

**KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVEOUR THERAPY*
BERBASIS ISLAM PADA SISWA YANG MENGALAMI
CRISIS *SELF-ESTEEM*
(Studi Eksperimen Pada Siswa MTs Negeri Babadan Baru
Sleman Tahun Pelajaran 2015/2016)**



**Oleh:
Drs. Sismadi
NIM: 1420410036**

TESIS

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Magister dalam Ilmu Agama Islam
Program Studi Pendidikan Islam
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam

YOGYAKARTA

2016

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sismadi
NIM : 1420410036
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, 25 Mei 2016

Saya yang menyatakan,



Sismadi

NIM. 1420410036

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sismadi
NIM : 1420410036
Jenjang : Magister
Prodi 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 ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 25 Mei 2016

Saya yang menyatakan,



Sismadi
NIM. 1420410036



PENGESAHAN

Tesis berjudul : KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR BERBASIS ISLAM PADA SISWA YANG MENGALAMI CRISIS SELF ESTEAM (Studi Eksperimen pada Siswa MTs. Negeri Babadan Baru Sleman Tahun Pelajaran 20152016)

Nama : Drs. Sismadi
NIM : 1420410036
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan Koseling Islam
Tanggal Ujian : 029 Juni 2016

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

Yogyakarta, 25 Agustus 2016

Direktur



Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D.

NIP. 19711207 199503 1 002

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI
UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : *KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVEOUR THERAPY* BERBASIS ISLAM PADA SISWA YANG MENGALAMI *CRISIS SELF ESTEEM* (Studi Eksperimen pada Siswa MTs Negeri Babadan Baru Sleman Tahun Pelajaran 2015/2016)

Nama : Drs. Sismadi.
NIM : 1420410036
Prodi : Pendidikan Islam
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

telah disetujui tim penguji ujian munaqosah

Ketua Sidang : Dr. Ro`fah, S.Ag., BSW., MA., Ph.D. (.....)
Pembimbing/Penguji : Dr. Nurjanah, M. Si. (.....)
Penguji : Dr. Mustadin Tagala, S.Psi. M.Si. (.....)



Diuji di Yogyakarta pada tanggal 29 Juni 2016

Pukul : 12.30 s.d 13.30
Hasil/Nilai : 86 / A-
IPK : 3,64
Predikat : Sangat Memuaskan

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Direktur Program Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta.

Assalamu`alaikum wr. wb.

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

KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVEOUR THERAPHY* BERBASIS
ISLAM PADA SISWA YANG MENGALAMI *CRISIS SELF ESTEEM*
(Studi Eksperimen Pada Siswa MTs N Babadan Baru Sleman Tahun 2015/2016)

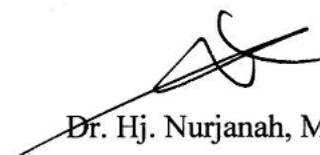
Yang ditulis oleh :

Nama : Drs. Sismadi
NIM : 1420410036
Jenjang : Magister (S2)
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 Pendidikan Islam.

Wassalamu`alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 31 Mei 2016
Pembimbing


Dr. Hj. Nurjanah, M.Si.

ABSTRAK

Drs. Sismadi: Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* berbasis Islam Pada Siswa yang Mengalami Krisis *Self Esteem* (Studi Eksperimen Pada Siswa MTs Negeri Babadan Baru Sleman Tahun 2015/2016). Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* berbasis Islam dalam meningkatkan *self-esteem* siswa MTs Negeri Babadan Baru Sleman Tahun 2015/2016. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen yakni menggunakan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* berbasis Islam dalam meningkatkan *self-esteem* siswa MTs N Babadan Baru Sleman. Teknik Purposive sampling digunakan untuk memperoleh subjek penelitian yang mengalami *self-esteem* rendah. Subjek Penelitian adalah siswa MTs N Babadan Baru Sleman yang berjumlah 8 (delapan) orang yang mengalami *self-esteem* rendah. Pemberian layanan konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* berbasis Islam yang dilakukan secara kelompok berlangsung dalam 4 sesi dan setiap sesinya berlangsung sekitar 60-90 menit.

Penelitian ini dirancang menggunakan *one group pre-test and post-test design* (desain perlakuan ulang) dengan mengukur sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Pengukuran *self-esteem* dilakukan dengan menggunakan skala *self-esteem* adopsi dari skala *self-esteem* Copersmith dengan modifikasi. Skala dimodifikasi dalam model skala *Likert* yang dikalibrasikan dengan uji validitas dan koefisien reliabilitas. Uji Validitas butir dihitung dengan memakai koefisien *Alpha Cronbach* Data penelitian dianalisis dengan menggunakan analisis *Uji Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rangk Test)*. Uji analisis dihitung dengan bantuan program SPSS for windows seri 23.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* berbasis Islam terbukti efektif meningkatkan *self-esteem* dari kategori rendah (*pre-test*) menjadi kategori tinggi (*post-test*) setelah perlakuan. Hasil analisis ditemukan bahwa terdapat pengaruh berupa peningkatan *self-esteem* siswa antara skor *pre-test* dan *post-test* dengan nilai *sign* = 0,012; $p < 0.05$. Hasil analisis kuantitatif menunjukkan bahwa konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* berbasis Islam akan memberikan hasil yang lebih optimal apabila diberikan kepada subjek yang memiliki kapasitas intelektual rata-rata atas dan aktif selama terapi berlangsung.

Kata kunci: REBT, Berbasis Islam, *self esteem*

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	B	be
ت	ta'	T	t
ث	ša'	š	es (dengan titik di atas)
ج	jim	j	je
ح	ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	kh	ka dan ha
د	dal	d	de
ذ	zal	z	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	r	er
ز	zai	z	zet
س	sin	s	es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa'	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	'ain	'	koma terbalik di atas

غ	gain	g	ge
ف	fa'	f	ef
ق	qaf	q	qi
ك	kaf	k	ka
ل	lam	l	el
م	mim	m	em
ن	nun	n	n
و	wawu	w	we
ه	ha'	h	ha
ء	hamzah	'	apostrof
ي	ya'	y	ye

B. Konsonan Rangkap karena Syaddah Ditulis Rangkap

متعقدين عادة	ditulis ditulis	muta' aqqidīn 'iddah
-----------------	--------------------	-------------------------

C. Ta' Marbutah

1. Bila dimatikan ditulis h

هبة	ditulis	hibbah
جزية	ditulis	jizyah

(ketentuan ini tidak diperlakukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

Bila diikuti dengan kata sandang "al" serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرامه الأولياء	ditulis	karāmah al-auliyā'
----------------	---------	--------------------

2. Bila ta' marbutah hidup atau dengan harkat, fathah, kasrah, dan dammah ditulis t.

زكاة الفطر	ditulis	zakātul fiṭri
------------	---------	---------------

D. Vokal Pendek

_____	kasrah	ditulis	I
_____	fathah	ditulis	a
_____	dammah	ditulis	u

E. Vokal Panjang

fathah + alif	ditulis	a
جاهلية	ditulis	jāhiliyyah
fathah + ya' mati	ditulis	a
يسعى	ditulis	yas'ā
kasrah + ya' mati	ditulis	i
كريم	ditulis	karīm
dammah + wawu mati	ditulis	u
فروض	ditulis	furūd

F. Vokal Rangkap

fathah + ya' mati	ditulis	ai
بينكم	ditulis	bainakum
fathah + wawu mati	ditulis	au
قول	ditulis	qaul

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أنتم	ditulis	a'antum
أعدت	ditulis	u'idat
لئن شكرتم	ditulis	la'in syakartum

H. Kata Sandang Alif + Lam

a. Bila diikuti huruf Qamariyah

القرآن	ditulis	al-Qur'ān
القياس	ditulis	al-Qiyās

b. Bila diikuti huruf Syamsiyah ditulis dengan menggandakan huruf Syamsiyah yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf (*el*)-nya.

السماء	ditulis	as-samā'
الشمس	ditulis	asy-syams

I. Penulisan Kata-Kata dalam Rangkaian Kalimat

ذوي الفروض	ditulis	zawi al-furūd
أهل السنة	ditulis	ahl as-sunnah

KATA PENGANTAR

:

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan tanpa hambatan yang berarti. Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad saw atas pendidikan akhlakunya yang paling sempurna. Semoga di hari kiamat nanti kita termasuk orang-orang yang mendapatkan syafaatnya. *Amīn*.

Penyusunan tesis ini merupakan kajian singkat tentang *Konseling Rational Emotive Behaveour Therapy* Berbasis Islam Pada Siswa yang Mengalami krisis *Self Esteem* (Studi Eksperimen Pada Siswa MTs Negeri Babadan Baru Sleman Tahun Ajaran 2015/2016). Tesis ini penulis ajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister dalam Pendidikan Islam program studi Pendidikan Islam konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan tesis ini tidak akan terwujud tanpa adanya bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Drs. Yudian Wahyudi, MA., Ph.D., Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D., Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ro'fah, BSW., M.A., Ph.D., Koordinator Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Nurjanah, M.Si., pembimbing tesis yang dengan arif dan bijaksana telah meluangkan waktunya untuk membimbing , mengarahkan penulis guna menyelesaikan penulisan tesis ini.
5. Dr. Mustadin, S. Psi, M.Si. penguji tesis yang dengan arif dan bijaksana telah menguji dan membimbing penulis menyelesaikan penulisan tesis ini.

6. Seluruh dosen dan karyawan Prodi Pendidikan Islam Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah banyak membantu dan memberikan kemudahan dalam menyelesaikan penulisan tesis.
7. Ngadul, S.Ag., Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri Babadan Baru Sleman, yang telah mengizinkan dan membantu penulis dalam proses penelitian tesis.
8. Seluruh guru dan karyawan MTs Negeri Babadan Baru Sleman yang telah banyak membantu penulis dalam proses penelitian tesis ini.
9. Haryanto, S.Pd., Guru Bimbingan dan Konseling MTs Negeri Babadan Baru, yang telah banyak membantu penulis dalam proses penelitian tesis ini.
10. Ayah dan Ibu tercinta yang selalu memberikan motivasi dan doa selama studi sampai selesainya penyusunan tesis ini.
11. Istri dan anak-anakku tercinta yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi baik moril maupun material dalam penulisan tesis ini.
12. Teman-teman, Kaharja, Suprihatin, Erna Retnaningsih, Rifqi Muhammad, Yusrain dll terima kasih atas doa, dukungan moril maupun materiil, dan diskusi ilmiah ke-BKannya.
13. Sahabat-sahabatku keluarga besar BKI A reguler 2014 yang telah banyak membantu penulis selama studi sampai selesainya penyusunan tesis ini.

Kepada semua pihak, semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima Allah SWT dan mendapatkan limpahan rahmat dari-Nya. Tiada kata yang pantas penulis ucapkan selain rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan rasa syukur atas selesainya penulisan tesis ini, terakhir kalinya penulis mohon maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan tesis ini dan penulis berharap adanya saran, kritik yang bisa membangun dan meningkatkan kualitas penulis dalam ilmu pengetahuan tesis ini. Semoga penulisan tesis ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. *Amīn... ya Rabbal 'Alamīn*

Yogyakarta, 6 Juni 2016

Hormat saya,

Drs. Sismadi.
NIM. 1420410036

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tesis ini kupersembahkan kepada
Almamater tercinta
Program Studi Pendidikan Islam
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Yogyakarta

MOTTO

Dan ketahuilah bahwa di dalam kesabaran terhadap hal yang engkau benci terdapat banyak kebaikan. Bahwa pertolongan itu (datang) setelah kesabaran, dan kelapangan itu datang setelah kesempitan serta bahwa kemudahan itu datang setelah kesulitan
(HR. Ahmad)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERSETUJUAN TIM PENGUJI	v
NOTA DINAS PEMBIMBING	vi
ABSTRAK	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI	viii
KATA PENGANTAR	xiii
PERSEMBAHAN	xv
MOTO	xvi
DAFTAR ISI	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	17
C. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian	17
D. Kajian Pustaka	18
E. Sistematika Pembahasan	29
BAB II KAJIAN TEORI	31
A. <i>Self Esteem</i>	31
1. Pengertian <i>Self Esteem</i>	31
2. <i>Self Esteem</i> dalam Perspektif Islam	36
3. Karakteristik <i>Self Esteem</i>	41
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Esteem</i>	45
5. Proses Pembentukan <i>Self Esteem</i>	48
6. Peranan <i>Selsf Esteem</i> Terhadap Perkembangan Kepribadian Siswa	49
B. Konseling <i>Rational Emotive Behaveour Therapy</i>	51
1. Pengertian Konseling <i>Rational Emotive Behaveour Therapy</i>	51
2. Konsep Dasar Konseling <i>Rational Emotive Behaveour Therapy</i>	52
3. Ciri-ciriKonseling <i>Rational Emotive Behaveour Therapy</i>	53
4. Tujuan Konseling <i>Rational Emotive Behaveour Therapy</i> ...	54

5. Prosedur dan Teknik Konseling <i>Rational Emotive Behaveour Therapy</i>	56
6. Fungsi dan Peran Konselor	62
C. Konseling <i>Rational Emotive Behaveour Therapy</i> Berbasis Islam	62
1. Konsep Dasar Konseling <i>Rational Emotive BehaveourTherapy</i> Berbasis Islam	63
2. Tujuan Dan Fungsi Konseling <i>Rational Emotive BehaveourTherapy</i> Berbasis Islam	70
3. Prosedur dan Teknik Konseling <i>Rational Emotive BehaveourTherapy</i> Berbasis Islam	72
D. Pengaruh Konseling <i>Rational Emotive Behaveour Therapy</i> Berbasis Islam Terhadap <i>Self Esteem</i>	74
E. Hipotesis	76
BAB III METODE PENELITIAN	77
A. Penelitian Eksplorasi	77
1. Sumber Data	77
2. Teknik Analisa Data	78
B. Penelitian Eksperimen	79
1. Desain Penelitian	79
2. Variabel Penelitian	80
3. Definisi Penelitian	81
4. Subjek Penelitian	82
5. Alat Pengumpul Data	83
6. Pengukuran	84
7. Treatmen / Manipulasi	86
8. Prosedur	89
9. Validitas Dan Reliabilitas	91
10. Analisa Data	92
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	94
A. Hasil Penelitian Eksplorasi	94
B. Hasil Penelitian Eksperimen	105
1. Persiapan Penelitian	106
2. Pelaksanaan Penelitian	107
3. Diskripsi Subjek Penelitian	114
4. Hasil Uji Hipotesis	118
5. Analisa Data Kualitatif	119

C. Pembahasan	133
D. Keterbatasan Penelitian	139
BAB V PENUTUP	141
A. Kesimpulan	141
B. Saran	142
DAFTAR PUSTAKA	144
DAFTAR LAMPIRAN	
Lampiran 1 Modul Pelaksanaan Eksperimen	147
Lampiran 2 Skala <i>Self Esteem</i> Sebelum Validasi	166
Lampiran 3 Skala <i>Self Esteem</i> Sesudah Validasi	167
Lampiran 4 Angket <i>Self Esteem</i>	168
Lampiran 5 Data Pribadi Siswa	169
Lampiran 6 Angket Pemahaman Diri	170
Lampiran 7 Pedoman Observasi	171
Lampiran 8 Pedoman Wawancara	174
Lampiran 9 <i>Output Corelation</i>	175
Lampiran 10 <i>Output Of Reliability</i>	178
Lampiran 11 Item Total <i>Statistics</i>	181
Lampiran 12 <i>Output Uji Validitas</i>	182
Lampiran 13 <i>Output Uji Beda Pretest dan Postest</i>	182

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan salah satu makhluk ciptaan Tuhan yang unik, mengapa bisa demikian, karena meskipun sepiantas antara individu satu dengan individu lain memiliki kesamaan dari segi fisik, namun tidak selamanya ia memiliki kesamaan dari segi psikisnya, sekalipun ia dilahirkan kembar siam.¹ Oleh karena itu kepribadian di sini menjadi hal yang patut untuk diperhatikan, karena antara individu yang satu dengan individu yang lain selalu memiliki perbedaan yang signifikan, baik dalam hal menghadapi maupun cara mengatasi masalah. Keunikan inilah yang menjadikan manusia berbeda dengan makhluk Tuhan yang lain.

