

**KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY*  
(REBT) BERBASIS RASA SYUKUR  
UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI REMAJA  
(Studi Eksperimen Di MTs Negeri Wonokromo Pleret Bantul )**



Oleh:  
**Enik Sartika, S.Pd.I**  
**NIM: 1520310122**

**TESIS**

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
Untuk Memenuhi Salah satu Syarat guna Memperoleh  
Gelar Magister dalam Ilmu Agama Islam  
Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam

**YOGYAKARTA**  
**2017**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Enik Sartika, S.Pd.I.  
NIM : 1520310122  
Jenjang : Magister  
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies (IIS)*  
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, 16 Maret 2017

Saya yang menyatakan,



Enik Sartika, S.Pd.I.

NIM: 1520310122

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Enik Sartika, S.Pd.I.  
NIM : 1520310122  
Jenjang : Magister  
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies* (IIS)  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

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

Yogyakarta, 16 Maret 2017

Saya yang menyatakan,



Enik Sartika, S.Pd.I

NIM: 1520310122



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
PASCASARJANA

## PENGESAHAN

Tesis Berjudul : *KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT) BERBASIS RASA SYUKUR UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI REMAJA (Studi Eksperimen di MTS Negeri Wonokromo Pleret Bantul)*

Nama : Enik Sartika, S.Pd.I.

NIM : 1520310122

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Tanggal Ujian : 10 April 2017

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

Yogyakarta, 17 April 2017

Direktur,



Prof. Noorhaidi, MA., M.Phil., Ph.D.  
NIP-19711207 199503 1 002

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* (REBT) BERBASIS RASA SYUKUR UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI REMAJA  
(Studi Eksperimen di MTs Negeri Wonokromo Pleret Bantul)

Nama : Enik Sartika, S.Pd.I  
NIM : 1520310122  
Prodi : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam  
Tanggal Ujian : 10 April 2017

telah disetujui tim penguji ujian munaqosah

Ketua/Penguji : Dr. Sunarwoto, S.Ag, M.A

(  )

Pembimbing/Penguji : Dr. Hamdan Daulay, M.A, M.Si

(  )

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

(  )

Diuji di Yogyakarta pada tanggal, 10 April 2017

Waktu : 09.00-10.00 WIB

Hasil/Nilai : 90,33 / A-

IPK : 3,78

Predikat : Pujian (*Cum Laude*)



**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Kepada, Yth.,  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

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

**KONSELING RASIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY (REBT)  
BERBASIS RASA SYUKUR UNTUK MENINGKATKAN  
KONSEP DIRI REMAJA  
(Studi Eksperimen di Mts Negeri Wonokromo Pleret Bantul)**

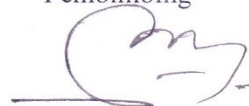
yang ditulis oleh:

Nama : Enik Sartika, S.Pd.I  
NIM : 1520310122  
Prodi : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

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

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Yogyakarta, 10 Februari 2017  
Pembimbing



Dr. Hamdan Daulay, M.A, M.Si.

## ABSTRAK

**Enik Sartika, “Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis Rasa Syukur untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja (Studi Eksperimen di Mts N Wonokromo Pleret Bantul)”. Tesis. Yogyakarta: Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. 2017.**

Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki oleh seseorang mengenai diri. Seseorang yang memiliki konsep diri tinggi maka akan membuat mereka lebih percaya diri dan optimis dalam meraih cita-cita yang diinginkan, di sekolah khususnya berdampak pada prestasi belajar yang positif. REBT rasa syukur sebagai pendekatan yang ditawarkan untuk meningkatkan konsep diri seseorang, yaitu mengubah keyakinan irasional (mudah putus asa) menjadi rasional, agar individu sadar akan siapa dirinya, dan potensi apa yang telah ia dapatkan dari Allah sehingga harus bersyukur atas kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Karena dengan bersyukur akan membangkitkan energi positif bagi seseorang yang berdampak akan lebih optimis untuk menjalani kehidupan.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis Rasa Syukur dalam meningkatkan konsep diri siswa. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen model *one group pretest and posttest* yang melibatkan 7 anak siswa kelas VIII di Mts N Wonokromo Pleret Bantul yang dipilih melalui *purposive sampling* dengan kriteria yang sudah ditentukan. Pengukuran dilakukan dengan alat ukur psikologi yaitu skala konsep diri.

Data yang terkumpul dari analisis menggunakan uji beda *Wilcoxon signed rank test* diperoleh hasil dengan nilai sig.  $0,018 < 0,05$  dengan  $Z = -2,366$ . Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan konsep diri siswa sebelum dan sesudah pemberian konseling, sedangkan hasil mean sebesar 91,4286 menjadi 124,7143, ini juga menunjukkan terdapat selisih skor antara sebelum diberikan *treatment* dengan sesudah *treatment*. Melalui hasil tersebut dapat dikatakan bahwa konseling *rational emotive behaviour therapy* (REBT) berbasis Rasa Syukur dapat meningkatkan konsep diri siswa. Diantara teknik REBT rasa syukur yang digunakan adalah pertama, *disputing* iB yaitu melawan keyakinan dengan memberikan pengetahuan awal mengenai pengertian rasa syukur, manfaatnya, dan cara mewujudkan rasa syukur. Kedua mengaplikasikan rasa syukur dengan relaksasi. Ketiga, memberikan motivasi melalui video motivasi rasa syukur. Keempat, *home work* yaitu membiasakan untuk berperilaku syukur di kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini berkesimpulan bahwa konseling *rational emotive behaviour therapy* (REBT) berbasis rasa syukur dapat meningkatkan konsep diri siswa. Dengan bersyukur seseorang akan mengetahui nikmat potensi yang diberikan oleh Allah swt, dan mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ia miliki sehingga mampu untuk mengembangkan dan mengaplikasikan potensi diri dalam kehidupan yang positif.

Kata Kunci: REBT, Rasa Syukur, Konsep Diri

## ABSTRACT

**Enik Sartika, “Counseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) based Gratitude to Improve Self Concept Students (Experimental Study on Mts N Wonokromo Pleret Bantul)”. Thesis. Yogyakarta: Concentration Guidance and Counseling Islam of Islamic Studies Interdisciplinary Studies Program at State Islamic University Sunan Kalijaga. 2017.**

The concept self is a picture of a person about himself. Someone who has a high self-concept that will make them more confident and optimistic in achieving the desired ideals, in schools especially have an impact on academic achievement positively. REBT gratitude as an approach that offered to improve self-concept, ie changing irrational beliefs (despairing) becomes rational, so that individuals are aware of who he is and what potential he has received from God and should be grateful for the advantages and disadvantages of its, Due to the positive energy will be grateful for someone that impact will be more optimistic for life.

This study aimed to test the effectiveness of counseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) based Gratitude in improving the student's self-concept. This research uses experimental research design model of one group pretest and posttest involving 7 children in the eighth grade students Mts N Wonokromo Pleret Bantul selected through purposive sampling with pre-determined criteria. Measurements were performed with the measuring instrument ie psychological self-concept scale.

Data collected from different test analysis using the Wilcoxon signed rank test results obtained with sig. 0.018 <0.05 with  $Z = -2.366$ . It shows that there are differences in self-concept of students before and after counseling, while the result becomes a mean of 91.4286 124.7143, also shows there is a difference between the scores before treatment with after treatment diberkan. Through these results we can say that counseling rational emotive behavior therapy (REBT) based Gratitude can enhance students' self concept. Among the techniques used REBT gratitude is the first, dispusting iB is against conviction by providing initial knowledge about the meaning of gratitude, benefits, and how to realize a sense of gratitude. Both apply gratitude with relaxation. Third, provide motivation through motivational video gratitude. Fourth, home work that is accustom to behave gratitude daily life.

This study concluded that the counseling rational emotive behavior therapy (REBT) based on gratitude can improve students' self concept. With grateful someone will recognize the favors potential given by Allah, and know the advantages and disadvantages he had to be able to develop and apply their potential in a positive life.

**Keywords:** REBT, Gratitude, Self- Concept



## 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	ħa	ħ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ž	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	šad	š	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*

متعدين عدة	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-auliya'
----------------	---------	--------------------

#### 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 فروض	ditulis ditulis	u furūd
----------------------------	--------------------	------------

#### F. Vokal Rangkap

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



*Alhamdulillah*, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan tanpa hambatan yang berarti. Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan Nabi besar kita yaitu Muhammad SAW, para keluarga, dan shabatnya yang telah membawa petunjuk kebenaran kepada seluruh manusia yakni agama Islam. Semoga di hari akhir nanti kita termasuk orang-orang yang mendapatkan *syafaatnya*. Amin.

Penyusunan tesis ini merupakan kajian singkat tentang konseling *rational emotive behaviour therapy* (REBT) berbasis rasa syukur untuk meningkatkan konsep diri remaja di Mts N Wonokromo Pleret Bantul. Tesis ini penulis ajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister *Interdisciplinary Islamic Studies* konsentrasi Bimbingan Konseling Islam Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Berkat daya upaya serta bantuan, bimbingan maupun arahan dan instruksi dari berbagai pihak dalam proses penyusunan tesis ini, maka dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan rasa terima kasih dan penghargaan yang terhormat kepada:

1. Prof. Drs. Yudian Wahyudi, M.A., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Noorhaidi, M.A, M.Phil, Ph.D., selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

3. Ro'fah, BSW., M.A., Ph.D., selaku Koordinator Program Magister Prodi *Interdisciplinary Islamic Studi (IIS)* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Roma Ulinuha, M.Hum., selaku Sekretaris Program Pascasarjana Prodi *Interdisciplinary Islamic Studi (IIS)* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Dr. Hamdan Daulay, M.A, M.Si., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan dengan penuh kesabaran, sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Jatno dan ibu Fenti, yang telah banyak membantu memudahkan urusan administratif sampai penulisan tesis ini selesai.
7. Seluruh Dosen dan Karyawan Prodi *Interdisciplinary Islamic Studi (IIS)* Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
8. Kepala sekolah beserta guru BK ( Bu Rita, Bu sutartik, Bu Isti) dan keluarga besar MTs N Wonokromo Pleret Bantul yang telah banyak membantu penulis dalam proses penelitian tesis ini.
9. Ayahanda Ramli dan Ibunda Siti Aminah, serta adik-adikku (Indra Lesman & Andre) yang tersayang yang tak henti-hentinya memberikan dukungan moril dan materil serta motivasi untuk kesuksesan anak dan kakaknya ini.
10. Seluruh Dosen IAIS Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas (Pak Deni, Pak Adnan, Pak Oscar, Ka Yus, Bg iif, ka asruni, ka sera, bu ipeh, ka deby, bu dewi, pak.manja, dll) yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyelesaian tesis ini.
11. Teman- teman Seperjuangan (Bang Astaman, Bang.aris, Bob, Sabari, Halim, Rafiq, Bang mualimin, Ka Neli, Bang Nasirun), serta Kos Sanggar Tiban Putri



(Bapak & Ibu kos, Ita, Arum, Mba Amani, Zahra, Ka Uyun, Ria,) yang telah memberikan dukungan, saran dan semangat bagi penulis untuk menyelesaikan tesis ini.

12. Serta teman-teman seperjuangan Pascasarjana Bimbingan Konseling Islam Reguler B 2015 (Puput, Mba Sulis, Bunda Suwi, Mba Novi, Yu Sri, Mba Tyas, Mas Wahyudi, Cak Suryadi, Mas Topan, Bang Azhari, Ka Unun, dan Aak Nurodin) yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan tesis ini.

