<sup>72</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual : Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: Refika Aditama, 2016) h, 222.

<sup>73</sup> Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, 531.

yang bisa konseli tirukan.<sup>74</sup>

c. Teknik-teknik Behavioral

Terapi REBT banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif klien, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis, diantaranya teknik - teknik yang tergolong behavioristik:

- 1) Behavioral disputation, yaitu memberikan kesempatan kepada konseli untuk mengalami kejadian yang menyebabkan berfikir irasional dan melawan keyakinan tersebut.
- 2) Bermain peran, yaitu teknik yang diberikan oleh konselor untuk membantu konseli melakukan role play tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan rasionalnya.
- 3) Peran rational terbalik (Rational Role Reversal), yaitu konseli diminta untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran yang menjadi konseli dengan keyakinan irasional.
- 4) Pengalaman langsung (exposure), yaitu konseli secara sengaja memasuki situasi menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan keterampilan menguasai masalah yang telah dipelajari sebelumnya.
- 5) Menyerang rasa malu (shame attacking), yaitu teknik bantuan dengan melakukan konfrontasi terhadap ketakutan untuk malu dengan secara sengaja bertingkah laku yang memalukan dan mengundang

---

<sup>74</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual : Konsep Dasar dan Pendekatan*, 222.

ketidaksetujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini konseli diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malunya.

- 6) Pekerjaan rumah (Homework Assignment), konselor menggunakan *homework assignment* (pekerjaan rumah) yang dapat digunakan sebagai *self-help work*. Terdapat beberapa aktivitas yang dapat dilakukan dengan *homework assignment* yaitu: membaca, mendengarkan, menulis, mengimajinasikan, berpikir, relaksasi, dan distraction, serta tindakan-tindakan yang positif.<sup>75</sup>

## 7. Tahapan-tahapan Rational Emotive Behavior Therapy

*Rational Emotive Behavior Therapy* membantu klien memahami dan mengenali perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Dalam REBT ada tiga tahap yang harus dilakukan oleh konselor ketika melakukan konseling, diantaranya:

### a. Tahap Pertama

Proses memperlihatkan kepada klien bahwa dirinya sedang berfikir yang tidak logis dan irasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Dalam tahap ini klien dianjurkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

### b. Tahap Kedua

Tahap ini tugas konselor meyakinkan klien bahwa berpikir itu dapat dilawan dan diubah, sesuai dengan keinginan klien. Pada tahap ini klien mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional klien dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang

---

<sup>75</sup> Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, 220.

validitas ide tentang diri, orang lain dan sekitar. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk membantu klien mengembangkan pikiran rasional.

c. Tahap Ketiga

Pada tahap akhir ini, klien dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional. Terdapat dua tugas utama konselor pada tahap ini yaitu, yang pertama interpersonal adalah membangun hubungan terapeutik, membangun rapport, dan suasana yang kolaboratif.

Yang kedua yaitu organizational adalah bersosialisasi dengan klien untuk memulai terapi, mengadakan proses asesmen awal, menyetujui wilayah masalah dan membangun tujuan konseling.

## **8. Kelebihan dan Kekurangan Rational Emotive Behavior Therapy**

Terdapat tiga kelebihan yang didapat ketika menggunakan pendekatan REBT dalam konseling (Winkel, 2004, p. 152) yaitu:

- a. Menggunakan pendekatan ini akan mempercepat proses penemuan titik permasalahan utama konseli
- b. Pembelajaran untuk berfikir logis yang diajarkan selama berlangsungnya konseling REBT dapat digunakan konseli dalam mengatasi permasalahannya di masa mendatang.
- c. Setelah mengikuti konseling REBT, konseli akan merasakan bahwa dirinya memiliki

kemampuan intelektual dan kemajuan cara berfikir.