Tidak dapat dipungkiri bahwa di dalam kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dengan masalah. Bahkan di setiap tahap perkembangan akan selalu muncul masalah. Oleh karena itu manusia dituntut harus mampu melewati tugas-tugas perkembangan dengan baik agar memperoleh kehidupan yang memadai. Semenjak manusia dilahirkan mereka telah dibekali sebagai potensi alami atau dalam konsep Islam disebut fitrah. Tugas manusia hanyalah bagaimana mengembangkan fitrah tersebut supaya berjalan sesuai kodratnya².

¹ Jess Feist dan Georgy J. Feist, *Teori Kepribadian*, (terj), Smita Prathita Sjahputri, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hlm. 85.

² Agus Akhmadi, "Terapi "Pengguna Obat" dengan Pendekatan Konseling Spiritual", *Kajian Materi Diklat Teknis Fungsional Peningkatan Kompetensi Guru Pertama BK MA Surabaya*, hlm. 2.

Ditinjau dari persektif bimbingan dan konseling Islam, jelas bahwa tugas dari seorang guru BK atau konselor sangat dibutuhkan dalam rangka membimbing dan mengarahkan serta mengembangkan potensi yang dimiliki tersebut supaya peserta didik memiliki kepercayaan atau keyakinan terhadap kemampuannya sehingga mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi.

Harga diri berpengaruh pada prestasi akademik. Proses belajar tidak selamanya dapat berlangsung secara wajar. Keberhasilan belajar terkait dengan keberhasilan siswa dalam menghadapi tugas perkembangannya. Setiap individu mengalami tugas perkembangan mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Individu yang berhasil menjalani tugas perkembangan pada saat usia tertentu, akan berkembang wajar sesuai usia pada saat itu. Individu yang gagal menjalani tugas perkembangan akan berpengaruh pada krisis diri dan berpengaruh pada tugas perkembangan yang harus dijalani pada tahap berikutnya.

Harga diri (*self esteem*) merupakan penilaian seseorang terhadap gambaran dirinya dalam berbagai aspek kehidupan.³ Ketika remaja memahami diri sendiri dan melihat diri mereka idealnya secara riil, mereka akan memiliki harga diri positif. Sebaliknya, ketika remaja memiliki pandangan diri mereka sendiri tidak sesuai dengan pandangan yang ideal, maka mereka akan rentan terhadap harga diri yang negatif atau rendah diri. Harga diri ini adalah dimensi evaluatif keseluruhan diri.⁴ Remaja menilai sendiri secara komprehensif,

³ Woolfolk. A. *Educational Psychology* (9th ed). USA: Allyn & Bacoan. (Boston: 2004).

⁴ Santrock, J. W, *Adolescence: Perkembangan Remaja* Edisi Keenam (alih Bahasa: Shinto B Adelar & Sherly Saragih), Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003.

sehingga mereka mendapatkan konsep yang jelas.⁵ Harga diri dapat memiliki dua jenis, ada harga diri tinggi dan harga diri rendah. Remaja yang memiliki harga diri tinggi atau positif akan melihat diri mampu melakukan sesuatu. Namun, remaja yang memiliki harga diri yang negatif, ketika mereka gagal untuk melakukan sesuatu, mereka akan menginterpretasikan diri individu sebagai tidak berharga, merasa bahwa hidup ini tidak berarti, dan mempengaruhi individu untuk berperilaku.⁶

Menurut Undang-undang No.20 tahun 2003 Pasal 3 Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan pendidikan untuk pengembangan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pada usia sekolah SMP/MTs tergolong dalam masa remaja banyak perubahan diri seseorang, termasuk dalam hal, biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi. Selain menunjukkan adanya perubahan fisik serta psikologis, pada masa remaja juga terjadi peralihan dari ketergantungan social ekonomi secara penuh menjadi lebih mandiri.⁷ Perubahan yang dialami remaja merupakan masa yang sulit untuk dilalui karena pada masa ini remaja perlu belajar

⁵ Coopersmith, S, *The Antecedents of Self –Esteem*, Sam Francisco: W. H. Freeman and Company. 1967. hlm. 13

⁶ Murk, C. J *Self Esteem Research, Theory and Practice: Toward A Positive Psychology of Self Esteem* (3rd ed) New York: Springer Publishing Company. 2006. hlm. 153

⁷ Steinberg. 2002.

mengatasi pubertas sekaligus transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah.⁸

Diantara beberapa perubahan yang terjadi, perubahan dalam aspek psikologis dipandang sebagai isu yang paling penting di masa remaja, terutama sejak berkembangnya teori Erickson (1968) yang menyatakan bahwa identitas diri sebagai tugas perkembangan remaja. Apabila remaja mengembangkan penilaian yang negatif mengenai diri mereka dalam usahanya membentuk identitas diri, dapat terjadi gejala emosi dalam diri mereka. Selain itu karakteristik remaja yang mulai menekankan pentingnya hubungan dengan teman-teman sebaya, kerap mengalami tantangan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan dari sekitarnya sehingga dapat menimbulkan permasalahan sosial.⁹ Terjadinya berbagai perubahan pada masa remaja ini juga seringkali berdampak pada menurunnya rasa keberhargaan diri (*self-esteem*) pada diri remaja.¹⁰

Masalah kesehatan mental di Indonesia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sangat penting dan harus mendapat perhatian sungguh-sungguh dari seluruh jajaran lintas sektor Pemerintah baik di tingkat Pusat maupun Daerah, serta perhatian dari seluruh masyarakat. Beban penyakit atau *burden of disease* penyakit jiwa di Tanah Air masih cukup besar. Hasil Riset Kesehatan Dasar (*Riskesdas*) tahun 2013, menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi

⁸ Rhodes. J. Roffman, J, Reddy, R. Frederiksen, K. *Change In Self –Esteem During The Middle School Years: A Latens Growth Curve Study of Individual and Culture*. Eight Edition. Boston: Allyn and Bacon.

⁹ *Ibid.* h 243-261

¹⁰ *Ibid.* h. 253

dan kecemasan adalah sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta orang. Sedangkan, prevalensi gangguan jiwa berat, seperti *schizophrenia* adalah 1,7 per 1000 penduduk atau sekitar 400.000 orang.

Harga diri (*self esteem*) merupakan penilaian seseorang terhadap gambaran dirinya dalam berbagai aspek kehidupan.¹¹ Ketika remaja memahami diri sendiri dan melihat diri mereka idealnya secara riil, mereka akan memiliki harga diri positif. Sebaliknya, ketika remaja memiliki pandangan diri mereka sendiri tidak sesuai dengan pandangan yang ideal, maka mereka akan rentan terhadap harga diri yang negatif atau rendah diri. Harga diri ini adalah dimensi evaluatif keseluruhan diri.¹² Remaja menilai sendiri secara komprehensif, sehingga mereka mendapatkan konsep yang jelas.¹³

Harga diri dapat memiliki dua jenis, ada harga diri tinggi dan harga diri rendah. Remaja yang memiliki tinggi atau positif harga diri akan melihat diri mereka bahwa mereka mampu melakukan sesuatu dan tak diragukan lagi bahwa mereka dapat melakukan apa-apa. Namun, remaja yang memiliki negatif harga diri, ketika mereka gagal untuk melakukan sesuatu, mereka akan menginterpretasikan diri individu sebagai tidak berharga, merasa bahwa hidup ini tidak berarti, dan mempengaruhi mereka untuk berperilaku.¹⁴

¹¹ Woolfolk. A. *Educational Psychology* (9th ed). USA: Allyn & Bacon.

¹² Santrock, J. W, *Adolescence: Perkembangan Remaja* Edisi Keenam (alih Bahasa: Shinto B Adelar dan Sherly Saragih), Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003

¹³ Coopersmith, S, *The Antecedents of Self –esteem*, Sam Francisco: W. H. Freeman and Company. 1967. hlm. 13

¹⁴ Murk, C. J *Self Esteem Research, Theory and Practice: Toward A Positive Psychology of Self Esteem* (3rd ed) New York: Springer Publishing Company. 2006. hlm. 153

Remaja memiliki masalah yang berhubungan dengan prestasi akademik. Salah satu penyebab masalah ini harga diri remaja rendah.¹⁵ Sebuah penelitian dilakukan oleh Sulistiyowati, menunjukkan bahwa ada hubungan antara harga diri dan motivasi belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Plummer, menunjukkan bahwa harga diri rendah remaja berhubungan dengan tingginya tingkat depresi, putus asa dan ide-ide bunuh diri.¹⁶ Hasil penelitian yang dilakukan oleh Donnellan. (2005) juga menunjukkan bahwa harga diri yang rendah berkaitan dengan masalah eksternal, seperti perilaku agresif, perilaku antisosial dan kenalan pada remaja dan mahasiswa.¹⁷

Permasalahan *self-esteem* berpengaruh dengan prestasi akademik. Data observasi siswa MTs N Babadan Baru Sleman yang mengalami permasalahan harga diri rendah, menunjukkan bahwa siswa tersebut mengalami kesulitan dalam sosialisasi, kelambatan mengerjakan tugas dan prestasi akademik kurang optimal. Berdasarkan asesmen Daftar Cek Masalah yang dilakukan guru Bimbingan Konseling menunjukkan beberapa siswa mengalami permasalahan psikologis terkait harga diri rendah.¹⁸ Data observasi dari guru mata pelajaran dan wali kelas menyampaikan bahwa ada beberapa siswa yang

¹⁵ Afiatin, T. *Peningkatan Kepercayaan diri Remaja melalui konseling Kelompok*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM. 1996

¹⁶ Plummer, D. *Helping Adolescents and Adults Build to Self-Esteem*. London Jessica Kingsley Publisher. 2005. hlm. 6

¹⁷ Donnellan, M. B. et al. *Low Self-Esteem Is Related to Aggression, Antisocial Behavior, and Delinquency*. *Psychological Science*, 2005. 16 (4), 328-335. <http://dx.doi.org/10.1111/j.0956-7976.2005.01535.x>

¹⁸ Rekapitulasi Asesmen Analisis Data Cek Masalah Siswa melalui Instrumen IKMS oleh Guru BK tahun pelajaran 2015/2016.

kesulitan dalam perkembangan sosialisasi dan belajar di sekolah. Salah satu penyebab masalah ini siswa tersebut menilai harga diri rendah.¹⁹

Fakta-fakta di atas terjadi di MTs N Babadan Baru Sleman, yang mana ada permasalahan remaja terkait hubungan masalah perilaku harga diri dan harga diri rendah²⁰. Kenyataan tersebut menuntut sekolah dapat memecahkan masalah remaja tersebut yakni dengan menggunakan layanan konseling.

Perwujudan layanan konseling sekolah profesional, konselor diharapkan memiliki kemampuan, terutama ketika konselor melakukan intervensi khusus melalui konseling dengan pendekatan tertentu dan waktu yang digunakan oleh konselor kurang untuk satu pendekatan konseling untuk membantu masalah remaja terkait harga diri rendah. Oleh karena itu untuk melakukan konseling individu yang efektif dan efisien perlu pendekatan yang tepat.

Disinilah konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dapat memperbaiki keyakinan negatif (*irrational believe*) tersebut dengan mengubahnya menjadi keyakinan yang lebih rasional (*rational believe*).²¹ Ketidakyakinan seseorang pada kemampuan yang ia miliki dalam pandangan *rational emotive behaviour therapy* disebut dengan *irrational believe therapy* merupakan salah satu terapi kognitif perilaku yang memfokuskan pada

¹⁹ Afiatin, T. *Peningkatan Kepercayaan diri Remaja melalui konseling Kelompok*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM. 1996

²⁰ Rekapitulasi Assesmen Analisis Data Cek Masalah Siswa melalui Instrumen IKMS oleh Guru BK tahun pelajaran 2015/2016.

²¹ Yesi Yuniarti dan Titin Indah Pertiwi, "Penggunaan Konseling Rasional Emotif untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta didik," *Jurnal BK Unesa*, volume 03 No. 01, Th. 2013, hlm. 416-421.

membantu individu bukan hanya untuk merasa lebih baik, tetapi dengan mengubah pikiran dan perilakunya menjadi lebih baik (rasioanl)²²

Menurut Gerald Corey dalam bukunya “Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi” terapi *rasional emotif behaviour* adalah pemecahan masalah yang fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan, direktif tanpa lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pikiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan²³.