Kepada semua pihak semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima oleh Allah SWT dan mendapatkan limpahan rahmat dari-Nya. Tiada kata yang pantas penulis ucapkan selain rasa terimakasih yang sebesar-besarnya dan rasa syukur atas selesainya penulisan tesis ini, terakhir kalinya penulis mohon maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan tesis ini. Tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhirnya penulis hanya bisa memohon kepada Allah SWT semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 10 Maret 2017

Hormat Saya



Enik Sartika, S.Pd.I

## PERSEMBAHAN

### **TESIS INI DI PERSEMBAHKAN KEPADA:**

- 1. Bapak, Ibu Dan Adik-Adikku Tercinta**
- 2. Almamater Tercinta Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* (IIS) Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta**
- 3. Seluruh Pemerhati dan Praktisi Bimbingan Konseling Islam**

## MOTTO

**Manusia Hebat adalah Manusia yang bisa mengendalikan diri saat dikuasai amarah, tenang saat dipermalukan, tersenyum saat diremehkan, bersabar saat menemui cobaan dan bersyukur untuk semua kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya.**

وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ (البقرة : 152)

**“Beryukurlah kepada-Ku dan Janganlah kamu mengingkari (nikmat) Ku”  
(QS. Al-Baqarah: 152)**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS</b> .....	v
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xiii
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	xvi
<b>MOTTO</b> .....	xvii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xviii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xxi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xxii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xxiii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	11
D. Kajian Pustaka .....	12
E. Metode Penelitian .....	18
1. Jenis Penelitian.....	18
2. Desain Penelitian.....	19
3. Variabel Penelitian .....	23
4. Populasi, sampel dan Teknik Sampling .....	25
5. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
6. Prosedur Penelitian.....	27
7. Teknik Pengumpulan Data .....	29
8. Prosedur Penyusunan Instrumen .....	30
9. Pengukuran.....	31
10. Validitas dan Reliabilitas .....	34
11. Analisis Data .....	37
F. Sistematika Pembahasan .....	39
<b>BAB II. KONSEP DIRI DAN REBT RASA SYUKUR</b>	
A. Konsep Diri	
1. Pengertian Konsep diri .....	40
2. Dimensi-dimensi Konsep Diri.....	42
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri .....	46
4. Jenis-jenis Konsep Diri .....	48
5. Implikasi Konsep Diri terhadap Perilaku .....	50
B. Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> (REBT) .....	51

1. Pengertian Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> (REBT).....	51
2. Konsep Dasar dan Dinamika Kepribadian Manusia dalam <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> (REBT) .....	52
3. Peran dan Fungsi Konselor .....	55
4. Tujuan Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> (REBT).....	56
5. Prosedur dan Teknik Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> (REBT).....	57
C. Rasa Syukur	
1. Definisi Syukur .....	59
2. Cara-Cara Mewujudan Rasa Syukur.....	61
3. Manfaat Rasa Syukur .....	64
4. Penghalang rasa syukur.....	67
D. Rasa Syukur dalam Pelaksanaan Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> (REBT).....	68
E. Pengaruh Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> (REBT) berbasis Rasa Syukur terhadap Konsep Diri .....	72
F. Kerangka Berpikir .....	74
G. Hipotesis.....	76
<b>BAB III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum Konsep Diri Subjek Penelitian.....	77
B. Persiapan Penelitian.....	78
C. Pelaksanaan Penelitian .....	79
1. Uji Coba Modul Konseling REBT Rasa Syukur.....	79
2. Uji Validitas Skala Konsep Diri .....	80
3. Uji Reliabilitas Skala Konsep Diri .....	83
4. Pelaksanaan Seleksi Subjek.....	85
5. Pelaksanaan <i>Treatment</i> (REBT Rasa Syukur).....	90
6. Diskripsi Subjek Penelitian .....	100
D. Hasil Analisis Data .....	103
1. Analisis Data Kuantitatif .....	103
2. Analisis Data Kualitatif .....	105
E. Pembahasan .....	114
F. Keterbatasan Penelitian .....	120
<b>BAB IV. PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	122
B. Saran .....	123
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	125
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	129
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	184

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	<i>Blu Print</i> Skala Konsep Diri.....	33
Tabel 2.	Skor Skala <i>Likert</i> Konsep Diri .....	34
Tabel 3.	Interpensi nilai <i>r</i> .....	36
Tabel 4.	Hasil Uji Validitas Skala Konsep Diri .....	81
Tabel 5.	<i>Blu Print</i> Skala Konsep diri Setelah Uji Validitas .....	82
Tabel 6.	<i>Reliability Statistics</i> .....	84
Tabel 7.	Data Hasil <i>Pre-Test</i> Konsep Diri .....	86
Tabel 8.	Kategorisasi Konsep Diri .....	89
Tabel 9.	Pelaksanaan Konseling REBT Rasa Syukur .....	91
Tabel 10.	Hasil <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> .....	103
Tabel 11.	Hasil <i>Test Statistics</i> (b).....	104
Tabel 12.	Hasil <i>Descriptif Statistics</i> .....	105



**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1.	Desain Eksperimen .....	21
Gambar 2.	Prosedur Penyusunan Instrumen .....	31
Gambar 3.	Kerangka Berpikir .....	75
Gambar 4.	Kategorisasi Konsep Diri.....	89

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Modul REBT Berbasis Rasa Syukur untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa .....	128
Lampiran 2.	Skala Konsep Diri sebelum Uji Coba .....	158
Lampiran 3.	Skala Konsep Diri setelah Uji Coba.....	162
Lampiran 4.	Angka Koefesien Validitas Konsep Diri.....	165
Lampiran 5.	Uji Reliabilitas Konsep diri.....	166
Lampiran 6.	Format Kontrak Konseling.....	168
Lampiran 7.	Pedoman Observasi Anggota Kelompok .....	169
Lampiran 8.	Pedoman Observasi Pemimpin Kelompok .....	171
Lampiran 9.	Daftar Hadir Peserta Konseling .....	173
Lampiran 10.	Pedoman Wawancara Evaluasi Kegiatan Konseling .....	174
Lampiran 11.	Hasil Perolehan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Konsep Diri Siswa .....	175
Lampiran 12.	Hasil Uji Beda <i>Pretest</i> dengan <i>Posttest</i> Konsep Diri Siswa .....	177
Lampiran 13.	Nilai Rata-Rata (Mean) <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	178
Lampiran 14.	Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	179
Lampiran 15.	Surat Perohonan Izin Penelitian .....	180

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan seseorang yang sedang tumbuh dan berkembang menuju pribadi yang dewasa dan mandiri. Seiring dengan perkembangannya terkadang ia memiliki keinginan untuk berbuat sendiri dan tidak bergantung kepada orang lain, bahkan juga kepada orang tuanya sendiri. Namun hal tersebut membuat ia bingung dalam menghadapi dunia barunya. Bahkan terkadang hal tersebut membawa ia kedalam suatu permasalahan atas kebingungannya.

Sebagaimana yang dikatakan Hurlock bahwa remaja berasal dari istilah *adolescense* yang memiliki arti tumbuh untuk mencapai kematangan, baik mental, emosional, sosial dan fisik.<sup>1</sup> Seiring dengan pertumbuhannya tersebut, remaja memiliki suatu gambaran mengenai dirinya, dimana yang disebut dengan konsep diri. Hal ini spertimana yang diungkapkan Ghufroon konsep diri diartikan sebagai gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai.<sup>2</sup>

Selanjutnya menurut Jeanette pada masa remaja yakni masa terjadinya perubahan fisik dan kepribadian yang signifikan sehingga berdampak pada perubahan emosional yang besar. Periode yang berlangsung antara usia 12-18 ini

---

<sup>1</sup>Hurlock, *Psikologi Perkembangan (suatu pendekatan suatu rentang kehidupan)* (Jakarta: Erlangga, Cet V, ), 206

<sup>2</sup>Ghufroon & Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, Cet.IV, 2014), 13

sering disebut masa yang penuh gejolak, masa yang penuh dengan pemberontakan. Dalam aspek kognitif, remaja juga mengalami peningkatan dalam pemahaman mereka tentang dunianya dan remaja memiliki keinginan kuat untuk mulai mandiri, tidak terikat pada orang tua, tetapi juga masih merasa bingung dalam menghadapi dunia barunya, serta yang paling penting pada masa remaja adalah pencarian identitas diri.<sup>3</sup>

Sehingga remaja perlu membekali dirinya dengan pandangan yang benar tentang konsep dirinya. Selain itu remaja perlu membekali diri agar dapat berpengaruh terhadap orang lain dengan memiliki konsep diri positif. Karena ketika remaja memiliki konsep diri negatif, maka akan berpengaruh terhadap perkembangannya. Hal ini sebagaimana yang dikatakan Desmita bahwa semakin positif konsep diri yang dimiliki seseorang maka akan mudah ia mencapai suatu keberhasilan. Sebab dengan konsep dirinya yang positif ia akan berperilaku positif pula seperti optimis, berani sukses, percaya diri, berani gagal, dan merasa dirinya berharga. Sebaliknya ketika seseorang mempunyai konsep diri yang negatif maka akan berpengaruh terhadap perilakunya, ia akan merasa kurang mampu, takut gagal, tidak percaya diri, tidak berani mencoba, pesimis, bahkan merasa dirinya tidak berharga.<sup>4</sup>

Hendriati mengutip pendapat Fitts juga mengatakan bahwa konsep diri berpengaruh kuat terhadap tingkah laku seseorang. Dengan mengetahui konsep diri seseorang, kita akan lebih mudah meramalkan dan memahami tingkah laku

---

<sup>3</sup>Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling* (Jakarta: UI-Press, 2013), 168.

<sup>4</sup>Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik (Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, Dan SMA)* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, Cet.VI, 2016), 164

orang tersebut. Pada umumnya tingkah laku individu berkaitan dengan gagasan-gagasan tentang dirinya sendiri. Jika seseorang mempersepsikan dirinya sebagai orang yang *inferior* dibandingkan dengan orang lain, walaupun hal ini belum tentu benar, biasanya tingkah laku yang ia tampilkan akan berhubungan dengan kekurangan yang dipersepsikannya secara subjektif tersebut.<sup>5</sup>

Pada lingkungan sekolah konsep diri berperan dalam menentukan proses pembelajaran dan masa depan siswa. Jalaludin Rahkmat menjelaskan konsep diri sangat berpengaruh pada individu untuk memperoleh nilai akademik yang baik.<sup>6</sup> Penelitian Fink (dalam Burns) misalnya menemukan bahwa siswa yang memiliki konsep diri yang rendah menunjukkan rendahnya prestasi belajar yang dimiliki siswa. Sebaliknya siswa yang memiliki konsep diri yang baik menghasilkan prestasi belajar siswa yang baik pula.<sup>7</sup> Konsep diri yang rendah disebabkan karena rendahnya individu untuk menghargai dirinya dan menggambarkan dirinya yang salah sehingga individu merasa pesimis dan putus asa untuk mencapai kesuksesan.

Penelitian Walsh (dalam Burns) menyebutkan bahwa siswa yang *underachiever* memiliki beberapa karakteristik kepribadian, yakni: tidak suka dikritik, diisolir, mekanisme pertahanan diri yang selalu menghindar, dan tidak mampu mengekspresikan perasaannya.<sup>8</sup> Apabila individu memandang dirinya tidak memiliki kemampuan melakukan tugas, maka perilakunya menunjukkan

---

<sup>5</sup>Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan (Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja)* (Bandung: PT Refika Aditama, Cet.II, 2009), 139

<sup>6</sup>Jalaludin Rahkmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), 104

<sup>7</sup>Burns, *Konsep diri: Teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku* (Jakarta: Arcan, 1993),

<sup>8</sup>*Ibid*, 359

ketidakmampuannya dengan cara menghindari untuk melaksanakan tugas, takut bersaing dengan teman, takut salah dan lain-lain.

Mts Negeri Wonokromo Pleret Bantul merupakan salah satu lembaga pendidikan islam yang mengajarkan dua bidang keilmuan umum dan islam. Di dalam kegiatan pembelajaran tidak hanya bertumpu pada pencapaian akademik saja namun juga memperhatikan kualitas diri peserta didik untuk lebih mendalami nilai-nilai ajaran agama Islam. Dalam agama islam terdapat ajaran mengenai syukur, bahkan kata syukur pun bukan kata yang asing dan baru, melainkan kata yang sering didengar dalam kehidupan sehari-hari bagi peserta didik Mts Negeri wonokromo pleret Bantul yang berbasis keagamaan dan sangat menunjung tinggi nilai-nilai agama, mereka yang mampu berpikir abstrak pun tentu sudah melakukan penghayatan nilai-nilai syukur dalam kehidupan.

Ketika dikaitkan dengan syukur nikmat maka konsep diri mengarah kepada syukur nikmat, sedangkan konsep diri negative mengarah kepada kufur nikmat, dimana tidak mensyukuri apa yang telah ada pada dirinya, baik kemampuan maupun kelemahannya. Tidak ada usaha untuk menghilangkan atau menepis kelemahan-kelemahannya, karena putus asa untuk mengembangkan apa yang menjadi potensinya. Menurut syafi'i bahwa mendayakan segenap potensi untuk mengubah menjadi lebih baik adalah salah satu bentuk syukur kepada Allah atas nikmat anggota tubuh dan potensi luar biasa yang dikarunikan oleh Allah swt.<sup>9</sup> Kemudian mensyukuri kesehatan yang ada pada diri dengan mempersembahkan yang terbaik dalam kehidupan ini. Yang nantinya akan

---

<sup>9</sup> Muhammad Syafi'ie el-bantanie, *Dahsyatnya Syukur* (Jakarta: Qultum Media, 2009), 24



membuat diri melakukan apa yang bisa dilakukan dengan sebaik-baiknya sehingga mampu mengubah diri menjadi lebih baik.

Syukur menuntun diri untuk tetap baik sangka terhadap Allah swt dalam segala hal yang terjadi pada kehidupan ini, sehingga mampu menggerakkan hati untuk ikhlas. Menerima ketetapan Allah swt. Sehingga dapat mengarahkan seseorang untuk menerima kekurangan-kekurangan yang ada pada diri.<sup>10</sup>

Selain itu, nilai dalam ajaran syukur mengarahkan untuk selalu memaknai setiap peristiwa dalam kehidupan dengan sudut pandang positif.<sup>11</sup> Maka mampu meningkatkan kemampuan untuk berpikir positif dan memiliki evaluasi yang bagus serta membangun konsep diri yang lebih positif. Secara psikologis rasa syukur dapat memberikan kepuasan pada diri sendiri sehingga mampu menghilangkan perasaan resah ketika gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan.<sup>12</sup>

syukur juga mengandung arti mengenali semua nikmat yang telah Allah swt Karunikan, termasuk didalamnya yakni mengenali potensi-potensi yang Allah swt anugerahkan pada diri ini, yang nantinya akan menumbuhkan optimisme yang membuat diri bersemangat menghadapi tantangan.<sup>13</sup> Sehingga dengan perasaan bersyukur menumbuhkan rasa tidak takut gagal dan berani

---

<sup>10</sup> Aura Husna, *Kaya dengan Bersyukur: menemukan makna sejati bahagia dan sejahtera dengan mensyukuri nikmat Allah* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka, 2013), 154

<sup>11</sup> Muhammad Syafi'ie el-bantanie, *Dahsyatnya Syukur*, 46

<sup>12</sup> Khairunnas Rajab, *Obat Hati* (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2010), 127

<sup>13</sup> Aura Husna, *Kaya dengan Bersyukur*, 156-160

mencoba hal baru sehingga tidak bersikap pesimis terhadap kompetensi, dan meningkatkan rasa percaya diri.

