

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KONSELING
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY ISLAMI
UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI PESERTA DIDIK
MTs MIFTAHUL ULUM LENTENG SUMENEP MADURA**



Disusun Oleh:
Intan Dewi Maulida
NIM. 1420410064

TESIS

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Magister dalam Pendidikan Islam
Program Studi Pendidikan Islam
Konsentrasi Bimbingan dan konseling Islam

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2016

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Intan Dewi Maulida, S.Pd.**
NIM : 1420410064
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 28 Mei 2016

Saya yang menyatakan,



Intan Dewi Maulida
Intan Dewi Maulida, S.Pd.

NIM: 1420410064

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Intan Dewi Maulida, S.Pd.**
NIM : 1420410064
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 28Mei 2016

Saya yang menyatakan,



Intan Dewi Maulida, S.Pd.

NIM: 1420410064



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
PASCASARJANA

PENGESAHAN

Tesis berjudul : EFEKTIVITAS BIMBINGAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI PESERTA DIDIK MTs. MIFTAHUL ULUM LENTENG SUMENEP MADURA

Nama : Intan Dewi Maulida
NIM : 1420410064
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam
Tanggal Ujian : 27 Juni 2016

Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam (M.Pd.I.)

Yogyakarta, 11 Juli 2016

Direktur,



Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D.
(NIP. 19711207 199503 1 002

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI
UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : EFEKTIVITAS BIMBINGAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI PESERTA DIDIK MTs. MIFTAHUL ULUM LENTENG SUMENEP MADURA

Nama : Intan Dewi Maulida
NIM : 1420410064
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam
telah disetujui tim penguji ujian munaqasyah:

Ketua Sidang Ujian/Penguji: Ahmad Rafiq, M.A., Ph.D.

Pembimbing/Penguji : Dr.Hj. Imas Kania Rahman

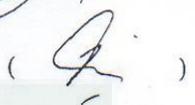
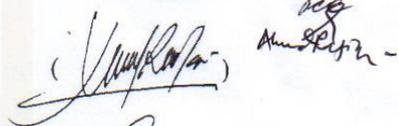
Penguji : Dr. Nurus Sa'adah, Psi M.Psi.,

diuji di Yogyakarta pada tanggal 27 Juni 2016

Waktu : 12.00 wib.

Hasil/Nilai : 92/A

Predikat : Dengan Pujian/Sangat Memuaskan/Memuaskan



NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Direktur Program Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu'alaikumwr.wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

Efektivitas Bimbingan dan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* Islami untuk Meningkatkan Regulasi Diri Peserta Didik MTs. Miftahul Ulum Lenteng, Sumenep Madura.

Yang ditulis oleh:

Nama : Intan Dewi Maulida, S.Pd.I
NIM : 1420410064
Jenjang : Magister
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Studi Islam.

Wassalamu'alaikumwr.wb.

Yogyakarta, 2 Juni 2016

Pembimbing,



Dr. Imas Kania Rachman, M.Pd.I

MOTTO

Tancapkan tujuanmu, fokus, yakini dan usahakan, serta *istiqomah* dalam berdo'a, maka pasti akan tercapai. Dan ingatlah. . .

Hasil yang kita peroleh sesuai dengan usaha yang kita lakukan.
(Penulis)

Orang yang bisa merasakan lebaran hanya orang yang berpuasa. Menahan kesenangan jangka pendek, demi tercapainya tujuan terbesar untuk kebahagiaan jangka panjang
(Mathari)

“If You can dream it, you can do it”
(Walt Disney)

‘Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.
(QS. Ar-Ra’d [13]: 11)

HALAMAN PERSEMBAHAN
Karya ini ku persembahkan untuk:

- ❖ Ayah dan bunda (Mathari & Nurut Taubah), yang telah mencurahkan kasih dan sayangnya dalam membimbing, membesarkan, dan mengajarkan pola hidup yang sederhana dan makna kehidupan, serta menyertakan dalam setiap lantunan do'a untuk memohonkan keridhaan-Nya. Jika ditakarkan dengan hal yang berharga di dunia ini, tidak mampu untuk dapat membalas kasih sayang itu, selain dari Ia yang Maha *rahman* dan *rohim*. *Ya rabbana* bahagiakanlah dan berkatilah mereka sekarang dan kelak nanti, Amin
- ❖ Adik-adikku tersayang (Bambang Sugito & Abd. Faqih Islami) jagalah hubungan persaudaraan kita agar tetap saling menyayangi dan saling menguatkan. Semoga cita-cita kalian tercapai dan menajdi sarana untuk menggapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Tidak luput yaitu senantiasa taat kepada Allah SWT dan berbakti kepada orang tua
- ❖ Pamanku tercinta (Jumari) beserta keluarganya yang telah memberikan banyak dukungan, arahan serta bimbingan baik itu intelektual dan spiritualnya yang tiada tara kepada penulis, hingga akhirnya penulis mampu untuk selalu membenahi diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.
- ❖ Keluarga besar Masjuri dan Jumla yang telah banyak menanamkan banyak hal yang bermanfaat, sehingga penulis lebih memahami arti kehidupan. Penulis akan selalu memegang prinsip-prinsip yang telah ditanamkan sejak dini ialah “*Mon terro ngakanah koduh alakoh, mon terro guy-ngangguyeh koduh korange ngakan, mon terro di'andi'eh koduh korange angguy ben ngakan*”.
- ❖ Mukhlis yang banyak mengajari penulis dalam hal intelektual serta prinsip-prinsip dalam menyikapi dinamika kehidupan agar mampu berfikir dan bertindak secara bijak. Disela-sela aktifitasnya selalu memberikan perhatian, mendampingi, memotivasi, ketika semangat mulai goyah, dan menguatkan ketika mulai putus asa. Terimakasih banyak, semoga harapan mulia yang kita ukir dapat terwujud pada setahun yang akan datang. Amin.

ABSTRAK

ABSTRAK

Intan Dewi Maulida, S.Pd. : Efektivitas Bimbingan dan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Regulasi Diri Peserta Didik MTs. Miftahul Ulum Lenteng Sumenep Madura. Tesis. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri peserta didik MTs. Miftahul Ulum Lenteng Sumenep. Jenis penelitian ini adalah *quasi-eksperimen* (eksperimen semu) dengan *nonequivalent pre-test and post-test two group design*. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri (sebagai instrumen utama) dan observasi (sebagai instrumen pendukung). Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan teknik purposive sampling sebanyak 30 peserta didik yang berasal dari kelas VIII MTs. Miftahul Ulum Lenteng Sumenep kemudian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu 15 peserta didik untuk kelompok eksperimen dan 15 peserta didik untuk kelompok kontrol. Analisis data yang digunakan adalah *T-test* diantaranya *paired sampel T-test* untuk menghitung perbedaan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Sedangkan *independent sample T-test* digunakan untuk menguji *post-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dan perbedaan kemampuan regulasi diri berdasarkan jenis kelamin subjek. Dari hasil analisis *independent sampel T-test* menunjukkan sig. (2 Tailed) $0,000 < 0,05$. Artinya, skor *post-test* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen terdapat perbedaan. Perbedaan ini dapat dilihat pada hasil uji *paired sampel T-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan sig. (2 Tailed) $0,000 < 0,05$, artinya, terdapat peningkatan skor regulasi diri antara sebelum dengan sesudah diberi perlakuan. Sedangkan, pada kelompok kontrol diperoleh nilai sig. (2 Tailed) $0,141 > 0,05$, ini berarti tidak terdapat perbedaan regulasi diri pada subjek antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pada hasil uji beda selisih diperoleh nilai *mean* 148,356 untuk kelompok eksperimen dan 114,00 untuk kelompok kontrol. Temuan lain dari uji *independent sampel T-test* pada perbedaan kemampuan regulasi diri berdasarkan jenis kelamin diketahui sig. $0,117 < 0,05$, artinya tidak terdapat perbedaan kemampuan regulasi diri antara laki-laki dan perempuan. Namun, nilai rata-rata dari masing-masing jenis kelamin menunjukkan perbedaan yaitu 239,40 untuk subjek perempuan dan 214,10 untuk laki-laki. Artinya, perbedaan nilai-rata-rata regulasi diri subjek perempuan lebih tinggi dari pada subjek laki-laki. Sementara hasil uji beda *paired sampel T-test* terhadap aspek regulasi diri menunjukkan bahwa nilai sig. (2 Tailed) $< 0,05$ dan nilai T hitung dari masing-masing aspek berada diluar daerah penerimaan H_0 , dimana T tabel berada pada -2,144 sampai 2,144. Dengan begitu, seluruh aspek regulasi diri yaitu *forethought*, *performance*, *self-reflection* secara signifikan terbukti berpengaruh terhadap peningkatan regulasi diri subjek. Berdasarkan penjabaran hasil analisis data di atas, dinyatakan bahwa bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* secara empirik terbukti efektif untuk meningkatkan regulasi diri peserta didik MTs. Miftahul Ulum Lenteng Sumenep Madura.

Kata Kunci: regulasi diri, bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*, peserta didik Madrasah Tsanawiyah Lenteng Sumenep Madura.

KATA PENGANTAR

Pada kesempatan ini penulis menghaturkan puji syukur kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis dalam mengarungi proses pembelajaran dalam dunia akademik. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari alam kegelapan menuju alam yang terang benderang dan penuh dengan ilmu pengetahuan untuk mewujudkan kebahagiaan bagi umat manusia di dunia dan akhirat.

Penulisan tesis ini secara spesifik menguji tentang “Efektivitas bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* kepada peserta didik MTs. Miftahul Ulum Lenteng Sumenep Madura dan kemudian dapat meningkatkan regulasi diri peserta didik MTs. Miftahul Ulum Lenteng Sumenep Madura. Penulis menyadari bahwa proses penulisan tesis ini, tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dengan segala ketulusan hati penulis menghaturkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Drs. K.H. yudian wahyudi, M.A., Ph. D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Prof. Noorhaidi, M.Phil., MA., Ph.D. selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, beserta staf, atas segala kebijaksanaan, perhatian dan dorongan sehingga penulis selesai studi.
3. Para Guru Besar dan Dosen pada konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah berbagi segala pengetahuan dan pengalamannya.
4. Ibu Ro’fah, BSW., M.A., Ph.D selaku Ketua Program Studi Pendidikan Islam yang telah banyak membantu, mengarahkan, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud.
5. Ibu Dr. Hj. Imas Kaniya Rahman, M. Pd. I selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan yang konstruktif kepada penulis di sela-sela kesibukannya guna kesempurnaan penulisan tesis ini.
6. Bapak Ahmad Rafiq, M.A., Ph. D selaku ketua ujian/penguji.
7. Ibu Dr. Nurus Sa’adah, S. Psi., M. Si. Psi selaku penguji.

8. Pimpinan serta jajaran Staf Perpustakaan Pusat UIN Sunan Kalijaga dan Perpustakaan Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga yang telah membantu penulis dalam memenuhi kebutuhan referensi pada penulisan tesis ini.
9. Seluruh Staf Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga yang telah banyak membantu dalam berbagai hal yang menyangkut kebutuhan akademik penulis.
10. Pihak sekolah MTs. Miftahul Ulum Lenteng Sumenep Madura yang banyak membantu penulis dan telah memberikan izin untuk melakukan penelitian demi penyelesaian tesis ini.
11. Ayah dan Bunda tercinta dengan do'a, motivasi dan kesetiiaannya serta penuh pengertian selama penulis menyelesaikan studi serta adik-adikku tersayang yang telah tulus, ikhlas mendoakan dan membantu dalam kehidupan penulis.
12. Pamanku tercinta (Jumari) beserta keluarganya yang telah memberikan dukungan ketika peneliti mulai putus asa dan bantuan baik berupa segi intelektual maupun spiritual ketika mengalami hambatan.
13. Bapak-bapak dan ibu-ibu mahasiswa Program Doktor Konsentrasi Ilmu Perpustakaan dan Informasi Islam angkatan 2015 UIN Sunan Kalijaga, (Wiji Suwarno, Hartono, Songadi, Nurjannah, Supriyadi, dan Meca Arfa) terimakasih untuk setiap cakrawala intelektualnya.
14. Teman-teman yang ikut bersusah payah menyumbangkan waktu, tenaga dan fikirannya untuk menyukseskan tesis ini (Muhammad hanafi, Sri Suwartini)
15. Teman-teman BKI Reguler angkatan 2014 Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan Sahabat-sahabat seperjuangan di Yogyakarta yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.
16. Eyang dan ibu Erlin, terima kasih telah banyak membantu penulis selama indekost di Wisma Pelangi Sapen.
17. Teman-teman Kost, Eka Kumalasari yang selalu memberikan motivasi dengan logatnya yang lucu, komariyah tiada lelah memberikan arahan, Ella Isnani Munawaroh yang kadang membantu menterjemah bahasa Inggris.

18. Segenap teman-teman jajarannya Takmir dan Remaja Masjid Pangeran Diponegoro Komplek Balaikota Yogyakarta.

Akhirnya, penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat dan mampu memberikan kontribusi keilmuan, terutama dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling. Tidak lupa pula penulis sampaikan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu dalam segala hal, dan semua yang tak sempat disebutkan di sini bukanlah karena bantuannya lebih kecil, melainkan hanya karena kata pengantar ini harus dibatasi, oleh karena semua yang tak sempat disebutkan satu persatu di sini adalah oleh penulis hanya bisa menghaturkan ucapan terima kasih yang tiada tara semoga bantuan, jerih payah, dan keikhlasannya dapat diterima oleh Allah SWT dan kita semua selalu dalam limpahan rahmat dan karunia-Nya, Amin.