Selain itu menurut W.S. Winkel dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan adalah pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan dan berperilaku, serta menekankan pada perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan yang berakibat pada perubahan perasaan dan perilaku.²⁴

Permasalahan yang timbul dan dialami oleh individu dalam pandangan *rational emotive behaviour therapy* diakibatkan karena sistem keyakinan yang tidak rasional. Diperlukan usaha yang mampu mengubah keyakinan tersebut menjadi lebih rasional. Menurut Ellis dalam Richard Nelson Jones,²⁵ formula yang ditawarkan untuk mengubah keyakinan yang tidak rasional adalah dengan cara melawan (*disputing*), yang dalam teori ini digambarkan dengan

²² *Ibid*

²³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1988),

²⁴ W. S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Jakarta: PT. Gramedia, 2007), hal. 304

²⁵ Richard Nelson Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Edisi Ke Empat, (Terj), Helly Prajitno dkk., (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 501-502

urutan A (*activating event*), B (*believe*), C (*consequences*), D (*disputing*), E (*effektive*) F (*new felling*).

Penjelasan singkatnya adalah, A digambarkan sebagai suatu masalah, B merupakan sistem keyakinan, dan C adalah Konsekuensi yang diterima . dengan kata lain konsekuensi itu muncul bukan karena adanya masalah melainkan imbas dari keyakinan terhadap masalah itu sendiri, jika keyakinan terhadap masalah bersifat rasional maka konsekuensi yang diterima adalah baik, tetapi tidak yakin terhadap masalah bersifat irasional, maka konsekuensi yang diterima buruk. Jika konsekuensi yang diterima bersifat buruk maka yang dapat dilakukan adalah dengan cara melatih individu agar mampu *disputing* (melawan) keyakinan yang irasional tersebut. Hingga pada akhirnya menimbulkan efek (keyakinan) baru yang lebih rasional dan pada akhirnya individu dengan sendirinya mampu menggunakan keterampilan yang ia miliki tersebut untuk mengatasi sisa permasalahannya.

Menurut Ellis (1973a) menandakan bahwa karena manusia memiliki kesanggupan untuk berfikir, maka manusia mampu melatih dirinya sendiri untuk mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan yang menyabotase diri sendiri. Untuk memahami dan mengonfrontasikan sistem-sistem keyakinan diperlukan disiplin diri, berfikir, dan belajar. Perubahan-perubahan kuratif dan preventif atas kecenderungan-kecenderungan menciptakan gangguan menjadi mungkin jika orang-orang dibantu dalam usahanya memperoleh pemahaman

atas “pemikiran yang serong” dan atas “beremosi dan bertindak yang tidak layak”.²⁶

Pembawaan manusia sejak lahir adalah bersih, suci atau cenderung ke hal-hal yang positif. Kecenderungan berperilaku positif itu disebabkan karena sejak dari “bahan mentahnya” Allah telah mengaruniai fitrah berupa “iman” yaitu mengakui keesaan Allah dan tunduk kepadaNya.²⁷ Dengan kata lain kecenderungan berperilaku positif pada manusia adalah merupakan aktualisasi fitrah iman yang ada pada setiap individu. Pengakuan manusia bahwa Allah adalah Tuhannya dan hanya Allah yang berhak diibadahi itu terjadi sejak calon manusia masih berbentuk sel di dalam *sulbi* orang tuanya. Jadi esensi fitrah manusia adalah mengakui keesaan Allah dan tunduk kepada-Nya, atau dengan kata lain esensi fitrah iman dan taqwa kepada Allah SWT.²⁸

Jika individu yang mengingkari adanya Allah, sebenarnya mereka itu mengingkari fitrahnya sendiri, dan pengingkaran itu bersifat sementara, yang pada “saat tertentu (ditimpa musibah yang mengakibatkan ia bersedih dan tidak berdaya), lazimnya mereka segera kembali pada fitrahnya yaitu ingat kepada Allah”²⁹ Jika ada individu yang berkeyakinan salah atau berperilaku menyimpang adalah karena (a) kelalaian orang tua dalam membantu mengembangkan fitrah anaknya, kelalaian itu bisa terbentuk kesalahan dalam mendidik anak dan atau tidak memberikan pendidikan (membiarkan) sama

²⁶ Ellis, A., “*Rational Emotive Therapy*”, In R. Carsini (Ed.), *Current Psychotherapies*, Peachok, Itasca, Ill., 1973a, hlm. 179-170

²⁷ Q.S. Ar Ruum [30]; 30

²⁸ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami*, teori dan Praktek; (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 63

²⁹ Q. S. Yunus [10]; 12

sekali (b) fitrah iman yang ada pada setiap individu tidak bisa berkembang dan berfungsi memberi arah pada tiga fitrah yang lain dengan baik; dan (c) pengaruh setan baik langsung maupun tidak langsung yang selalu berupaya menyesatkan manusia dari jalan Allah, yaitu hidup tidak sesuai dengan fitrah.³⁰

Pada saat membimbing individu hendaknya tidak terlalu cepat mengambil simpulan hanya dengan melihat orangtuanya, sebab sekalipun orangtuanya musyrik mereka juga memiliki fitrah untuk beriman dan berbuat baik. Bisa jadi dilain waktu lantaran bimbingan, pendidikan, atau pengaruh lingkungan, bersamaan dengan hidayah Allah datang anak tersebut terbuka hatinya kemudian imanya menjadi tumbuh kembali.³¹

Fitrah iman yang tidak berkembang dengan baik mengakibatkan fitrah jasmani, rohani dan nafs tidak berkembang dan berfungsi dengan baik pula, hal ini disebabkan karena fitrah iman pada dasarnya adalah pemberi arah, pendorong, dan sekaligus pengendali fungsi tiga fitrah yang lain. Sebaliknya jika fitrah iman berkembang secara baik dan benar, fitrah-fitrah yang lain juga akan berkembang dengan baik pula.³²

Di dalam penelitian ini, peneliti berupaya untuk memasukkan unsur-unsur ke Islaman dalam teknik pelaksanaannya dengan cara memanipulasi agar unsur-unsur ke Islaman yang lebih mendominasi. Walaupun menggunakan teori *rational emotive behaveour therapy*, tetapi nantinya muatan materi dan

³⁰ Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami*, teori dan Praktek; (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 63

³¹ *Ibid.* hlm. 65

³² *Ibid*

teknik pelaksanaan akan digunakan konsep-konsep dalam Islam seperti *Tazkiyatunnufus* (penyucian jiwa) dengan metode *Taushiyah* untuk membentuk sikap yang sesuai dengan ajaran Islam dengan cara mengenali perkembangan spiritual dan *Tasyrihah*, sebagai permohonan kepada Allah SWT agar diberikan kelapangan hati dan kemudahan untuk menyelesaikan segala bentuk masalah dan kesulitan yang dihadapi.³³

Larry Dossey adalah seorang dokter ahli penyakit dalam yang melakukan penelitian ekstensif tentang efek do'a terhadap kesembuhan pasien. Penelitian yang sempat mengguncang dunia kedokteran barat ini dijelaskan secara rinci dan meyakinkan dalam bukunya *The Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*. Inti pesan yang ingin disampaikan oleh dr. Dossey adalah bahwa do'a dan spiritualitas, terbukti dalam penelitian ilmiah, ternyata memiliki kekuatan yang sama besar dengan pengobatan dan pembedahan.³⁴

Bagi umat beragama, sudah menjadi sesuatu yang "taken for granted" bahwa do'a berperan sangat penting untuk penyembuhan, bahkan untuk pemecahan segala masalah hidup kita. Tetapi bagi masyarakat barat dan sebagian dari kita yang sangat "science minded", penelitian Larry Dossey ini menjadi sangat penting artinya untuk memantapkan keyakinan bahwa kekuatan do'a atau spiritualitas ternyata

³³. Abdul Choliq Dahlan, *Bimbingan dan Konseling Islami; Sejarah, Konsep dan Pendekatannya*, (Yogyakarta: Pura Pustaka, 2009), hlm. 36.

³⁴ Tajiri, Hajir. "Dimensi Konseling Islami dalam Praktek Psikologi Pembebasan Emosi-Spiritual." *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies* 4.13 (2015): 513-544.

juga terbukti secara ilmiah.³⁵

Konsep *sufi healing* dalam pandangan M. Amin Syukur membidik hati sebagai sasaran dalam pengobatan psikis maupun fisik. Selain itu, beliau menjadikan dzikir, serta *maqamat* dan *ahwal* serta dzikir sebagai konsep *sufi healing*. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah S.W.T serta untuk membangun kesadaran spiritual dalam diri manusia. Selain itu, konsep *sufi healing* ini dilakukan untuk mengobati penyakit hati yang menyebabkan tertutupnya hati dari cahaya nur Ilahi sehingga akan berdampak pada akhlak dan kondisi jiwa seseorang.³⁶

Dilihat dari perspektif bimbingan konseling Islam, konsep *sufi healing* M. Amin Syukur sesuai dengan pengertian bimbingan konseling Islami, yaitu upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah iman dan atau kembali kepada fitrah iman, dengan cara memberdayakan (*empowering*) fitrah-fitrah (jasmani, rohani, nafs, dan iman) mempelajari dan melaksanakan tuntunan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah-fitrah yang ada pada individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Pada akhirnya diharapkan agar individu selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat.. Dalam hal ini, penulis melihat bahwa dalam memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat harus disertai dengan hati yang sehat dan bersih.³⁷

Upaya pembersihan hati tersebut dapat dilakukan dengan olah

³⁵ Tajiri, Hajir. "Dimensi Konseling Islami dalam Praktek Psikologi Pembebasan Emosi-Spiritual." *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies* 4.13 (2015): 513-544.

³⁶ Aini, Siti Nur. *Konsep sufi healing menurut M. Amin Syukur dalam perspektif bimbingan konseling Islam*. Diss. UIN Walisongo, 2015.

³⁷ *Ibid*

spiritual yang biasa dilakukan oleh para sufi melalui maqamat dan ahwal, serta melakukan dzikrullah sebagai upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain itu, konsep *sufi healing* juga memiliki kesesuaian dengan metode bimbingan konseling Islam yaitu metode *al-Hikmah* yang menjadikan nasehat-nasehat dan teknik ilahiyah yakni dengan do'a, ayat-ayat al-Qur'an sebagai bentuk terapi, begitupun dengan *sufi healing* yang menjadikan do'a dan dzikir sebagai bentuk terapi penyembuhan, serta amalan-amalan sufi melalui maqamat dan *ahwal*.³⁸

Kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan jiwa, kecerdasan yang dapat membantu menumbuhkan dan membangun diri secara utuh dan berada di bagian diri yang dalam, berhubungan dengan kearifan. Kemampuan yang dibutuhkan untuk menumbuhkan kesadaran akan makna dan nilai-nilai serta kesadaran akan tujuan fundamental. Kecerdasan spiritual adalah kapasitas bawaan dari otak manusia, SQ (*Spiritual Quotient*) berdasarkan struktur-struktur dalam otak yang memberi manusia kemampuan dasar untuk membentuk makna, nilai dan keyakinan. Jadi kecerdasan Spiritul merupakan kecerdasan tertinggi dari dua kecerdasan lain yang ada pada diri manusia. Kecerdasan ini merupakan kecerdasan yang berkaitan dengan nilai – nilai dalam kehidupan manusia.³⁹

Pemikiran Danah Zohar dan Ian Marshall tentang SQ dapat disimpulkan bahwa secara umum kecerdasan spiritual adalah kemampuan

³⁸ Aini, Siti Nur. *Konsep sufi healing menurut M. Amin Syukur dalam perspektif bimbingan konseling Islam*. Diss. UIN Walisongo, 2015

³⁹ Farikhatul Walidah "Telaah Komparatif Atas Pemikiran Danah Zohar, Ian Marshall Dan Ary Ginanjar Agustian Tentang Kecerdasan Spiritual (Study Pustaka) Skripsi." (2013).

untuk menghadapi serta memecahkan persoalan makna dan nilai sehingga menjadi manusia yang berkualitas. Dan agar dapat meningkatkan SQ maka diperlukan peningkatan perubahan dalam diri pribadi melalui pengetahuan –pengetahuan membentuk jiwa yang bertanggung jawab, lebih sadar diri, lebih jujur terhadap diri sendiri, dan lebih pemberani dalam menghadapi masalah. Dan untuk memelihara kesadaran diri agar tetap tumbuh dan berkembang dalam diri manusia adalah dengan melakukan praktek meditasi atau refleksi supaya kematangan diri dalam menghadapi situasi apapun dapat digunakan secara maksimal.⁴⁰

Pandangan Ari Ginanjar Agustian tentang SQ lebih menekankan pada kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap setiap perilaku dan kegiatan melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah menuju manusia seutuhnya dan memiliki pola pemikiran tauhid serta berprinsip hanya karena Tuhan. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kecerdasan spiritual perlu melakukan ibadah dengan khusu“, ikhlas, tawakal, serta aktif menuntut ilmu. Dengan demikian, kecerdasan spiritual menurut Ari Ginanjar haruslah disandarkan kepada Tuhan dalam segala aktivitas kehidupan untuk mendapatkan suasana ibadah dalam aktivitas manusia.⁴¹

Dengan demikian, manusia yang menyadari akan hakekat hidupnya sebagai makhluk Tuhan, cara berpikirnya tidaklah hanya semata mengejar kebahagiaan dunia, kepuasan material, kepuasan yang hanya sesaat.

⁴⁰ Farikhatul Walidah "Telaah Komparatif Atas Pemikiran Danah Zohar, Ian Marshall Dan Ary Ginanjar Agustian Tentang Kecerdasan Spiritual (Study Pustaka) Skripsi." (2013).