Namun pada kenyataannya dari fenomena yang ada di Mts Negeri Wonokromo Pleret Bantul tidak semua peserta didik mengembangkan konsep diri yang positif dalam dirinya. Paparan Guru BK menunjukkan bahwa ada beberapa siswa yang merasa dirinya kurang pintar, kurang percaya diri, dan suka menyendiri ketika jam istirahat, takut bertanya mengenai pelajaran yang belum dipahami, merasa dirinya kurang mampu, mudah putus asa, mudah marah, tidak mengerjakan tugas, ada juga siswa yang tidak percaya diri menjawab soal di *white board* dengan alasan ada teman lain yang lebih pintar dibandingkan dirinya, yang dianggapnya lebih memiliki kemampuan.<sup>14</sup>

Menurut Yustinus konsep diri positif akan membentuk pribadi bermental sehat, tidak mudah putus asa, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, bersifat terbuka dalam berinteraksi, menerima kritikan, nasehat dan bimbingan. Sebaliknya, individu yang memiliki konsep diri negatif cenderung pesimis, merasa dijauhi oleh teman-teman, mudah marah, dan respon sekali terhadap pujian.<sup>15</sup>

Berdasarkan uraian diatas, bahwasanya rasa syukur mampu berperan dalam mendorong peserta didik untuk memiliki konsep diri menjadi lebih baik, terlebih lagi mereka sudah mampu melakukan penghayatan nilai-nilai syukur, namun pada kenyataannya rasa syukur belum tentu juga memberikan sumbangsih

---

<sup>14</sup>Hasil wawancara dengan guru BK Mts Wonokromo Pleret Bantul pada tanggal 3 Oktober 2016.

<sup>15</sup>Yustinus OFM, *Kesehatan Mental 1* (Kanisius: Yogyakarta, 2005), 26

kesadaran dalam membenahi diri negative menjadi konsep diri positif dalam diri mereka.

Sehingga untuk memunculkan dan membiasakan diri dengan penuh syukur agar mempunyai pandangan diri yang positif disini peneliti mencoba menggunakan konseling *Rational Emotive Behavioural Therapy* (REBT) berbasis rasa syukur. REBT untuk meningkatkan konsep diri dengan penuh syukur berawal dari pikiran irrasional sehingga berlanjut ke arah keyakinan yang negatif terhadap diri. Disinilah titik temu REBT sebagai pendekatan yang dapat memasuki celah untuk memperbaiki keyakinan negatif tersebut dengan mengubah menjadi keyakinan yang lebih rasional yaitu keyakinan penuh syukur.

Penggunaan *rational emotive behavior therapy* (REBT) ini tidak terlepas bahwa adanya pandangan bahwa rendahnya konsep diri diakibatkan karena seseorang tidak memiliki keyakinan pada kemampuan yang dimiliki, pandangan terhadap diri yang salah seperti menganggap diri sebagai orang yang *inferior* dibandingkan dengan orang lain, sehingga keyakinan tersebut perlahan tapi pasti melekat dalam diri individu tersebut dan mempengaruhi tingkah lakunya. Ketidakyakinan tersebut dalam pandangan REBT disebut dengan keyakinan *Irrasional belief* (iB).

Konsep dasar konseling REBT adalah manusia dilahirkan dengan potensi baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat, manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia berpikir, dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain,

serta tumbuh dan mengaktualkan diri.<sup>16</sup> Selanjutnya Ellis dalam Corey juga mengatakan bahwa manusia itu berbicara sendiri, mengevaluasi sendiri, bertahan sendiri.<sup>17</sup> Individu yang tidak berpikir rasional disebabkan oleh individu tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan, antara kenyataan dan imajinasi, individu tergantung pada perencanaan orang lain, orang tua atau masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irasional yang diajarkan kepada individu melalui berbagai media. Begitu juga halnya dengan konsep diri, seseorang yang memiliki konsep diri negatif maupun positif diakibatkan karena banyak faktor yang mempengaruhi. Menurut Calhoun ada beberapa sumber informasi yang membentuk konsep diri seseorang yaitu; 1) orang tua; 2) teman sebaya; 3) masyarakat; dan 4) belajar.<sup>18</sup>

Tujuan konseling ini adalah memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan yang irasional dan tidak logis menjadi pandangan yang rasional dan logis agar seseorang dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self-concept*nya seoptimal mungkin melalui tingkah laku kognitif dan afektif yang positif. Untuk itu diperlukan usaha yang mampu mengubah keyakinan tersebut menjadi rasional. Menurut Ellis dalam Richard Nelson Jones,<sup>19</sup> formula yang ditawarkan untuk mengubah keyakinan tersebut adalah melawan keyakinan tersebut (*disputing*) yang termasuk ke dalam konsep ABCDE. Berikut penjelasan mengenai konsep tersebut: 1) *Atecedent even*

---

<sup>16</sup>Geral Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi* (terj) E.koeswara (Bandung: PT Repika Aditama, 2007), 238

<sup>17</sup>*Ibid.*, 436

<sup>18</sup>JF. Calhaun and JR. Accella, *Psychology Of Adjustment and Human Relationship*, (New York: Grow Hill, 1995), 11

<sup>19</sup>Richard Nelson Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006, Edisi ke IV), 501-502

(A) adalah peristiwa, fakta, perilaku, atau sikap orang lain yang terjadi di dalam maupun luar diri individu; 2) *Belief* (B) adalah keyakinan dan nilai individu terhadap peristiwa, keyakinan ini ada dua bagian rasional dan irasional; 3) *Emosional consequence*; (C) adalah konsekuensi emosional baik berupa senang atau hambatan emosi yang diterima individu sebagai akibat reaksi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A); 4) *Dispusting* (D) atau melawan, merupakan penerapan metode ilmiah untuk membantu klien menantang keyakinan irasional; 5) *Efek* (E), dimana ini merupakan tujuan dari terapi *rational emotive behavior therapy* (REBT), yaitu keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada klien setelah menjalani *rational emotive behavior therapy* (REBT).

Mengaitkan prinsip REBT dalam mewujudkan kebersyukuran dalam diri seseorang terutama pada remaja yang memiliki konsep diri yang rendah digunakan dengan mengubah pola pikir remaja dalam menghadapi permasalahannya sehingga mencapai kualitas hidup yang lebih baik melalui unsur-unsur religious. Dengan bersyukur membuat seseorang mensyukuri nikmat yang diberikan oleh Allah swt baik itu kelemahan maupun kelebihan yang dimiliki dan selalu berupaya untuk mengembangkan potensi yang telah diberikan Allah swt. Sehingga dengan rasa syukur seseorang akan selalu berperilaku positif, khususnya mempunyai konsep diri yang positif.

Individu yang mampu berpikir positif merupakan salah satu gambaran dari individu yang penuh rasa syukur. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Emmons (dalam Eti Mutia) bahwa orang yang bersyukur akan selalu optimis

atau berpikir positif dalam menghadapi masalah atau situasi yang menekan.<sup>20</sup> Begitu pula yang disebutkan Aura Husna bahwa energi syukur dapat merontokkan kekhawatiran, menumbuhkan harapan, dan menyalakan semangat. Ketika dipenuhi oleh energi syukur, hati seakan ikhlas dengan ketetapanNya, senantiasa mampu berbaik sangka terhadap takdirNya, sehingga tidak ada pilihan lain selain optimis.<sup>21</sup>

Eti Mutia menyatakan bahwa manfaat bersyukur adalah mampu mengembangkan pikiran positif yang dapat melawan pikiran-pikiran negatif pada remaja yang mengalami permasalahan, selain itu syukur dapat memunculkan emosi positif dan memberi harapan. Bersyukur dapat dimunculkan melalui sebuah proses berpikir dan mengembangkan perilaku tertentu.<sup>22</sup>

Berdasarkan paparan tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian lebih lanjut mengenai konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis rasa syukur guna meningkatkan konsep diri siswa (studi Eksperimen di Mts Wonokromo Pleret Bantul).

## **B. Rumusan Masalah**

Berangkat dari uraian di atas, yang menyebutkan bahwa konsep diri positif memiliki peranan yang penting untuk seorang individu memandang dirinya sendiri yang mempunyai potensi, serta adanya landasan rasa syukur yang dapat digunakan dalam konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT),

---

<sup>20</sup>Eti Mutia, Terapi Kognitif Perilaku Bersyukur untuk Menurunkan Depresi pada Remaja, *Jurnal Intervensi Psikologi* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Vol.2, No.1, Juni 2010), 56

<sup>21</sup>Aura Husna, *Kaya dengan Bersyukur*, 160

<sup>22</sup>Eti Mutia, Terapi Kognitif Perilaku Bersyukur, 57

rumusan masalah yang menjadi fokus dalam penelitian ini ialah apakah Kegiatan Konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) Berbasis Rasa Syukur efektif dalam meningkatkan konsep diri pada remaja ?

### C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Berikut ini adalah tujuan dan kegunaan dari penelitian yang membahas tentang penerapan Konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) Berbasis Rasa Syukur untuk Meningkatkan konsep diri remaja.

#### 1. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian yaitu untuk menguji efektifitas konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) berbasis rasa syukur untuk meningkatkan konsep diri remaja.

#### 2. Kegunaan penelitian

Berkenaan dengan aspek teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan teori untuk meraih konsep diri positif yang tinggi menggunakan rasa syukur melalui layanan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT).

Berkenaan dengan aspek praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan aksiologi bagi guru bimbingan dan konseling atau konselor untuk mengembangkan layanan bimbingan konseling menggunakan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) berbasis rasa syukur disekolah.

#### D. Kajian Pustaka

Penelusuran yang dilakukan peneliti terkait dengan topik *Rational Emotive Behaviour Therapi* (REBT) berbasis rasa syukur dalam meningkatkan konsep diri remaja (studi eksperimen di Mts Negeri Pleret Bantu) memang belum ada. Namun lebih jauh lagi peneliti menelusuri berbagai karya ilmiah dengan pola yang mendekati pembahasan tersebut. Hasil yang peneliti temukan, belum ada yang membahas penelitian topik yang ingin peneliti tindak lanjuti. Namun terdapat beberapa kajian yang bersinggungan dengan pendekatan *Rational emotive Behaviour Therapy* (REBT) dan penelitian tentang konsep diri, seperti halnya di bawah ini:

Hasil penelitian Hamid Mukhlis Koentjoro, tentang Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. Penelitian ini menggunakan pelatihan kebersyukuran sebagai teknik yang dikembangkan untuk alternatif yang digunakan dalam menurunkan kecemasan menghadapi ujian. Hasil yang didapatkan adanya pengaruh terhadap pelatihan kebersyukuran untuk mengurangi rasa kecemasan.<sup>23</sup> Dimana dalam hasil penelitian ini menyebutkan bahwa pelatihan kebersyukuran efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan.

Hasil penelitian Edy Irawan mengenai *effectiveness of group guidance techniques to improve the self concept of adolescent*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas konseling kelompok dalam meningkatkan konsep diri, hasil penelitiannya menunjukkan adanya peningkatan konsep diri yang terjadi

---

<sup>23</sup>Hamid Mukhlis, Koentjoro, Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkn Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada siswa SMA, *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology*, Volume 1, No.3, Desember 2015:203-215, ISSN: 2407-7801



pada siswa setelah diberikan bimbingan dan konseling kelompok, hal ini dibuktikan adanya perubahan yang terjadi yang awalnya memiliki konsep diri negatif berubah menjadi konsep diri positif<sup>24</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Edy Irawan memiliki kesamaan dengan yang diteliti oleh peneliti. Yakni sama-sama menggunakan teknik bimbingan konseling kelompok untuk meningkatkan konsep diri remaja. Bedanya, dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu mengenai pendekatan penelitian disini menggunakan pendekatan REBT dan mengintegrasikannya dengan rasa syukur untuk meningkatkan konsep diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Eti Mulia dengan Judul Terapi Kognitif Perilaku (CBT) Bersyukur untuk Menurunkan Depresi pada Remaja. Penelitian didasari karena melihat remaja yang depresi diakibatkan mereka tidak berpikir positif, sehingga hipotesisnya CBT bisa dijadikan sebagai terapi yang sesuai yang diharapkan mampu membuat remaja yang mengalami depresi memiliki kemampuan pemecahan masalah seperti remaja yang lain yang berpikir positif. Individu yang mampu berpikir positif merupakan salah satu gambaran dari individu yang penuh syukur. Disinilah syukur juga dijadikan terapi dalam penelitian ini dikolaborasikan dengan CBT. Syukur dimunculkan dengan membiasakan perilaku positif sebagai balasan dan wujud dari rasa berterimakasih pada sumber yang mendatangkan kebaikan atau nikmat. Hasil penelitian menunjukkan, penelitian G-CBT (*Gratitude Cognitif behaviour Therapy*) terbukti dapat menurunkan tingkat depresi remaja yang menjadi subjek penelitian, hal ini

---

<sup>24</sup>Edy Irawan, Efektivitas Teknik Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja, *Jurnal Bimbingan dan Konseling "PSIKOPEDAGOGIA"* Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UAD, 2013, VOLL.II,No.1

diindikasikan dengan menurunnya skor depresi.<sup>25</sup> Dalam penelitian ini lebih banyak disinggung bagaimana syukur sangat berperan untuk mengembangkan pikiran seseorang menjadi lebih positif.