Yogyakarta, 28 Mei 2016

Saya yang menyatakan,

Intan Dewi Maulida, S.Pd.

NIM: 1420410064

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PENGESAHAN	iv
PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	v
NOTA DINAS PEMBIMBING	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
A. BAB I PENDAHULUAN Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis	10
E. Kajian Pustaka.	11
F. Sistematika Pembahasan.....	15
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konsep Regulasi Diri.....	17
1. Definisi Regulasi Diri	17
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri	19
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	22
B. Tinjauan tentang Bimbingan dan Konseling REBT	24
1. Definisi Bimbingan dan Konseling.....	24

a. BimbinganKelompok	28
b. Konseling Individu.....	30
2. Konsep <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	33
a. Sejarah <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	34
b. Pandangan tentang Hakikat Manusia.....	36
c. Rasional dan Irrasional	37
d. PerkembanganPrilakuMelalui Model A-B-C-D-E-F-G	40
e. Teknik-Teknik REBT	44
f. Tujuan REBT	47
C. EfektivitasBK_ <i>REBT</i> untuk MeningkatkanRegulasiDiri	48
D. Hipotesis	51

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Metode Penelitian.....	52
B. Variabel Penelitian.....	53
C. Definisi Operasional Penelitian	53
1. Bimbingan Konseling Rational Emotive Behavior	53
2. Regulasi Diri	55
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	56
E. Prosedur Penelitian	58
1. Tes Awal (<i>pre-test</i>)	58
2. Manipulasi (<i>intervensi</i>)	59
3. Tes Akhir (<i>post-test</i>)	59
4. Perbandingan.....	59
F. Populasi dan Sampel Penelitian	61
G. Instrumen dan Metode Penelitian	62
1. Skala Regulasi Diri (<i>Self Regulation Scale</i>)	63
2. Observasi.....	65
3. Metode Pengukuran Skala Regulasi Diri.....	66
H. Validitas dan Reliabilitas	67
1. Validitas	68
2. Seleksi Item.....	68

3. Reliabelitas Instrumen	69
I. Teknik Analisis Data.....	69
BAB IV Analisis Data dan Pembahasan	
A. Orientasi Kanah	71
B. Persiapan Penelitian	73
1. Proses Perizinan	73
2. Pelaksanaan Uji Coba (<i>Try Out</i>).....	73
3. Hasil Uji Coba (<i>Try Out</i>)	73
a. Uji Validitas Item Skala Regulasi Diri	74
b. Uji Reliabilitas Item Skala Regulasi Diri.....	83
C. Pelaksanaan Penelitian.....	84
1. Pelaksanaan Pre-Test	84
a. Pre-Test Pada Kelompok Eksperimen	84
b. Pre-Test pada Kelompok Kontrol	87
2. Pelaksanaan Eksperimen.....	89
a. Profil Subjek Eksperimen	89
b. Proses Intervensi	93
1. Pertemuan Pertama	93
2. Pertemuan Kedua	99
3. Pelaksanaan post-test	137
a. Hasil Post-Test Pada Kelompok Eksperimen ...	138
b. Hasil Post-Test Pada Kelompok Kontrol.....	141
D. Analisis Data.....	143
1. Uji Prasyarat.....	143
a. Uji Normalitas.....	143
b. Uji Homogenitas	144
2. Uji Hipotesis	145
a. Uji Beda antara Pre-Test dan Post-Test	145
b. Uji Beda antara Pre-Test dan Post-Test Kel .	146
c. Uji Beda antara Post-Test Kelompok Eks & Kel	147
d. Perbedaan Kemampuan Regulasi Diri	149

e. Uji Beda terhadap Aspek Regulasi Diri.....	152
E. Pembahasan.....	155
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	164
B. Saran.....	166
DAFTAR PUSTAKA.....	168



DAFTAR TABEL

- Tabel 1 : Desain penelitian eksperimen *two group pre-test dan post-test design*
- Tabel 2 : Kegiatan pelaksanaan penelitian
- Tabel 3 : *Blueprint* skala regulasi diri
- Tabel 4 : Kisi-kisi penyusunan format observasi
- Tabel 5 : Skor jawaban item pernyataan favorable dan unfavorable
- Tabel 6 : Sebaran Item Skala Regulasi Diri Sebelum Uji Coba (*Try Out*)
- Tabel 7 : Validitas Item Skala Regulasi Diri
- Tabel 8 : Sebaran Item Skala Regulasi Diri Setelah Uji Coba (*Try Out*)
- Tabel 9 : Reliabelitas Skala Regulasi Diri Setelah Uji Coba (*Try Out*)
- Tabel 10 : Kategorisasi Keadaan Regulasi Diri pada Kelompok Eksperimen
- Tabel 11 : Perolehan Kategorisasi Skala Regulasi Diri Pre-Test pada Kelompok Eksperimen
- Tabel 12 : Kategorisasi Keadaan Regulasi Diri pada Kelompok Kontrol
- Tabel 13 : Perolehan Kategorisasi Skala Regulasi Diri *Pre-Test* pada Kelompok Kontrol
- Tabel 14 : Kategorisasi tingkat kemampuan regulasi diri pada kelompok eksperimen
- Tabel 15 : Hasil Post-Test pada Kelompok Ekperimen
- Tabel 16 : Hasil Post-Test Pada Kelompok Kontrol
- Tabel 17 : Output Uji Normalitas
- Tabel 18 : Output Uji Homogenitas
- Tabel 19 : *Output* Uji Beda Pre-Test dan Post-Test Pada Kelompok Eksperimen
- Tabel 20 : *Output* Uji Beda *Pre-Test* dan *Post-Test* Pada Kelompok Kontrol
- Tabel 21 : *Output* Uji Beda *Post-Test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
- Tabel 22 : Uji beda kemampuan regulasi diri berdasarkan jenis kelamin pada kelompok eksperimen
- Tabel 23 : Uji hasil pre-test dan *post test* pada item aspek *forethought*
- Tabel 24 : Uji hasil *pre-test* dan *post test* pada item aspek *performance*
- Tabel 25 : Uji hasil *pre-test* dan *post test* pada item aspek *self reflection*

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1 : Diagram hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan regulasi diri kelompok eksperimen
- Gambar 2 : Diagram hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan regulasi diri kelompok kontrol
- Gambar 3 : Diagram perbedaan skor *post-test* regulasi diri antara kelompok eksperimen dan kontrol
- Gambar 4 : Perbedaan skor kemampuan regulasi diri pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Modul
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan
- Lampiran 3 : Lembar Permainan Potret Diri
- Lampiran 4 : Analisis Tujuan
- Lampiran 5 : Konsep Identitas Diri
- Lampiran 6 : Kategorisasi Tujuan
- Lampiran 7 : Skala Prioritas Tujuan
- Lampiran 8 : Rancangan Strategi Rencana
- Lampiran 13 : Skala Regulasi Diri
- Lampiran 14 : Format Panduan Observasi
- Lampiran 15 : Hasil Observasi
- Lampiran 16 : *Output* Uji Validitas
- Lampiran 17 : *Output* Uji Reliabelitas
- Lampiran 18 : *Output* Uji Normalitas
- Lampiran 19 : *Output* Uji Homogenitas
- Lampiran 20 : *Output* Uji Beda *Pre-Test* Dan *Post-Test* Pada Kelompok Eksperimen
- Lampiran 21 : *Output* Uji Beda *Pre-Test* Dan *Post-Test* Pada Kelompok Kontrol
- Lampiran 22 : *Output* Uji Beda *Post-Test* Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol
- Lampiran 23 : *Output* Uji Selisih Nilai *Pre-Test* Dan *Post-Test* Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol
- Lampiran 24 : *Output* Uji Beda Kemampuan Regulasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan era globalisasi saat sekarang ini berjalan sangat pesat. Salah satu dampak dari perkembangan tersebut ialah terletak pada kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi, informasi, dan komunikasi, sekaligus sebagai komponen dominan peradaban zaman modern. Secara nyata, dampak ini membawa perubahan dalam setiap ruang lingkup kehidupan, seperti kehidupan di perkotaan, pedesaan, dan bahkan sampai ke pelosok bumi nusantara, tidak ada yang terlewatkan oleh peran tersebut. Faktanya, berbagai usia dari kalangan orang tua, dewasa, sampai anak-anak telah diwarnai ketergantungan terhadap produk teknologi elektronik yang mudah ditemui, seperti *handphone*, *gadget*, *laptop*, yang menyajikan berbagai fitur. Aplikasi diantaranya media sosial seperti *Facebook*, *twitter*, *instagram*, dan media sosial lainnya. Dewasa ini, produk-produk teknologi di atas membawa dampak dalam hal mempermudah pertukaran informasi diseluruh dunia dengan cepat. Namun sebaliknya, kemudahan ini justru perlu diwaspadai, karena rentan digunakan untuk mengakses pada hal-hal yang negatif dan justru menjadi fasilitas untuk menghancurkan perkembangan, khususnya pada perkembangan kepribadian remaja.

Remaja merupakan salah satu periode perkembangan yang sangat penting bagi perkembangan selanjutnya. Selain pengaruh globalisasi, perkembangan remaja juga

dipengaruhi oleh interaksi hubungan sosial. Semakin kompleksnya hubungan interaksi remaja dengan lingkungan sosial, juga terjadi adanya tuntutan perluasan pergaulan di kelompok pertemanan sebaya. Hal ini sebagai salah satu cara yang digunakan remaja untuk mencari dan menemukan identitas dirinya.¹ Didalam hubungan pertemanan remaja, terjadi proses mencari sosok ideal untuk dijadikan gambaran dirinya dengan melalui salah satu temannya, sehingga sampai membentuk konsep diri.² Lingkungan bermain yang tidak kondusif bagi perkembangannya membuat remaja salah arah dalam menentukan sosok idealnya. Akhirnya remaja dalam konteks ini menemukan berbagai pandangan, pola pikir, dan perilaku yang diaplikasikan ke dalam bentuk gaya hidup (*life style*), sikap, penampilan, perilaku salah dan bahkan tidak sesuai dengan norma agama, sosial, dan hukum.

Disatu sisi, masa remaja dikenal sebagai masa *ego* yang tinggi dan masa bergejolaknya berbagai perasaan.³ Masa ini telah menjadi sebuah ketentuan adanya syarat-syarat tertentu dan tekanan-tekanan pada dirinya untuk menunjukkan dirinya dalam dunia pertemanan. Apabila syarat dan tekanan-tekanan tersebut negatif dan perasaan yang tidak menentu, tentunya perilaku remaja akan menjadi perilaku *maladaptif* dan *agresif*. Menurut Imam, bahwa keadaan jiwa yang masih labil dan kepribadian yang belum matang membuat perilaku remaja cenderung mengarah ke

¹ Rafy Sapuri, *Psikologi Islam Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2009), hlm 133

² Muhammad Al-Mighwar, *Psikologi Remaja Petunjuk Bagi Orang Tuan dan Guru*, (Bandung: Pustaka Setia, 2006), hlm. 73

³ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1987), hlm. 95

hal-hal yang beresiko.⁴ Sehingga Internalisasi nilai-nilai tradisi luhur, pengetahuan agama dan moral yang telah ditanamkan sejak dini mulai luntur dan lambat laun akan hilang.

Bandura dalam Alwisol menjalkan bahwa Regulasi diri adalah pribadi yang dapat mengatur diri sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya.⁵

Peserta didik yang memiliki regulasi diri dapat mengendalikan ruanglingkup aktifitasnya secara independen. Artinya kegiatan individu tidak berada dibawah pengaruh dan kendali orang lain atau suatu situasi. Hal ini karena peserta didik yang memiliki regulasi diri, ia memiliki tujuan yang jelas, sesuai dengan tugas dan kewajibannya, mampu mengevaluasi prilakunya dari standar ukuran baik yang ditentukan oleh dirinya sendiri maupun standar ukuran tradisional seperti “tata karma dan nilai moral”.

Pada hakikatnya, pendidikan merupakan salah satu upaya pemerintah dalam mewujudkan manusia yang bermartabat, dan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi :

*manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.*⁶

⁴ Kam Imam, *Renungan-Renungan Islam Harian Untuk Remaja*, (Yogyakarta: Diva Press, 2011), hlm. 9

⁵ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2009), hlm. 284

⁶ Undang-Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional, No. 20 Tahun 2003.

Akan tetapi kenyataan dilapangan masih banyak perilaku peserta didik yang mencerminkan lemahnya regulasi diri (diantaranya membolos, menyontek pada saat ujian, menunjukkan perilaku kuasa, dan lain sebagainya), seperti salah satu daerah yang telah peneliti temukan yakni Lenteng Sumenep Madura. Hal ini senada dengan data yang dirilis oleh Unit Perlindungan Perempuan dan Anak (UPPA) Polres Sumenep mengafirmasi bahwa jumlah pelanggaran hukum setiap tahun semakin bertambah, diantaranya pada tahun 2015 tercatat puluhan remaja yang terjerat pelanggaran hukum. Rata-rata mereka adalah seorang pelajar masih duduk di bangku sekolah menengah pertama (SMP) dan pelajar sekolah menengah atas (SMA).⁷

Apabila fenomena ini dibiarkan berlarut-larut tanpa adanya bantuan yang bersifat kuratif, preventif dan pengembangan, maka perkembangan masa depan peserta didik akan berada diambang kehancuran, lebih-lebih perkembangan masa depan bangsa Indonesia. Dan jika kita membuka PERMENDIKBUD No. 111 tahun 2014 menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling di sekolah adalah salah satu elemen yang memiliki tanggung jawab untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik yang optimal melalui layanan yang sistematis, terprogram, dan disesuaikan dengan konteks permasalahan peserta didik.⁸ Dengan begitu, sebagai perwujudan dari layanan yang terprogram dan sistematis, maka peneliti mencoba mendesain layanan

⁷M. kafi. M, *Pelaku criminal meningkat: Rutan Sumenep Overload*, <http://radarmadura.co.id/2015/07/pelaku-kriminal-meningkat-rutan-sumenep-overload/>, diakses pada tanggal 7 desember 2015

⁸Salinan Lampiran Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan Dan Konseling pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah

yang terprogram dan sistematis dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, kemudian diujicobakan untuk meningkatkan regulasi diri di salah satu pendidikan berbasis keislaman, yaitu MTs. Miftahul Ulum Lenteng Sumenep Madura.