Namun dibalik kelebihanannya, konseling pendekatan REBT juga memiliki beberapa kelemahan, (Winkel, 2004, p. 152) yaitu:

- a. Kadar kecerdasan konseli yang berbeda menyebabkan tidak semua konseli dapat ditolong dengan pendekatan REBT yang menggunakan analisis logis dan filsafat yang bertumpu pada kemampuan logika.
- b. Konseling REBT tidak memiliki banyak efek manfaat jika diberikan kepada konseli yang sudah putus asa dengan hidupnya dan tidak menginginkan perubahan pada diri dan terlalu bergantung pada emosinya.
- c. Konseling REBT tidak cocok untuk konseli yang sudah berada terlalu jauh dari realita kehidupannya, karena usaha konselor untuk membawanya kembali ke realita hanya akan menemukan kesulitan.

### **C. Masalah Pribadi-Sosial**

Menurut Sugiyono mengemukakan bahwa masalah merupakan penyimpangan antara yang seharusnya dengan apa yang sebenarnya terjadi, antara teori dengan praktek, antara aturan dan pelaksanaan dan antara rencana dan pelaksana.<sup>76</sup> Masalah merupakan suatu kesenjangan antara apa yang seharusnya diharapkan dengan apa yang sedang dialami sekarang atau kenyataan yang sedang dihadapi. Kesenjangan tersebut dapat merujuk kepada ilmu pengetahuan dan teknologi, ekonomi, politik, sosial budaya, pendidikan dan lainnya.<sup>77</sup>

Masalah adalah suatu kendala atau persoalan yang harus dipecahkan, dengan kata lain masalah yaitu kesenjangan antara

<sup>76</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, 52.

<sup>77</sup> Mahdiyah, *Studi Mandiri dan Seminar Proposal Penelitian*, Modul, h. 1.



kenyataan dengan sesuatu yang diharapkan dengan baik, agar mendapatkan hasil yang maksimal.<sup>78</sup> Masalah juga diartikan sebagai hal yang menghalangi tercapainya sebuah tujuan.<sup>79</sup> Sedangkan menurut Krulik dan Rudnik mendefinisikan masalah ialah suatu keadaan oleh individu atau kelompok yang memerlukan suatu pemecahan tetapi individu dan kelompok tersebut tidak dapat menemukan solusi dan tidak mempunyai cara yang dapat menyelesaikan secara langsung.<sup>80</sup>

Dari beberapa pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa masalah adalah sebuah keadaan ketika harapan dan kenyataan tidak sesuai yang harus dipecahkan agar mencapai hasil yang maksimal.

Indonesia saat ini sedang mengalami perubahan sosial akibat pertemuan antara dua atau lebih kebudayaan masyarakat dunia dan hal tersebut terjadi dengan sangat pesat. Hal ini memungkinkan terjadi akibat pesatnya perkembangan teknologi yang mempunyai konsekuensi pribadi, sosial dan psikologis.<sup>81</sup>

Permasalahan yang dihadapi individu meliputi masalah pribadi dan masalah sosial. Masalah pribadi muncul ketika individu tidak dapat memahami dirinya sendiri, menerima dirinya sendiri, sehingga tidak dapat menyadari potensi yang dimilikinya, dan beberapa permasalahan tersebut mempunyai dampak negatif sehingga individu perlu mendapat tuntunan dan bimbingan.<sup>82</sup> Sedangkan masalah sosial adalah adanya ketidaksesuaian antara faktor budaya atau faktor sosial sehingga mempengaruhi kehidupan kelompok sosial dan menghambat keinginan kelompok

---

<sup>78</sup> Abd. Muhith, *Problematika Tematik Terpadu di MIN 11 Bondowoso*

<sup>79</sup> Moh. Irmawan, *Problematika Pembelajaran Daring Di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 3 Magetan*.

<https://doi.org/10.57060/jers.v1i01.4>,

<sup>80</sup> Dindin Abdul Muiz, *Heuristik Dalam Pemecahan Masalah Matematika dan Pembelajarannya Di Sekolah Dasar*,

<sup>81</sup> Kumala, Rizki dan Dewi, *Urgensi Peran Konselor Dalam Mengatasi Masalah-Masalah Sosial Anak*. Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling), 1(1),.