Hasil penelitian Adik Hermawan karya ilmiah tesis tentang *Konseling Rasional Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis Islam untuk *self efficacy* peserta didik Mts Nurul Huda Demak. Penelitian ini menggunakan konseling berbasis Islam yang difokuskan pada pemberdayaan fitrah Iman, karena iman dipandang sebagai dasar dan inti dalam kehidupan. Untuk melawan keyakinan Irasional dalam penelitian ini ia menggunakan konsep Islam yaitu *Tazkiyyatunufus dengan metode Taushiyah, dan Tasyrihah*.<sup>26</sup> Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis Islam efektif digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik di Mts Nurul Huda Demak. Hal ini dilihat dari skor analisis independent sample test dengan nilai sig  $0,037 < 0,05$  dan hasil analisis paired sample test  $0,045 < 0,05$ . Penelitian ini bisa dijadikan sebagai acuan dalam penggunaan konseling *rational emotive therapy* (REBT). Kaitannya yaitu sama-sama menggunakan konseling dan pendekatan yang sama yaitu menggunakan unsur-unsur Islam. Bedanya hanya pada unsur Islam yang digunakan, peneliti menggunakan konsep rasa syukur. Namun pada dasarnya tujuannya adalah sama yaitu untuk memberdayakan potensi fitrah iman pada Individu.

---

<sup>25</sup>Eti Mutia, Terapi Kognitif Perilaku Bersyukur untuk Menurunkan Depresi pada Remaja, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Vol.2, No.1, Juni 2010.

<sup>26</sup>Adik Hermawan, *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis Islam untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik Mts. Nurul Huda Demak, *Tesis* (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014).

Hasil penelitian Afdila Sari dengan judul *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* untuk mengurangi Gaya Hidup Hedonisme siswa SMA di Panti Asuhan Yatim (PAY) Putri Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya gaya hidup hedonism siswa dan adanya peluang konseling REBT untuk mengurangi gaya hidup hedonisme. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed method* dengan model *concurrent triangulation* yaitu metode penelitian yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif. Penelitian kuantitatifnya penelitian eksperimen dengan desain *non equivalent pretest posttest control group design*, sedangkan penelitian kualitatifnya menggunakan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* efektif digunakan untuk mengurangi gaya hidup hedonis siswa.<sup>27</sup> Penelitian ini sama dengan penelitian yang peneliti teliti, dimana sama-sama menggunakan pendekatan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy*, bedanya peneliti memasukkan unsur Islam dalam REBT yaitu memasukkan rasa syukur dalam melawan keyakinan irasional dan variabel terikatnya peneliti untuk meningkatkan konsep diri sedangkan penelitian ini untuk mengurangi gaya hidup hedonisme. Tapi penelitian ini bisa peneliti jadikan sebagai acuan dalam penggunaan konseling yang digunakan yaitu REBT. Di dalam penelitian ini mengemukakan bahwa *Rational emotive behaviour therapy* dilakukan dengan cara mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional dengan konsep ABCDE yang ada dalam REBT.

---

<sup>27</sup>Afdila Sari, *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) untuk mengurangi Gaya Hidup Hedonisme siswa SMA di Panti Asuhan Yatim (PAY) Putri Aisyiyah Yogyakarta*, *Tesis*, (Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016)

Hasil penelitian Syamsul Hadi dengan Judul penelitian yaitu *Konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* dengan Nilai Tafakur untuk meningkatkan kecerdasan Emosional (Studi Eksperimen pada Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan, Muhammadiyah Prambanan Yogyakarta). Penelitian ini berangkat dari kasus kekerasan yang marak terjadi di lingkungan remaja yang dianggap beberapa kasus yang terjadi disebabkan karena rendahnya kecerdasan emosional pada individu. Sehingga kecerdasan emosional itu dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling kelompok REBT dengan nilai Tafakur. Metode yang digunakan yaitu eksperimen dengan jenis penelitian kuantitatif, dimana desainnya menggunakan *Quasi Eksperiment Design* dengan melibatkan 14 remaja panti asuhan, yang kemudian dibagi kedalam dua kelompok yakni 7 kelompok eksperimen dan 7 kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan konseling kelompok REBT dengan nilai tafakur efektif digunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosional remaja.<sup>28</sup> Penelitian ini dapat peneliti jadikan sebagai acuan mengenai konseling yang digunakan yaitu *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* karena sama-sama menggunakan konseling tersebut. Bedanya REBT yang digunakannya yaitu mengkolaborasikan dengan nilai tafakur, sedangkan peneliti menggunakan REBT dengan kolaborasi rasa syukur. Variabel yang ditingkatkan juga berbeda, peneliti untuk meningkatkan konsep diri remaja, sedang dalam penelitian hadi untuk meningkatkan kecerdasan emosional remaja.

---

<sup>28</sup>Syamsul Hadi, *Konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dengan Nilai Tafakur untuk meningkatkan Kecerdasan Emosional, (Studi Eksperimen pada Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan, Muhammadiyah Prambanan Yogyakarta), Tesis (Yogyakarta: Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Prodi Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, 2016)*

Penelitian yang dilakukan Alfin Siregar dengan Judul Pendekatan Rahmah dalam bimbingan dan konseling Islami dan Implementasinya untuk meningkatkan Konsep diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi pendekatan Rahmah dalam bimbingan dan konseling Islami untuk meningkatkan konsep diri. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan desain pretest-posttest group design dengan dua kelas, satu kelas sebagai kelompok eksperimen dan satu kelas sebagai kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan pendekatan rahmah efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa.<sup>29</sup> Penelitian ini mempunyai tujuan yang sama dengan penelitian peneliti, dimana sama-sama untuk meningkatkan Konsep diri. Bedanya peneliti menggunakan pendekatan Rasa syukur dengan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), sedang penelitian ini menggunakan pendekatan Rahmah dalam bimbingan Konseling Islam.

Dari beberapa kajian pustaka sebagai kajian terdahulu, bahwa peneliti tidak menemukan judul dan konteks yang sama persis dengan apa yang ingin peneliti tindak lanjuti. Namun hal ini ada kemungkinan disebabkan keterbatasan dan kelemahan peneliti sendiri guna mencari hasil-hasil peneliti terdahulu yang berkaitan dengan Rational emotive behaviour therapt berbasis rasa syukur untuk meningkatkan konsep diri remaja khususnya yang berkaitan dengan topic yang ingin diteliti.

---

<sup>29</sup>Alfin Siregar, Pendekatan Rahmah dalam Bimbingan dan Konseling Islami dan Implementasinya untuk Meningkatkan Konsep Diri Kelas III Mts Shobahi Perguruan Islam Pondok Tremas Pacitan, *Tesis*, (Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga, 2014)

## E. Metode Penelitian

Setiap kegiatan penelitian pada dasarnya harus menggunakan metode yang dapat dipertanggungjawabkan. Hal ini dikarenakan agar dapat mencapai tujuan penelitian yang diharapkan. Untuk menemukan atau mengembangkan dan menguji kebenaran suatu kebenaran pengetahuan, upaya yang harus dilakukan adalah dengan metode penelitian ilmiah. Berikut penjelasan metode yang peneliti gunakan dalam penelitian ini.

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian dapat diklasifikasikan dari berbagai macam cara dan sudut pandang. Dilihat dari pendekatan analisisnya, penelitian dibagi atas dua macam yaitu penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif.<sup>30</sup> Penelitian ini termasuk kedalam penelitian kuantitatif karena menekankan analisisnya pada data-data angka yang diolah dengan metode statistika.

Jika dikaji dari metodenya, dimana penelitian ini lebih menggunakan metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui suatu pengaruh dari suatu perlakuan/tindakan/*treatment* atau menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh perlakuan yang telah diterapkan tersebut. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Sutrisno bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetes, mengecek, atau membuktikan suatu hipotesis, ada tidaknya pengaruh dari suatu *treatment* atau perlakuan.<sup>31</sup> Senada dengan

---

<sup>30</sup>Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 5

<sup>31</sup>Sutrisno Hadi, *Statistik* (Bandung: Refika Aditama, 2004), 427

Latipun menyatakan bahwa penelitian eksperimen dilakukan untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti.<sup>32</sup> selanjutnya menurut sugiyono bahwa penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.<sup>33</sup>

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen adalah suatu kegiatan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui efek atau pengaruh dari hasil perlakuan, *treatment*, atau manipulasi yang dilakukan terhadap orang atau subjek yang diberikan perlakuan tersebut. Dalam penelitian eksperimen ini, perlakuan yang diberikan berupa pemberian konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis Rasa Syukur dengan tujuan untuk mengetahui apakah *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis Rasa Syukur tersebut dapat meningkatkan konsep diri remaja di Mts N Wonokromo Pleret Bantul.

## 2. Desain Penelitian

Desain penelitian dapat didefinisikan sebagai semua proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Dikarenakan penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, maka harus dirancang desain eksperimen sebaik mungkin. Menurut Latipun desain eksperimen merupakan semua proses yang diperlukan dalam merencanakan dan melaksanakan suatu

---

<sup>32</sup>Latipun, *Psikologi Eksperimen* (Malang: UMM Pres, 2015), 6

<sup>33</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, (Bandung: Alfabeta, 2013),107

eksperimen, sehingga sebelum melaksanakan penelitian eksperimen perlu diketahui desain yang digunakan.<sup>34</sup>

Secara garis besar, penelitian eksperimen dapat dibagi mejadi empat jenis yaitu *pre experimental*, *true eksperimental*, *factorial eksperimental* dan *quasi eksperimental*.<sup>35</sup> Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pre eksperimental design* karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Penelitian *pre eksperimental design* itu sendiri dibagi menjadi tiga yaitu *one-shot case study*, *one group Pretes-postest*, dan *Intec-group comparison*.<sup>36</sup>

Berdasarkan tiga desain penelitian tersebut peneliti menggunakan *one-group pretes-postest* untuk melakukan penelitian. Menurut Zainal Arifin, dimana desain ini menggunakan satu kelompok subjek yang terlebih dahulu diberi *pretest* ( $O_1$ ), lalu dikenakan perlakuan (X), kemudian dilakukan *post-test* ( $O_2$ ).<sup>37</sup> Sehingga terkait dengan penelitian ini, maka desain penelitian yang dilakukan hanya pada satu kelompok dengan melakukan dua kali pengukuran yaitu *pre-test* ( $O_1$ ) untuk mengukur tingkat konsep diri remaja sebelum diberikan konseling *rational Emotive behaviour therapy* (REBT) berbasis rasa syukur. Pengukuran yang kedua yaitu *posttest* ( $O_2$ ), dilakukan untuk mengukur tingkat konsep diri remaja setelah diberikan konseling *rational Emotive behaviour therapy* (REBT) berbasis rasa syukur. Adanya

---

<sup>34</sup>Latipun, *Psikologi Eksperimen*, 67.

<sup>35</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian*, 73

<sup>36</sup>*Ibid*, 74-75

<sup>37</sup>Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan: Metode dan Pradigma Baru* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), 80



perbedaan antara *Pre-test* dan *post-test* diasumsikan sebagai efek dari perlakuan yang diberikan.

Sehingga Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

**Gambar 1. Desain Eksperimen**

<i>Pret-test</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Post-test</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan:

- O<sub>1</sub> : *Pre-test* (pengukuran awal yaitu untuk mengukur tingkat konsep diri remaja sebelum diberikan konseling *Rational emotive behaviour therapy* (REBT) berbasis rasa syukur.
- X : Perlakuan konseling *Rational emotive behaviour therapy* (REBT) berbasis rasa syukur.
- O<sub>2</sub> : *Post-test* (pengukuran akhir yaitu untuk mengukur Tingkat konsep diri remaja setelah diberikan konseling *Rational emotive behaviour therapy* (REBT) berbasis rasa syukur.