Lokus pemilihan lokasi tempat penelitian ini didasarkan pada hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 21-November-2015. Berdasarkan hasil studi tersebut ditemukan bahwa terdapat peserta didik yang sering membolos pada saat jam pelajaran, tidak mengerjakan PR, terdapat kelompok pertemanan yang sering usil pada temannya dan membuat keributan. Selain itu, persaingan yang terjadi antara peserta didik dalam merebutkan prestasi belajar dengan cara tidak sehat, salah satunya ialah perilaku menyontek. Temuan lain pada bidang sosial yaitu terdapat siswa yang menjalin pertemanan yang tidak baik seperti ada perilaku menunjukkan kuasa yang didalamnya terdapat tuntutan harus patuh dan ikut sesuai kehendak teman kelompok tersebut. Hal tersebut dapat terlihat dari perilakunya seperti sering ikut-ikutan dengan gaya rambut yang tidak rapi dan cara berpakaian yang tidak sesuai dengan aturan sekolah, sering masuk sekolah terlambat, dan sering hura-hura.

Perilaku peserta didik seperti di atas merupakan salah satu bentuk usaha untuk lebih dikenal dan pemikiran yang tidak mau kalah dengan teman-temannya, menjadi sebuah keharusan yang harus tercapai. Sebagaimana yang dijelaskan oleh guru Bimbingan dan Konseling (yang kemudian didinkat dengan guru BK) MTs.

Miftahul Ulum Lenteng bahwa umumnya perilaku nakal siswa hasil dari ajakan senior kepada junior atau antar teman. Siswa yang tidak memiliki pendirian ini mudah diajak teman-temannya untuk melakukan hal-hal yang merugikan dirinya. “bagimereka, sekolah tidak memiliki tujuan yang jelas, seolah-olah hanya menjadi sebuah rutinitas saja”, jelasnya.⁹

Pandangan Santrock dalam hal ini bahwa perilaku seperti di atas merupakan gambaran konformitas tekanan teman sebaya yang condong berkembang kearah negatif.¹⁰ Senada dengan pendapat Deci bahwa regulasi diri yang lemah ialah ruanglingkup perilakunya berada di bawah tekanan orang lain atau lingkungan eksternal yang condong kearah negatif.¹¹

Beberapa hasil peneliti menunjukkan bahwa regulasi diri yang lemah pada peserta didik menyebabkan mudah terpengaruh pada perilaku beresiko dari teman kelompoknya seperti minum-minuman keras, mengkonsumsi narkoba, perilaku kekerasan, dan pergaulan bebas.¹² Data lain menunjukkan bahwa kegagalan regulasi diri berdampak pada menunda-nunda suatu pekerjaan, yang disebabkan karena wawasan dan keyakinan irrasional telah menginspirasinya.¹³ Selanjutnya penelitian

⁹ Hanafi, guru Bimbingan dan Konseling MTs. Miftahul Ulum Lenteng, 21-november-2015

¹⁰ John W. Santrock, *Perkembangan Remaja*. Edisi keenam, terj. Shinto B. Adelar, Sherly Saragih, (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 223

¹¹ Edward L. Deci, Richard M. Ryan, And Geoffrey C. Williams, *Need Satisfaction And The Self-Regulation Of Learning*, Learning and Individual Differences, Volume 8, Number 3, 1996, 1041-6080, Hlm. 166.

¹² Radana Kroutilova Novakova, Sona Vavrova, *Self-Regulation of Behavior in the Context of Peer Pressure and Risk Behavior*, prosedia – social and behavioral Science 171 (2015) 158 - 165

¹³ Timothy A. Pychyl, Gordon L. Flett, *Procrastination and Self-Regulatory Failure: An Introduction to the Special Issue*, J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther (2012) 30:203–212 DOI 10.1007/s10942-012-0149-5

yang dilakukan oleh Juleey P. Farley dan Jungmeen Kim-Spoon menunjukkan hasil bahwa regulasi diri memiliki peranan penting terhadap perkembangan remaja dalam sekolah dan hubungan sosial.¹⁴Sedangkan jika dilihat dari sudut pandang konsep diri maka peserta didik yang memiliki regulasi lemah dapat menyebabkan perilaku *bullying*, *abusus*, dan *delinquency*.¹⁵

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengupayakan regulasi diri menjadi meningkat, melalui pendekatan yang cocok dan sistematis untuk digunakan sebagai *treatment*, yakni *Rational Emotive Behavior Therapy*. Alasan peneliti memilih pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai *treatment* ialah berangkat dari pandangan *Rational Emotive Behavior Therapy* bahwa manusia yang bahagia ialah manusia yang memiliki tujuan dan berusaha keras untuk mencapai tujuan tersebut.¹⁶Hal ini sesuai dengan sistem kerja regulasi diri yang diorientasikan untuk mencapai tujuan. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* memandang bahwa perilaku manusia adalah hasil dari proses berfikir atas suatu keadaan, dan reaksi emosi sehat dan tidak sehat tergantung pada bagaimana individu menginterpretasikan suatu keadaan tersebut. Sementara prosedur tercapainya proses regulasi diri ialah bagaimana individu mengendalikan dan mengontrol mobilitas pikiran, emosi, dan perilaku dari hasrat atas kondisi eksternal dan internal yang dapat

¹⁴ Julee F. Parley, *The development of adolescent self-regulation: Reviewing the role of parent, peer, friend, and romantic relationships*, *Journal of Adolescence* 37 (2014) 433e440

¹⁵ Michal Ceresnik, *School Self Concept of the Adolescent in the Relation to the Risk Behavior. Age Specifications*, *prosedia – social and behavioral Science* 174 (2015) 3500 - 3508

¹⁶ Windy Dryden, Michael Neenan, *Rational Emotive Behavioural Counselling in Action*, Third Edition, (London: Sage Publication Ltd, 2004), hlm. 2

menggagalkan tujuan.¹⁷ Artinya konseli dapat berfikir dalam ranah mengevaluasi atas emosinya dan prilakunya ketika suatu keadaan mempengaruhinya.

Dengan begitu peneliti berasumsi bahwa pertama, peserta didik yang mudah terpengaruh oleh kendali negatif mayoritas dikarenakan mereka tidak memiliki tujuan sesuai dengan filosofi hidupnya yang mengacu pada tugas dan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang sekaligus sebagai perwujudan dari peranannya khalifah di muka bumi serta bentuk pengabdianya kepada Allah SWT. kedua, mereka juga tidak memiliki wawasan untuk memotivasi dirinya agar meraih tujuan tersebut. Ketiga, keirrasionalan (keharusan, tuntutan, dan kekauan atas kehendak dari suatu kehendak) yang melanda mereka sehingga mereka tidak dapat melakukan evaluasi atas pikiran, emosi, dan prilakunya.

Berdasarkan uraian kontekstualisasi permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul efektivitas bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Meningkatkan Regulasi Diri peserta didik MTs. Miftahul Ulum Lenteng Sumenep Madura.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

¹⁷ Denise T.D. de Ridder, John B.F. de Wit, *Self-regulation in Health Behavior*, (England: John Wiley & Sons, 2006), hlm. 3

1. Apakah bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif untuk meningkatkan regulasi diri peserta didik MTs. Miftahul Ulum Lenteng Sumenep Madura?
2. Apakah terdapat perbedaan peningkatan regulasi diri pada peserta didik MTs. Miftahaul UlumLenteng Sumenep Madura berdasarkan jenis kelamin setelah diberikan bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian eksperimen ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui efektifitas *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan regulasi diri peserta didik MTs. Miftahul Ulum Lenteng Sumenep Madura
2. Untuk mengetahui perbedaan regulasi diri peserta didik MTs. Miftahul Ulum Lenteng Sumenep Madura berdasarkan jenis kelamin setelah diberikan bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praksis. Adapun penjelasan lebih lanjut ialah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diorientasikan untuk memperkaya khazanah keilmuan dan kepustakaan, khususnya yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling Islam. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu bahan informasi dan referensi untuk penelitian selanjutnya, atau mungkin dapat dijadikan sebagai perbandingan untuk penelitian yang berkaitan dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* dan regulasi diri.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi:

a. Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam melakukan layanan bimbingan dan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan regulasi diri peserta didik.

b. Bagi Peserta Didik

Peserta didik dapat memiliki bekal pengalaman dan pengetahuan tentang tata cara meregulasi diri.

c. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan pendekatan dan tehnik di dalam bimbingan dan konseling yang lebih komprehensif.

E. Kajian Pustaka

Sejauh pengamatan penulis, berbagai karya ilmiah ataupun riset yang terkait dengan *Rational Emotive Behavior Therapy* dan Regulasi diri telah dilakukan oleh beberapa kalangan, diantaranya:

Penelitian pertama dilakukan oleh Nila Anggreiny pada tahun 2014 dengan judul *Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*". tujuan penelitian ini untuk menguji pengaruh terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja korban kekerasan seksual. Metode yang digunakan adalah Pra-eksperimen dengan *Pre-test* dan *Post-test*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala *Difficulties in Emotion Regulation scale* (DERS). Partisipan dalam penelitian adalah dua orang remaja korban kekerasan seksual yang mengalami kesulitan regulasi emosi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh

Rational Emotive Behavior Therapy untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi.¹⁸

Penelitian kedua dilakukan oleh Amalia Madihie dan Sidek Mohd Noah pada tahun 2013 dengan judul “*An Application Of The Sidek Module Development In Rational Emotive Behavior Therapy Counseling Intervention Module Design For Orphans*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan modul konsep diri bagi remaja yatim piatu yang tinggal di panti asuhan dengan menggunakan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), sehingga dapat memperbaiki cara persepsi atau pandangan hidupnya sendiri anak yatim di Malaysia. Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D). Partisipan penelitian adalah remaja yatim yang berusianya 13-17 tahun. Untuk validitas isi modul ini telah diujikan oleh lima orang ahli konseling, dan untuk menguji keandalan modul ini menggunakan *Alpha Cronbach*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa modul REBT-SC-A yang dikembangkan dapat digunakan pedoman untuk meningkatkan dan memperbaiki konsep diri remaja yatim dari konsep diri negatif menjadi positif.¹⁹

Penelitian ketiga dilakukan oleh Adik Hermawan pada tahun 2014 dengan judul “*konseling rational emotive behavior Therapy Berbasis Islami untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik MTS Nurul Huda Demak*”. Penelitian ini bertujuan untuk

¹⁸Nila Anggreiny, *Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*, Tesis, (Sumatra Utara: Magister Psikologi Profesi Kekhususan Klinis Anak Universitas Sumatera Utara, 2014)

¹⁹ Amalia Madihie, Sidek Mohd Noah, *An Application Of The Sidek Module Development In REBT Counseling Intervention Module Design For Orphans*, *Jurnal procedia-social dan behavioral sciences* 84 (2013) 1481-1489

menguji efektifitas konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* berbasis Islam untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *randomized two group pre-post test design*. Subjek penelitian ini adalah 16 peserta didik yang berasal dari kelas VIII MTS Nurul Huda Demak. Alat pengumpulan data ialah menggunakan skala *self Efficacy*. Analisis data yang digunakan ialah *T-Test* dan Untuk menguji perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan *indpendel sample test*, sedangkan *paired sample test* digunakan untuk menganalisis perbedaan *skor pre-post test*. Hasil analisis tersebut penelitian ini menunjukkan bahwa konseling *Rational Emotif Behavior Teraphy* Berbasis Islam dapat efektif di gunakan untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik MTS Nurul Huda Demak.²⁰

Penelitian keempat dilakukan oleh I Ketut Sudiarmika, Budi Anna Keliat, dan Ice Yulia Wardani, pada tahun 2013 dengan judul “*efektivitas Cognitive Behaviour Therapy dan Rational Emotive Behaviour Therapy* terhadap gejala dan kemampuan mengontrol emosi pada klien perilaku kekerasan”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa CBT dan REBT mampu meningkatkan regulasi diri bagi pasien mengontrol perilaku marahnya sehingga diekspresikan dalam bentuk perilaku agresif fisik dan

²⁰ Adik Hermawan, *Konseling Rational Emotif Behavior Teraphy Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik MTS Nurul Huda Demak*, Tesis, (Yogyakarta: program pasca sarjana uin sunan kali jaga, 2014)

atau verbal yang dapat mencederai diri sendiri, orang lain dan merusak lingkungan sehingga membutuhkan tindakan keperawatan yang efektif dan tepat.²¹

Penelitian kelima dilakukan oleh Aprilina dan Najlatun Naqiyah pada tahun 2013 dengan judul “Penerapan Latihan Regulasi Diri Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar Siswa Kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto”. Jenis penelitian ini menggunakan Pre-eksperimental design dengan *one group pre-test post-test design*. Teknik analisis data menggunakan statistik non-parametrik menggunakan uji T dengan taraf signifikansi 5%. Hasil analisis data tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto setelah mendapatkan latihan regulasi diri menjadi mampu mengelola waktu belajar.²²

Dari beberapa penelitian terdahulu di atas diketahui bahwa penelitian ini masih belum pernah diteliti dan terdapat beberapa hal yang membedakan dari penelitian sebelumnya yaitu:

Pertama, berdasarkan topik pembahasan dan judul, penelitian ini masih bersifat asli dan belum pernah ditemukan dari penelitian yang membahas variabel terikat yaitu regulasi diri dan variabel bebas yaitu bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*.