⁴¹ *Ibid*

Dengan bimbingan hati nurani atau “*God Spot*” manusia akan berhasil menjadi seorang khalifah sesuai dengan fitrahnya. Karena sesungguhnya dengan meningkatnya kecerdasan spiritual maka kecerdasan emosi dan kecerdasan intelektualnyapun akan makin meningkat.⁴²

Di dalam sumber ajaran Islam yang terdapat pada al-Qur’an dan hadits, sebenarnya banyak ayat-ayat yang mengandung arti konseling, hanya saja masih tersebar di berbagai tempat dan belum tersusun secara sistematis dan dipilah-pilah seperti dalam konseling secara konvensional. Terutama dalam sistematika mengenai; hakikat manusia, pribadi sehat, pribadi tidak sehat, konsep konseling, peran dan fungsi konselor serta teknik dan prosedur dalam konseling.⁴³ Oleh karena itu kiranya tidak terlalu berlebihan jika di dalam penelitian ini peneliti berusaha untuk mencari bahan dari sumber Islam untuk dijadikan muatan materi dalam pemberian intervensi konseling.

Penggunaan basis Islam tersebut tentunya sudah disesuaikan dengan formula *disputing* yang ditawarkan teori *rational emotive behaviour therapy* yang bersifat aktif-direktif-persuasif-filosofis, maka penggunaan *tazkiyatunnufus*, dengan metode *Taushiyah*, dan *Tasyrihah* akan memposisikan peneliti sebagai guru yang berusaha memberikan keterampilan menolong diri sendiri kepada individu (konseli) serta membantunya dalam melatih keterampilan *disputing* (melawan) keyakinan irasional.

⁴² *Ibid*

⁴³ *Ibid*

Dengan memasukkan unsur-unsur ke Islaman pada teknik pelaksanaan konseling *rational emotive behaviour therapy* maka diharapkan tidak hanya memberi bantuan pada peserta didik agar memiliki ketangguhan psikis, fisik, dan intelektual saja, melainkan juga spiritualitas supaya peserta didik dapat mengambil hikmah bahwa upaya pemecahan masalah yang diambil peserta didik hendaknya semakin mendekatkan dirinya kepada Allah SWT.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah: Apakah konseling dengan Pendekatan *Rational emotive behaviour Therapy* berbasis Islam dapat meningkatkan *Self Esteem*?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Menguji secara empirik efektifitas konseling dengan Pendekatan *Rational emotive behaviour Therapy* berbasis Islam dapat meningkatkan *Self Esteem*.

2. Kegunaan Penelitian

a. Kegunaan Teoritis:

Secara teoritis kegunaan penelitian adalah untuk memberi sumbangan baru bagi perkembangan ilmu bimbingan dan konseling mengenai keefektifan konseling *rational emotive behaveour therapy* berbasis Islam untuk meningkatkan self esteem peserta didik.

- b. Secara praktik kegunaan penelitian adalah sebagai masukan bagi para pendidik khususnya guru bimbingan dan konseling mengenai strategi dan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik.

D. Kajian Pustaka

Dalam kajian pustaka ini, peneliti melakukan kajian terhadap hasil penelitian atau karya tulis yang membahas subyek yang sama atau tema yang serumpun, dengan maksud untuk mengetahui sejauh mana penelitian yang akan dilakukan terhadap subyek bahasan. Kemudian untuk mengetahui perbedaan penelitian-penelitian yang sudah ada dengan karya yang kelak akan ditulis. Selain itu untuk memperlihatkan apa kontribusi penelitian terhadap keilmuan di bidang kajian yang sama.

1. Dalam penelitian yang berjudul “Efek Terapi Rational Emotive Behaviour (REB) Terhadap Depresi pada Napi Wanita” bertujuan untuk mengetahui efek REB terhadap depresi pada napi wanita. Metode penelitian adalah *quasi experimental design the onegroup pretest-posttest design*. Subyek adalah tiga Napi (narapidana) wanita di LAPAS Klas II A wanita Semarang, berusia 24-42 tahun, mengalami depresi, kapasitas intelektual rata-rata, belum pernah mendapatkan intervensi psikologis untuk mengatasi depresinya, dan mampu berkomunikasi verbal dengan baik. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala *rating* depresi, yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji beda *Wilcoxon*. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor depresi pada napi wanita yang signifikan antara sebelum dengan sesudah terapi REB. Dengan demikian, ada pengaruh dari terapi REB terhadap depresi pada napi wanita.⁴⁴

2. Dalam penelitian yang berjudul “Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* berbasisi Islam untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Peserta Didik MTs Nurul Huda Demak”. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan statistik parametrik melalui uji *T-test* (*independent sample test* dan *paired sample test*) dengan bantuan *SPSS for window version 17.0*. dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima artinya konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasisi Islam efektif digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik kelas VIII MTs Nurul Huda. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian *skor pre-test* dengan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen ini mengalami peningkatan skor pada saat *post-test*. Hal ini membuktikan bahwa peningkatan yang terjadi benar-benar berasal dari perlakuan atau manipulasi yang diberikan selama sesi konseling. Untuk lebih memperkuat hasil tersebut maka dari hasil uji beda antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan skor *self efficacy* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan nilai rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Tentunya ini semakin

⁴⁴ Fransiska Kumalasari, “Efek Terapi Rational Emotive Behaviour (REB) Terhadap Depresi pada NAPI Wanita”, *Tesis* (Semarang: Program Pascasarjana Universitas Katolik Soegijapranata, 2009)

membuktikan bahwa konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam efektif digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik.⁴⁵

3. Dalam penelitian yang berjudul “Bimbingan Dan Konseling Religiusitas Dan *Self Esteem* Di Rumah Singgah Anak Mandiri Yogyakarta.”

Dalam penelitian ini digunakan metodologi penelitian dengan pendekatan deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif sedangkan sumber data utama adalah wawancara dengan anak jalanan, pengurus bidang pendidikan, ketua organisasi sosial, dan kepala rumah singgah. Pengumpul data ini menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis diskriptif kualitatif alur analisis model Miles dan Huberman yang meliputi: reduksi data (*Data Reduction*) Penyajian data (*Data Display*) dan penarikan kesimpulan (*conclusion/Drawing*)

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: a) bentuk bimbingan dan konseling religiusitas yaitu dimensi keyakinan, praktik agama, pengalaman, pengetahuan agama, konsekuensi, sedang bentuk bimbingan dan konseling self esteem yaitu kekuatan, keberartian, kebajikan, kemampuan; b) Tanggapan anak jalanan rumah singgah anak Mandiri Yogyakarta mengenai layanan bimbingan dan konseling religiusitas dan *self esteem* yaitu kegiatan pembinaan penting untuk mempersiapkan diri di masyarakat, maupun mengembangkan daya keterampilan, menjadi

⁴⁵ Adik Hermawan, “Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik Mts Nurul Huda Demak”. *Tesis* Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2014.

mempunyai benteng diri atas hal-hal yang diperbuat saat di masyarakat; c) Kendala layanan bimbingan dan konseling religiusitas dan *self esteem* anak jalanan Rumah Singgah Anak Mandiri Yogyakarta meliputi: kurang tenaga pembina/pengurus, kegiatan pengembangan mental anakjalanan kurang, dana minim.

Dari hasil penelitian ini, saran yang diperkirakan dapat meningkatkan kegiatan tersebut adalah; (a) Bagi lembaga hendaknya kegiatan layanan bimbingan dan konseling religiusitas dan self esteem dalam hal ilmu keagamaannya lebih ditingkatkan lagi baik dari segi pengajarnya maupun cara belajarnya; (b) Bagi masyarakat hendaknya turut mendukung dan memberikan kontribusi kepada layanan untuk anak jalanan agar mereka tidak merasa diasingkan dari masyarakat; (c) Bagi tenaga pengajar hendaknya pola kegiatan serta strategi pembelajaran kepada anak jalanan lebih ditingkatkan lagi; (d) Bagi peneliti selanjutnya hendaknya membuat rancangan program kegiatan yang kemudian dapat diaplikasikan secara langsung.⁴⁶

4. Dalam penelitian yang berjudul “Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) siswa kelas VIII melalui Konseling Realita di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013”. Bertujuan untuk untuk mengetahui apakah self acceptance siswa kelas VIII dapat diubah melalui konseling individu realita. Menggunakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian one group pre-test and post-test

⁴⁶ Heny Kristiana Rahmawati, “Bimbingan Dan Konseling Religiusitas Dan Self Esteem Anak Jalanan Di Rumah Singgah Anak Mandiri Yogyakarta”. *Tesis*, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2015

design. Pemilihan subyek penelitian berdasarkan hasil wawancara terhadap guru pembimbing serta siswa. Sebelum dan setelah pemberian treatment. Analisis data menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase dan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self acceptance siswa sebelum mendapatkan konseling individu realita termasuk dalam kriteria rendah dengan persentase 48%. Setelah mendapatkan konseling individu realita mengalami peningkatan menjadi 64% dengan kriteria sedang.⁴⁷

5. Penelitian Disertasi Christian H. Jordan dkk. Dalam *Journal of Personality and Social Psychology* (2003) dengan tema *Secure and Defensive High Self-Esteem* dari University of Waterloo. Penelitian terhadap 41 subyek ini, terkait kualitas *self-esteem*. Penelitian ini mengetahui tingkat eksplisit dan implisit *self-esteem* dengan alat ukur *Rosenberg Self Esteem Scale* dan *Personality Inventory Narcistic*. Individu dengan *high Self Esteem* (SE) memiliki tingkatan dalam ketahanan diri (*defensive*). Tingginya SE biasanya sebagai indikator kesehatan psikologis, Ketika individu mempunyai harga dirinya berlebihan defensive diri dapat menjadi rapuh karena kesombongan. Model ini menyoroiti aspek sikap implisit kurang dihargai. Sikap implisit diri lebih mirip dengan struktur kognitif prasadar yang kadang-kadang masuk pada ranah bawah sadar.⁴⁸

⁴⁷ Akbar Heriyadi, "Meningkatkan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita DI SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang", *Skripsi* (Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan, 2013).

⁴⁸ Jordan, Christian. dkk. Dalam "Journal of Personality and Social Psychology dengan tema *Secure and Defensive High Self-Esteem*" dari University of Waterloo, 2003, p. 969

6. Dalam penelitian yang berjudul “Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Untuk Mengubah Wanita Penyanyi Cafe Yang Suka Minum Minuman Keras.”

Bahwa Lingkungan wanita penyanyi Cafe di Bojonegoro mendukungnya untuk minum minuman keras. Adapun faktor penyebab dia minum minuman keras terbagi menjadi dua, yaitu aspek internal dan eksternal. Aspek internal adalah pemikiran klien yang tidak rasional, sehingga dia menganggap jika meminum minuman keras itu wajar. Aspek eksternal yang mempengaruhi klien untuk selalu meminum minuman keras adalah teman satu profesi dan teman bergaul.

Proses konseling menggunakan terapi rasional emotif behavior karena adanya problem pada pemikiran yang irrasional dan pengaruh pergaulanyang tidak disadari jika sudah menyimpang dari norma dan tidak disukai oleh orang di sekitarnya. Wanita ini kadang ingin menghilangkan kebiasannya meminum minuman keras, namun selama ini belum juga dilakukan dan tidak pernah tercapai, untuk itulah perlu adanya konseling. Setelah proses konseling konselor menemukan titik keberhasilan yang ditandai dengan perubahan aktivitas pada wanita ini. Setelah proses konseling wanita penyanyi Cafe ini tidak lagi setiap hari meminum minuman keras. Bahkan wanita ini juga berubah menjadi lebih baik, jarang bergaul dengan orang-orang yang suka meminum minuman keras, dan menjadi sedikit lebih rasional⁴⁹

⁴⁹ Ahmud, Muhammad, dan Mohamad Thohir. "Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Untuk Mengubah Wanita Penyanyi Cafe Yang Suka Minum Minuman Keras." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3.2 (2014): 184-204.

7. Dalam Penelitian yang berjudul “ Konsep *Sufi Healing* Menurut M. Amin Syukur Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam” :

Konsep *sufi healing* dalam pandangan M. Amin Syukur membidik hati sebagai sasaran dalam pengobatan psikis maupun fisik. Selain itu, beliau menjadikan dzikir, serta *maqamat* dan *ahwal* serta dzikir sebagai konsep *sufi healing*. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah S.W.T serta untuk membangun kesadaran spiritual dalam diri manusia. Selain itu, konsep *sufi healing* ini dilakukan untuk mengobati penyakit hati yang menyebabkan tertutupnya hati dari cahaya nur Ilahi sehingga akan berdampak pada akhlak dan kondisi jiwa seseorang.

Dilihat dari perspektif bimbingan konseling Islam, konsep *sufi healing* M. Amin Syukur sesuai dengan pengertian bimbingan konseling Islami, yaitu upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah iman dan atau kembali kepada fitrah iman, dengan cara memberdayakan (*empowering*) fitrah-fitrah (jasmani, rohani, nafs, dan iman) mempelajari dan meaksanakan tuntunan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah-fitrah yang ada ada individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Pada akhirnya diharapkan agar individu selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat.. Dalam hal ini, penulis melihat bahwa dalam memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat harus disertai dengan hati yang sehat dan bersih.

Upaya pembersihan hati tersebut dapat dilakukan dengan olah spiritual yang biasa dilakukan oleh para sufi melalui maqamat dan ahwal, serta melakukan dzikrullah sebagai upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain itu, konsep *sufi healing* juga memiliki kesesuaian dengan metode bimbingan konseling Islam yaitu metode *al-Hikmah* yang menjadikan nasehat-nasehat dan teknik ilahiyah yakni dengan do'a, ayat-ayat al-Qur'an sebagai bentuk terapi, begitupun dengan *sufi healing* yang menjadikan do'a dan dzikir sebagai bentuk terapi penyembuhan, serta amalan-amalan sufi melalui maqamat dan *ahwal*.