Penelitian ini menggunakan beberapa tahap rancangan eksperimen untuk mengetahui peningkatan konsep diri remaja setelah mendapatkan perlakuan konseling *Rational emotive behaviour therapy* (REBT) berbasis syukur. Beberapa hal yang dilakukan dalam penelitian eksperimen ini adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan *Pre test* (O<sub>1</sub>)

*Pre-test* ini menggunakan format skala psikologi untuk mengetahui tingkat remaja konsep diri dan hasilnya akan menjadi data perbandingan pada *pos-test*.

b. Perlakuan (X)

Perlakuan dilakukan melalui pemberian konseling *Rational emotive behaviour therapy* (REBT) berbasis syukur yang akan diberikan sebanyak empat kali pertemuan dengan durasi selama kurang lebih 45-90 menit pada setiap sesi pertemuannya. Teknik yang digunakan dalam *Rational emotive behaviour therapy* (REBT) berbasis syukur ini yaitu lebih berfokus pada konsep *Rational emotive behaviour therapy* (REBT) itu sendiri yaitu ABCDE, dimana nantinya pada konsep D (*Dispusting*) dimasukkan unsur rasa syukur yaitu syukur dengan hati, syukur dengan lisan, dan syukur dengan perbuatan. *Dispusting* itu sendiri untuk melawan keyakinan irasional yaitu merasa minder atau kurang percaya diri yang menyebabkan konsep dirinya rendah. Sehingga peneliti berharap konseling *Rational emotive behaviour therapy* (REBT) berbasis rasa syukur dapat berjalan lancar dan memperoleh hasil yang positif.

c. Memberikan *post-test* (O<sub>2</sub>)

*Post-test* adalah pengukuran yang bertujuan untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan konseling *Rational emotive behaviour therapy* (REBT) berbasis rasa syukur dan untuk mengetahui adanya peningkatan konsep diri remaja setelah diberikannya konseling. Posttest ini dilakukan setelah diberikannya perlakuan selama empat kali pertemuan.

### 3. Variabel Penelitian

#### a. Identifikasi variabel

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan.<sup>38</sup> Dalam penelitian ini terbagi menjadi dua variabel, yakni *independent variable* (variabel bebas) dan *dependent variabel* (variabel terikat). Adapun lebih jelasnya sebagai berikut:

- 1) Variabel bebas (X) atau biasa disebut dengan istilah variabel indenpenden merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab berubahnya variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah *konseling rational emotive behaviour therapy* berbasis rasa syukur, karena konseling ini sengaja diberikan untuk memberikan pengaruh bagi variabel terikat yaitu konsep diri remaja.
- 2) Variable terikat (Y) atau bisa disebut dengan istilah variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah konsep diri remaja Kelas VIII di Mts N Wonokromo Pleret Bantul.

---

<sup>38</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 38

## b. Definisi Operasional

Definisi operasional sebagai suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati.<sup>39</sup> Definisi operasional dari kedua variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Konsep diri merupakan gambaran seseorang mengenai diri sendiri baik terhadap kemampuan diri, potensinya, dan kebanggaan pada diri sendiri yang bisa dilihat dan diukur melalui beberapa dimensi yang *pertama*, dimensi internal yaitu penilaian yang dilakukan individu terhadap diri sendiri berdasarkan dunia dalam dirinya yang meliputi identitas diri, tingkah lakunya, dan kepuasan diri. *Kedua*, dimensi eksternal yaitu penilaian individu menilai dirinya melalui hubungan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianutnya, serta hal-hal lain di luar dirinya.
- 2) Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis rasa syukur. REBT merupakan sebuah terapi yang berfokus pada mengubah keyakinan irasional seseorang menjadi rasional. Karena terapi ini memandang penyebab emosional adalah karena pikiran irasional individu dalam menyikapi atau pengalaman yang dilalui. Penerapan konseling dirancang agar bernuansa Islami, yakni dengan memasukkan unsur rasa syukur di dalam konsep REBT yaitu *dispusting* (melawan keyakinan irasional dengan rasa syukur), yaitu

---

<sup>39</sup>Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala*, 74

syukur dengan hati, syukur dengan lisan dan syukur dengan perbuatan. Kemudian REBT rasa syukur yang digunakan adalah pertama, *dispusting* iB yaitu melawan keyakinan dengan memberikan pengetahuan awal mengenai pengertian rasa syukur, manfaatnya, dan cara mewujudkan rasa syukur. Kedua mengaplikasikan rasa syukur dengan relaksasi. Ketiga, memberikan motivasi melalui video motivasi rasa syukur. Keempat, *home work* yaitu membiasakan untuk berperilaku syukur dikehidupan sehari-hari.

#### 4. Populasi, Sampel dan teknik sampling

##### a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>40</sup> Sedangkan menurut Zainal populasi atau *universe* adalah keseluruhan objek yang diteliti, baik berupa orang, benda, kejadian, nilai maupun hal-hal yang terjadi.<sup>41</sup>

Adapun Subjek yang dipilih dari populasi yang berjumlah 190 siswa kelas VIII dalam intervensi ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

- 1) Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa Mts N Wonokromo Pleret Bantul.

---

<sup>40</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 80.

<sup>41</sup> Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan*, 215.

- 2) Usia siswa berkisar antara 13-17 tahun.<sup>42</sup>
- 3) Siswa kelas VIII D dan VIII E (Hasil Rekomendasi guru BK)
- 4) Memiliki skor Konsep diri pada kategori rendah (hasil *pretest*) dan hasil diskusi wawancara dengan guru BK.

b. Sampel dan teknik sampling

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti.<sup>43</sup>

Menurut sugiyono sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut.<sup>44</sup> Teknik sampling dalam menetapkan subjek penelitian ini adalah *non random* yakni teknik pengambilan sampel tidak dengan random, biasanya dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu. Bentuk pengambilan *non random* ini dengan menggunakan *purposive sampling* yaitu pemilihan sesuai dengan yang dikehendaki.<sup>45</sup> Sampel dalam penelitian ini berjumlah 7 orang dari hasil *pre-tes* dengan konsep diri yang rendah dan hasil diskusi dari Guru BK.

## 5. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Mts Negeri Wonokromo Pleret Bantul yang beralamat jalan Imogiri Timur Km 10, selatan terminal Giwangan. Pelaksanaan penelitian ini direncanakan bulan Januari-Februari 2017, tahun pelajaran 2016/2017. Sebagai alasan dalam pemilihan Madrasah tersebut,

---

<sup>42</sup>Karena menurut Hurlock awal masa remaja berlangsung sekitar tiga belas tahun sampai enam belas atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai delapan belas tahun, yaitu usia matang secara hukum. Sehingga masa remaja awal yang idealnya sekitar 14-16 yang kalau disekolah sekitaran kelas VIII. Lihat Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, 206

<sup>43</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 3.

<sup>44</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 81.

<sup>45</sup>Latipun, *Psikologi Eksperimen*, ...35

karena hasil wawancara peneliti ketika dengan guru BK tersebut mengatakan masalah yang sering terjadi disekolah adalah ketika proses belajar berlangsung, ada beberapa siswa yang kurang aktif dikelas, malas mau bertanya, pendiam, minder, kurang yakin akan kemampuannya dan hal tersebut membuat prestasi belajarnya rendah, sehingga termasuk dalam kriteria konsep diri negatif dan telah dilakukannya konseling lain namun belum ada yang menggunakan konseling *Rasional Emotive Behaviour Therapy*, sehingga peneliti tertarik untuk mencoba mengatasi masalah menggunakan REBT berbasis rasa syukur.

## **6. Prosedur Penelitian**

Prosedur yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini termuat dalam beberapa tahap, diantaranya:

### **a. Tahap Awal**

Pada tahap awal dilaksanakan kegiatan: (1) penyusunan skala Konsep diri; (2) penyusunan modul atau manipulasi; (3) telaah ulang modul; (4) perizinan meliputi pihak Universitas, Kemenag Bantul dan Madrasah; (5) uji coba skala. Adapun penyusunan skala konsep diri bertujuan untuk menyusun instrumen penelitian sebagai alat tes, yang digunakan untuk mengetahui tingkat konsep diri siswa.

Sedangkan penyusunan modul ditujukan untuk merumuskan materi yang digunakan dalam memberikan perlakuan kepada subjek penelitian. Dengan demikian, perlu dilakukan telaah ulang modul, dengan memperhatikan perbaikan dari dosen pembimbing yang sekiranya dapat

memberikan sumbangan pemikiran untuk merevisi modul tersebut.

Kemudian kegiatan perizinan juga masuk dalam tahap awal persiapan penelitian, kerana dibutuhkan surat resmi untuk mendapatkan izin penelitian. selanjutnya uji coba skala dimaksudkan untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Sehingga instrument yang digunakan valid untuk digunakan pada saat *pre-test* dan *post-test*.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini meliputi *pre-test*, pelaksanaan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) berbasis rasa syukur, dan *post-test*. Tahap *pre-test* diberikan kepada siswa kelas VIII dengan kriteria yang telah ditentukan menggunakan skala konsep diri, yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal subjek penelitian. Selanjutnya, pelaksanaan konseling dilakukan dengan menggunakan konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) berbasis rasa syukur, yang mengacu pada modul atau panduan yang telah direvisi. Setelah pemberian konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) berbasis rasa syukur, subjek dikenai *post-test* untuk mengetahui perubahan konsep diri.

c. Tahap Akhir

Pada tahap akhir ini, terdiri dari tahap analisis data, pembahasan, dan penarikan kesimpulan. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik dengan bantuan program *SPSS version 15.0*. Uji statistik ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah konseling *rational emotive*



*behavior therapy* (REBT) berbasis rasa syukur dapat meningkatkan konsep diri siswa atau tidak. Uji statistik yang dimaksud ialah dengan menggunakan uji beda *wilcoxon signed ranks test*. Dengan diketahuinya hasil uji beda ini, dapat dijadikan acuan guna menjawab hipotesis yang dirumuskan melalui interpretasi daya yang dilakukan.

Selanjutnya, dari hasil analisis tersebut dibahas secara menyeluruh berdasarkan hasil yang sudah diperoleh, sehingga dapat ditarik dan diketahui kesimpulan dari penelitian ini.

## 7. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, hal ini dikarenakan tujuan utama dari penelitian ialah untuk mendapatkan data yang nantinya diolah untuk menarik suatu kesimpulan. Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi, interview, kuesioner (angket), dokumen, triangulasi, skala, dan lain-lain.<sup>46</sup>

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

- a. Skala, yakni alat pengumpul data berupa skala konsep diri. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkah konsep diri siswa baik sebelum maupun sesudah perlakuan.
- b. Observasi, Teknik ini digunakan dengan tujuan untuk memperoleh data atau informasi tentang dinamika psikologis perkembangan subjek penelitian selama pelaksanaan intervensi berlangsung. Observasi ini akan menunjukkan peningkatan konsep diri tidak hanya diperoleh dari

---

<sup>46</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian*, 308.

skala konsep diri.

- c. Wawancara, Teknik ini digunakan untuk memperoleh informasi tentang perkembangan psikologis subjek penelitian wawancara ini untuk mengetahui perubahan individu pasca saat treatment pelaksanaan konseling REBT.
- d. Dokumentasi, teknik ini digunakan untuk memperoleh informasi tentang perkembangan psikologis siswa melalui lembar-lembar penangkapan pikiran, evaluasi, mewujudkan rasa syukur dan lain sebagainya.
- e. Modul, Penelitian ini dilakukan dengan berpedoman pada rancangan yang telah dibuat yaitu konseling *rational emotive behaviour therapy* (REBT) berbasis syukur.

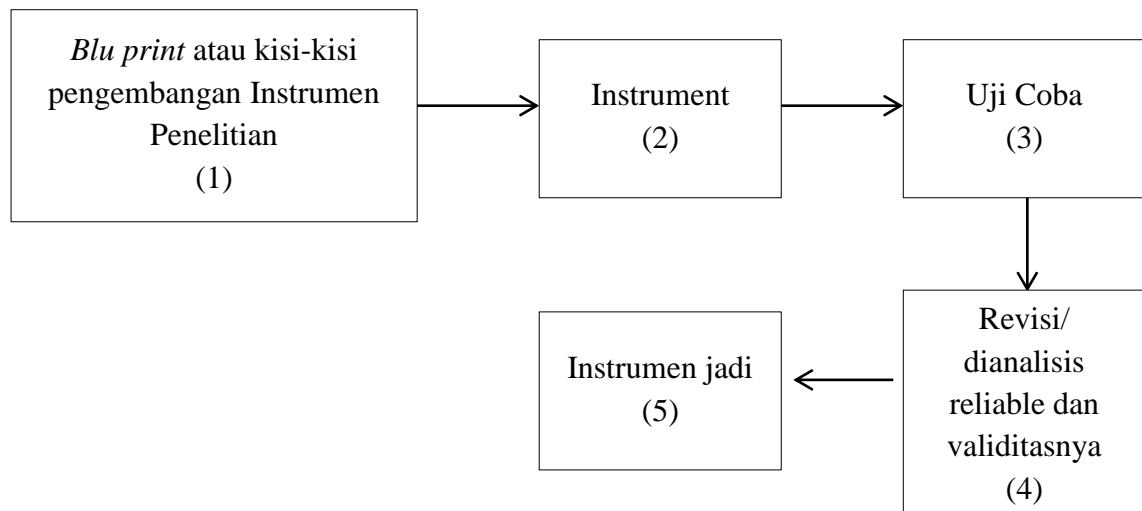
## 8. Prosedur Penyusunan Instrumen

Langkah-langkah yang ditempuh dalam penyusunan instrument penelitian melalui beberapa tahap. Prosedur yang ditempuh adalah perencanaan, penulisan butir soal, penyuntingan, uji coba, penganalisan hasil, dan mengadakan revisi.<sup>47</sup> Sedangkan dalam penelitian ini, langkah-langkah yang ditempuh oleh peneliti dalam pengadaan instrument antara lain yaitu membuat kisi-kisi instrument, lalu dikonsultasikan, hasil konsultasi direvisi, instrument yang telah direvisi di ujicobakan, kemudian revisi kedua dan instrument jadi yang siap disebarakan sebagai *pre-test dan post-test*. Untuk lebih jelasnya, langkah-langkah yang ditempuh oleh peneliti dapat dilihat pada bagan berikut:

---

<sup>47</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, 166

**Gambar 2. Prosedur Penyusunan Instrumen**



Setelah mengetahui langkah-langkah dalam penyusunan instrument penelitian, selanjutnya adalah membahas mengenai pengukuran mengenai kisi instrument yang dilanjutkan dengan menyusun instrument utuh beserta lembar jawabnya. Instrument awal diujicobakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrument.