²¹I Ketut Sudiatmika, dkk, *Efektivitas Cognitive Behaviour Therapy Dan Rational Emotive Behaviour Therapy Terhadap Gejala Dan Kemampuan Mengontrol Emosi Pada Klien Perilaku Kekerasan*, Kelompok Keilmuan Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Kampus UI Depok, Jakarta, Jurnal Keperawatan Jiwa, Volume 1, No. 1, 2013

²² Aprilina Fitri, Najlatun Naqiyah, *Penerapan Latihan Regulasi Diri Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar Siswa Kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto*, Jurnal BK Unesa, Volume 04 nomor 01 Tahun 2013

Kedua, berdasarkan subjek penelitian, penelitian ini menggunakan subjek peserta didik MTs. Miftahul Ulum Lenteng Sumenep

ketiga, berdasarkan metode yang digunakan dalam program interensi bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*, dimana dalam penelitian ini, peneliti mencoba menggunakan metode bimbingan kelompok dan konseling individu.

F. Sistematika Pembahasan

Secara keseluruhan sistematika pembahasan tesis ini terdiri dari bagian awal, utama dan akhir. Bagian awal terdiri dari bagian judul, pernyataan keaslian, pengesahan direktur, persetujuan tim penguji, data dinas pembimbing, motto, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel dan daftar gambar. Sedangkan bagian akhir berisi lampiran-lampiran. Adapun bagian utama tersusun atas lima bab yang dirinci sebagai berikut:

Bab I adalah pendahuluan, bagian ini terdiri dari enam sub-bab, yaitu *pertama*, latar belakang masalah sub ini menguraikan penjelasan mengenai alasan akademis dalam menetapkan permasalahan yang dipandang penting, menarik dan bermanfaat untuk diteiti. *Kedua*, rumusan masalah merupakan bagian penegasan masalah yang akan di jawab di dalam penelitian ini dengan bentuk pertanyaan-pertanyaan. *Ketiga*, tujuan penelitian, pada bagian sub-bab ini menjelaskan secara spesifik tujuan yang akan dicapai dalam penelitian yang akan dilaksanakan. *Keempat*, manfaat penelitian

menjelaskan hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis. *Kelima*, kajian pustaka menguraikan kajian terhadap hasil atau karya yang pernah dilakukan orang lain sebelum penelitian ini yang memiliki relevansi dengan tema yang akan diteliti. *Keenam*, sistematika pembahasan yang mana menguraikan alur pembahasan dalam penelitian yang dilakukan.

Bab II, landasan teori, menjelaskan tentang regulasi diri, bimbingan konseling REBT, serta pengaruh REBT dalam meningkatkan regulasi diri. Bab III, metode penelitian, bab ini membahas metode yang digunakan dalam penelitian eksperimen. Bab IV, analisa dan pembahasan, bab ini berisi tentang hasil penelitian dari data-data yang telah diperoleh selama penelitian. Bab V, kesimpulan, menjelaskan kesimpulan yang telah diperoleh dari seluruh penelitian yang telah dilaksanakan, serta memaparkan saran-saran.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang telah dijelaskan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif untuk meningkatkan regulasi diri peserta didik MTs. Miftahul Ulum Lenteng Sumenep. Temuan ini dapat diketahui dari hasil uji hipotesis yang mencakup uji beda *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, uji beda *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji tersebut menunjukkan nilai sig. (2 tailed) $0,000 < 0,05$ dan T hitung berada diluar daerah penerimaan H_0 .

Adapun setelah dilakukan proses bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*, menunjukkan skor rata-rata regulasi diri yang berbeda. Dimana skor subjek laki-laki memperoleh skor 214.10 dan perempuan perolehan skor ialah 239.40. hal ini dapat diartikan bahwa setelah diberikan perlakuan menunjukan perubahan regulasi diri lebih tinggi perempuan dari pada perubahan regulasi diri milik subjek laki-laki.

Perubahan regulasi diri saat *pre-test* dan *post-test* pada peserta didik MTs. Miftahul Ulum Lenteng menunjukan berada pada kategori tinggi. Hasil ini juga didukung dengan pernyataan subjek bahwa mereka mulai mengetahui tugas dan kewajibannya sebagai *abdilah* dan *khalifah fi lard*, memiliki rancangan strategi mencapai tujuan, memiliki motivasi dan percaya atas kemampuan yang dimiliki, serta memiliki kesadaran untuk

mengontrol dan memonitoring mobilitas pikiran, emosi, dan perilakunya pada hal-hal yang dapat menggagalkan tujuan.

Dengan begitu *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat mengisi kekosongan aspek-aspek yang terdapat di dalam regulasi diri, sehingga semakin sering melibatkan kemampuan mengaplikasikan aspek regulasi diri yang mencakup *forethought*, *performa*, dan *self reflection*, maka juga semakin mampu meregulasi dirinya dalam hal berfikir, beremosi, berperilaku terhadap hasrat yang dapat menggagalkan tujuan. Hal ini didukung dengan hasil uji-T pada masing-masing aspek regulasi diri yang menunjukkan sig. (2 Tailed) < 0, 05, dan T hitung berada diluar daerah penerimaan Ho. Artinya, masing-masing item aspek regulasi diri yaitu *forethought*, *performance*, dan *self reflaction* terbukti efektif terhadap peningkatan regulasi diri peserta didik Mts. Miftahul Ulum Lenteng Sumenep setelah diberikan intervensi bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan di atas, terdapat saran-saran yang diajukan ialah sebagai berikut:

1. Bagi guru BK

Dapat dijadikan sebagai rujukan bagi guru BK bahwa intervensi bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai salah satu alternative untuk membantu peserta didik dalam

meningkatkan regulasi diri. sehingga konselor perlu menambah pemahaman mengenai prosedur pelaksanaan bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*.

2. Bagi guru matapelajaran

Guru mata pelajaran sebagai pengampu materi ajar dalam perbidang study perlu memantau proses pembelajaran di kelas, sehingga guru mata pelajaran dapat mengetahui tingkat perkembangan regulasi diri peserta didik.

3. Bagi peneliti lain

Dapat memberikan sumbangan refensi dan wawasan khususnya dalam penelitian eksperimen dengan intervensi bimbingan dan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk lebih mampu mengarahkan mobilitas pikiran, emosi, dan prilakunya secara rasional dalam mencapai tujuan peserta didik, serta dapat menambahkan konsep terbaru yang dapat memperbaharui hasil penelitian.

4. Bagi penelitian lebih lanjut

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya bahwa kegiatan di dalam peneliti ini masih dipandang kurang menarik, maka usahakan untuk peneliti selanjutnya memperhatikan kegiatan intervensi yang akan diberikan, sehingga hasil perubahan kemampuan regulasi diri antara subjek laki-laki dan perempuan lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani HM, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 1991.
- Adik Hermawan, *Konseling Rational Emotif Behavior Teraphy Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik MTS Nurul Huda Demak*, Tesis, (Yogyakarta: Program Pasca Sarjana UIN Sunan Kalijaga, 2014).
- Al-Mighwar, Muhammad, *Psikologi Remaja Petunjuk Bagi Orang Tuan dan Guru*, Bandung: Pustaka Setia, 2006.
- Altun, Sartel dan Munire Erden, *Self Regulation Based Learning Strategies and Self Efficacy Perception as Predictor of Male and Female Student's Mathematics Achievement*, *prosedia – social and behavioral Science* 106 (2013).
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press, 2009.
- Anggreiny, Nila, *Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*, Tesis, (Sumatra Utara: Magister Psikologi Profesi Kekhususan Klinis Anak Universitas Sumatera Utara, 2014).
- Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Azwar, Saifuddin, *Reliabilitas dan validitas*. Edisi ketiga, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Baumeister, Roy F. and Kathleen D. Vohs, *Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation*, *Social and Personality Psychology Compass*, 1 2007, 10.1111/j.1751-9004.2007.00001.
- Baumeister, Roy F. dan Matthew Gailliot. Dkk, *Self Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior*, *Journal of Personality* Vol. 7, No, 4. 2006.
- Baumeister, Roy F. Todd F. Heatherton, *Self Regulation Failure: An Overview*, *Psychological Inquiry*, Vol. 7, No. 1, 1996.
- Baumeister, Roy F., Todd F. Heatherton, *Self Regulation Failure: An Overview*, *Psychological Inquiry*, Vol. 7, No. 1, 1996.
- Caresmik, Michael, *Self Regulation Gender Spesification*, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 106 ,2013.

- Castillo J. A. G, Dias P. C, *Auto Regulation, resiliencia e consume de substancias an adolescencia: Contributos da Adaptaco do Questionario reduzido de auto-regulacao, Psicologia, Saude & Doencas*, Vol. 10, No. 2, 2009.
- Ceresnik, Michal. *School Self Concept of the Adolescent in the Relation to the Risk Behavior. Age Specifications*, prosedia – social and behavioral Science 174 (2015).
- Chaves, Claudia Balula, Manuela Teixeira Bento, dkk. *Knowledge About HIV/AIDS: The Influence of Livestye and Self Regulation In Adolescents*, The European journal of Counselling Psychology, Vol. 2, No. 2, 2013.
- Collard, James dan Monica O’Kelly, *Rational Emotive Behaviour Therapy: A Positive Perspective*, J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther, 2011.
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Terj, E. Koswara, (Bandung: Refika Aditama, 2009.
- Corey, Gerald, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Eighth Edition(USA: Belmont, 2005.
- Daradjat, Zakiah, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Bulan Bintang, 1987.
- Davison, Gerald C.. Dkk, *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Rajawali Pres, 2010.
- Deci, Edward L. Richard M.Ryan, And Geoffreyc.Willllams, *Need Satisfaction And The Self-Regulation Of Learning*, Learning and Individual Dilfermces, Volume 8, Number 3, 1996, 1041-6080.
- Deci, Edward L., Richard M.Ryan, And Geoffreyc.Willllams, *Need Satisfaction And The Self-Regulation Of Learning*, Learning and Individual Dilfermces, Volume 8, Number 3, 1996, 1041-6080.
- Denise T.D. de Ridder, John B.F. de Wit, *Self-regulation in Health Behavior*, (England: John Wiley & Sons , 2006.
- DiGiuseppe, Raymond A. Kristene A. Doyle, dkk. *A Practitioner’s Guide To Rational-Emotive Behavior Therapy*, edisi ketiga, New York: Oxford University Press 2014.
- Dryden,Windy, *On Rational Beliefs in Rational Emotive Behavior Therapy: A Theoretical Perspective*, J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther, 2013.

- Dryden, Windy, dan Michael Neenan, *Rational Emotive Behavioural Counselling in Action*, Third Edition, (London: Sage Publication Ltd, 2004).
- Edward L. Deci and Richard M. Ryan, *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*, journal Psychological Inquiry, Vol. 11, No. 4, 2000.
- Ellis, Albert, *Overcoming Resistance : A Rational Emotive Behavior Therapy Integrated Approach*, New York: Springer, 2002.
- Farokhzad, Pegah, *Effect of Rational emotive Behavior Therapy on Adjusment and Reducing Irrational Beleafs Among Adolescent Gilr in Tehrar*, Recent Research in medicine and medical chemistry, ISBN: 978-1-61804-111-1.
- Febriani, Deni, *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta Teras, 2011.
- Feist, Jess dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian*, terj. Smita Parathita Sjahputri, (Jakarta: Salemba HUMANIKA, 2010).
- Feist, Jess dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian*. Edisike 7, [terj.] Smita Parathita Sjahputri: Jakarta: Salemba Humanika, 2010.
- Fitri, Aprilina dan Najlatun Naqiyah, *Penerapan Latihan Regulasi Diri Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Waktu Belajar Siswa Kelas X-G SMA Negeri 3 Mojokerto*, Jurnal BK Unesa. Volume 04 nomor 01 Tahun 2013.
- Fox, Emily and Michelle Riconscente, *Metacognition and Self-Regulation in James, Piaget, and Vygotsky*, Educational Psychology Review, Vol. 20, No. 4 ,2008.
- Geoffrey T. Hutchinson Julie A. dkk, *Irrational Beliefs And Behavioral Misregulation in the Role Of Alcohol Abuse Among College Students*, Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy , Vol. 16, No. 1, 1998.
- Hanafi, Guru Bimbingan dan Konseling MTs. Miftahul Ulum Lenteng, 21-november-2015.
- Hartinah, Sitti, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Bandung; Refika Aditama, 2009.
- Hartono, *SPSS 16.0 Analisis Data Statistik dan Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008.
- Hellen, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Quantun Teaching, 2005.