<sup>82</sup> Hidayat, 2019, *Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 1(2), <https://doi.org/10.24952/bki.v1i2.2020>

sosial sehingga menyebabkan ketidakstabilan dalam hubungan sosial.<sup>83</sup>

Munculnya permasalahan yang terjadi tersebut bias diminimalisir atau bisa teratasi salah satunya dengan layanan konseling dengan menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT). REBT merupakan salah satu pendekatan konseling yang dapat ditempatkan dalam *kognitif-behavior* psikoterapi, dalam artian focus pada cara beripikir individu dan berperilaku dalam upaya untuk untuk memhamai respon emosional seseorang.<sup>84</sup> Khususnya pada penelitian ini fokus pada masalah pribadi sosial mahasiswa. Salah satu tujuan keberadaan layanan konseling di perguruan tinggi adalah membantu mahasiswa mencapai perkembangan diri yang optimal dalam bidang pribadi, sosial, akademik dan karir ditambah dengan permasalahan multikultural, pranikah dan peristiwa yang menimbulkan trauma dalam upaya meningkatkan efisiensi, kualitas dan produktivitas pendidikan tinggi.<sup>85</sup>

### 1. Teori Pribadi Sosial

Pada penelitian ini menggunakan teori Carl Rogers. Menurut Rogers cara mengubah dan perhatian terhadap proses perubahan kepribadian jauh lebih penting daripada karakteristik kepribadian itu sendiri. Rogres memiliki pandangan-pandangan khusus mengenai kepribadian, yang sekaligus menjadi dasar dalam menerapkan asumsi -asumsi terhadap proses konseling. Menurut Rogres terdapat tiga unsur yang sangat esensial dalam hubungan dengan kepribadian, yaitu, self, medan fenomenal, dan organisme.<sup>86</sup>

---

<sup>83</sup> Kurniasih, Ihsan, *Masalah Sosial Anak Usia Dasar*, Jurnal At-talim, 18(1), <http://dx.doi.org/10.29300/attalim.v18i1.1616>

<sup>84</sup> Husrin Konadi, Syarifah Ainy Rambe, *Meningkatkan Self Control Dalam Penggunaan Smartphone dengan Menggunakan Rational Emotive Bheavior Therapy (REBT)*, Jurnal Sosial Humaniora Komunikasi, 2020, 1(2), <https://doi.org/10.53695/js.v1i2.116>

<sup>85</sup> Siti, Agus dan Indiriyana, *Konseling Daring Bagi Mahasiswa Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia*, Indonesian Journal Of Education Counseling, 2019, 3(3).

<sup>86</sup> Harahap, "Teori Carl Rogers Dalam Membentuk Pribadi Dan Sosial Yang Sehat."

## 2. Pengertian Masalah Pribadi-Sosial

Masalah pribadi merupakan masalah yang dialami dan dihadapi oleh manusia sebagai individu (pribadi). Individu yang sedang mengalami masalah tersebut tidak menginginkan masalah tersebut diketahui oleh orang lain dan individu berusaha untuk menutupinya.<sup>87</sup> Sedangkan masalah sosial adalah mengandung empat komponen, dengan demikian suatu kondisi sosial disebut dengan masalah sosial apabila terindikasi dengan empat komponen tersebut. Keempat komponen tersebut, diantaranya:

Kondisi tersebut ialah masalah yang bertahan untuk periode waktu tertentu. Kondisi yang dianggap sebagai masalah tetapi berjalan dengan waktu yang singkat kemudian hilang, maka hal tersebut tidak termasuk dalam masalah sosial.

1. Dapat menyebabkan berbagai kerugian baik secara fisik maupun non fisik, baik pada individu atau masyarakat.
2. Pelanggaran terhadap norma-norma atau standar sosial dari salah satu atau beberapa sendi kehidupan masyarakat.
3. Menimbulkan kebutuhan akan pemecahan.<sup>88</sup>

Menurut Raab dan Selznick mengemukakan bahwa tidak semua masalah yang ada dalam kehidupan manusia merupakan masalah sosial. Suatu masalah yang dihadapi masyarakat sebagai individu tidak otomatis termasuk dalam masalah sosial. Masalah tersebut dapat dikatakan masalah sosial jika berkembang menjadi isu sosial. Masalah sosial terjadi apabila:

1. Banyak terjadi hubungan antar masyarakat yang menghambat tujuan penting dari sebagian besar masyarakat,

---

<sup>87</sup>[https://roboguru.ruangguru.com/forum/masalah-pribadi\\_FRM-M77BOBW6](https://roboguru.ruangguru.com/forum/masalah-pribadi_FRM-M77BOBW6)

<sup>88</sup> Soetomo, *Masalah Sosial dan Upaya Pemecahannya*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2008), h, 6.