## 9. Pengukuran

Setelah dilakukan penyusunan instrument penelitian langkah selanjutnya adalah pengukuran. Pengukuran dalam penelitian ini adalah mengukur aspek psikologis yaitu konsep diri. Metode yang digunakan dalam pengukuran ini adalah skala psikologis dan alatnya adalah skala konsep diri remaja.

Skala psikologis adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur

atribut psikologis.<sup>48</sup> Terdapat beberapa karakteristik skala psikologis sebagai alat ukur yaitu:

- a. Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan.
- b. Atribut psikologis diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku sedangkan indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk item-item.
- c. Respons subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban “benar” atau ”salah” tetapi semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh.

Pengukuran yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala yang diwujudkan dalam bentuk skala konsep diri. Penyusunan skala tersebut dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori yang ada yaitu berdasarkan aspek konsep diri yang mengacu pada teori William Fitts (dalam Hendriati Agustiani). Dalam penelitian ini data yang akan diungkap berupa konstruk untuk menggambarkan tingkat konsep diri dalam bentuk pernyataan sebagai stimulus yang tertuju pada indikator untuk memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan pada subjek yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan.

Adapun bentuk *Blu Print* atau Kisi-kisi yang dijadikan skala dalam penelitian ini mengenai konsep diri adalah sebagai berikut:

---

<sup>48</sup>Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala*, 1.

**Tabel 1. *Blu Print* Skala Konsep Diri**

Dimensi	Indikator	Deskriptor	Item		Jlh
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Internal (Psikologis dan Sikap)	a. Diri Identitas	Mengambarkan diri dan membangun identitas	2, 4	1, 3, 5	5
	b. Diri Prilaku	Pandangan tentang tingkah laku sendiri, kesadaran yang akan prilaku diri seperti mampu menghadapi masalah dan mampu memperbaiki diri.	7, 8, 10, 13	6, 9, 11, 12	8
	c. Diri Penerimaan/ Penilaian	Mengevaluasi diri baik kelebihan dan kekurangan yang dimiliki	14, 15, 17, 18, 22	16, 19, 20, 21	9
Eksternal (Fisik dan Interaksi dengan Lingkungan)	a. Diri Fisik	Merasa memiliki tubuh yang sehat, berpenampilan menarik dan memiliki tubuh yang ideal	23, 24, 26, 28, 29	25, 27, 30, 31	9
	b. Diri Etik- Moral	Kepuasan seseorang akan kehidupan keagamaannya dan dapat membedakan baik buruknya perilaku sendiri	32, 35, 36, 37, 39, 40	33, 34, 38, 41, 42	11
	c. Diri Pribadi	Merasa puas terhadap diri sendiri dan merasa diri sebagai pribadi yang tepat	43, 45, 47, 48	44, 46, 49	7
	d. Diri Keluarga	Merasa dihargai dan berperan sebagai anggota dalam keluarga	50, 51, 52, 56	53, 54, 55, 57	8
	e. Diri Sosial	Mampu berinteraksi dengan orang lain maupun lingkungan disekitar.	59, 62, 64	58, 60, 61, 63	7
		Jumlah	33	31	64

Kemudian dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Skala *likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.<sup>49</sup> Penggunaan skala *likert* ini bertujuan untuk mengukur tingkat konsep diri remaja. Menurut Azwar terdapat dua jenis item dalam skala *likert*, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Item *favorable* mendukung kontrak yang hendak diungkap, sementara item *unfavorable* merupakan negasi dari kontrak yang hendak diungkap.<sup>50</sup> Sehingga antara *favorable* dan *unfavorable* pemberian skornya berbeda. Berikut bentuk skor atau respon yang akan digunakan dalam penelitian ini:

**Tabel 2. Skor Skala Likert**

Respon	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Setuju	1	5
Tidak Setuju	2	4
Ragu-Ragu	3	3
Setuju	4	2
Sangat Setuju	5	1

## 10. Validitas dan Reliabilitas

Penelitian pada dasarnya diharapkan dapat memperoleh hasil yang benar-benar objektif. Data yang baik adalah data yang sesuai dengan kenyataan sehingga data tersebut valid. Suatu alat ukur dikatakan valid, apabila alat ukur tersebut mempunyai ketepatan atau kecermatan dalam

<sup>49</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 93.

<sup>50</sup>Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala*, 87.

melakukan fungsi ukurnya dan memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut.<sup>51</sup> Oleh karena itu alat ukur yang digunakan harus memiliki validitas dan reabilitas sebagai alat ukur.

Skala konsep diri yang telah disusun, diuji agar dapat diketahui validitas dan reliabilitasnya. Suatu alat ukur dikatakan valid apabila alat tersebut mengukur apa yang harus diukur, sehingga mampu mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat dan cermat.<sup>52</sup> Reliabel apabila alat tersebut memberikan hasil yang konsisten, stabil, dan dapat dipercaya, dan menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran kecil.<sup>53</sup>

a. Validitas

Validitas adalah alat ukur yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau keshahihan suatu instrument. Suatu instrument yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi, sebaliknya instrument yang kurang valid atau kurang sah berarti memiliki validitas yang rendah.<sup>54</sup> Teknik validitas uji instrument dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Item yang memiliki angka korelasi terhadap skor item total lebih besar dari 0,30 dengan tingkat signifikan lebih kecil dari 0,05 dinyatakan valid dengan menggunakan bantuan program SPSS *for windows version.15*.

---

<sup>51</sup>Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, 6

<sup>52</sup>*Ibid*, 7

<sup>53</sup>*Ibid*, 111

<sup>54</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, 144.

b. Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu instrument yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik.<sup>55</sup> Dalam penelitian ini reliabilitas instrument hanya item yang valid diuji dengan reliabilitas internal karena perhitungan berdasarkan instrument saja.

Instrument yang reliabel atau dapat dipercaya akan menghasilkan data yang reliabel juga. Pada penelitian ini, untuk menguji reliabilitas instrument skala konsep diri digunakan teknik koefisiensi *Alpha Cronbach*. Secara teoritik besarnya koefisien reliabilitas berkisar mulai dari 0,0 sampai 1,0 akan tetapi pada kenyataannya koefisien sebesar 1,0 dan sekecil 0,0 tidak pernah dijumpai. Koefisien reliabilitas alat ukur telah dianggap memuaskan bila koefisiennya mencapai 0,90. Namun kasus tertentu kadang-kadang suatu koefisien yang tidak setinggi itu masih dianggap cukup berarti.

Adapun untuk lebih jelasnya, peneliti beracuan kepada tabel interpersi nilai r menurut Suharsimi, yaitu sebagai berikut:<sup>56</sup>

**Tabel 3. Interpersi Nilai r**

Klasifikasi Besaran nilai r	Interpretasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,000	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup

<sup>55</sup> *Ibid*, 178

<sup>56</sup> *Ibid*, 276



Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,00 sampai dengan 0,200	Sangat Rendah (tidak berkorelasi)

## 11. Analisis Data

Analisis data merupakan cara yang digunakan untuk mengolah data sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan yang tepat. Cara yang digunakan karena data yang diperoleh dari hasil penelitian tidak dapat digunakan secara langsung, namun diperlukan suatu cara yang disebut dengan analisis data yang bertujuan untuk membentuk dasar yang dapat dipertanggungjawabkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan bantuan statistik yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling *rasional emotive behavior therapy* (REBT) berbasis rasa syukur untuk meningkatkan konsep diri remaja.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu pertama, analisis statistik *non parametrik* dengan uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon signed ranks test*. Penggunaan analisis *Wilcoxon* ini adalah penelitian eksperimental yang melibatkan jumlah subjek < 30 Orang.<sup>57</sup> Pengujian tes ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan konsep diri pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan. Uji statistik tersebut dilakukan dengan bantuan program *SPSS For Windows*

---

<sup>57</sup>Miftahun Ni'mah Suseno, *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*, (Yogyakarta: As-Shoft, 2012), 113

*Version 15.0.* hipotesis dinyatakan diterima jika  $p < 0,05$  dan dinyatakan ditolak jika  $p > 0,05$ .<sup>58</sup>

Kedua, analisis data pendukung untuk mengungkapkan keadaan perkembangan psikologis siswa atau konseli selama konseling REBT berlangsung dari pertemuan pertama sampai pada pertemuan keempat dilaksanakan. Analisis terhadap data pendukung yang dimaksud ialah menggunakan metode observasi, angket, melalui wawancara terhadap siswa atau subjek penelitian. Dengan demikian, melalui analisis ini dapat diketahui perkembangan konsep diri siswa dari beberapa sesi yang dilaksanakan dalam konseling kelompok.

---

<sup>58</sup> *Ibid*, 117

## **F. Sistematika Pembahasan**

Sistematika pembahasan adalah satu kesatuan pemikiran dari sebuah penelitian, pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa bab yang saling terkait secara sistematis, yaitu sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, Pembahasan mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian pustaka, Kajian Teori, Metode Penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II Landasan teori mengenai Konsep diri, *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), dan Rasa Syukur yang diintegrasikan dalam REBT, serta membahas kerangka berpikir hasil dari teori yang telah dipaparkan, dan hipotesis.

BAB III membahas hasil analisis konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis rasa syukur untuk meningkatkan konsep diri dari hasil analisis *pre-test* dan *post-test* pada penelitian eksperimen.

BAB IV Penutup. Dalam bab ini akan diungkapkan kesimpulan dalam hasil penelitian dan saran-saran pengembangan penelitian ke depan.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian yang menggunakan statistik *non parametrik* melalui uji beda *Wilcoxon signed ranks test*, dengan bantuan *SPSS for window version 15.0*, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya konseling *rational emotive behaviour therapy* (REBT) berbasis rasa syukur efektif digunakan untuk meningkatkan konsep diri siswa Mts N Wonokromo Pleret Bantul. Hal itu dapat dilihat dari hasil pengujian skor *pre-test* dan *post-test* yang mengalami peningkatan. Ini membuktikan bahwa peningkatan yang terjadi berasal dari perlakuan atau manipulasi yang diberikan selama sesi konseling.

Adapun pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) rasa syukur yang diberikan selama sesi konseling, diantaranya *pertama*, melalui *disputing iB* rasa syukur yaitu memberikan materi rasa syukur, manfaat syukur, dan cara mewujudkan yang berfungsi untuk memberikan pengetahuan awal tentang syukur agar siswa bisa mulai berpikir apa itu syukur, dan mengubah pola pikirnya yang salah dengan keyakinan akan rasa syukur. *Kedua*, yaitu mengajak subjek penelitian untuk mengaplikasikan rasa syukur dengan relaksasi *dia* maupun *zikir* yang di ajarkan agar wujud rasa syukur dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. *Ketiga*, adalah *home work* yaitu membiasakan rasa syukur di kehidupan sehari-hari. Keempat, yaitu menonton video motivasi rasa syukur, agar siswa mengetahui pentingnya rasa syukur.

Semua teknik dan pendekatan tersebut sangat berpengaruh dalam membentuk pola berfikir yang positif yang mampu mewujudkan rasa syukur islami yang stabil guna meningkatkan konsep diri siswa. Sehingga siswa mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, mengenali harapannya dan mampu melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri. dengan melawan keyakinan irasional dengan keyakinan penuh syukur mampu mengembangkan pikiran positif yang dapat melawan pikiran-pikiran negative yang tidak bersyukur atas kemampuan yang dimiliki. Kebersyukuran akan menguatkan seseorang dalam memandang masa depan menjadi orang-orang yang selalu optimis dan penuh harapan.