- Hodge, David R. *Spiritually Modified Cognitive Therapy: A Review of the Literature*, journal Social Work Vol. 51, No. 2 April 2006.
- Imam, Kam, *Renungan-Renungan Islam Harian Untuk Remaja*, Yogyakarta: Diva Perss, 2011.
- Jamal Ma'mur Asmani, *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Yogyakarta: Diva Press, 2010.
- Kasiram, Moh. *Metodelogi Penelitian Kuanlitatif-Kuantitaif*, Malang: UIN Maliki Press, 2008.
- Kerlinger, Fred N. *Azas-Azas Penelitian Behavioral*, Edisi Ketiga, Terj. Landing R. Simatupang, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2006.
- Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: Universitas Negeri Malang, 2011.
- Levinson, Martin H. *Alfred Korzybski and Rational Emotive Behavior Therapy: A Review Of General*, Journal Art & Humanities, Vol. 67, No. 1, 2010.
- Lubis, Namora Lumongga *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011.
- M. kafi. M, *Pelaku criminal meningkat: Rutan Sumenep Overload*, <http://radarmadura.co.id/2015/07/pelaku-kriminal-meningkat-rutan-sumenep-overload/>, diakses pada tanggal 7 desember 2015.
- Madihie, Amalia Sidek dan Mohd Noah , *An Application Of The Sidek Module Development In REBT Counseling Intervention Module Design For Orphans*, Jurnalprocedia-social dan behavioral sciences 84 (2013).
- Mahon, Sharpe, Mc, *Identity and Constructivism: Grounding The Self In Rational Emotive Behavior Therapy*, Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, Vol. 16, No. 1 1997.
- Martono, Nanang, *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi Dan Anallisis Data Sekunder. Cet.3*, Jakarta: Rajawali Press, 2012.
- Masyudi, Farid, *Psikologi Konseling*, Jogjakarta: IRCiSoD, 2012.

- Miller, Raymond B. dan Stephanie J. Brickman, *A Model of Future-Oriented Motivation and Self-Regulation*, Article in Educational Psychology Review, DOI: 10.1023/B:EDPR.0000012343.96370.39, 2004.
- Najib, Aminuddin, *Bimbingan dan Konseling Pola 17*, Yogyakarta, Tim Guru BK, 2007.
- Natawidjaya, Rochman, *Konseling Kelompok Konsep Dasar Dan Pendekatan*, Bandung: Rizqi Press, 2009.
- Nelson-Jones, Richard, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, terj. Helly Prajitno Soetjipto, Sri Mulyanti Soetjipto, Yogyakarta: Pustaka Pelajar: 2011.
- Nicole L. Mead, Roy F. Baumeister, Francesca Gino, dkk, *Too Tired to Tell the Truth: Self-Control Resource Depletion and Dishonesty*, J Exp Soc Psychol. 2009.
- Novakova, Radana Kroutilova Sona Vavrova, *Self-Regulation of Behavior in the Context of Peer Pressure and Risk Behavior*, prosedia – social and behavioral Science 171 (2015).
- Nurihsan, Achmad Juantika, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: Refika Aditama, 2011.
- Palmer, Stephen, *Konseling dan Psikoterapi*, terj. haris. H setadjid, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Parley, Julee F. *The development of adolescent self-regulation: Reviewing the role of parent, peer, friend, and romantic relationships*, Journal of Adolescence 37 (2014) 433e440.
- Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Prayitno, *Seri Pemandu Pelaksanaan Bimbingan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT Ikrar Mandiri Abadi, 2007.
- Pychyl, Timothy A. dan Gordon L. Flett, *Procrastination and Self-Regulatory Failure: An Introduction to the Special Issue*, J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther, 2012.
- Pychyl, Timothy A. Gordon L. Flett, *Procrastination and Self-Regulatory Failure: An Introduction to the Special Issue*, J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther (2012) 30:203–212 DOI 10.1007/s10942-012-0149-5.
- Rahman, Hibana S. *Bimbingan dan Konseling Pola*, Yogyakarta: UCY Press, 2003.

- Reiss, Ira L. *In Memory of Albert Ellis (1913-2007)*, The Journal of Sex Research, Vol. 45, No. 1, 2008.
- Romlah, Tatiek, *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*, Malang niversitas Negeri Malang, 2001.
- Sacks, Susan Bendersky, MSN, RN, CS, *Rational Emotive Behavior Therapy Disputing Irrational Philosophies*, Journal of Psychosocial Nursing, Vol. 42, No. 5, 2004.
- Sajip, *Validation of Short Questionnaire In group of Black Teachers: SABPA Study*, Vol 39, No 1, 2013.
- Sapuri, Rafy, *Psikologi Islam Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, Jakarta: Rajawali Pers, 2009.
- Sofyan, Willis S. *Konseling Individu TeoridanPraktik*, Bandung: Alfabeta, 2007.
- Sudiatmika, Ketut, dkk, *Efektivitas Cognitive Behaviour Therapy Dan Rational Emotive Behaviour Therapy Terhadap Gejala Dan Kemampuan Mengontrol Emosi Pada Klien Perilaku Kekerasan*,Kelompok Keilmuan Keperawatan Jiwa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas IndonesiaKampus UI Depok, Jakarta, Jurnal Keperawatan Jiwa, Volume 1, No. 1, 2013.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sukardi, Dewa Ketut, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 2000.
- Thompson, Brian L, dan Jenifer A. Waltz, *Mindfulness, Self-esteem, and Unconditional Self-Acceptance*, journal of Rational emotive behavior & Conitive Behavior Therapy, vol. 26, No. 2 2008.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah(Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2007.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan MadrasahBerbasis Integrasi*, (Jakarta: Rajawali Press, 2009.
- Trihendradi,Cornelius, *Memecahkan Kasus Statistik: Deskriptif, parametric, dan non-parametrik*, Andi: Yogyakarta: 2004.
- Undang-Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional, No. 20 Tahun 2003.

- Walgito, Bimo, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Yogyakarta: Andi Offset, 2004.
- Wibowo, Agus, *Manajemen Pendidikan Karakter di Sekolah*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Widoyoko, Eko Putro, *Teknik Penyusunan Instrument Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Windy Dryden, Michael Neenan, *Rational Emotive Behavior Therapy 100 Key Points & Technique*, London & new york: Routledge taylor & francis group, 2006.
- Winkle, W. S M.M dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Instuti Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi, 2006.
- Ziegler, Daniel J. *the concept of psychological Health in rational emotive behavior therapy*, journal of Rational Emotive Behavior Therapy & Cognitive Behavior Therapy, vol. 21, No. 1, spring 2003.
- Zimmerman, Barry J. dan Timothy J. Cleary, *Adolescents' development of personal agency*, journal adolescents and educational, Vol. 5, No. 2, 2006.

Lampiran: 1

MODUL

BIMBINGAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY ISLAMI UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI

A. Rasional

Remaja adalah salah satu fase perkembangan dalam kehidupan yang memiliki beragam tantangan untuk mencapai pada fase perkembangan selanjutnya. Sebagai periode *on becoming*, maka keterampilan internal dipandang perlu ditumbuhkan pada diri remaja, khususnya pelajar. Agar mampu menjadi manusia yang berkualitas dan menjadikan kehidupannya lebih bermakna. Regulasi diri merupakan salah satu keterampilan internal untuk merumuskan tujuan, menyusun rencana strategi, berusaha untuk mencapai tujuan, dan yakin atas kemampuan yang dimilikinya untuk bisa mencapai tujuan tersebut.¹ Akan tetapi peserta didik dalam menjalani aktifitasnya banyak yang tidak mengenali apa tujuan yang ingin dicapai, sehingga ia dengan mudah terombang-ambing oleh pengaruh negatif dari dunia eksternalnya. Peserta didik yang telah mengalami hal tersebut, dalam segala pikiran, emosi, dan prilakunya berada diluar kontrol dirinya sendiri, yang teraplikasikan kedalam pola pikir, *life style* pada dirinya.

Pada hakikatnya, pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* memandang kebahagiaan individu ialah ketika dapat menetapkan tujuan-tujuan dan

¹ Monique Boekaerts, Paul R. Pintrich, Moshe Zeidner, *Hand Book of Self-Regulation*, (London: Academic Press, 200), hlm. 17

Lampiran: 1

memiliki cita-cita yang paling penting dalam hidup, dan secara aktif berusaha keras untuk mencapainya.² Untuk menggiring peserta didik pada kehidupan yang bahagia dan bermakna ialah dengan membantu untuk menyusun tujuan yang ingin dicapai secara realistis dan sesuai dengan tugas dan kewajibannya sebagai pelajar, serta memotivasi untuk optimis dan semangat dalam meraihnya. Dengan begitu pendidikan mampu membentuk *output* (peserta didik) yang sebagaimana yang diidealkan oleh bangsa. Oleh karena itu, yang perlu diperhatikan ialah bagaimana untuk keterampilan mengoprasikan regulasi diri menjadi sukses.

Menurut Cantor, Gollwitzer, Kuhl yang dikutip oleh Ridder dan Wit menjelaskan bahwa kunci sukses mengoprasikan regulasi diri ialah terletak pada bagaimana individu mengendalikan mobilitas pikiran, emosi, dan prilakunya dari implus atau hasrat yang dapat menggagalkan tujuan tersebut.³ Ketika pengaruh dan hasrat terlintas pada diri internal untuk menyimpang pada rencana strategi pencapaian tujuan dapat dilawan melalui pikiran yang rasional, dan emosi serta perilaku yang tetap mengarah pada pencapaian tujuan tersebut yang teraplikasikan secara siklis, maka ia telah dapat melibatkan regulasi dirinya.

Salah satu spesifikasi treatment di dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* ialah untuk merubah pikiran, emosi, dan perilaku yang irrasional menjadi rasional

² Windy Dryden, Michael Neenan, *Rational Emotive Behavioural Counselling in Action*, Third Edition, (London: Sage Publication Ltd, 2004), hlm. 2

³ Denise T.D. de Ridder and John B.F. de Wit, *Self-Regulation In Health Behavior*, (England: John Wiley & Sons Ltd, 2006), hlm. 3

Lampiran: 1

dengan merubah unsur-unsur pandangan filosofi hidup⁴ yang kaku, banyak menuntut, tidak realistis, dan keras.⁵ Model yang digunakan untuk melakukan treatment di dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* ialah A, B, C, D, E, F, G. Diantara beberapa model di atas, model D adalah tahapan yang paling krusial,⁶ karena didalam model D treatment-treatment dioprasikan, seperti *kognitive disputation*, *emotive disputation*, dan *behavior disputation* untuk merubah ke-irrasionalannya.

Berdasarkan hal tersebut, maka di dalam modul ini menyajikan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* yang kemudian diadaptasikan untuk meningkatkan regulasi diri.

B. Metode Bimbingan Konseling *Rational Emotive Bahvior Therapy*

Metode yang digunakan di dalam proses bimbingan konseling *Rational Emotive Bahvior Therapy* menggunakan bimbingan kelompok dan konseling individu. Tujuan bentuk metode penyelenggaraan ini ialah bimbingan kelompok untuk mengeksplor tujuan konslei dan memberikan pemahaman baru terkait dengan hakikat konsep identitas diri secara hakikat. konseing individu bertujuan menindak lanjuti dari hasil bimbingan kelompok. Jumlah peserta di dalam bimbingan konseling *Rational Emotive Bahvior Therapy* melibatkan 15 orang peserta didik laki-laki dan perempuan kelas VIII MTs. Miftahul Ulum yang dipilih berdasarkan *purposive sampling*. Alasan peneliti menunjuk

⁴ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 176

⁵ Martin H. Levinson, *Alfred Korzybski and Rational Emotive Behavior Therapy: A Review Of General*, Journal Art & Humanities, Vol. 67, No. 1, 2010

⁶ Raymond A. DiGiuseppe, Kristene A. Doyle, dkk. *A Practitioner's Guide To Rational-Emotive Behavior Therapy*, edisi ketiga, (New York: Oxford University Press 2014), hlm. 88

Lampiran: 1

kelas VIII karena memiliki kualifikasi syarat untuk mengikuti bimbingan konseling *Rational Emotive Bahvior Therapy*.

Fungsi peneliti disini sebagai peneliti yang bertanggung jawab selama proses bimbingan konseling *Rational Emotive Bahvior Therapy*. Selain itu, peneliti berperan secara aktif dan direktif sebagai fasilitator diseluruh sesi pertemuan dalam membantu konseli mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapi, dalam hal ini ialah masalah regulasi diri. Proses bimbingan konseling *Rational Emotive Bahvior Therapy* ini diharapkan dapat memiliki kesadaran dalam mengontrol pikiran, emosi, prilaku, dari hal-hal yang dapat menggagalkan tujuan, dan bertanggung jawab untuk memantau atau mengevaluasi atas rencana hingga tujuannya tercapai.

C. Tujuan

Secara umum tujuan modul Bimbingan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Islami ialah untuk meningkatkan regulasi diri peserta didik remaja MTs. Miftahul Ulum. Secara khusus tujuan intervensi Bimbingan Rational Emotive Behavior Therapy yakni untuk memfasilitasi peserta agar mampu :

1. Membantu peserta mengkaji ulang tujuan mereka di dunia
2. Membantu konseli mengatasi hambatan-hambatan yang dapat mengurangi kemampuan konseli dalam meregulasi diri dalam aktifitas berfikir, beremosi, dan berperilaku dalam mencapai tujuan masa depannya.

Lampiran: 1

3. Mengembangkan filsafat hidupnya sesuai dengan fitrah manusia yaitu sebagai *khalifah* dan *abdillah fil ard*.
4. mengasah kemampuan mengkonfrontasi diri secara mandiri ketika konseli berada hal-hal negative yang dapat mempengaruhi tercapainya tujuan.