Sesuai dengan landasan bimbingan dan konseling Islam yang berpedoman pada al-Qur'an dan al-Hadits. Selain itu, sesuai dengan fungsi dari bimbingan konseling Islam yaitu pemahaman (*understanding*), pengembangan (*development*), pencegahan (*prevention*), penyembuhan/pengentasan masalah. Dari sinilah maka, konsep *sufi healing* menurut M. Amin Syukur sangat padu untuk diimplementasikan dalam BKI, dikarenakan memiliki visi dan orientasi yang sama yaitu mengatasi problem masyarakat modern, khususnya problem psikospiritual masyarakat modern yang menjadikan ajaran Islam.⁵⁰

8. Penelitian Yang Berjudul “Telaah Komparatif Atas Pemikiran Danah Zohar, Ian Marshall Dan Ary Ginanjar Agustian Tentang Kecerdasan

⁵⁰ Aini, Siti Nur. Konsep sufi healing menurut M. Amin Syukur dalam perspektif bimbingan konseling Islam. *Diss.* UIN Walisongo, 2015.

Spiritual”

Pemikiran Danah Zohar dan Ian Marshall tentang SQ dapat disimpulkan bahwa secara umum kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk menghadapi serta memecahkan persoalan makna dan nilai sehingga menjadi manusia yang berkualitas. Dan agar dapat meningkatkan SQ maka diperlukan peningkatan perubahan dalam diri pribadi melalui pengetahuan – pengetahuan membentuk jiwa yang bertanggung jawab, lebih sadar diri, lebih jujur terhadap diri sendiri, dan lebih pemberani menghadapi masalah. Dan untuk memelihara kesadaran diri agar tetap tumbuh dan berkembang dalam diri manusia adalah dengan melakukan praktek meditasi atau refleksi supaya kematangan diri dalam menghadapi situasi apapun dapat digunakan secara maksimal.

Pandangan Ari Ginanjar Agustian tentang SQ lebih menekankan pada kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap setiap perilaku dan kegiatan melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah menuju manusia seutuhnya dan memiliki pola pemikiran tauhid serta berprinsip hanya karena Tuhan. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kecerdasan spiritual perlu melakukan ibadah dengan khusu“, ikhlas, tawakal, serta aktif menuntut ilmu. Dengan demikian, kecerdasan spiritual menurut Ari Ginanjar haruslah disandarkan kepada Tuhan dalam segala aktivitas kehidupan untuk mendapatkan suasana ibadah dalam aktivitas manusia.

Dengan demikian, manusia yang menyadari akan hakekat hidupnya sebagai makhluk Tuhan, cara berpikirnya tidaklah hanya semata mengejar kebahagiaan dunia, kepuasan material, kepuasan yang hanya sesaat. Dengan bimbingan hati nurani atau „God Spot“ manusia akan berhasil menjadi seorang khalifah sesuai dengan fitrahnya. Karena sesungguhnya dengan meningkatnya kecerdasan spiritual maka kecerdasan emosi dan kecerdasan intelektualnyapun akan makin meningkat.⁵¹

9. Penelitian yang berjudul “Program Pengembangan Keterampilan Resiliensi untuk Meningkatkan *Self-esteem* pada Remaja” bahwa Kesenjangan sosial yang terjadi di beberapa SMP Negeri “Unggulan” Yogyakarta, khususnya di SMP N X & Y, memungkinkan para siswa berstatus sosial-ekonomi rendah untuk memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan, merasa tertekan, tidak percaya diri, dan kurang mampu mengoptimalkan potensi diri (pre-eliminatory study 2013). Dalam hal ini, *self-esteem* pada remaja merupakan faktor pendukung yang penting bagi pertumbuhan dan kemampuannya untuk menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialami. *Self-esteem* dikembangkan melalui pengembangan keterampilan resiliensi bagi remaja dalam kondisi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *self-esteem* remaja berstatus sosial-ekonomi rendah melalui program pengembangan keterampilan resiliensi. Metode

⁵¹ Farikhatul Wakidah, "Telaah Komparatif Atas Pemikiran Danah Zohar, Ian Marshall Dan Ary Ginanjar Agustian Tentang Kecerdasan Spiritual (Study Pustaka) *Skripsi*." Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (Stain) Salatiga, 2013.

penelitian kuasi eksperimen dengan analisis data berupa *Mann-Whitney U Test* digunakan untuk mengukur peningkatan self-esteem remaja sebelum dan sesudah intervensi. Program pengembangan keterampilan resiliensi terbukti meningkatkan *self-esteem* secara signifikan pada remaja berstatus sosial-ekonomi rendah.⁵²

10. Penelitian yang berjudul "Pendekatan *Da'Wah Al-Irsyad Al-Nafsiyy* Menurut Al-Ghazali : Satu Kajian Di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan. Bahwa pendekatan *da'wah al-irsyad al-nafsiyy* merupakan salah satu pendekatan *da'wah* yang diperlukan di kalangan masyarakat masa kini yang sering berhadapan dengan pelbagai masalah dalam kehidupan. Manusia sebagai makhluk yang lemah, kadang-kadang tidak mampu menghadapi masalah kehidupan yang berat lagi membebankan. Justeru itu, manusia memerlukan pertolongan orang lain. Lebih-lebih lagi jika masalah yang dihadapinya itu berkait dengan gangguan kejiwaan. Sudah tentu dia memerlukan seseorang yang dapat membimbingnya dari sudut kejiwaan, memulihkan keyakinan kepada diri sendiri, membetulkan cara berfikir sehingga mampu menerima kenyataan malah berupaya mengatasi masalah yang dihadapinya."⁵³

Setelah mengadakan penelusuran kepustakaan mengenai penelitian-penelitian yang terkait, maka pada penelitian ini lebih memfokuskan satu

⁵² Aunillah, Fi, dan Maria Goretti Adiyanti. "Program Pengembangan Keterampilan Resiliensi untuk Meningkatkan Self-esteem pada Remaja." *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology* 1.1 (2015).

⁵³ Hanin Hamjah, Salasiah. *Pendekatan Da'wah Al-Irsyad Al-Nafsiyy Menurut Al-Ghazali: Satu Kajian Di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan* [BP190. 5. C8 S161 2008 f rb]. Diss. Universiti Sains Malaysia, 2008.

faktor yaitu upaya meningkatkan *self esteem* rendah. Adapun teknik konseling yang digunakan yakni REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) berbasis Islam.

Melihat tujuan dasar dari konseling *rational emotive behaviour therapy* adalah untuk mengajarkan bagaimana individu merubah disfungsional emosi dan perilaku mereka menjadi pribadi yang sehat melalui pelatihan berfikir rasional. Tujuan tersebut sejalan dengan konsep tujuan konseling berbasis Islam yakni mengajarkan bagaimana individu memberdayakan potensi yang dimiliki yakni fithrah yang berhubungan dengan keyakinan (iman) agar berkembang dan berfungsi sebagaimana mestinya.

E. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah kajian dalam penelitian ini, berikut disusun sistematika pembahasan yang dapat menggambarkan secara keseluruhan isi dan maksud dari penelitian ini. Laporan penelitian ini terdiri dari lima bab, yaitu pendahuluan, landasan teori yang mendukung penelitian, metode penelitian yang digunakan, pembahasan atau analisis data yang telah diperoleh, dan penutup.

Dalam bab pertama, yakni pendahuluan, berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka, dan sistematika pembahasan. Bab kedua menjelaskan tentang *self esteem*, gambaran secara umum mengenai konseling *rational emotive behaveour*

therapy berbasis Islam, serta bagaimana pengaruh konseling rational emotive behaviour therapy berbasis Islam dapat meningkatkan *self esteem*. Pada bab ketiga dipaparkan tentang bagaimana metode penelitian yang digunakan dalam menerapkan konseling rational emotive behaviour therapy berbasis Islam yang telah dimodifikasi.

Bab keempat berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan atau analisis dari data-data yang telah diperoleh. Pada bab kelima, dijelaskan mengenai bagaimana simpulan yang didapatkan dari serangkaian penelitian yang telah dilaksanakan, serta apa saja saran-saran yang dapat diterima oleh pihak-pihak yang bersangkutan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Tujuan dari penelitian ini ialah menguji efektivitas konseling *rational emotive behaveour therapy* berbasis Islam untuk meningkatkan *self esteem*. Pengujian ini dilaksanakan di MTs N Babadan baru Sleman, dengan mengambil 8 (delapan) siswa yang mengalami *self esteem* rendah. Pelaksanaan penelitian ini diawali dengan penelitian eksplorasi menggunakan konseling *rational emotive behaveour therapy* berbasis Islam. Hal ini dimaksudkan untuk menyusun manipulasi dalam pelaksanaan penelitian eksperimen.

Berdasarkan hasil olah data statistik menyimpulkan bahwa hipotesis diterima. Dengan kata lain, konseling *rational emotive behaveour therapy* berbasis Islam dapat meningkatkan *self esteem*. Temuan ini dapat dipahami dari skor uji *wilcoxon signed ranks test* sebesar -2,524 dengan *p-value* 0,012 (<0,05). Selain itu, peningkatan skor *self esteem* siswa juga dapat diketahui dari meningkatnya nilai rata-rata (*mean*) antara *pretest* dan *posttest*, yakni dari 61,75 menjadi 74,13.

Dengan memodifikasi atau memasukkan unsur-unsur ke Islaman pada pelaksanaan konseling *rational emotive behaveour therapy* maka memudahkan subjek penelitian dalam memahami dan mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari. Diantara metode yang dimaksud ialah

pelaksanaan ibadah serta arahan atau nasehat untuk selalu bertindak positif, seperti ikhlas, qona'ah, tawakal, sabar. Hal ini lah yang mampu meningkatkan *self esteem* masing-masing subjek, karena diantara metode untuk meningkatkan *self esteem* ialah pengamalan ibadah, serta kebiasaan untuk bertindak dan berfikir positif dalam aktivitas sehari-hari.

B. Saran

Berdasarkan pelaksanaan dan temuan hasil penelitian di atas, perlu adanya beberapa saran yang ditujukan kepada beberapa pihak mengenai konseling konseling *rational emotive behaveour therapy* berbasis Islam dan *self esteem*,. Berikut adalah beberapa saran yang disusun berdasarkan temuan hasil penelitian di atas.

1. Pengkajian mengenai layanan konseling *rational emotive behaveour therapy* berbasis Islam merupakan salah satu teknik layanan konseling yang digunakan dalam meningkatkan *self esteem*, masih banyak teknik konseling lain berbasis Islam yang dapat digunakan dalam pemberian layanan konseling kepada siswa pada khususnya, dan masyarakat luas pada umumnya. Oleh karena itu, untuk peneliti selanjutnya, diperlukan pengkajian yang lebih luas mengenai teknik konseling lain yang berbasis Islam , sehingga teknik konseling yang diberikan dalam layanan konseling lebih berkembang, terutama kajian-kajian keislaman yang lebih modern dan sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini.
2. Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini ialah tidak adanya kelompok kontrol, sebagai pembanding dari kelompok eksperimen.

Oleh karena itu, peningkatan yang dialami oleh subjek penelitian belum bisa dipastikan seratus persen bersumber dari manipulasi yang diberikan, sehingga perlu adanya kelompok kontrol untuk menguji keefektivan konseling konseling *rational emotive behaveour therapy* berbasis Islam dalam meningkatkan *self esteem* pada penelitian selanjutnya yang memiliki tema sama.

3. Subjek yang diikutsertakan dalam penelitian ini hanyalah beberapa siswa yang sedang menempuh pendidikan di Madrasah Tsanawiyah. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian lebih lanjut yang mengikutsertakan subjek penelitian yang lebih luas, seperti siswa Madrasah Aliyah, mahasiswa, atau masyarakat umum. Dengan demikian, layanan konseling *rational emotive behaveour therapy* berbasis Islam yang diterapkan untuk meningkatkan *self esteem* individu benar-benar teruji keefektivitasnya.
4. Hasil temuan yang menunjukkan bahwa konseling *rational emotive behaveour therapy* berbasis Islam berhasil meningkatkan *self esteem* siswa, dapat digunakan sebagai acuan bagi para konselor atau guru BK di sekolah untuk mengembangkan layanan konseling yang lebih bernuansa Islami. Perlu diperhatikan juga, bahwa dalam pengembangannya, seorang konselor atau guru BK mampu mengembangkan progam layanan konseling sesuai dengan latar belakang dan keadaan siswa yang akan diberikan layanan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Choliq Dahlan, *Bimbingan dan Konseling Islami; Sejarah, Konsep dan Pendekatannya*, (Yogyakarta: Pura Pustaka, 2009)
- Abdurrahman, Mulyono, *Pendidikan Anak Berkesulitan Belajar*, Jakarta: Depdikbud RI, 2003
- Adik Hermawan, "Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy Berbasis Isla Untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik MTs Nurul Huda Demak". Tesis Yogyakarta: Program Pascasarjan, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2014.
- Afiatin, T. *Peningkatan Kepercayaan diri Remaja melalui konseling Kelompok*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM. 1996
- Ahmud, Muhammad, dan Mohamad Thohir. "Konseling Islam Dengan Terapi Rasional Emotif Behavior Untuk Mengubah Wanita Penyanyi Cafe Yang Suka Minum Minuman Keras." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3.2 (2014): 184-204.
- Aini, Siti Nur. *Konsep sufi healing menurut M. Amin Syukur dalam perspektif bimbingan konseling Islam*. Diss. UIN Walisongo, 2015
- American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders, Washington DC: American Psychiatric Association, 2000, 4th ed. Text revision*
- Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami, teori dan Praktek*; Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013
- Arikunto, Suharsimi, *Manajemen Penelitian*, Penerbit : Rineka Cipta, Jakarta, 2003
- Aunillah, Fi, dan Maria Goretti Adiyanti. "Program Pengembangan Keterampilan Resiliensi untuk Meningkatkan Self-esteem pada Remaja." *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology* 1.1 (2015).
- Carlson, J. Sperry, L. Lewis, J.A, *Family Therapy Techniques : Integrating and Tailoring Treatment*, New York: Routledge, 2005
- Departemen Pendidikan Nasional, *Pedoman Pembelajaran tuntas (Mastery Learning)*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Menengah, 2004