## **B. Saran**

Setelah melaksanakan penelitian dan ditemukan hasil penelitian, maka saran-saran yang diberikan oleh peneliti adalah:

1. Bagi siswa perlunya membiasakan diri untuk selalu bersyukur dengan relaksasi zikir dan doa di kehidupan sehari-hari dengan mengingat Allah. Sehingga dengan rasa syukur akan membawa dampak yang positif pada diri untuk selalu mensyukuri nikmat atas kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Dengan mengetahui kelebihan yang dimiliki agar dapat mengembangkan potensi atau bakat untuk menjadi orang yang berprestasi dan bertindak positif tentunya dan selalu berpikir rasional atau positif .
2. Bagi pihak sekolah khususnya Guru Bimbingan Konseling, penelitian ini bisa dijadikan sebagai panduan untuk menerapkan konseling pada siswa dengan mengkolaborasikan antara pendekatan barat dengan Islam. Tidak Hanya

REBT, Melainkan pendekatan-pendekatan atau teknik-teknik Konseling lainnya bisa dijadikan acuan untuk digunakan dan diintegrasikan dengan Islam dan bernuansa religius. Khususnya rasa syukur, dengan bersyukur kita akan selalu mengingat bahwa Allah selalu ada untuk orang-orang yang berusaha dan mensyukuri nikmat yang diberikannya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Terkait dengan materi konseling *rational emotive behaviour therapy* (REBT) berbasis rasa syukur masih banyak terdapat kekurangan, maka peneliti selanjutnya diharapkan kedepannya lebih mampu menggali secara mendalam lagi materinya dan lebih memvariasikan lagi konseling islaminya yaitu rasa syukur.
- b. Seperti yang sudah peneliti paparkan di awal bahwa Jumlah pertemuan dalam sesi konseling yang dilaksanakan terasa kurang maksimal dan sedikit sekali sesi pertemuannya. Maka diharapkan kepada peneliti selanjutnya, untuk menambah jumlah sesi dalam setiap pertemuan konseling, agar hasilnya lebih maksimal lagi dan terlihat dengan jelas hasil perubahan peningkatan konsep diri siswa.
- c. Kekurangan dalam penelitian ini adalah tidak adanya kelompok kontrol, sebagai pembanding dari kelompok eksperimen. Oleh karena itu peningkatan yang dialami oleh subjek penelitian belum bisa dipastikan seluruhnya dari hasil manipulasi yang diberikan. Sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk kedepannya dicantumkan kelompok kontrolnya, agar hasil yang diperoleh maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Rixki Tazaka, *Energi Syukur Istighfar muhasabah*, Solo: As-Salam Publing, 2014.
- Adang Hambali dkk, Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (Gratitude) pada orang tua anak yang berkebutuhan khusus perspektif psikologi Islam, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, UIN Sunan Gunung Jati Bandung, No. 2, Vol. 2, Juni 2015, 95.
- Adik Hermawan, Konseling Rasional Emotive Therapy berbasis Islam untuk Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik Mts. Nurul Huda Demak, *Tesis*, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014.
- Afdila Sari, Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) untuk mengurangi Gaya Hidup Hedonisme siswa SMA di Panti Asuhan Yatim (PAY) Putri Aisyiyah Yogyakarta, *Tesis*, Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016.
- Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*, Bandung: Refika Aditama, Cet.II, 2011.
- Ahmad Yani, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*, Jakarta: Al-Qalam, 2007.
- Alfin Siregar, Pendekatan Rahmah dalam Bimbingan dan Konseling Islami dan Implementasinya untuk Meningkatkan Konsep Diri Kelas III Mts Shobahi Perguruan Islam Pondok Tremas Pacitan, *Tesis*, Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga, 2014.
- Amir An-Najar, *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, Terj. Ija Suntana, Bandung: PT. Mizan Publika, 2004.
- Aura Husna, *Kaya dengan Bersyukur (Menemukan makna sejati bahagia dan sejahtera dengan mensyukuri nikmat Allah)*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013.
- Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Burns, *Konsep diri: Teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku*, Jakarta: Arcan, 1993.

- Clara *puadjijoyanti*, *Konsep diri dalam Proses belajar Mengajar*, Jakarta: Pusat Penelitian Unika Atmajaya, 1985.
- Corey, Geral Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi* (terj) E.koeswara, Bandung: PT Repika Aditama, 2007.
- Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, Yogyakarta: Kanisius, 1988.
- Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik (Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, Dan SMA)*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, Cet.VI, 2016.
- Edy Irawan, Efektivitas Teknik Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja, *Jurnal Bimbingan dan Konseling "PSIKOPEDAGOGIA"* Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UAD, 2013, VOLL.II,No.1
- Edy Irawan, Efektivitas teknik Bimbingan Kelompok untuk meningkatkan konsep diri remaja, *Jurnal Bimbingan dan Konseling "Psikopedagogia"*, Program Bimbingan dan Konseling FKIP UAD. No. 1, Vol.II, ISSN: 2301-6160, Th. 2013.
- Eti Mulia, Terapi Kognitif Perilaku Bersyukur untuk Menurunkan Depresi pada Remaja, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Vol.2, No.1, Juni 2010.
- Eti Mutia, Terapi Kognitif Perilaku Bersyukur untuk Menurunkan Depresi pada Remaja, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Vol.2, No.1, Juni 2010.
- Ghufron & Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi*,Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, Cet.IV, 2014.
- Hamid Mukhlis, Koentjoro, Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada siswa SMA, *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, Volume 1, No.3, Desember 2015:203-215, ISSN: 2407-7801.
- Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan (Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja)*, Bandung: PT Refika Aditama, Cet.II, 2009.
- Hurlock, *Psikologi Perkembangan (suatu pendekatan suatu rentang kehidupan)*,Jakarata: Erlangga, Cet V.



- Ibdu Qudamah, *Minhajul Qashidin (jalan orang-orang yang mendapat petunjuk)*, Jakarta: Darul-Fikr, 1989.
- Jalaludin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011.
- Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-dasar Konseling* Jakarta: UI-Press, 2013
- JF. Calhaun and JR. Accella, *Psychology Of Adjustment and Human Relationship*, New York: Grow Hill, 1995.
- Kementerian Agama Republik Indonesia, *Mushaf Al-Qur'an Terjemah*, Jakarta: CV. Pustaka Jaya Ilmu, 2014.
- Latipun, *Psikologi Eksperimen*, Malang: UMM Pres, 2015.
- Miftahun Ni'mah Suseno, *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*, Yogyakarta: As-Shoft, 2012.
- Miftahun Ni'mah Suseno, *Statistika: teori dan aplikasinya untuk penelitian social dan humaniora*, Yogyakarta: Ash-Shaff, 2012.
- Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i berbagai persoalan umat*, Bandung: Mizan, 1996.
- Muhammad Fethullah Gulen, *Tasawuf Untuk kita semua (menapaki Bukit-bukit Zambrud kalbu melalui istilah-istilah dalam praktik sufisme)*, Jakarta: Republika, 2014.
- Namora Lumongga, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011.
- Oman Sukmana, *Dasar-dasar Psikologi Lingkungan*, Jakarta: Bayu Media dan UMM, 2002.
- Richard Nelson Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006, Edisi ke IV.
- Richard Nelson, *Teori dan Praktik Konseling dan terapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.

- Rosyalinda, Efektifitas REBRT untuk meningkatakn *self-esteem* pada siswa SMP korban *Bullying*, *Jurnal Psikologi Fak Psikologi USU* ,Vol.11 No. 2, Desember 2015.
- Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*,Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, Cet ke.13, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Sutrisno Hadi, *Statistik*, Bandung: Refika Aditama, 2004.
- Syaifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Syamsul Hadi, *Konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dengan Nilai Tafakur untuk meningkatkan Kecerdasan Emosional, (Studi Eksperimen pada Remaja Putra Panti Asuhan Darul Ihsan, Muhammadiyah Prambanan Yogyakarta)*, *Tesis*, Yogyakarta: Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Prodi Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, 2016.
- T.susana, *Konsep diri: Apakah itu? Konsep diri positif, menentukan presatsi anak*, Yogyakarta: Kanisius,2006.
- Ulya Ali Ubaid, *Sabar & Syukur (Gerbang Kebahagiaan dunia dan Akhirat)*, Jakarta: Amzah, 2011.
- W.S Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi, 2006.
- William Fitts, *The Self Concept and Self Actualization*, Los Angeles California, 1971.
- Yustinus OFM, *Kesehatan Mental I*, Kanisius: Yogyakarta, 2005.
- Zainal Arifin, *Evaluasi Pembelajaran*, Bandung: PT Remaja Rosdakara, 2012.
- Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan: Metode dan Pradigma Baru*, Bandung: Remaja Rosdakarya,2012.

# LAMPIRAN- LAMPIRAN



## MODUL

### **KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* (REBT) BERBASIS RASA SYUKUR UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI**

#### **A. Deskripsi**

Modul ini disusun untuk mendeskripsikan secara detail mengenai apa dan bagaimana penerapan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis Rasa Syukur yang digunakan untuk meningkatkan konsep diri pada siswa di sekolah Mts N Wonokromo Pleret Bantul. Dalam modul ini dijelaskan tahap-tahap atau proses yang dilalui untuk menguji efektifitas konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) yang meliputi tahap awal, pelaksanaan, dan akhir. Secara keseluruhan modul ini dilaksanakan selama 4 (empat) kali sesi pertemuan, dimana setiap pertemuan dilaksanakan dua kali dalam satu minggu dengan durasi waktu 45-90 menit pada setiap pertemuan.

#### **B. Tujuan**

Tujuan umum konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) berbasis syukur adalah membantu individu mengembangkan hubungan vertikal (kepada Allah) dengan selalu bersyukur dan horizontal (kepada sesama manusia) dengan memahami status dirinya di hadapan Allah dan posisinya di tengah-tengah manusia dengan segala konsekuensinya.

Adapun tujuan khususnya untuk menghadirkan sikap optimis dalam diri karena dengan syukur mampu menghadirkan sikap-sikap positif yang akan

membentuk jiwa optimis. Sepertimana yang dikatakan Aura Husna bahwa kekuatan energi syukur dapat menumbuhkan sifat-sifat positif dalam diri, seperti optimis dengan yakin akan kemampuan diri mengelola potensi yang dimiliki yang telah Allah anugerahkan kepada setiap individu.<sup>59</sup>

REBT berfungsi untuk mengubah keyakinan yang irasional menjadi rasional (bersikap optimis akan potensi yang dimiliki) dengan mewujudkan rasa syukur dalam diri seseorang terutama pada remaja yang memiliki konsep diri rendah. Untuk mencapai suatu rasa syukur harus diwujudkan dengan hati, ucapan dan perbuatan. Konsep ini yang akan peneliti adopsi untuk diterapkan dalam materi konseling yang akan diberikan pada subjek (remaja yang mengalami konsep diri rendah). Hal tersebut dijelaskan oleh Al-Fauzan yang membagi perwujudan syukur di dalam Islam menjadi tiga, yaitu:

1. Syukur dengan Hati

Pengakuan hati bahwa semua nikmat datangnya dari Allah, sebagai kebaikan dan karunia sang pemberi nikmat kepada hamba-Nya. Syukur dengan hati akan membuat seseorang merasakan keberadaan nikmat tersebut pada dirinya, hingga ia tidak akan lupa pada Allah pemberinya.

Terkait dengan REBT, maka hal ini dilakukan dengan *disputing* awal yaitu berkaitan dengan pikiran remaja (konsep diri rendah) diminta untuk meyakini bahwa semua permasalahan dan kenikmatan datangnya dari Allah dan kita wajib mensyukurinya dengan terus mengingat Allah SWT.

---

<sup>59</sup> Aura Husna, *Kaya dengan Bersyukur, menemukan makna sejati bahagia dan sejahtera dengan mensyukuri nikmat Allah* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka, 2013), 155-158

## 2. Syukur dengan Ucapan

Menyanjung dan memuji Allah atas nikmat-Nya dengan penuh kecintaan, serta menyebut-nyebut nikmat tersebut sebagai pengakuan atas karunia-Nya dan kebutuhan terhadap-Nya, bukan karena riya', pamer, atau sombong. Dengan cara demikian, hati dan anggota tubuh dapat tergugah untuk bersyukur.

Terkait REBT peneliti mengkolaborasikannya dengan relaksasi, berdzikir dan berdoa. Hal ini berkaitan dengan perasaan-perasaan, subjek (remaja) bersyukur melalui ucapannya berupa afirmasi positif untuk memperkuat keyakinannya bahwa remaja mampu beradaptasi serta yakin dengan kemampuan yang dimiliki bahwa ada Allah yang selalu memberikan jalan ketika kita berusaha untuk lebih baik. Dan setiap permasalahan pasti ada cara penyelesaiannya.

Relaksasi ini merupakan salah satu teknik dalam pendekatan REBT, yaitu upaya untuk mengendurkan ketegangan jiwa.<sup>60</sup> Prawitasari melaporkan bahwa berbagai teknik relaksasi, baik otot, yoga maupun meditasi (kesadaran indera), ternyata dapat menurunkan keluhan fisik yaitu menunjukkan kondisi tubuh dalam keadaan istirahat sehingga menurunkan keluhan fisik.<sup>61</sup>

Relaksasi dapat dikaitkan dengan unsur religiusitas berupa doa dan dzikir. Doa adalah permohonan penyembuhan kepada Tuhan, sedangkan dzikir adalah mengingat Tuhan dengan segala kekuasaan-Nya. Menurut

---

<sup>60</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2011), 182

<sup>61</sup> Prawitasari, *psikologi klinis pengantar terapan mikro dan makro* (Jakarta: Erlangga)

Hawari Dzikir dan Doa mengandung unsur unsur spiritual yang dapat membangkitkan harapan, rasa percaya diri pada diri seseorang yang sedang sakit atau mengalami permasalahan, sehingga kekebalan tubuh meningkat yang dapat mempercepat proses penyembuhan.<sup>62</sup>

### 3. Syukur dengan anggota badan

Syukur dengan anggota badan artinya anggota tubuh digunakan untuk beribadah kepada Allah karena masing-masing anggota tubuh memiliki kewajiban beribadah. Dalam REBT berkaitan dengan perilaku setelah mampu mengaplikasikan rasa syukurnya dengan hati dan ucapan (*behaviour*).