D. Sasaran Intervensi

Setiap modul memiliki sasaran pada subjek tertentu untuk diberikan intervensi. Adapun sasaran bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* ialah dapat digunakan pada peserta didik yang memiliki kriteria yaitu:

1. Peserta didik yang bersekolah di lembaga pendidikan berbasis keislaman
2. Peserta didik yang duduk di bangku Madrasah Stanawiyah yang berada pada periode perkembangan remaja awal (13 – 15 tahun)
3. Menunjukkan intensitas perilaku yang sering melanggar aturan sekolah, daya juang yang rendah
4. Peserta didik yang tidak terlibat tindakan kriminal (Narkoba, Miras, Pencurian, dan lain sebagainya) dan keterbelakangan mental.

Lampiran: 1

E. Rencana Penilaian

Untuk mengukur keberhasilan dalam seluruh kegiatan intervensi maka perlu dilakukan dua penilaian, yaitu penilaian proses dan penilaian hasil. Penilaian proses ialah penilaian yang dilakukan ketika kegiatan berlangsung pada bagian sesi demi sesi intervensi sesuai dengan tahapan yang telah ditentukan. Penilaian proses yang dilakukan meliputi observasi terhadap kehadiran, ketertiban serta partisipasi siswa mulai selama kegiatan konseling kelompok (mulai tahap awal hingga tahap akhir).

Penilaian hasil ialah ialah penilaian yang dilakukan setelah kegiatan intervensi secara keseluruhan berakhir. Rancangan penilaian hasil intervensi dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* kepada seluruh peserta intervensi. Adanya peningkatan antara skor sebelum pelaksanaan intervensi (*pre-test*) dan dengan setelah pelaksanaan intervensi (*post-test*) merupakan indikator keberhasilan intervensi bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*. Selain itu, penilaian setelah sesi kegiatan intervensi dengan cara menanyakan secara langsung kepada konseli terkait dengan perubahan yang dialami.

F. Karakteristik Hubungan

Pelaksanaan modul ini memiliki karakteristik hubungan tersendiri di dalam pelaksanaan intervensi bimbingan konseling *Rational Emotive*

Lampiran: 1

Behavior Therapy. Adapun karakteristik dalam prakteknya akan diuraikan sebagai berikut.

Intervensi ini dilakukan secara estafet yaitu setiap kegiatan dari sesi ke sesi berikutnya merupakan meneruskan untuk mencapai tujuan, seperti bentuk pelaksanaan kegiatan pertemuan pertama ialah bimbingan kelompok, yang mana tujuannya untuk mengenalkan identitas dirinya secara holistic dan menjejaki tujuan-tujuan para konseli. Kemudian bentuk pelaksanaan kegiatan pertemuan kedua ialah konseling individu, yang mana tujuannya untuk mengindikasikan masalah konseli terkait regulasi dirinya dan kesulitan-kesulitan dalam mencapai tujuan konseli. Setelah itu, pertemuan ketiga, bentuk pelaksanaan kegiatannya ialah bimbingan kelompok yang bertujuan untuk menindak lanjuti dari proses konseling individu dan memberikan bantuan. Bantuan ini memiliki sistem kerja selayaknya sistem kerja di dalam *Rational Emotive Behavior Therapy*, yaitu secara aktif dan directif ketika mengkonfrontasi, menentang, pikiran dan pandangan irrasional, kemudian mengajarkan dan menggantinya dengan filosofi hidup yang lebih bermakna dan rasional.

G. Keterbatasan Modul

Modul bimbingan konseling Rational Emotional Behavior Therapy Islami ini memiliki keterbatasan layanan yang perlu diperhatikan, yaitu:

Lampiran: 1

1. Apabila sesi intervensi ini terlalu lama dan peneliti tidak dapat mengelola suasana dengan baik, maka anggota kelompok merasa bosan.
2. kegiatan setiap pertemuan banyak melibatkan kerja aktif siswa, seperti menuliskan analisis tujuan dan pada pengenalan hakikat identitas diri.

H. Ruanglingkup Pembahasan

Sekolah merupakan lingkungan belajar sekaligus tempat dimana peserta didik membentuk lingkungan masyarakat kecil yang sama-sama berada dalam masa perkembangan. Hal yang perlu dibekali pada peserta didik sebagai individu yang berada dalam masa perkembangan ialah keterampilan melakukan regulasi diri. Pentingnya dari regulasi ini adalah tidak hanya bagaimana peserta didik diarahkan pada mengenalkan tujuan“apa tujuan kita”, tetapi juga “bagaimana kita bisa mencapai tujuan tersebut”.

Berbagai emosi negative yang sering dirasakan peserta didik pada tingkat remaja yaitu malas, malu, takut, mudah bosan, putus asa, dan fluktuasi emosi yang tidak menentu. Sedangkan seringnya gagal fokus, perilaku tidak bertanggung jawab, dan pikiran serta keyakinan irrasional tentang dirinya, sering kali mewarnai pada anak yang regulasi dirinya lemah. Sebagaimana yang telah kita ketahui bahwa regulasi diri adalah kendali terhadap diri yang mencakup mobilitas pikiran, emosi, dan perilaku dari pengaruh eksternal dan internal yang dapat menggagalkan tercapainya suatu tujuan, yang mana di dalam proses ini terdapat umpan balik performa hingga tujuannya tercapai. Dengan begitu, dapat dipahami bahwa peserta didik yang sukses mencapai tujuannya bukan hanya yang cerdas, mencapai

Lampiran: 1

prestasi, tetapi ia yang dapat kontrol terhadap mobilitas pikiran, emosi, dan perilaku, dan secara siklis melakukan evaluasi atas usaha dan kemampuannya, kemudian melakukan perbaikan. Pada akhirnya peserta didik mencapai kehidupan yang lebih bermakna

Menurut Bandura regulasi diri adalah salah satu elemen penting penggerak kepribadian manusia yang menentukan sukses dan gagalnya perkembangan manusia tersebut. Seseorang yang memiliki regulasi diri baik memiliki ciri-ciri yaitu pengamatan diri, penilaian, dan respon diri.⁷

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dalam penelitian ini, peneliti mencoba membantu individu untuk dapat meningkatkan regulasi diri. Adapun metode dan pendekatan yang digunakan di dalam penelitian ini ialah bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*. *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah salah satu pendekatan yang didalamnya memberikan cara memahami dan merubah dirinya yang mengacu pada pikiran yang negatif (kaku, penuh keharusan, tuntutan) dan menjadi keyakinan irrasional menjadi pikiran yang positif dan berbuah keyakinan rasional. Proses perubahan dimensi berfikir dan keyakinan ini meliputi evaluasi, interpretasi atas fakta atau peristiwa dan keadaan yang menyebabkan berbagai reaksi emosi dan perilaku yang negative (tidak sehat) dan unsur-unsur wawasan filosofi hidupnya melalui model A, B, C, D, E, F, G. Hasil akhir pendekatan ini ialah menghasilkan individu mampu mengontrol pikiran, emosi, dan perilakunya, memiliki rumusan tujuan hidup yang lebih bermakna, dan berupaya untuk mencapai tujuan tersebut.

Berdasarkan penjelasan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terdapat poin yang dapat diambil ialah di dalam model itu sendiri, A (*activating event*) merupakan

⁷⁷ C. George Boeree, *Personality Theories*, (Yogyakarta: PrismaSophie, 2010) hlm. 244

Lampiran: 1

analisis terhadap peristiwa atau suatu keadaan yang memicu lahirnya (*Belief* dan *Consequence*) pikiran, emosi negative (seperti di dalam lemahnya regulasi pad konseli yaitu rasa malas, mudah bosan, dan putus asa, serta keyakinan atas ketidak mampuan dirinya terhadap peristiwa tersebut) yang menghasilkan prilaku negatif (seperti membolos, tidur di kelas, dan berbuat usil pada temannya). Disputing sebagai proses treatment, kemudian E dan F adalah hasil dari treatment berupa filosofo hidup dan perasaan yang baru, sehingga dapat menjalani hiidup menjadi semangat (yang mana di dalam aspek regulasi diri terdapat motivasi yang mendorong adanya daya juang dalam mencapai tujuan). Sementara G (*goal seeking*) ialah penetapan tujuan (di dalam aspek regulasi diri terdapat analisis tugas yang di dalamnya terdapat penetapan tujuan dan *strategic planning*).

Berbagai penejelasan di atas, maka bimbingan konseling *Emotive Behavior Therapy* dapat meningkatkan regulasi diri. dimana di dalam proses bimbingan koseling *Emotive Behavior Therapy* ini konseli didorong untuk dapat menyusun tujuan dan memiliki strategi mencapai tujuan tersebut, serta dapat bertanggung jawab atas tugas dan kewajibannya sebagai *abdillah* dan *khalifatullah*, sehingga mobilitas pikiran, emosi, dan prilakunya dapat terkontrol.

I. Teknik Pelaksanaan Konseling

Secara tekhnis pelaksanaan bimbingan konseling ini dilakukan dengan dua metode pelaksanaan yaitu, bimbingan kelompok dan konseling individu. Adapun pembahasan secara detail terkait pelaksanaan bimbingan konseling rational emotive behavior therapy islami ialah sebagai berikut:

Lampiran: 1

1. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama ini dilaksanakan dengan metode bimbingan kelompok sebanyak 2 sesi. Penjelasan pertemuan pertama lebih lanjut ialah sebagai berikut:

- a. **Kegiatan** : mengenalkan identitas dirinya dan analisis tujuan.
- b. **Tujuan** : membentuk identitas dirinya secara utuh dan mengeksplor tujuan-tujuan hidup
- c. **Metode** : bimbingan kelompok
- d. **Alokasi waktu** : 20 menit
- e. **Prosedur** :

1) Tahap pembukaan

- a) Pembukaan ini diisi kegiatan membaca do'a bersama-sama,
- b) Peneliti memperkenalkan diri
- c) kemudian dilanjutkan dengan mengecek daftar hadir konseli sambil memperkenalkan diri. perkenalan ini terkait nama, alamat, hobi, cita-cita, umur.

2) Tahap peralihan

- a) Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan serta memastikan apakah bersedia mengikuti kegiatan bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* atau tidak
- b) Setelah konseli menyetujui, kemudian peneliti dan konseli membuat kontrak persetujuan untuk mengikuti bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*.

Lampiran: 1

3) Tahap pembahasan

a) Peneliti memberikan permainan potret diri, agar suasana kembali rileks dan menyenangkan.

b) Kemudian peneliti masuk pada kegiatan yang terbagi menjadi dua sesi, yaitu:

c) Sesi pertama

kegiatan	:	Analisis tujuan
Tujuan	:	Untuk mengeksplor tujuan-tujuan konseli yang ingin diraih baik pada masa lalu dan masa depannya
Metode	:	Mengerjakan worksheet dan kemudian dilanjutkan dengan ceramah serta <i>brainstorming</i>
Alokasi waktu	:	20 menit
prosedur	:	<ul style="list-style-type: none">• Memberikan pertanyaan tentang cita-cita konseli, dengan tujuan memberikan stimulus untuk mengeksplor tujuan-tujuan yang ingin diraih• Membagikan <i>worksheet</i>• Setelah mengisi materi, dilanjutkan dengan memberikan materi tentang untuk apa aku hidup.

d) Sesi kedua

kegiatan	:	Mengenal hakikat identitas diri
Tujuan	:	Untuk membentuk pemahaman terhadap dirinya

Lampiran: 1

		secara utuh yang nantinya menjadi dasar untuk membentuk regulasi diri yang baik
Metode	:	Mengerjakan worksheet dan kemudian dilanjutkan dengan menayangkan video serta <i>brainstorming</i>
Alokasi waktu	:	30 menit
prosedur	:	<ul style="list-style-type: none">• Apersepsi tentang identitas diri manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT• Membagikan <i>worksheet</i>, kemudian mengisi sesuai dengan perintahnya• Penayangan video haikat penciptaan manusia.• Melakukan <i>brainstorming</i> pada salah satu jawaban konseli• Membagikan <i>worksheet</i>, kemudian mengisi sesuai dengan perintah kedua.