2. Organisasi sosial menghadapi ancaman serius karena tidak mampu mengatur hubungan antar individu.<sup>89</sup>

Masalah pribadi-sosial merupakan masalah yang bersumber dari individu atau pribadi tertentu yang berdampak pada orang lain.<sup>90</sup> Pada dasarnya masalah pribadi-sosial muncul ketika ia tidak mampu memahami dan menerima dirinya sendiri, sehingga ia tidak mampu mewujudkan potensi dirinya. Namun, individu seringkali memiliki masalah pribadi-sosial sehingga berdampak negatif pada diri sendiri dan orang lain, sehingga membutuhkan bimbingan dan arahan.<sup>91</sup>

Adapun yang tergolong dalam masalah-masalah pribadi-sosial adalah masalah hubungan sesama teman, dosen, serta staf, pemahaman sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat tinggal, serta penyelesaian konflik.<sup>92</sup>

Dewa Ketut Sukardi dan Desak P.E Nila Kusmawati mengungkapkan aspek-aspek masalah, sebagai berikut:<sup>93</sup>

- a. Masalah kesehatan,
- b. Masalah ekonomi.
- c. Masalah waktu senggang rekreasi.
- d. Masalah hubungan dengan teman sebaya
- e. Masalah keyakinan atau keyakinan diri.
- f. Masalah pola asuh dalam keluarga.
- g. Masalah masa depan.
- h. Masalah hubungan dengan kehidupan sekolah atau pelajaran.
- i. Masalah hubungan dengan guru.

---

<sup>89</sup> Ibid.

<sup>90</sup> Fabianus H. Bosco, *Implementasi Bimbingan Pribadi-Sosial Pada Siswa Di SDK Pahar Kecamatan Lelak Kabupaten Manggarai*, (Online). <https://doi.org/10.36928/jipd.v3i1.202>

<sup>91</sup> Arifin Hidayat, *Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*, 1(2), <https://doi.org/10.24952/bki.v1i2.2020>

<sup>92</sup> Achmad, Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, 15.

<sup>93</sup> Dewa Ketut Sukardi dan Desak P.E. Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 242

- j. Masalah kebiasaan belajar.
- k. Masalah percintaan.

Sedangkan dalam menyelesaikan masalah menurut E. Frydenberg dan R. Lewis mengungkapkan tiga gaya anak muda dalam menghadapi masalah, sebagai berikut:<sup>94</sup>

- a. Menyelesaikan masalah: perilaku seperti mencari dukungan sosial, memfokuskan diri dan menemukan solusi, mencari pengalihan yang membuat rileks, berinfestasi dalam menjalin pertemanan, mencaai penerimaan dan berusaha keras untuk menggapai sesuatu yang bersifat positif.
- b. Mencari dukungan orang lain: menoleh kepada orang lain, seperti teman sebaya atau professional untuk mendapat dukungan sosial.
- c. Mengatasi masalah yang non produktif: merasa gelisah, mencari penerimaan, berfikir yang tidak bermanfaat, tidak berusaha mengatasi masalah, mengabaikan masalah, menyimpan masalah untuk dirinya sendiri, dan menyalahkan diri sendiri.

### **3. Ragam Masalah Pribadi-Sosial**

#### **a. Ragam Masalah Pribadi**

Terdapat beberapa permasalahan pribadi yang dimiliki oleh individu sehingga berdampak pada diri sendiri dan orang lain. Adapun ragam masalah pribadi sebagai berikut:

- 1) Pemantapan sikap dan kebiasaan serta pengembangan wawasan dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Pemantapan pemahaman tentang kekuatan diri dan pengembangannya untuk kegiatan yang lebih kreatif, produktif, dan normatif baik

---

<sup>94</sup> Frydenberg, E., Lewis, R., Bugalski, K., Cotta, A., McCarthy, C., & LuscombeSmith, N. (2004). Prevention is better than cure: Coping skills training for adolescent at school. *Educ. Psychol. Pract.*

dalam kehidupan sehari-hari maupun peran untuk masa depan.