- Djamarah, S. B., *Psikologi Belajar*, Jakarta: Rineka Cipta, 2000
- Ellis, A., "Rational Emotive Therapy", In R. Carsini (Ed.), *Current Psychotherapies*, Peachok, Itasca, III., 1973a
- Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, Jogjakarta: IRCiSoD, 2012
- Fletcher, J.M Morris, R.D & Lyon, G.R, Classification and definition of Learning Disability. In Swanson, H.L. Haris, K.R, & Graham, S (Eds), *Hanbook of Learning Disability* (pp.30-56), New York: The Guilford Press, 2003
- Fransiska Kumalasari, "Efek Terapi Rational Emotive Behaviour (REB) Terhadap depresi pada NAPI Wanita", Tesis (Semarang: Program Pascasarjana Universitas Katolik Soegijapranata, 2009).
- Hanin Hamjah, Salasiah. *Pendekatan Da'wah Al-Irsyad Al-Nafsiyy Menurut Al-Ghazali: Satu Kajian Di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan [BP190. 5. C8 S161 2008 f rb]*. Diss. Universiti Sains Malaysia, 2008.
- Heny Kristiana Rahmawati, *Bimbingan Dan Konseling Religiusitas Dan Self Esteem Anak Jalanan Di Rumah Singgah Anak Mandiri Yogyakarta*. Thesis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2015
- Heriyadi, Akbar. Meningkatkan Penerimaan Diri (self acceptance) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita di SMP Negeri 1 Bantarbolang Tahun Ajaran 2012/2013. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang. 2013.
- Indraswari, Paramita, *Modifikasi Perilaku Untuk Meningkatkan Self Esteem Remaja (Dengan Teknik Retrukturisasi Kognitif, Visualisasi, dan Memperbaiki Penampilan Diri)*, Tesis, Tidak Diterbitkan, Fakultas Psikologi UI, 2012.
- Iskandar, *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*, Jakarta: Gaung Persada Press, 2008
- Ischak, S.W & Warji, R., *Program Remedial dalam Proses Belajar Mengajar*, Yogyakarta: Liberty, 1987
- Jess Feist dan Georgy J. Feist, *Teori Kepribadian*, (terj), Smita Prathita Sjahputri, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010)
- Khan, Sultan Muhammad, *Education of Slow Learner*, Journal Research, 2000

- Kivimaki., dkk. Optimism and Pessimism as Predictors of Change in Health After Death or Onset of Severe Illness in Family. *Journal of Health Psychology*, Vol. 24, No. 4, 2005
- Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UPT. Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, 2006),
- Neisser, U., *The Rising Curve*, Washington: American Psychological Association, 1998
- Nicolas, M. P., *Family Therapy: Concepts and Methods*, Boston Pearson, 9th.Ed
- Maryatul Kibtyah, "Psikologi Islam Penerapan Enam Dimensi Dasar Positif Teori Eksistensial Humanistik dalam Konseling Islam", *Jurnal Teologia*, IAIN Walisongo Semarang., No. 1, vol. 19, Januari 2008
- Muhamad Rifa'i Subhi, S.Pd.I.: *Konseling Islami menggunakan Ajaran Tasawuf Modern Hamka untuk meningkatkan Kebermaknaan Hidup (Studi Eksperimen pada siswa SMP Plus Salafiyah Pemasang)*. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2014.
- Santrock, J.W, *Adolescence: Perkembangan Remaja Edisi Keenam* (alih Bahasa : Shinto B Adelar & Sherly Saragih), Jakarta : Penerbit Erlangga, 2003
- Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: AMZAH, 2010),
- Seakaran, Uma, *Research Methods for Business, A Skill Building Approach*, Second Edition, 1984.terj.
- S. Eko Putro Widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013)
- Stepen, Palmer, *Konseling dan Psikoterapi, Introduction to Counselling And Psychotherapy The Essential Guide Sage Publication LTd*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011
- Tajiri, Hajir. "Dimensi Konseling Islami dalam Praktek Psikologi Pembebasan Emosi-Spiritual." *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies* 4.13, 2015
- Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental I Pandangan Umum Mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta Teori-Teori yang Terkait*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006),

Lampiran 1.

MODUL

KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVEOUR THERAPY* BERBASIS

ISLAM PADA SISWA YANG MENGALAMI *CRISIS SELF ESTEEM*

(Studi Eksperimen pada siswa MTs N Babadan baru Sleman)

A. Driskripsi Umum

Modul ini disusun untuk mendiskripsikan secara detail mengenai apa dan bagaimana penerapan konseling *rational emotive behaveour therapy* berbasis Islam digunakan untuk meningkatkan self esteem. Dengan demikian, di dalam modul ini dijelaskan tahap-tahap atau proses yang dilalui untuk menguji efektifitas konseling *rational emotive behaveour therapy* berbasis Islam yang meliputi tahap awal, pelaksanaan dan tahap akhir. Secara keseluruhan, modul ini dilaksanakan selama 4 (empat) kali pertemuan, dimana setiap pertemuan dilaksanakan dua kali dalam satu minggu dengan durasi antara 60 sampai 80 menit.

B. Tujuan

Tujuan utama dari *rational emotive behaveour therapy* berbasis Islam ini adalah membantu bagaimana individu memberdayakan potensi yang dimiliki yakni fitrah yang berhubungan dengan keyakinan (iman) agar berkembang dan berfungsi dengan sebagaimana mestinya. Jika iman seseorang telah berkembang dan berfungsi dengan baik, maka fitrah yang lain

seperti (jasmani, rohani, dan nafs, termasuk juga akal, kalbu, nafsu) akan berkembang dan berfungsi dengan baik pula. Sehingga hal itu akan membantu mendorong berkembangnya *self esteem* individu dengan baik.

C. Pelaksana

Sebagai pelaksana dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri bertindak sebagai konselor atau pihak yang memberikan perlakuan atau intervensi secara langsung dari awal sesi pertemuan sampai akhir sesi pertemuan. Partner selama proses konseling berlangsung adalah guru BK itu sendiri yang juga sebagai observer. Pelaksanaan modul ini adalah bertempat di Madrasah Tasanawiyah Negeri Babadan Baru Sleman.

D. Metode Konseling

Metode yang digunakan dalam proses konseling adalah dengan menggunakan konseling kelompok. Jumlah subjek yang disertakan dalam penelitian ini berjumlah 8 orang peserta didik yang diambil berdasarkan hasil angket pengukuran *self esteem* yang rendah dan dari hasil observasi. Di sini konselor berfungsi sebagai seorang pemimpin kelompok yang bertanggungjawab dan berperan aktif-direktif serta memfasilitasi kelompok untuk mencapai tujuan konseling. Selama proses konseling, konseli dituntut untuk berperan aktif di seluruh tahapan konseling.

Selain itu juga diharapkan kesadaran dari pribadi konseli itu sendiri agar mau dan bersedia mengubah pola pikir yang keliru atau irasional dan menggantinya dengan pola pikir yang baru yang lebih rasional. Konseling kelompok dapat membantu individu dalam memecahkan masalah. Selain itu

interaksi kelompok memiliki pengaruh positif untuk kehidupan individual karena kelompok dapat dijadikan sebagai media konseling. Interaksi kelompok juga dapat meningkatkan pemahaman diri dan baik untuk perubahan tingkah laku individu.

E. Ruang Lingkup Pembahasan

Berikut ini merupakan ruang lingkup pembahasan dari materi yang diberikan selama proses konseling berlangsung.

1. Pentingnya *Self Esteem*

Tidak dapat dipungkiri bahwa di dalam kehidupan manusia tidak akan pernah terlepas dengan masalah. Bahkan di setiap tahap perkembangan akan selalu muncul masalah. Oleh karena itu manusia ditantang harus mampu melewati tugas-tugas perkembangan dengan baik agar memperoleh kehidupan yang memadai. Semenjak manusia dilahirkan ia telah dibekali berbagai potensi alami atau dalam konsep Islam disebut fitrah. Tugas manusia hanyalah bagaimana mengembangkan fitrah tersebut supaya berjalan sesuai kodratnya.

Ditinjau dari perspektif bimbingan dan konseling Islam, jelas bahwa tugas dari seorang guru BK atau konselor sangat dibutuhkan dalam rangka membimbing dan mengarahkan serta mengembangkan potensi yang dimiliki tersebut supaya peserta didik memiliki kepercayaan atau keyakinan terhadap kemampuannya dalam memecahkan permasalahan yang ia hadapi (*self esteem*). Ketika *self esteem* peserta didik telah

meningkat, maka akan berpengaruh di setiap lini kehidupannya termasuk prestasi belajarnya.

Di dalam dunia pendidikan *self esteem* memegang peranan yang penting dalam rangka keberhasilan pencapaian akademik peserta didik karena dengan *self esteem* yang tinggi maka akan lebih memacu semangat dan rasa percaya diri peserta didik, sehingga menumbuhkan cara pandang yang positif terhadap suatu masalah atau peristiwa yang dihadapinya dan terhindar dari perilaku-perilaku yang tergolong abnormal. Banyaknya perilaku menyimpang dikalangan peserta didik seperti perilaku menyontek, perilaku membolos dan perilaku bullying serta stres akademik perlu mendapat perhatian intensif. Karena kalau dibiarkan berkembang dalam diri peserta didik maka mengakibatkan merosotnya prestasi akademik peserta didik yang bersangkutan.

2. Konseling *Rational Emotive Behaveour Therapy* Berbasis Islam

Pada beberapa penelitian yang membahas mengenai perilaku menyimpang dikalangan peserta didik sering dikaitkan dengan *self esteem* yang rendah. Calabrese dan Cochran dalam *Anderman*,¹ berpendapat bahwa perilaku menyontek lebih sering terjadi saat para pelajar merasa tidak siap dan kurang percaya diri. Keadaan ini akan menimbulkan kecemasan dan rasa takut gagal yang menunjukkan rendahnya *self esteem*.

Keadaan yang berbeda terjadi pada peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah. Dirinya tidak memiliki keyakinan pada kemampuannya

¹ E. M, Anderman, T. Murdock, *Psychology of Academic Cheating*, (Boston : Elsevier, 2007), hlm. 19.

dalam memecahkan persoalan sehingga tidak mampu berfikir bahwa usaha yang dilakukannya akan membuahkan hasil. Mereka akan berfikir bahwa ketidakmampuannya akan menjadikan dia seorang yang gagal dan bernilai buruk. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Bandura,² yang mengatakan bahwa disfungsi dan penderitaan yang dialami individu disebabkan karena cara berfikir.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa rendahnya perilaku menyimpang di kalangan peserta didik terjadi akibat rendahnya *self esteem* yang diakibatkan karena cara berfikir yang salah, sehingga berlarut-larut menjadi suatu keyakinan negatif yang melekat pada diri peserta didik. Disinilah titik temu dimana konseling *rational emotive behaveour therapy* dapat memasuki celah tersebut untuk memperbaiki keyakinan negatif (*irasional believe*) tersebut dengan mengubahnya menjadi keyakinan yang lebih rasional (*rational believe*).

Penggunaan *rational emotive behaveour therapy* tidak terlepas dari adanya pandangan bahwa rendahnya *self esteem* diakibatkan karena seseorang tidak memiliki keyakinan pada kemampuan yang dimiliki, sehingga keyakinan tersebut perlahan tapi pasti melekat dalam diri individu tersebut dan mempengaruhi tingkah lakunya.

Ketidak yakinan seseorang pada kemampuan yang ia miliki dalam pandangan *rational emotive behaveour therapy* disebut dengan *irational*

² Albert Bandura, *Self efficacy: The Exercise of Control* (New York: W. H Freeman and Company, 1997), hlm. 3.

believe (keyakinan yang tidak rasional). *Rational emotive behaveour therapy* merupakan salah satu terapi kognitif perilaku yang memfokuskan pada membantu individu bukan hanya untuk merasa lebih baik, tetapi dengan mengubah keyakinan tersebut menjadi lebih rasional, menurut Ellis dalam Ricard Nelson Jones,³ formula yang ditawarkan untuk mengubah keyakinan yang tidak rasional adalah dengan cara melawannya (*disputing*), yang dalam teori ini digambarkan dengan urutan A (*activating event*), B (*belive*), C (*consequences*), D (*disputing*), E (*effective*), F (*new felling*)

Penjelasan singkatnya adalah, A digambarkan sebagai suatu masalah, B merupakan sistem keyakinan, dan C adalah konsekuensi yang diterima. Dengan kata lain konsekuensi itu muncul bukan karena adanya masalah melainkan imbas dari keyakinan terhadap masalah itu sendiri. Jika keyakinan terhadap masalah bersifat rasional maka konsekuensi yang diterima adalah baik, tetapi jika keyakinan terhadap masalah bersifat irasional, maka konsekuensi yang diterima buruk. Jika konsekuensi yang diterima bersifat buruk maka yang dapat dilakukan adalah dengan cara melatih individu agar mampu *disputing* (melawan) keyakinan yang irasional tersebut. Hingga pada akhirnya menimbulkan efek (keyakinan) baru yang lebih rasional dan pada hakekatnya individu dengan sendirinya

³ Richard Nelson Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Edisi Ke Empat, (Terj), Helly Prajitno dkk., (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), hlm. 501-502

mampu menggunakan keterampilan yang ia miliki tersebut untuk mengatasi sisa permasalahannya.

Dalam penelitian ini, peneliti berupaya untuk memasukkan unsur-unsur ke Islaman ke dalam ke dalam teknik pelaksanaanya dengan cara memanipulasi agar unsur-unsur ke Islaman yang lebih mendominasi. Walaupun menggunakan teori *rational emotive behaveour therapy* tetapi nantinya muatan materi dan teknik pelaksanaan akan digunakan konsep-konsep dalam Islam seperti *Tazkiyyatunnufus* (penyucian jiwa) seperti *taushiyah*, untuk membentuk sikap yang sesuai dengan ajaran Islam dengan cara mengenali perkembangan spiritual, *tasyrihah*, sebagai permohonan kepada Allah agar diberikan kelapangan hati dan kemudahan untuk menyelesaikan segala bentuk masalah dan kesulitan yang dihadapi.⁴

Penggunaan berbasis Islam tersebut tentunya sudah disesuaikan dengan formula *disputing* yang ditawarkan teori *rational emotive behaveour therapy* yang bersifat *aktif-direktif-persuasif filosofis*, maka penggunaan *tazkiyyatunnufus*, *taushiyah* dengan memposisikan peneliti sebagai guru yang berusaha memberikan keterampilan menolong diri sendiri kepada individu (konseli) akan dapat membantu dalam proses melatih keterampilan *disputing* (melawan) keyakinan irasional.