2. Pertemuan kedua

Pertemuan kedua ini dilaksanakan melalui metode konseling individu. Tujuan konseling individu ialah untuk menjajaki keragaman masalah terkait regulasi diri konseli, yang mana dalam proses konseling individu ini terdapat tiga sesi dengan metode yang berbeda-beda. Penjelasan lebih lanjut ialah sebagai berikut:

a. Sesi pertama

- 1) **Kegiatan** : membangun hubungan baik dengan menanyakan kabar, sekitar hobi, dan pelajaran yang berlangsung

Lampiran: 1

- 2) **Tujuan** : untuk membangun keakraban dan kepercayaan antara peneliti dan konseli
- 3) **Metode** : ceramah
- 4) **Alokasi waktu** : 30 menit
- 5) **Prosedur** :
 - a) Peneliti membuka sesi ini dengan menanyakan kabar dan sekitar hobi, kemudian dilanjutkan dengan menanyakan pelajaran yang sedang berlangsung
 - b) Peneliti mengucapkan terimakasih atas kehadirannya untuk mengikuti proses konseling individu
 - c) Menjelaskan maksud pelaksanaan konseling individu, bahwa untuk menindak lanjuti dari hasil jawaban dari analisis tujuan yang telah dilakukan pada pertemuan pertama.

b. Sesi kedua

1) kegiatan	:	Mengeksplor masalah regulasi diri
2) Tujuan	:	Untuk mengetahui kergaman masalah regulasi diri konseli
3) Metode	:	Ceramah
4) Alokasi waktu	:	10 menit
5) prosedur	:	a) Peneliti menanyakan pelajaran yang paling disukai dan tidak disukai b) Kemudian peneliti mempersilahkan konseli

Lampiran: 1

		untuk mengungkapkan masalahnya terkait regulasi diri c) Kemudian peneliti menjelaskan bahwa masalah yang dialami dapat dirubah
--	--	---

c. Sesi ketiga

1) kegiatan	:	Identifikasi kendala untuk mencapai tujuan
2) Tujuan	:	Untuk mengetahui kendala yang dialami konseli dalam mencapai tujuan dan menyadarkan bahwa ketidak mampuannya mencapai tujuan pada masa lalunya ialah dikarenakan kendala tersebut
3) Metode	:	Ceramah
4) Alokasi waktu	:	15 menit
5) Prosedur	:	a) Peneliti meminta konseli untuk membaca daftar tujuan yang telah ditulis pada worksheet analisis tujuan, khususnya pada kolom masa lalunya b) Kemudian peneliti menanyakan terkait dengan tujuan masa lalunya yang belum tercapai c) Kemudian peneliti mempersilahkan konseli untuk mengungkapkan kendala yang dialaminya

Lampiran: 1

3. Pertemuan Ketiga

Setelah mengetahui keragaman masalah tentang regulasi diri dan kendala-kendala yang dialami dalam mencapai tujuan, kemudian peneliti melanjutkan pada pertemuan ketiga. Kegiatan di dalam pertemuan ini merupakan perwujudan untuk menerapkan model D (disputing), E, dan F. Adapun tujuan model D ialah untuk menentang, mendebatkan dan mengkonfrontasikan keyakinan irrasionalnya secara langsung atas filsafat hidup yang rasional dengan dirinya sendiri. Prosedur di dalam pertemuan ketiga terdapat empat sesi, untuk penjelasan lebih lanjut ialah sebagai berikut:

a. Tahap Pembukaan

- 1) Peneliti menjelaskan kegiatan yang akan diselenggarakan
- 2) Menjelaskan tujuan yang ingin dicapai

b. Tahap Peralihan

Peneliti mengintruksikan kepada konseli untuk bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan intervensi

c. Tahap Kegiatan

1) Sesi pertama

kegiatan	:	Tafakur atas pikiran, emosi, perilaku yang telah dilakukan, serta tugas dan tanggung jawabnya sebagai makhluk ciptaan Allah SWT.
Tujuan	:	a) Memperoleh kasarsadan atas keirrasionalannya dengan kondisi realita yang ada

Lampiran: 1

		b) Memberikan wawasan yang baru sebagai tugas dan tanggung jawab manusia sebagai ciptaan Allah.
Teknik	:	Konfrontasi, proyeksi waktu, relaksasi.
Alokasi waktu	:	30 menit
prosedur	:	<p>a) Kegiatan ini dimulai untuk memikirkan perilaku negatifnya yang menyianyiakan waktu, tidak disiplin, tidak konsentrasi, dan pelanggaran, emosinya yang negative seperti marah dengan cara yang salah, malas, mudah bosan, dan pikirannya yang juga negative, kemudian merefleksikan jika hal itu dipertahankan bagaimana dengan masa depannya</p> <p>b) Kemudian peneliti melanjutkan untuk bertafakur atas tugas dan tanggung jawabnya sebagai makhluk ciptaan Allah SWT sebagai <i>abdillah</i> dan <i>khalifatullah fil ard</i>, yang diaplikasikan sebagai kewajiban dan tugasnya sebagai pelajar dan peranannya di dunia.</p> <p>c) Peneliti mengajak konseli untuk merenungkan detak jantung, hembusan nafas, dan kesempurnaan anggota badan dengan iringan music instrument</p>

Lampiran: 1

2) Sesi kedua

kegiatan	:	Muhasabah
Tujuan	:	Untuk mengarahkan konseli melakukan evaluasi diri atas pikiran, emosi, dan prilaku yang telah lalai untuk beribadah kepada Allah dan menjalankan tugas dan kewajibannya sebagai siswa
Tekhnik	:	Analisis rasional
Alokasi waktu	:	30 menit
prosedur	:	<p>a) Peneliti mengintruksikan kepada konseli untuk mengevaluasi diri terkait dengan prilaku kesehariannya ketika melalaikan tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar, emosi yang tidak terkontrol, fikiran yang negative, dan konsistensi beribada kepada Allah SWT.</p> <p>b) Mempersilahkan konseli untuk menjawab</p> <p>c) Menampung jawaban seluruh konseli</p> <p>d) Peneliti menanyakan dampak negative dan positif yang dihasilkan dari pikiran, emosi, dan prilakunya tersebut.</p> <p>e) Merefleksikan atas jawaban konseli untuk menggiring pada penetapan keputusan bahwa mempertahankan keirrasionalannya atau barubah</p>

Lampiran: 1

		kearah rasional.
--	--	------------------

3) Sesi ketiga

Setelah konseli mengambil keputusan untuk berubah dari pikiran, emosi, dan perilaku yang berada dalam ruang lingkup irrasional, kemudian peneliti masuk pada kegiatan sesi 3, yang mana kegiatan sesi ini sebagai perwujudan dari *Goal seeking*.

Kegiatan	:	Menyusun strategi untuk mencapai tujuan
Tujuan	:	a) Membantu konseli menyusun hal-hal yang akan dirubah untuk memperbaiki diri. b) Menyusun tujuan yang akan dicapai pada saat ini (masa sekarang). c) Sekaligus sebagai strategi untuk mencapai tujuan masa depannya
Teknik	:	<i>Rasional self statement</i>
Alokasi waktu	:	30 menit
Prosedur	:	a) Peneliti menanyakan hal apa saja yang perlu dipersiapkan untuk mencapai tujuan masa depannya b) Menggiring konseli untuk menyusun daftar hal-hal yang perlu dirubah dalam memperbaiki diri c) Mengajarkan secara aktif dan directif pada konseli untuk mewujudkan perubahan tersebut. d) Setelah mengajarkan untuk mewujudkannya dari

Lampiran: 1

		<p>setiap perubahan tersebut, kemudian peneliti memberikan tugas rumah untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari</p> <p>e) Kemudian peneliti mengintruksikan bahwa hasil yang perlu diperbaiki atau dirubah oleh diri konseli, untuk dimasukkan pada analisis tujuan kemudian dimasukkan pada daftar yang perlu dicapai pada tujuan masa sekarang (saat ini).</p>
--	--	---

4) Sesi keempat

Kegiatan	:	Muqarabah
Tujuan	:	Untuk mendorong konseli agar tetap semangat dalam menjalankan keputusannya dan mampu untuk memantau dan mengawasi diri sendiri atas mobilitas pikiran, emosi, dan prilakunya tidak menyimpang dari strategic planning dalam mencapai tujuan.
Tekhnik	:	<i>Acting on rational belliefs, rasional self statement</i>
Alokasi waktu	:	30 menit
prosedur	:	<p>a) Peneliti menjelaskan bahwa Allah maha mengetahui atas segala perbuatan konseli, apakah konseli telah bertanggung jawab atas tugas dan kewajibannya di dunia atau tidak.</p> <p>b) Menjelaskan bahwa prilaku manusia di dunia</p>

Lampiran: 1

	<p>akan selalu berada di dalam pengawasan Allah, dan tidak ada yang dapat melewatinya.</p> <p>c) Kemudian peneliti memberikan motivasi yang bersumber dari eksternal, yaitu peneliti menayangkan video anak yang sukses dan menampilkan gambar <i>public figure</i>.</p> <p>d) Kemudian peneliti memberikan motivasi yang bersumber dari internal, melalui peneliti memberikan semangat bahwa melalui memanfaatkan kelebihan dan mengolah kekurangan, maka tujuan kalian akan dapat tercapai.</p> <p>e) Dilanjutkan dengan kegiatan <i>self statement</i> yang mana kegiatan ini meminta konseli untuk memberikan motivasi pada diri sendiri seperti “<i>saya bisa saya pasti bisa melakukannya dan selama ada kemauan pasti ada jalan</i>”.</p>
--	--

d. Tahap Penutup

1) kegiatan	:	Evaluasi
2) Tujuan	:	Untuk mengetahui regulasi diri pada konseli dan menutup bimbingan konseling <i>Rational Emotive Behavior Tehrapy</i> .

Lampiran: 1

3) Metode	:	Diskusi dan ceramah
4) Alokasi waktu	:	15 menit
5) prosedur	:	<p>a) Peneliti menanyakan perubahan apa saja yang dirasakan setelah mengikuti proses bimbingan konseling <i>Rational Emotive Behavior Tehrapy</i>.</p> <p>b) Peneliti mengucapkan terimakasih kepada konseli atas kerjasamanya untuk membantu menyukseskan proses bimbingan konseling <i>Rational Emotive Behavior Tehrapy</i>.</p> <p>c) Sebelum peneliti mengakhiri proses bimbingan Peneliti mengucapkan terimakasih kepada konseli atas kerjasamanya untuk membantu menyukseskan proses bimbingan konseling <i>Rational Emotive Behavior Tehrapy</i></p> <p>d) Peneliti mengucapkan salam.</p>

A. IDENTITAS DIRI

NAMA	:
JENIS KELAMIN	:
UMUR	:

B. PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan anda dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang tersedia di sebelah kanan pernyataan. semua jawaban adalah benar dan tidak ada jawaban yang salah, karena itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda sendiri. Adapun pilihan jawaban ialah sebagai berikut:

SS	:	sangat sesuai	TS	:	tidak sesuai
S	:	sesuai	STS	:	sangat tidak sesuai

C. PERLU DIPERHATIKAN BAHWA :

- Setiap pilihan tidak dinilai benar ataupun salah, karena yang penting ialah kesesuaian dengan perilaku sehari-hari.
- Jawaban yang diberikan tidak mempengaruhi nilai yang diberikan oleh guru.
- Jawaban anda tetap dijaga kerahasiaannya dan tidak disebarluaskan ke pihak lain, termasuk pihak sekolah dan pihak orang tua anda.
- Oleh karena itu, pilihlah jawaban sesuai dengan keadaan diri anda.

Lampiran: 2

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki jadwal kegiatan pribadi untuk aktifitas sehari-hari*				
2	Saya tidak pernah memiliki jadwal yang terstruktur untuk kegiatan sehari-hari				
3	Saya mengetahui apa yang harus saya lakukan sebagai siswa dalam hal berperilaku, berfikir, dan beremosi*				
4	Saya tidak memiliki tujuan apapun yang ingin saya raih				
5	Saya memiliki tujuan yang ingin saya capai*				
6	Bagi saya kehidupan berjalan seperti air mengalir dan tidak memiliki tuntutan harus mencapai tujuan tertentu				
7	Dalam hidup saya harus memiliki tujuan yang jelas, akan kemana pergi dan akan menjadi apa kita setelah sekolah*				
8	Kadang saya ingin menjadi orang yang selalu disanjung dan dikenal oleh semua teman-teman (mengejar popularitas)				
9	Saya memiliki rancangan strategi untuk mencapai target tujuan*				
10	Saya bingung apa yang harus saya lakukan untuk mencapai tujuan atau keinginan				
11	Saya dapat menentukan tujuan hidup saya secara baik dan sesuai dengan kemampuan baik dalam hal pelajaran dan pertemanan*				
12	Dengan kemampuan yang saya miliki, maka kenyataan hidup akan sesuai dengan harapan*				
13	Ketika mengerjakan tugas, saya melakukan secara asal-asalan tanpa mempertimbangkan kemampuan				
14	Saya memiliki rencana untuk mengarahkan keterampilan dan kemampuan yang saya miliki sebagai modal untuk mencapai cita-cita saya*				
15	Sekalipun saya memiliki kemampuan atau bakat, tapi saya tidak yakin bahwa saya bisa melakukan yang terbaik				
16	Saya selalu memanfaatkan sebaik mungkin kemampuan saya dalam melakukan apapun*				
17	Saya mudah malas dan sering dihabiskan waktu pada hal-hal yang tidak penting				

Lampiran: 2

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
18	Saya memiliki semangat dan disiplin yang baik untuk berusaha mencapai tujuan saya*				
19	Saya selalu ragu bahwa usaha yang saya perbuat akan membuahkan hasil yang bagus				
20	Saya percaya bahwa usaha yang maksimal yang saya lakukan akan mendapatkan hasil yang memuaskan*				
21	Saya tidak pernah menaruh impian dalam setiap kegiatan saya				
22	Saya selalu terdorong untuk meniru perilaku dan sikap teman yang dianggap itu baik*				
23	Kadang saya terlena dan lupa karena terlalu asyik dengan hal-hal negatif				
24	Impian saya adalah semangat saya untuk rajin belajar dan memperbaiki perilaku*				
25	Saya tidak bisa menahan dan memberi jawaban yang baik ketika ada ajakan teman pada hal-hal yang tidak baik				
26	Saya dapat menolak pengaruh-pengaruh tidak baik yang dapat menggagalkan target saya*				
27	Saya susah untuk menolak ajakan teman yang tidak baik seperti menggossip fitnah, bolos, tidak mengerjakan PR, mengejek teman				
28	Terkadang saya meniru gaya, perilaku, pakaian artis idola ataupun teman, yang dianggap menarik walaupun itu tidak sopan				
29	Saya bisa mengingatkan diri sendiri ketika saya terlena akan hal-hal yang dapat mengacohkan strategi mencapai tujuan*				
30	Saya bisa menahan diri dari perilaku yang dapat melanggar peraturan sekolah dan lalai terhadap pelajaran*				
31	Saya tidak mampu mengatur diri sendiri, apalagi pada situasi yang mengantarkan saya pada rasa malas				
32	Ketika saya sedang malas, jenuh, lupa waktu karena asyik bermain, saya mampu mengontrol diri sendiri*				