- 3) Pemahaman tentang bakat dan minat pribadi, penyaluran dan pengembangannya melalui kegiatan yang kreatif, produktif, dan normatif.
- 4) Pemantapan tentang kelebihan yang dimiliki serta bagaimana mengembangkannya. Setiap individu memiliki kelebihan, hal tersebut yang harus dijadikan fokus.
- 5) Pemantapan tentang pengambilan keputusan.
- 6) Pemantapan tentang kemampuan mengarahkan diri sesuai dengan keputusan yang telah diambil. Keberanian mengambil keputusan secara tepat dan perlu dilatih dan dikembangkan.
- 7) Pemantapan dalam perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat jasmani dan rohani. Pola hidup dan pola pikir yang sehat akan menjadikan pribadi yang sehat dan berkualitas.<sup>95</sup>

#### **b. Ragam Masalah Sosial**

Menurut Soerjono, masalah sosial merupakan suatu ketidaksesuaian antara unsur-unsur kebudayaan atau masyarakat yang membahayakan kehidupan suatu kelompok sosial. Dalam kondisi normal terdapat integritasi dan kondisi yang sesuai dalam hubungan-hubungan antara unsur kebudayaan dan masyarakat.<sup>96</sup>

Soerjono Soekanto (dalam Elly dan Usman, 2011) membagi kriteria masalah sosial menjadi empat, yaitu:

---

<sup>95</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 39.

<sup>96</sup> Soerjono, *Sosiologi Suatu Pengantar* (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2002), 739.

1) Faktor Ekonomi

Dalam hal ini menjadi faktor terbesar terjadinya masalah sosial. Faktor ekonomi berupa masalah kemiskinan, pengangguran dan sebagainya. Dalam hal ini kemiskinan dibedakan menjadi dua, yaitu kemiskinan struktural dan kemiskinan absolut.

2) Faktor Budaya

Faktor budaya seperti perceraian, masalah kriminal, pelecehan seksual, kenakalan remaja, konflik ras, krisis moneter, dan sebagainya.

3) Faktor Biologis

Faktor biologis yang di dalamnya terdapat persoalan yang harus dipecahkan seperti masalah endemis atau penyakit yang menular.

4) Faktor Psikologis

Faktor psikologis meliputi depresi, stress, gangguan jiwa, gila, tekanan batin, kesejahteraan jiwa, dan sebagainya.<sup>97</sup>

### **3. Bentuk-bentuk Masalah Pribadi-Sosial**

#### **a. Masalah Pendidikan**

Dalam hal ini individu mengalami berbagai kesulitan yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan. Dalam keseluruhan program pendidikan individu akan menghadapi masalah-masalah. Pada akhirnya pendidikan individu akan berhadapan dengan berbagai masalah seperti memilih studi lanjut, menggunakan keterampilan tertentu untuk kegiatan tertentu dan memilih pendidikan tertentu untuk pekerjaan tertentu. Demikian pula, masalah-masalah kelambatan belajar yang dialami oleh individu yang tergolong lambat termasuk kedalam masalah-masalah pendidikan.

---

<sup>97</sup> Elly M. Setiadi dan Usman Kolip, *Pengantar Sosiologi Pemahaman Fakta dan Gejala Permasalahan Sosial: Teori Aplikasi dan Pemecahannya* (Jakarta: Prenada, 2011) 51-52.

**b. Masalah Sosial**

Individu menghadapi kesulitan dalam hubungannya dengan individu lain atau lingkungan sosialnya. Masalah ini timbul karena kekurangan kemampuan berhubungan dengan sosial yang sesuai dengan keadaan dirinya sendiri. sering dijumpai individu yang pandai dalam pelajaran tetapi tidak kurang mampu untuk berhubungan dengan teman-temannya. Masalah-masalah tersebut disebut dengan masalah sosial.