Dengan memodifikasi atau memasukkan unsur-unsur ke Islaman pada teknik pelaksanaan konseling *rational emotive behaveour therapy*

⁴Abdul Choliq Dahlan, *Bimbingan dan Konseling Islami; Sejarah, Konsep dan Pendekatannya*, (Yogyakarta: Pura Pustaka, 2009), hlm. 36.

maka diharapkan tidak hanya memberi bantuan pada peserta didik agar memiliki ketangguhan psikis, fisik, moral, dan intelektual saja, melainkan juga spiritualitas supaya peserta didik dapat mengambil hikmah bahwa upaya pemecahan masalah yang diambil peserta didik hendaknya semakin mendekatkan dirinya kepada Allah.

F. Teknik Pelaksanaan Konseling

Secara teknis, pelaksanaan konseling ini dilakukan sebanyak 4 (empat) kali sesipertemuan dalam rentang waktu 2 kali selama seminggu, tetapi sebelum pelaksanaan sesi konseling maka terlebih dahulu perlu dilakukan pembentukan kelompok agar memudahkan peneliti atau konselor di dalam memberikan konseling.

Adapun pembahasan secara lebih detail mengenai teknis pelaksanaan konseling *rational emotive behaveour therapy* berbasis Islam adalah sebagai berikut:

1. Pembentukan kelompok

Sebelum pelaksanaan konseling tentunya perlu dipertimbangkan mengenai pembentukan kelompok konseling itu sendiri. Seduai dengan desain eksperimen yang telah dipilih maka dalam pelaksanaannya kelompok eksperimen nantinya akan diberi intervensi. Teknis pelaksanaan pembentukan kelompok tersebut dimulai dari mencari siswa yang mengalami *self esteem* rendah.

Peserta didik tersebut kemudian di test awal atau uji coba dengan menggunakan skala *self esteem*, hasil uji coba tersebut digunakan juga sebagai data *pre-test*. Dengan kata lain, pembentukan kelompok sudah dilakukan sebelum uji coba dilakukan. Kemudian kelompok diberikan perlakuan berupa konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam.

2. Pertemuan Pertama Perkenalan (*Ta'aruf*)

Pada pertemuan pertama ini, dilaksanakan melalui 3 sesi. Penjelasan lebih rinci mengenai prosedur pelaksanaan ketiga sesi tersebut sebagai berikut:

a. Sesi Pertama

- 1) Kegiatan : perkenalan untuk menjalin kedekatan emosional dengan konseli.
- 2) Tujuan : menjalin keakraban antara konselor dengan konseli
- 3) Metode : ceramah
- 4) Alokasi waktu : 10 menit
- 5) Prosedur :
 - a) Konselor membuka sesi dengan memperkenalkan diri (*introducing my self*) kepada seluruh konseli.
 - b) Konselor melakukan penjelasan mengenai maksud dan tujuan, fungsi, serta manfaat diadakannya konseling kelompok

b. Sesi Kedua

- 1) Kegiatan : menjalin hubungan interpersonal antara konselor dengan konseli dan konseli dengan sesama konseli
- 2) Tujuan : Agar suasana konseling tidak terkesan tidak menegangkan
- 3) Metode : Cerita-cerita humor (*mastery experience*)
- 4) Alokasi waktu : 30 menit
- 5) Prosedur
 - a) Konselor memulai cerita dengan menceritakan kisah-kisah perjalanan hidup (riwayat selama menempuh pendidikan) konselor sendiri secara humor.
 - b) Selama cerita berlangsung, konselor berusaha memancing
 - c) emosi dari konseli supaya dengan sendirinya konseli mau berbagi cerita seputar pengalaman-pengalaman humor mereka selama di sekolah.
 - d) Konselor memberikan respon atau memberi apresiasi kepada konseli yang bersedia menceritakan kisah humornya.

c. Sesi Ketiga

- 1) Kegiatan : Penutup dan kesimpulan
- 2) Tujuan : Agar konseli mengerti maksud dan tujuan mengapa mereka dikumpulkan dalam konseling kelompok.
- 3) Metode : Ceramah

- 4) Alokasi waktu : 20 menit
- 5) Prosedur :
 - a) Konselor melakukan refleksi atas apa yang telah disampaikan dari sesi pertama sampai ketiga.
 - b) Konselor kembali menegaskan atau melakukan penguatan maksud dari kegiatan konseling kelompok yang telah dilaksanakan.

3. Pertemuan Kedua Identifikasi Kasus

Pada pertemuan kedua ini konselor mengidentifikasi peristiwa-peristiwa penyebab dan pencetus masalah *low self esteem* pada konseli.

Keterangan lebih lanjut sebagai berikut:

a. Sesi pertama

- 1) Kegiatan : Penjelasan seputar krisis *self esteem* dan dampaknya jika terus dipelihara.
- 2) Tujuan : Agar konseli memperoleh pemahaman baru mengenai penyebab terjadinya *low self esteem* beserta dampaknya
- 3) Metode : *Taushiyah* (persuasi verbal)
- 4) Alokasi waktu : 30 menit
- 5) Prosedur :
 - a) Konselor menjelaskan gambaran umum *self esteem* dan *crisis self esteem* beserta penyebab terjadinya dan dampak yang ditimbulkan jika terus dipelihara oleh individu.

- b) Konselor memberi penekanan pentingnya meningkatkan self esteem dan menjaga jangan sampai menjadi *low self esteem*
- c) Konselor memberikan contoh individu dengan *self esteem* tinggi dan individu dengan *self esteem* rendah.

b. Sesi Kedua

- 1) Kegiatan : Mempertanyakan keyakinan irasional sebagai sumber *low esteem*.
- 2) Tujuan : Mengajarkan kepada konseli mengenai cara untuk menantang keyakinan irasional tanpa bantuan orang lain
- 3) Metode : Keteladanan
- 4) Alokasi Waktu : 15 menit
- 5) Prosedur :
 - a) Konselor mempertanyakan keyakinan irasional konseli dengan mengajarkan kepada mereka untuk menantanginya tanpa bantuan orang lain
 - b) Konselor melakukan sederetan penyangkalan, konselor jadi instrumental dalam meningkatkan kesadaran konseli.
 - c) Konselor berusaha agar konseli bersedia merubah keyakinan irasionalnya.

c. Sesi Ketiga

- 1) Kegiatan : Membuat daftar masalah yang mereka hadapi kemudian mempertanyakannya.

- 2) Tujuan : Meminta permohonan kepada Allah S.W.T agar diberikan kelapangan, kemudahan untuk menyelesaikan segala permasalahan kesulitan yang dihadapi agar konseli sadar bahwa permasalahan datangnya dari yang maha kuasa.
- 3) Metode : *Tasyirah* dan Resitasi (penugasan)
- 4) Alokasi Waktu : 15 menit
- 5) Prosedur :
 - a) Konselor memberi perintah agar konseli memikirkan kembali permasalahan yang dihadapi.
 - b) Konselor menganjurkan agar konseli menuliskan dan membuat daftar masalah.
 - c) Konselor menganjurkan agar konseli selalu mendekati diri kepa Allah SWT dan senantiasa menjalankan perintahnya melalui aktivitas keagamaan seperti sholat 5 waktu dan menjalankan ibada-ibadah sunnah. Sebagai wujud permohonan pertolongan agar diberi kemudahan dalam memecahkan permasalahannya.

4. Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ketiga ini konselor berusaha menggali potensi dan memberdayakan fithrah konseli yaitu fithrah iman. Sebagai sumber dari keyakinan umat muslim yang membentengi individu dari segala bentuk kemungkaran.

a. Sesi Pertama

- 1) Kegiatan : Penjelasan konsep iman sebagai benteng kemungkar.
- 2) Tujuan : Memperkuat keyakinan rasional konseli lewat pemberdayaan iman sehingga terhindar dari *crisis self esteem*.
- 3) Metode : *Thaushiyah* (siraman rohani) dan tanya jawab
- 4) Alokasi Waktu: 30 menit
- 5) Prosedur :
 - a) Konselor memberikan siraman rohani tentang pemahaman seputar potensi fitrah iman
 - b) Sesekali konselor melemparkan pertanyaan kepada konseli mengenai materi yang disampaikan
 - c) Konselor memberikan umpan balik atas jawaban yang dilontarkan konseli.

b. Sesi kedua

- 1) Kegiatan : Latihan menerima keadaan (*assertive*)
- 2) Tujuan : Agar konseli sadar bahwa masalah yang dialaminya itu murni dari kesalahan dirinya sendiri, yakni karena pikirannya yang irasional terhadap sesuatu peristiwa.
- 3) Metode : Diskusi
- 4) Alokasi Waktu : 30 menit

- 5) Prosedur :
 - a) Konselor memberikan penjelasan singkat sebagai pengantar ke diskusi bahwa penting melatih diri agar bersikap ikhlas.
 - b) konselor memandu jalannya diskusi dengan membagi kelompok kecil dan menunjukkan aturan serta waktu yang ditentukan.
 - c) Konselor memberi perintah kepada perwakilan masing-masing kelompok agar memaparkan hasil diskusinya dihadapan kelompok yang lain.
 - d) Konselor memberi penjelasan dan kesimpulan atas diskusi yang dilakukan.

c. Sesi Ketiga

- 1) Kegiatan : Latihan menyerang rasa malu
- 2) Tujuan : Agar konseli memperoleh pemahaman secara riil, bahwa dia sendiri yang menciptakan masalah.
- 3) Metode : Demonstrasi
- 4) Alokasi Waktu : 30 menit
- 5) Prosedur :
 - a) Penjelasan dan prosedur permainan
 - b) Pertama-tama konselor memberi pertanyaan berupa materi yang telah disampaikan kepada masing masing kelompok yang sudah dibentuk tadi.
 - c) Bagi kelompok yang lebih dulu dapat menjawab pertanyaan,

maka kelompok tersebut berhak mendapatkan *reward* dari konselor berupa pujian. Sedangkan yang tidak menjawab maka mendapat *punishment* bernyanyi lagu dengan tema kebangsaan.

5. Pertemuan Keempat

Pada pertemuan keempat ini konselor berusaha agar konseli memperoleh keyakinan baru atau *new felling*. Penjelasan detailnya sebagai berikut:

a. Sesi pertama

- 1) Kegiatan : Penemuan *insight*.
- 2) Tujuan : Agar keyakinan irasional konseli berkurang dan perlahan-lahan hilang digantikan dengan *new felling*.
- 3) Metode : Persuasi verbal (*taushiyah*)
- 4) Alokasi Waktu : 30 menit
- 5) Prosedur :
 - a) Konselor memberikan penjelasan-penjelasan yang bersifat membujuk agar konseli dengan sendirinya sadar bahwa selama ini berkeyakinan salah (*irrational believe*)
 - b) Konselor membiarkan konseli menyatakan kegelisahannya tentang masalah yang dialaminya.
 - c) Konselor melakukan konfrontasi terhadap masalah yang disampaikan konseli.

*Lampiran 2***SKALA SELF ESTEEM SEBELUM VALIDASI****A. Petunjuk Pengisian**

Pilihlah salah satu diantara empat pilihan jawaban yang paling menggambarkan kondisimu, dengan memberi tanda (√). Dalam setiap pernyataan terdapat 4 (empat) pilihan jawaban sebagai berikut :

STS : Sangat tidak setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

B. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya sering membayangkan diri saya sebagai orang lain				
2	Saya merasa sangat sulit untuk berbicara di depan sekelompok orang				
3	Sekiranya mungkin, banyak hal dalam diri saya yang ingin saya ubah				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
4	Saya dapat mengambil keputusan tanpa banyak kesulitan				
5	Orang senang dengan saya				
6	Saya mudah jengkel bila berada di rumah				
7	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk membiasakan diri dalam hal-hal baru				
8	Saya populer diantara teman-teman sepergaulan				
9	Saya merasa keluarga saya mengharapkan terlalu banyak dari diri saya				
10	Saya merasa keluarga saya memahami perasaan saya				
11	Saya mudah putus asa				
12	Tidak menyenangkan menjadi orang seperti saya				
13	Segalanya dalam kehidupan saya sangat sulit				
14	Orang-orang biasanya mengikuti gagasan saya				
15	Saya merasakan banyak kekurangan pada diri saya				
16	Sudah beberapa kali saya merasa ingin meninggalkan rumah				
17	Saya sering merasa jengkel dengan pekerjaan yang saya lakukan				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
18	Penampilan saya tidak segagah orang lain				
19	Jika saya mempunyai sesuatu yang ingin saya katakan, saya biasanya langsung mengatakannya				
20	Saya merasa kawan-kawan sepergaulan dan lingkungan dapat memahami saya ²				
21	Saya merasa orang-orang lain lebih disukai dari pada saya				
22	Saya merasa seolah-olah kawan sekerja saya memaksa untuk melakukan sesuatu yang tidak saya senang				
23	Saya seringkali tidak mudah terganggu dalam menghadapi hal-hal yang sepele				
24	Biasanya saya tidak mudah terganggu dalam menghadapi hal-hal yang sepele				
25	Saya tidak dapat diandalkan				
26	Saya merasa beruntung bisa hidup dalam keluarga saya				
27	Kadang-kadang saya merasa bahwa hidup saya tidak baik				
28	Secara keseluruhan saya puas dengan diri saya				
29	Saya menerima keadaan diri saya seperti apa				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
	adanya				
30	Kadang-kadang saya merasa bahwa diri saya tidak baik				



*Lampiran 3***SKALA SELF ESTEEM SETELAH VALIDASI****A. Petunjuk Pengisian**

Pilihlah salah satu diantara empat pilihan jawaban yang paling menggambarkan kondisimu, dengan memberi tanda (√). Dalam setiap pernyataan terdapat 4 (empat) pilihan jawaban sebagai berikut :