Lampiran: 2

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
33	Saya mudah terpancing emosi yang mengarah pada hal-hal negatif ketika saya dihadapkan pada situasi yang bertentang				
34	Meskipun saya sedang marah atau tidak suka dengan orang lain, saya dapat mengendalikan emosi saya*				
35	Saya tidak dapat mengontrol emosi ketika dalam keadaan marah				
36	Saya dapat menahan diri ketika dihadapkan pada situasi yang memancing emosi negatif saya*				
37	Ketika saya bergaul dengan teman, Saya selalu lalai untuk mendahulukan tugas dan kewajiban saya sebagai siswa, sehingga saya sering terlambat, tidak mengerjakan PR, dan kadang berkelahi dengan teman.				
38	Walaupun saya mengetahui bahwa perilaku tersebut buruk, tetapi saya tetap mengerjakannya				
39	Walaupun saya sering ikut bergabung bermain dengan teman-teman, saya tetap selalu disiplin masuk sekolah, mengerjakan tugas dan tidak melanggar aturan*				
40	Ketika saya mengetahui tentang kebaikan lalu saya mengerjakannya, dan jika tentang keburukan maka saya meninggalkannya.*				
41	Saya tidak memiliki kelebihan yang special yang dapat saya banggakan				
42	Saya dapat mempertimbangkan dampak negatif dan dampak positif atas perilaku yang saya lakukan*				
43	Setiap saya berperilaku apapun, saya tidak pernah mempertimbangkan dampak baik dan dampak buruknya				
44	Saya termasuk anak yang cerdas dan memiliki penampilan menarik dari pada teman-teman yang lain. *				
45	Berkat evaluasi terhadap usaha dan hasil yang saya peroleh (kegagalan atau keberhasilan) membuat saya untuk tetap berusaha menjadi anak yang lebih baik lagi.*				
46	Saya anak yang mudah bergaul baik kepada teman-teman, entah itu teman sekelas, kakak kelas , maupun adik kelas.*				

Lampiran: 2

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
47	Saya tidak pernah mengevaluasi terhadap usaha dan hasil yang saya peroleh serta berusaha memperbaiki kesalahan				
48	Saya dapat menilai mana yang baik dan yang tidak baik, yang pantas ditiru dan tidak pantas untuk ditiru sehingga dijadikan bahan untuk melangkah kedepannya agar lebih optimal.*				
49	Saya tidak pernah melakukan apapun yang special ketika saya meraih prestasi atau tidak				
50	Saya memilih untuk mengurangi kegiatan yang tidak produktif ketika hal itu mengganggu saya dalam tugas dan kewajiban saya.*				
51	Saya cenderung membela diri ketika saya melakukan kesalahan				
52	Saya tidak segan-segan untuk menghukum diri saya sendiri ketika melakukan kesalahan ataupun kegagalan.*				
53	Berkat kemampuan saya, saya bisa meraih prestasi.*				

PEDOMAN OBSERVASI

Pertemuan ke :

Hari, Tanggal :

Nama :

1. Intonasi suara

Rendah	
Sedang	
Tinggi	

2. Kecepatan bicara

Gagap	
Pelan tapi lancar	
Lancar	
Sangat lancar	

3. Ketepatan ketika berbicara

Sering mengulang kata-kata	
Singkat (kebingungan)	
Melebar dari pembahasan	
Runtut sesuai pembahasan	

4. Mimik wajah

Murung	
Bingung	
Santai	
Ceria	

Lampiran 3

5. Posisi wajah saat berbicara

Merunduk	
Memalingkan wajah	
Pandangan tidak menentu	
Menatap lawan bicara	

6. Reaksi saat ada yang berbicara

Berbicara sendiri	
Melamun	
Mendengarkan	
Memperhatikan dengan baik	

7. Keadaan selama kegiatan intervensi

Tegang	
Gelisah	
Rileks	

8. Gerak tubuh

Banyak gerak	
Bersandar pada tembok	
Menopang dagu	
Menggaruk kepala	

9. Kecepatan dalam menyelesaikan tugas

Lambat	
Sedang	
Cepat	

10. Kualitas menyelesaikan tugas

Melenceng dari pembahasan	
---------------------------	--

Lampiran 3

Sesuai dengan pembahasan	
Mampu menyelesaikan tugas dengan maksimal	

11. Penampilan fisik

Rapi	
Agak rapi	
Tidak rapi	

Catatan :

Pengisian pedoman observasi pada kolom yang tersedia sesuai dengan apa yang telah dilakukan oleh konseli atau anggota kelompok selama proses intervensi berlangsung.

Catatan Perkembangan Siswa :

.....
.....
.....

Observer,

Intan Dewi Maulida, S. Pd

Lampiran: 4

VALIDITY AND RELIABILITY SKALA REGULASI DIRI

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	143.38	850.874	.320	.954
item2	143.36	829.184	.499	.953
item3	143.00	831.842	.452	.954
item4	142.92	829.652	.456	.954
item5	143.44	858.779	.159	.954
item6	143.56	828.200	.748	.952
item7	143.46	854.781	.218	.954
item8	143.33	837.386	.535	.953
item9	143.49	830.625	.697	.952
item10	143.44	835.147	.558	.953
item11	143.21	848.062	.381	.954
item12	143.23	850.656	.341	.954
item13	143.33	829.018	.718	.952
item14	143.59	841.143	.449	.953
item15	143.44	836.779	.583	.953
item16	143.00	828.474	.613	.953
item17	143.44	834.779	.602	.953
item18	143.26	844.248	.445	.953
item19	143.38	842.085	.452	.953
item20	143.46	840.518	.495	.953
item21	143.18	840.520	.483	.953
item22	143.51	833.046	.634	.953
item23	143.36	850.762	.296	.954
item24	143.23	848.551	.371	.954
item25	143.28	853.313	.300	.954
item26	143.36	831.394	.727	.952
item27	143.03	827.973	.619	.953
item28	143.51	834.572	.604	.953
item29	143.26	845.143	.427	.954

Lampiran: 4

item30	143.44	843.726	.414	.954
item31	143.41	839.880	.516	.953
item32	143.41	839.196	.495	.953
item33	143.51	833.046	.634	.953
item34	143.41	850.459	.286	.954
item35	143.23	848.551	.371	.954
item36	143.33	848.386	.366	.954
item37	143.72	841.734	.493	.953
item38	143.54	836.255	.579	.953
item39	143.36	840.131	.471	.953
item40	143.36	858.973	.157	.954
item41	143.59	828.985	.743	.952
item42	143.41	853.143	.254	.954
item43	143.41	839.722	.485	.953
item44	143.46	829.676	.734	.952
item45	143.49	836.046	.569	.953
item46	143.23	848.551	.371	.954
item47	143.26	851.354	.300	.954
item48	143.36	829.815	.707	.952
item49	143.49	839.467	.473	.953
item50	143.38	837.664	.576	.953
item51	143.05	829.682	.588	.953
item52	143.51	835.520	.607	.953
item53	143.26	841.933	.513	.953
item54	143.38	842.085	.452	.953
item55	143.38	839.506	.519	.953
item56	143.23	842.024	.456	.953
item57	143.46	834.097	.565	.953
item58	143.41	852.248	.271	.954
item59	143.26	849.248	.330	.954
item60	143.31	853.798	.291	.954
item61	143.36	831.394	.727	.952
item62	142.97	828.184	.591	.953
item63	143.51	835.888	.579	.953

Lampiran: 4

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	39	97.5
	Excluded ^a	1	2.5
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.954	63

Lampiran: 5

Output Uji Normalitas Dan Homogenitas

Tests of Normality^{b,c}

kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest eksperimen	.136	15	.200*	.956	15	.630
kontrol	.115	15	.200*	.958	15	.657
posttest eksperimen	.157	15	.200*	.952	15	.553
kontrol	.166	15	.200*	.933	15	.306

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

b. There are no valid cases for pretest when kelompok = .000. Statistics cannot be computed for this level.

c. There are no valid cases for posttest when kelompok = .000. Statistics cannot be computed for this level.

Lampiran: 5

Test of Homogeneity of Variances

NILAISISWA

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.657	1	28	.208

ANOVA

NILAISISWA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	117312.533	1	117312.533	552.790	.000
Within Groups	5942.133	28	212.219		
Total	123254.667	29			

Lampiran 6

Output Uji Beda *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	preeks	162.27	15	20.634	5.328
	posteks	220.33	15	17.062	4.405

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	preeks - posteks	-58.067	27.460	7.090	-73.274	-42.860	-8.190	14	.000

Lampiran: 7

Output Uji Beda Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	prekon	155.60	15	30.378	7.844
	postkon	171.33	15	36.313	9.376

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	prekon - postkon	-15.733	39.070	10.088	-37.370	5.903	-1.560	14	.141

Lampiran: 8

Output Uji Beda Post-Test pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Group Statistics

kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
skor eksperimen	15	217.00	13.737	3.547
skor kontrol	15	171.33	36.313	9.376

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
skor Equal variances assumed	10.224	.003	4.555	28	.000	45.667	10.025	25.132	66.201

Lampiran: 8

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
skor	Equal variances assumed	10.224	.003	4.555	28	.000	45.667	10.025	25.132	66.201
	Equal variances not assumed			4.555	17.927	.000	45.667	10.025	24.600	66.734

Lampiran: 9

Selisih Perbedaan Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Group Statistics

kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nilai eksperimen	15	148.356	13.0928	3.3805
kontrol	15	114.000	23.8168	6.1495

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
nilai	Equal variances assumed	4.990	.034	4.896	28	.000	34.3556	7.0174	19.9811	48.7300
	Equal variances not assumed			4.896	21.754	.000	34.3556	7.0174	19.7928	48.9183

Lampiran: 10

Output Uji Beda Terhadap Perubahan Regulasi Diri Laki-Laki dan Perempuan
Setelah Mendapatkan Bimbingan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

Group Statistics

JENIS_KELAMIN		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
skor	perempuan	5	239.40	20.948	9.368
	laki-laki	10	214.10	12.957	4.097

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
skor	Equal variances assumed	1.634	.224	2.914	13	.012	25.300	8.682	6.544	44.056
	Equal variances not assumed			2.474	5.586	.051	25.300	10.225	-.176	50.776

Ouput Uji Beda Pre-Test dan Post-Test pada Aspek-Aspek Regulasi Diri

1. aspek FORETHOGHT

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pre_test	5.2500	15	.76181	.19670
post_est	6.2000	15	.56061	.14475

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pre_test - post_est	-.95000	.86016	.22209	-1.42634	-.47366	4.277	14	.001

2. aspek PERFORMANCE

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test	5.6351	15	.72150	.18629
	post_est	6.2667	15	.59362	.15327

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	pre_test - post_est	-.63158	1.01258	.26145	-1.19233	-.07083	-2.416	14	.030

3. aspek REFLEKTION

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test	6.2190	15	.83451	.21547
	post_est	5.4769	15	.58090	.14999

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	pre_test - post_est	.74212	.64397	.16627	.38551	1.09874	4.463	14	.001

**KONTRAK PELAKSANAAN PROGRAM KEGIATAN
BIMBINGAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Nama :

Kelas :

Usia :

Jenis kelamin :

Menyetujui untuk mengikuti program pelatihan bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan tujuan untuk meningkatkan konsep diri. Saya akan mematuhi segala prosedur-prosedur terkait dengan penyelenggaraan kegiatan pelatihan ini. Adapun durasi waktu penyelenggaraan kegiatan ini akan disesuaikan dengan kebutuhan.

Tanggal.

**Tanda Tangan Anggota
Peserta Intervensi**

Tanda Tangan Penyelenggara

(.....)

Intan Dewi Maulida., S. Pd

PERMAINAN POTRET DIRI

Isilah kolom sebelah dan kosongkan kolom kiri, kemudian mintalah teman kalian untuk mengisi kolom kiri tersebut secara bergiliran

KEKURANGAN DIRI	KELEBIHAN DIRI
KEKURANGAN DIRI	KELEBIHAN DIRI

WORKSHEET IDENTITAS DIRI

- ❖ SIAPAKAH SAYA ?
- ❖ DARI MANA SAYA BERASAL?
- ❖ UNTUK APA AKU BERADA DISINI ?
- ❖ AKAN KEMANA AKU PERGI ?
- ❖ APA YANG MEMBUAT SAYA BAHAGIA ?

- ❖ SIAPAKAH SAYA ?
- ❖ DARI MANA SAYA BERASAL?
- ❖ UNTUK APA AKU BERADA DISINI ?
- ❖ AKAN KEMANA AKU PERGI ?
- ❖ APA YANG MEMBUAT SAYA BAHAGIA ?

Lampiran: 15

ANALISIS TUJUAN

Nama :

Kelas :

Usia :

Buatlah daftar tujuan/keinginan kalian pada saat :

MASA LALU	MASA DEPAN

Lampiran: 16

SKALA PRIORITAS TUJUAN

Susunlah prioritas tujuan ke dalam kolom skala prioritas tujuan berdasarkan hasil diskusi dilakukan pada kegiatan bimbingan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

TUJUAN SAAT INI	TUJUAN MASA DEPAN

Lampiran : 17

Rancangan Strategi Rencana untuk Mencapai Tujuan

1. Pertimbangkan kemampuan apa saja yang kamu miliki untuk mencapai tujuan tersebut

2. Apa yang harus dipersiapkan oleh diri kalian untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut

Lampiran: 19

LEMBAR TUGAS JADWAL KEGIATAN SEHARI-HARI

PUKUL	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU	MINGGU