**c. Masalah Pribadi**

dalam situasi tertentu individu dihadapkan dengan pada suatu kesulitan yang bersumber dalam dirinya. Masalah-masalah tersebut timbul karena individu merasa kurang berhasil dalam menghadapi dan menyesuaikan dirinya dengan hal yang ada pada dirinya sendiri. Seperti konflik dan gejala frustrasi merupakan sumber timbulnya masalah-masalah pribadi lainnya. Pada umumnya masalah ini timbul karena individu tidak berhasil dalam mempertemukan antara aspek-aspek pribadi di satu pihak dan keadaan lingkungan di pihak lain.

**d. Masalah Penggunaan Waktu Senggang**

Yang menjadi permasalahan bagaimana individu mengisi waktu tersebut dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi masyarakat di lingkungannya. Ketidakmampuan menggunakan waktu senggang kadang dapat menimbulkan masalah yang lebih besar lagi. Misalnya bagaimana merencanakan suatu kegiatan dalam waktu luang, mengisi waktu luang dan memilih cocok.<sup>98</sup>

---

<sup>98</sup> Natalie Gultom, *Masalah BK Pribadi Sosial*, (Artikel).



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai konseling REBT dalam mengatasi masalah pribadi sosial mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, maka menghasilkan kesimpulan bahwa adanya kerjasama atau kolaborasi antara 3 mahasiswa UIN Raden Intan Lampung dalam mengidentifikasi mahasiswa mengalami masalah pribadi sosial. Tiga mahasiswa tersebut yaitu DM, RS, WNA. Permasalahan dari mahasiswa DM adalah kesulitan manajemen waktu, mahasiswa RS adalah tidak percaya diri, dan mahasiswa WNA adalah kesulitan menyesuaikan diri. Sehingga dapat digunakan REBT meliputi metode A yaitu segenap peristiwa luar yang dialami oleh individu dimana keberadaan peristiwa yang berupa fakta, tingkah laku, atau sikap orang lain, metode B yaitu keyakinan, pandangan nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa, metode C yaitu konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hamabatan emosi, dan metode D yaitu melakukan dispute pikiran irasional agar klien bisa menikmati dampak dampak, serta metode E yaitu pandangan rasional efektif dan baru diikuti perubahan perilaku dan emosional. Kemudian langkah yang digunakan dalam penelitian ini terdapat 5 yaitu langkah metode A, metode B, metode C, metode D, dan metode E.

#### **B. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diberikan saran kepada beberapa pihak sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, diharapkan untuk meningkatkan dan mengasah lagi keterampilan dan komunikasi konselingsnya, sehingga dapat berkembang dan dapat membantu menangani permasalahan yang lainnya.
2. Bagi Peneliti selanjutnya, diharapkan benar-benar berkomitmen untuk melakukan penelitiannya dengan baik, agar hasil dari penelitian ini dapat dirasakan manfaatnya oleh setiap orang.

3. Bagi konseli, diharapkan terus beristiqomah dan melanjutkan perjuangannya, untuk menggapai impiannya dan jangan sampai hanya berhenti ditengah jalan, hanya karena krikil kecil. Lanjutkan langkahmu dan capailah impianmu.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abd. Muhith, *Problematika Tematik Terpadu di MIN 11 Bondowoso*, (Online). Tersedia di: <https://scholar.google.com>
- Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan* (Bandung: PT Refika Aditama, 2007), 10.
- Achmad, Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, 15.
- Adi Jawahir, *Metode Layanan Bimbingan dan Konseling Terhadap Masalah Pribadi Sosial Siswa di SMP Negeri 2 Sedong Kabupaten Cirebon*, 2021.
- Ahmad susanto, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori dan Aplikasinya* (Jakarta : Prenadamedia Group, 2018), 11-12.
- Ahmad Syarkawi, “Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian,” *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami* 5, no. 1 (2019): 69–79.
- Aip Badrujaman, *Penggunaan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt) Pada Setting Sekolah Di Indonesia*, (Online), Tersedia di : <https://scholar.google.com>.
- Albert Ellis, *Terapi R-E-B Rational Emotive Behavior Agar Hidup Bebas Derita* (Yogyakarta: B-firs, 2007)
- Alief Budiyo, *Penanggulangan Kenakalan Remaja Melalui Pendekatan Terapi Rasional Emotif*, (Online), Tersedia di: <https://scholar.google.com>.
- Andi Thahir dan Firdaus, *Peningkatan Konsep Diri Positif Peserta Didik di SMP Menggunakan Konseling Individu Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*. (Online). Tersedia di: <https://scholar.google.com>
- Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 123.