STS : Sangat tidak setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

B. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya sering membayangkan diri saya sebagai orang lain				
2	Saya merasa sangat sulit untuk berbicara di depan sekelompok orang				
3	Sekiranya mungkin, banyak hal dalam diri saya yang ingin saya ubah				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
4	Saya dapat mengambil keputusan tanpa banyak kesulitan				
5	Orang senang dengan saya				
6	Saya mudah jengkel bila berada di rumah				
7	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk membiasakan diri dalam hal-hal baru				
8	Saya populer diantara teman-teman sepergaulan				
9	Saya merasa keluarga saya mengharapkan terlalu banyak dari diri saya				
10	Saya merasa keluarga saya memahami perasaan saya				
11	Saya mudah putus asa				
12	Tidak menyenangkan menjadi orang seperti saya				
13	Orang-orang biasanya mengikuti gagasan saya				
14	Saya merasakan banyak kekurangan pada diri saya				
15	Sudah beberapa kali saya merasa ingin meninggalkan rumah				
16	Saya sering merasa jengkel dengan pekerjaan yang saya lakukan				
17	Penampilan saya tidak segagah orang lain				
18	Jika saya mempunyai sesuatu yang ingin saya				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
	katakan, saya biasanya langsung mengatakannya				
19	Saya merasa kawan-kawan sepergaulan dan lingkungan dapat memahami saya ²				
20	Saya merasa orang-orang lain lebih disukai dari pada saya				
21	Saya merasa seolah-olah kawan sekerja saya memaksa untuk melakukan sesuatu yang tidak saya senangi				
22	Biasanya saya tidak mudah terganggu dalam menghadapi hal-hal yang sepele				
23	Saya tidak dapat diandalkan				
24	Saya merasa beruntung bisa hidup dalam keluarga saya				
25	Secara keseluruhan saya puas dengan diri saya				
26	Saya menerima keadaan diri saya seperti apa adanya				

*Lampiran 4***ANGKET SEL ESTEEM**

Nama :

1. Apa yang menjadi target hidup kamu saat ini?

2. Apa yang kamu rasakan ketika berinteraksi/ berkomunikasi dengan orang lain? Bagaimana dengan teman sebaya?

3. Apakah kamu merasa hidupmu bahagia?

4. Apakah kamu merasa puas dengan dirimu saat ini?

5. Apakah kamu pernah terpikir untuk menjadi orang lain? Seberapa sering kamu merasa demikian?

6. Apakah kamu pernah merasa sedih/marah/ stress? Seberapa sering?

7. Apakah kamu pernah mengalami kegagalan? Kapan? Apa yang kamu lakukan saat itu?

8. Apakah kamu pernah mendapatkan masukan dari orang lain?
Bagaimana perasaanmu?

9. Apakah kamu pernah mengalami kejadian yang kamu anggap negatif?
Bagaimana kamu meresponnya?

10. Bagaimana kamu memandang permasalahan yang sedang kamu hadapi?
Apakah menurutmu kondisinya akan berubah?

11. Apakah menurut kamu, kamu bisa mengatasi permasalahan yang kamu hadapi saat ini?

*Lampiran . 5***DATA PRIBADI SISWA**

Nama :

Kelas :

Tempat/ tanggal lahir :

Alamat :

Jumlah Saudara :

Pekerjaan Ayah :

Pekerjaan Ibu :

Pendidikan Ayah :

Pendidikan Ibu :

Cita-cita :

Masalah yang dihadapi :

b. Sesi kedua

- 1) Kegiatan : Membang keyakinan rasional yang kuat dalam diri konseli.
- 2) Tujuan : Memberikan bukti akurat mengenai tindakan apa yang harus ditempuh untuk meraih sesuatu keberhasilan atau kesuksesan.
- 3) Metode : *Vicarious experience* (pengalaman menyelesaikan masalah)
- 4) Alokasi Waktu : 30 menit
- 5) Prosedur :
 - a) Konselor memberi perintah kepada konseli agar konseli bersedia membuka dirinya untuk menerima saran maupun kritik dari orang lain.
 - b) Menjelaskan pentingnya untuk selalu berfikir positif agar memperkuat keyakinan rasional.
 - c) Konselor berusaha membuka jalan fikiran konseli supaya mau belajar dari orang-orang yang lebih baik nasibnya dari dirinya.

c. Sesi Ketiga

- 1) Kegiatan : Berdo'a bersama
- 2) Tujuan : Agar konseli sadar bahwa di dalam hidupnya terdapat Dzat Yang Maha Menguasai alam beserta seisinya yaitu Allah SWT yang menentukan dan menggariskan jalan hidupnya.

Selain itu supaya konseli lebih memahami bahwa permasalahan yang menimpanya hendaknya lebih mendekatkan dirinya pada sang Pencipta.

- 3) Alokasi Waktu : 30 menit
- 4) Prosedur :
 - a) Konselor menjadi pemandu do'a.
 - b) Bersama konselor, konseli di ajak untuk merenungi kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan.

d. Sesi Keempat

- 1) Kegiatan : Evaluasi
- 2) Tujuan : Mengevaluasi seluruh kegiatan atau sesi yang telah dilaksanakan pada setiap pertemuan.
- 3) Metode : Diskusi dan wawancara
- 4) Alokasi Waktu : 30 menit
- 5) Prosedur :
 - a) Kegiatan evaluasi diawali dengan pengisian skala *self Esteem* sebagai *post-test*..
 - b) Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan mengenai apa saja perubahan dan manfaat yang diperoleh setelah mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaveour therapy* berbasis Islam. Wawancara terlampir.
 - c) Terakhir konselor menutup keseluruhan sesi dengan membahas

secara garis besar apa saja yang telah dilaksanakan pada pertemuan pertama sampai akhir.

C. Penutup

Pelaksanaan konseling *rational emotive behaveour therapy* berbasis Islam dikatakan berhasil jika : pertama, peserta didik mengalami perubahan peningkatan *self esteem*, yang ditunjukkan dari hasil olah statistik. Kedua, jika peserta didik mampu mengoptimalkan pengetahuan yang telah didapat dari sesi konseling dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga, proses konseling yang dilaksanakan, secara keseluruhan harus mendukung keberhasilan pencapaian tujuan yang telah ditetapkan pada masing-masing pertemuan.

Lampiran 6.

ANGKET PEMAHAMAN DIRI
“APA KELEMAHAN DAN KELEBIHAN DIA ?”

Nama :

Kelemahan	Kelebihan

Lampiran 7.**PEDOMAN OBSERVASI**

Pertemuan ke :

Hari, Tanggal :

Nama :

1. Nada/Volume Suara

a.	Rendah	
b.	Sedang	
c.	Tinggi	

2. Kecepatan Bicara

a.	Gagap	
b.	Pelan tapi lancar	
c.	Lancar	
d.	Sangat Lancar	

3. Penyampaian ketika bicara

a.	Sering mengulang kata	
b.	Membingungkan	
c.	Melebar dari pembahasan	
d.	Runtut sesuai pembahasan	

4. Raut Wajah

a.	Lesu / Muram	
b.	Bingung	
c.	Santai	
d.	Ceria	

5. Posisi Wajah saat bicara

a.	Merunduk	
b.	Pandangan tidak menentu	
c.	Menatap lawan bicara	

6. Reaksi saat ada yang berbicara

a.	Berbicara sendiri	
b.	Melamun	
c.	Mendengarkan	
d.	Memperhatikan dengan baik	

7. Keadaan selama konseling

a.	Tegang	
b.	Gusar / Gelisah	
c.	Rileks	

8. Penampilan

a.	Acak-acakan	
b.	Agak Rapi	
c.	Rapi	

9. Kecepatan dalam Menyelesaikan Tugas

a.	Lambat	
b.	Sedang	
c.	Cepat	

10. Kualitas Penyelesaian Tugas

a.	Melenceng dari pembahasan	
b.	Sesuai dengan pembahasan	
c.	Mampu menyelesaikan dengan maksimal	

Catatan:

Check list (✓) pada kolom yang tersedia sesuai dengan apa yang dilakukan oleh konseli atau anggota kelompok selama konseling berlangsung.

Catatan Perkembangan Siswa:

.....

.....

.....

.....

.....

Observer,

(.....)

Lampiran 8.

**PEDOMAN WAWANCARA
“EVALUASI KEGIATAN KONSELING”**

1. Apa saja kesulitan yang Anda alami selama mengikuti kegiatan konseling ?

Jawaban:

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

2. Bagaimana penilaian Anda terhadap penyampaian materi selama kegiatan konseling ?

Jawaban:

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

3. Perubahan apa yang Anda rasakan sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan konseling ?

Jawaban:

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

4. Manfaat apa saja yang Anda peroleh setelah mengikuti kegiatan konseling ?

Jawaban:

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

Lampiran 9

Output Correlations

Correlations		Total
Item1	Pearson Correlation	.399**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	53
Item2	Pearson Correlation	.443**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	53
Item3	Pearson Correlation	.396**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	53
Item4	Pearson Correlation	.418**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	53
Item5	Pearson Correlation	.429**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	53
Item6	Pearson Correlation	.451**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	53
Item7	Pearson Correlation	.443**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	53
Item8	Pearson Correlation	.403**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	53
Item9	Pearson Correlation	.484**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	53
Item10	Pearson Correlation	.442**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	53
Item11	Pearson Correlation	.431**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	53
Item12	Pearson Correlation	.417**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	53
Item13	Pearson Correlation	.209

	Sig. (2-tailed)	.133
	N	53
Item14	Pearson Correlation	.402 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	53
Item15	Pearson Correlation	.433 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	53
Item16	Pearson Correlation	.490 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	53
Item17	Pearson Correlation	.466 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	53
Item18	Pearson Correlation	.487 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	53
Item19	Pearson Correlation	.473 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	53
Item20	Pearson Correlation	.425 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	53
Item21	Pearson Correlation	.441 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	53
Item22	Pearson Correlation	.409 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	53
Item23	Pearson Correlation	-.018
	Sig. (2-tailed)	.897
	N	53
Item24	Pearson Correlation	.417 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	53
Item25	Pearson Correlation	.406 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	53
Item26	Pearson Correlation	.422 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	53
Item27	Pearson Correlation	-.109
	Sig. (2-tailed)	.439

	N	53
Item28	Pearson Correlation	.516**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	53
Item29	Pearson Correlation	.422**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	53
Item30	Pearson Correlation	.219
	Sig. (2-tailed)	.115
	N	53
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	53

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Lampiran 10***Output of Reliability****Reliability**

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	53	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	53	100.0

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.799	30

Lampiran 11

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	72.04	66.345	.328	.792
Item2	71.87	65.963	.378	.790
Item3	72.92	66.417	.327	.792
Item4	72.15	66.361	.354	.791
Item5	72.28	66.130	.363	.791
Item6	71.60	64.782	.367	.790
Item7	72.19	64.887	.358	.791
Item8	71.92	66.187	.331	.792
Item9	71.57	65.520	.421	.789
Item10	71.81	65.118	.361	.791
Item11	72.72	65.591	.356	.791
Item12	71.15	66.208	.349	.791
Item13	71.30	68.253	.118	.801
Item14	72.02	66.634	.339	.792
Item15	72.43	65.250	.352	.791
Item16	72.42	63.978	.405	.788
Item17	72.42	65.978	.406	.790
Item18	71.87	64.425	.408	.788
Item19	71.94	65.016	.399	.789
Item20	71.75	65.881	.354	.791
Item21	71.98	66.057	.377	.791
Item22	71.47	65.677	.328	.792
Item23	71.77	70.986	-.095	.808
Item24	71.83	66.682	.358	.792
Item25	72.49	65.524	.321	.792
Item26	72.83	65.490	.342	.791
Item27	71.70	72.638	-.207	.817
Item28	72.08	64.263	.444	.787
Item29	72.85	66.400	.360	.791
Item30	71.94	67.747	.105	.805

Lampiran 12

Output Uji Validitas Item Skala *Self Esteem*

No Butir	Angka Koefisien	Keterangan	No Butir	Angka koefisien	Keterangan
1	.328	Valid	16	.405	Valid
2	.378	Valid	17	.406	Valid
3	.327	Valid	18	.408	Valid
4	.354	Valid	19	.399	Valid
5	.363	Valid	20	.354	Valid
6	.367	Valid	21	.377	Valid
7	.358	Valid	22	.328	Valid
8	.331	Valid	23	-.095	Tidak valid
9	.421	Valid	24	.358	Valid
10	.361	Valid	25	.321	Valid
11	.356	Valid	26	.342	Valid
12	.349	valid	27	-.207	Tidak valid
13	.118	Tidak Valid	28	.444	Valid
14	.339	Valid	29	.360	Valid
15	.352	Valid	30	.105	Tidak Valid

Lampiran 13

Output Uji Beda *Pre-Test* dengan *Post-Test***Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	8	58	65	61,75	2,121
posttest	8	73	78	74,13	1,727
Valid N (listwise)	8				

NPar Tests**Wilcoxon Signed Ranks Test****Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
Positive Ranks	8 ^b	4,50	36,00
Ties	0 ^c		
Total	8		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics^a

	posttest - pretest
Z	-2,524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

RIWAYAT HIDUP

A. Pribadi

Nama : Drs. Sismadi
Tempat Tanggal Lahir : Sleman, 03 Oktober 1964
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Alamat : Losari, Sukoharjo. Ngaglik, Sleman, Yogyakarta
E-mail : sismadi03@gmail.com
HP : 081328709445/082329346822

B. Orang Tua

Nama Ayah : Widowardoyo
Pekerjaan : Tani
Nama Ibu : Masirah
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat Orang Tua : Ngemplak, Wukirsari, Cangkringan, Sleman,
Yogyakarta

C. Riwayat Pendidikan

SD Muhammadiyah Kergan, lulus tahun 1976.
SMP Negeri Cangkringan, lulus tahun 1980.
SMA Islam III Pakem Sleman, lulus tahun 1983.
S.1 Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta, lulus tahun 1988.
S.2 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, lulus tahun 2016.

D. Riwayat Pekerjaan

1. Dari tahun 1989 s/d 1993 sebagai Tenaga Pendidik di STM Bahariawan 45 Jakarta Timur.
2. Dari tahun 1990 s/d 1993 sebagai Tenaga Pendidik di STM Bhakti Jakarta Timur
3. Dari tahun 1993 s/d 2007 sebagai Tenaga Pendidik di MTs Negeri Pakem Sleman.
4. Dari tahun 2007 s/d sekarang sebagai Tenaga Pendidik di MTs Negeri Babadan Baru Sleman.