- Arifin Hidayat, *Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*, 1(2), (Online), tersedia di: <https://scholar.google.com>
- Aulia Fitri dan Wahidah Fitriani, *Efektifitas Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Menanggulangi Berbagai Kecemasan*, 7(1), (Online), Tersedia di: <https://scholar.google.com>
- Bradly T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h, 221.
- Citra Sari dan Makin, *Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik SMP IT Masjid Syuhadak Yogyakarta*, 2018.
- Cresswell, *Research Design: Qualitative, Quantitatif, Mixed*, 16
- Darwin Harahap, "Teori Carl Rogers Dalam Membentuk Pribadi Dan Sosial Yang Sehat," *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 2 (2020): 321–34.
- Denis T.D de Ridder, John B.F. de Wit, *Self-regulation in Health Behavior*, (England: John Wiley & Sons, 2006), h, 3.
- Depdiknas RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka: 2002), h, 852.
- Dewa Ketut Sukardi dan Desak P.E. Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 242
- Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 39.
- Dindin Abdul Muiz, *Heuristik Dalam Pemecahan Masalah Matematika dan Pembelajarannya Di Sekolah Dasar*, (Online). Tersedia di: <https://scholar.google.com>
- Ekkal Prasetyo, *Sistem Informasi Dokumentasi dan Kearsipan Berbasis Client-Server Pada Bank Sumsel Babel Cabang Sekayu*, 7(2), (online), Tersedia di: <https://scholar.google.com>

- Elly M. Setiadi dan Usman Kolip, *Pengantar Sosiologi Pemahaman Fakta dan Gejala Permasalahan Sosial: Teori Aplikasi dan Pemecahannya* (Jakarta: Prenada, 2011) 51-52.
- Erisa Kurniati, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah; Prinsip dan Asas*. (Online). Tersedia di: <https://scholar.google.com>
- Fabianus H. Bosco, “Implementasi Bimbingan Pribadi-Sosial Pada Siswa Di Sdk Pahar Kecamatan Lelak Kabupaten Manggarai,” *JIPD (Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar)* 3, no. 1 (2019): 8–15.
- Fabianus H. Bosco, *Implementasi Bimbingan Pribadi-Sosial Pada Siswa Di SDK Pahar Kecamatan Lelak Kabupaten Manggarai*, (Online). Tersedia di: <https://scholar.google.com>
- Fenti Hikma Wati, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta : Raja Grafindo Prasada, 2012),109.
- Fenti Hikmawati. *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), 1.
- Frydenberg, E., Lewis, R., Bugalski, K., Cotta, A., McCarthy, C., & LuscombeSmith, N. (2004). Prevention is better than cure: Coping skills training for adolescent at school. *Educ. Psychol. Pract.*
- Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, 220.
- Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling*, h, 202.
- Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, ( Bandung: Refika aditama, 2005), hal 238
- Harahap, “Teori Carl Rogers Dalam Membentuk Pribadi Dan Sosial Yang Sehat.”
- Hellen, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2005), h, 84.
- Hidayat, 2019, *Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(2), (Online). Tersedia di: <https://scholar.google.com>

- Holipah, *The Using of Individual Counseling Service to Improve Students's Learning Attitude and Habit At The Second Grade Student of SMP 6 Bandar Lampung*, (Journal Counseling, 2011)
- Husrin Konadi, Syarifah Ainy Rambe, *Meningkatkan Self Control Dalam Penggunaan Smartphone dengan Menggunakan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*, Jurnal Sosial Humaniora Komunikasi, 2020, 1(2), (Online). Tersedia di: <https://scholar.google.com>
- Husrin, dkk, *Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa*, 2017.
- Intan Nurfika Maulidya dan Nurus Sa'adah, *Intervensi: Pola Komunikasi Keluarga Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi dan Sosial Anak*.
- J.s Badudu, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta, 2011), h,1487.
- Jalaluddin Rasyid Al-Ghaffar et al., "Pengembangan Media BK Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di MAN 2 Deli Serdang," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 4, no. 4 (2022): 531–43.
- Kumala, Rizki dan Dewi, *Urgensi Peran Konselor Dalam Mengatasi Masalah-Masalah Sosial Anak*. Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling), 1(1), (Online). Tersedia di: <https://scholar.google.com>.
- Kurniasih, Ihsan, *Masalah Sosial Anak Usia Dasar*, Jurnal At-talim, 18(1), (Online). Tersedia di: <https://scholar.google.com>
- M. Fahli Zatrachadi, *Konseling Kesehatan Mental* (Pekanbaru, Riau: Kreative Multimedia, 2014), 1.
- Mahdiyah, *Studi Mandiri dan Seminar Proposal Penelitian*, Modul, h, 1.
- Maulfi Syaiful Rizal, "Permasalahan Sosial Dalam Novel Ayat-Ayat Cinta Karya Habiburrahman El Shirazy," *BAHTERA: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra* 22, no. 1 (2023): 20–34.

- Moh. Irmawan, *Problematika Pembelajaran Daring Di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 3 Magetan*, (Online). Tersedia di: <https://scholar.google.com>
- Mufti Hasan Alfani, *Analisis pengaruh Quality Of Work Life (QWL) Terhadap Kinerja dan kepuasan kerja Karyawan PT> Bank BRI Syariah cabang Pekanbaru*. *Jurnal Tabarru': Islamic Banking and Finance*, 2018, 1(1)
- Muhammad Fauzan Akbar et al., "Resiliensi Psikologis Dalam Cobaan: Kajian Dari Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dan Implikasinya Dalam Kehidupan," *Journal of Psychology Students* 3, no. 1 (2024): 1–12.
- Muhammad Surya, *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)* (Bandung: Bhakti Winaya, 2004), 161.
- Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), 220.
- Natalie Gultom, *Masalah BK Pribadi Sosial*, (Artikel).
- Prayitno dan Emran Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), 196.
- Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang: Universitas Negeri Padang, 2005), 52.
- Priyatno dan Ermananti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004), 95.
- Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h, 529-530.
- Rifda El Fiah, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Idea Press, 2015), h, 44-47.
- Riyanto, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Surabaya: Penerbit SIC, 2010), 98-100.
- Robert K. Yin, *Studi Kasus: Desain dan Metode*, Terjemahan, (Jakarta: Rajawali Press, 2003), 18.

- Rusdi Kasman, *Program Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa (Studi Pengembangan Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Setu Bekasi)*. (Online). Tersedia di: <https://scholar.google.com>
- Siti Khasinah, *Hakikat Manusia Menurut Pandangan Islam dan Barat*. (Online). Tersedia di : <https://scholar.google.com>
- Siti, Agus dan Indiriyana, *Konseling Daring Bagi Mahasiswa Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia*, Indonesian Journal Of Education Counseling, 2019, 3(3), (Online). Tersedia di: <https://scholar.google.com>
- Soerjono, *Sosiologi Suatu Pengantar* (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2002), 739.
- Soetomo, *Masalah Sosial dan Upaya Pemecahannya*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2008), h, 6.
- Sofya Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2004), h, 76.
- Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 13.
- Sri Purwaningsih, *Penyesuaian Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy di Sekolah*. (Online). Tersedia di: <https://scholar.google.com>
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2015), 72.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Yogyakarta: Alfabeta, 2018), 296.
- Syamsu Yusuf, *Konseling Individual : Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: Refika Aditama, 2016) h, 222.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* ( Edisi Revisi Rajawali Pers, Jakarta, 2013), 21.



Tomi Dwi Apriyanto dan Endang Dwi Rahayu, *Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa*, 2022.

W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2013), 4-5.

W.s, Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Instansi Pendidikan* (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), 354.

[https://roboguru.ruangguru.com/forum/masalah-pribadi-\\_FRM-M77BOBW6](https://roboguru.ruangguru.com/forum/masalah-pribadi-_FRM-M77BOBW6)