Terkait dengan REBT, peneliti menggunakan teknik bibliografi. Menurut Namora Lumongga bahwa bibliografi adalah dengan memberikan bahan bacaan tentang orang-orang yang mengalami masalah yang hamper sama dengan klien dan akhirnya dapat mengatasi masalahnya. Atau bahan bacaan yang dapat meningkatkan cara berpikir klien agar lebih rasional.<sup>63</sup> Berdasarkan pengertian tersebut peneliti memberikan bahan bacaan dan video motivasi untuk selalu bersyukur dengan segala kekurangan yang dimiliki yang bertujuan untuk meningkatkan cara berpikir subjek agar lebih rasional.

Sehingga diharapkan subjek dapat menunjukkan adanya perubahan kondisi psikologis seperti mulai ikut memotivasi temannya, menjauhi perilaku-perilaku negatif, menerima kekurangan yang ada pada diri sendiri, dan lain-lain.

---

<sup>62</sup> Hawari, *Dimensi Religi dalam praktik psikiatri dan psikologi* (Jakarta: Fakultas Kodekteran Universitas Indonesia, 2002)

<sup>63</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami dasar-dasar*, 182



### C. Metode Konseling

Metode konseling yang digunakan adalah konseling kelompok. Jumlah subjek yang digunakan berjumlah 7 orang siswa. Di sini konselor berperan sebagai pemimpin kelompok dan bertanggung jawab dan berperan aktif dalam proses konseling. Selain itu anggota kelompok juga diharapkan selama proses bimbingan berlangsung, untuk terlibat aktif. Selain itu juga diharapkan kepada konseli untuk memiliki kesadaran dari diri pribadi konseli untuk mengubah pola. Sebagai pendukung pelaksanaan konseling ini, seluruh anggota kelompok diformasikan dalam bentuk melingkar, untuk memungkinkan setiap anggota berhadapan secara langsung.

### D. Teknik Pelaksanaan Konseling

Secara teknik pelaksanaan konseling dilakukan sebanyak empat kali pertemuan dengan rentang waktu pertemuan satu minggu dua kali pertemuan. Berikut ini merupakan gambaran pelaksanaan konseling *rational emotive behaviour therapy* (REBT) berbasis rasa syukur untuk meningkatkan konsep diri.

#### Sesi Modul *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk meningkatkan Konsep Diri Remaja

Waktu	Sesi	Kegiatan
Pembukaan (10 Menit)		Perkenalan, lembar kesediaan mengikuti proses konseling, dan penejelasan kegiatan konseling.
Pertemuan I (80 Menit)	1 (20 menit)	<i>Dispusting</i> Awal Rasa syukur
	2 (20 menit)	Identifikasi keadaan diri ( <i>self awareness</i> )
	3 (20 menit)	Menghentikan pikiran yang salah

	4 (20 menit)	Merumuskan pikiran syukur sebagai pengalihan
Pertemuan II (90 Menit)	1 (40 menit)	Penguatan rasa syukur (relaksasi)
	2 (30 menit)	Aplikasi rasa syukur
	3 (15 menit)	<i>Home work</i> (relaksasi)
Pertemuan III (45menit)	1 (30 menit)	Penguatan rasa syukur (memutarakan video kata-kata motivasi syukur)
	2 (15 menit)	Sharing pengalaman mengelola syukur
Pertemuan IV (40 menit)	3 (40 menit)	Evaluasi Kemajuan dan penutup <i>Post-test</i>

Adapun pembahasan lebih detailnya pelaksanaan konseling *rational emotive behaviour therapy* berbasis rasa syukur untuk meningkatkan konsep diri adalah sebagai berikut:

### **SESI PEMBUKAAN**

#### **1. Perkenalan**

Pada sesi ini yaitu membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, mengucapkan terimakasih atas partisipasi, serta memperkenalkan diri. Selanjutnya menyampaikan tujuan dari konseling yang akan dilaksanakan. Adapun bentuk percakapannya kira-kira seperti berikut:

*Asslamualaikum wr.wb, adek-adek sekalian, untuk beberapa waktu kedepan kita akan mengadakan pertemuan, kita akan melakukan konseling kebersyukuran yaitu melatih kemampuan bersyukur terhadap kehidupan yang telah diberikan Allah swt terhadap kita. Hal ini bertujuan untuk membantu*

*mengelola emosi berupa emosi negatife menjadi emosi positif serta ikhlas menerima kondisi sendiri dan yakin bahwa Allah telah memberikan potensi yang baik dalam diri sehingga kita wajib untuk mengembangkan potensi tersebut. Sebelum memulai sesi konseling ini saya akan memperkenalkan diri, lalu selanjutnya nanti adek-adek juga memperkanlakan diri, agar kita bisa saling mengenal anatara satu sama lain serta. Tapi sebelum itu semua mari kita membaca doa terlebih dahulu.*

Selanjutnya konselor mengajak peserta untuk membaca doa agar proses konseling yang akan dilaksanakan dapat berjalan lancar dan bermanfaat bagi kita semua.

a. Tujuan :

- 1) Membangun hubungan yang akrab antara konselor dengan anggota kelompok.
- 2) Menjelaskan tentang kontrak konseli yang akan dilakukan selama empat kali pertemuan yang terdiri dari 3 sampai 4 sesi setiap kali pertemuannya, yang harus diikuti.
- 3) Menjelaskan hal-hal yang akan dilakukan selama proses berlangsung agar konselor mengetahui sejauh mana perkembangan dan perubahan yang dialami oleh peserta.

b. Metode : Penandatanganan kontrak dan daftar hadir, saling memperkenalkan diri

c. Waktu : 10 Menit

d. Prosedur :

- 1) Konselor, observer dan peserta duduk membentuk lingkaran.
- 2) Konselor membuka konseling yang diawali dengan membaca *Basmallah* dan Mengucapkan Rasa Syukur Kepada Allah dan sedikit memperkenalkan diri dan dilanjutkan dengan peserta untuk memperkenalkan diri.
- 3) Menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya konseling. Dan mengisi lembar kontrak kesediaan mengikuti proses konseling.
- 4) Konselor menjelaskan aturan main dalam konseling ini, setelah itu konselor menawarkan kepada peserta untuk menambahkan aturan dalam kelompok konseling ini sehingga proses konseling dapat berjalan sesuai dengan kesepakatan antara konselor dan peserta.

## PERTEMUAN I

### DISPUSING AWAL PENGENALAN RASA SYUKUR DALAM DIRI

#### 1. *Dispusting* awal (iB)

*Dispusting* awal dimana memberikan keyakinan awal mengenai informasi rasa syukur dalam diri.

a. Tujuan :

- 1) untuk memberikan informasi kepada peserta mengenai syukur (pengertian syukur, manfaat syukur, bagaimana mengucapkan rasa syukur dan sebagainya).
- 2) Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta tentang rasa syukur dan berbagi pengalaman tentang rasa syukur selama ini

b. Metode : Diskusi dan *Sharing* pengalaman tentang syukur

c. Waktu : 20 Menit

d. Prosedur :

- 1) Untuk memulai *dispusting* awal ini konselor bisa memulai dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan tentang syukur menurut para peserta sehingga konselor bisa mengetahui sejauh mana pemahaman peserta tentang rasa syukur. Peserta juga bisa berbagi pengalaman tentang rasa syukur yang selama ini mereka pahami sehingga para peserta akan lebih meningkatkan peran sertanya dalam kelompok.

2) Konselor menyimpulkan dan menjelaskan tentang syukur dari hasil diskusi yang sudah dilakukan oleh peserta sehingga peserta bisa lebih memahami tentang rasa syukur. Konselor kemudian menjelaskan pentingnya rasa syukur untuk membantu menjaga kestabilan fisisk dan psikis serta meningkatkan kualitas hidup peserta walaupun dalam mengalami banyak permasalahan.

e. Materi:

*Dispusting iB dengan kebersyukuran*

### 1) Pengertian Kebersyukuran

Abu Rizki memaparkan bahwa Syukur adalah mengingat-ingat kenikmatan dan menampakkannya serta menghadirkan ingatan limpahan nikmat yang Allah berikan.<sup>64</sup> Syukur selain diartikan sebagai pujian dan ungkapan terimakasih kepada Allah juga diartikan berterimakasih kepada pihak yang telah berbuat baik karena kebaikannya. Dapat dikatakan bahwa kebersyukuran merupakan gambaran kepuasan sekalipun terhadap sesuatu yang dimiliki.

Kepuasan tersebut didapat dari proses berpikir seperti mengenali nikmat atau kebaikan yang dimiliki, perasaan selalu

---

<sup>64</sup> Abu Rixki Tazaka, *Energi Syukur Istighfar muhasabah*, (Solo: As-Salam Publising, 2014), 32

merasa cukup dan apresiasi atau tindakan positif sebagai respon atas kebaikan yang dimiliki seseorang yang diberi oleh Allah.

## 2) Perwujudan Rasa Syukur

Bentuk kesyukuran ada tiga, syukur hati, yaitu mengingat-ingat kenikmatan. Syukur lisan, yaitu memuji sang pemberi nikmat, syukur anggota badan yaitu membalas nikmat sesuai kewajiban masing-masing organ itu sendiri.<sup>65</sup>

Saat mengalami kesulitan saat berikhtiar, tetap menyempurnakan usaha dengan jalan ingat kepada Allah, karena Allah telah berjanji sebagaimana terangkum dalam firman-Nya:

*“Dan barang siapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri, dan barang siapa yang tidak bersyukur, sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji (QS Lukman: 12)*

Bersyukur adalah salah satu ajaran Islam untuk menguji keimanan hamba-Nya, seperti Firman Allah dalam QS. An-Nisa: 147:

*“Mengapa Allah akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman ? Dan Allah adalah Maha Mensyukuri lagi Maha Mengetahui”*

---

<sup>65</sup> *Ibid*, 32

Dengan Bersyukur maka Allah akan mencukupkan segala hal yang dibutuhkan manusia sebagaimana Firman Allah dalam QS Ibrahim: 7:

*Dan ingatlah juga, tatkala Tuhanmu memaklumkan: “sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari(Nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.”*

### **3) Bagaimana cara melakukan terapi kebersyukuran?**

Terapi kebersyukuran adalah suatu terapi yang memfokuskan kebersyukuran terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT terhadap individu dengan cara mengucapkan terimakasih, mengucapkan rasa syukur setiap hari, mensyukuri setiap peristiwa kehidupan sehingga akan lebih mengarah kepada perilaku yang positif dan emosi yang positif. Hal ini telah diungkapkan McCullough dalam Hamid Mukhlis bahwa orang yang bersyukur melaporkan mengalami kebahagiaan yang lebih besar, harapan, kebanggaan, suasana hati yang positif, optimism, kepuasan hidup, dan mereka juga cenderung melaporkan lebih sedikit depresi dan iri hati.<sup>66</sup>

---

<sup>66</sup> Hamid Mukhlis, Pelatihan Kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian Nasional pada Siswa SMA, *Journal Of Profesional Psychology Gadjah Mada*, Volume 1, No.3, Desember 2015: 203-215.



Mencapai suatu kebersyukuran harus diwujudkan dengan hati, ucapan dan perbuatan. Hal tersebut dijelaskan oleh Ulya Ali Ubaid, membagi perwujudan syukur menjadi tiga, yaitu:

a. Syukur dengan hati

Dengan berpikir, subjek diminta untuk menyakini bahwa segala kesulitan dan kesenangan yang dimiliki datangnya dari Allah dan kita wajib mensyukurinya dengan terus mengingat Allah SWT.

b. Syukur dengan Ucapan

Dengan perasaan, subjek bersyukur melalui ucapan berupa afirmasi positif bahwa subjek mampu beradaptasi serta bangun dari keterpurukan menghadapi permasalahannya dengan menggunakan berdzikir dan berdoa.

c. Syukur dengan Anggota Badan

Dengan berperilaku, subjek diharapkan bersyukur dengan anggota tubuh atau perilaku setelah mampu mengaplikasikannya rasa bersyukur dalam hati dan ucapan. Seperti melakukan hal-hal positif yang berguna untuk dirinya maupun lingkungan sekitar.

## **2. Identifikasi keadaan diri**

a. Tujuan :

- 1) Memberikan pemahaman kepada peserta dalam menangkap pikiran-pikiran yang salah dan mengetahui efek dari pikiran

mereka terhadap emosi dan perilaku mereka sehari-hari yang mempengaruhi kestabilan fisik.

- 2) Memberikan kesempatan peserta untuk mengenal tentang pikiran-pikiran yang salah yang ada didalam dirinya sehingga bisa diarahkan pada perumusan pikiran positif yang menimbulkan rasa syukur.

b. Metode : *sharing* dan lembar penangkapan pikiran

c. Waktu : 20 menit

d. Prosedur :

- 1) Konselor memulai sesi ini dengan menjelaskan apa saja yang akan dilakukan pada sesi ini, serta prosedur untuk melakukan *sharing* sehingga peserta bisa berfokus pada pikiran-pikiran salah yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami.
- 2) Setelah itu konselor memberikan sedikit materi atau motivasi mengenai pikiran-pikiran yang irasional. Misalnya : *ketika kita mendapatkan musibah atau hal yang tidak sesuai dengan keinginan, kita akan bersikap tidak menerima/menolak, marah-marah, menyalahkan diri sendiri dan orang lain serta sedih berlarut-larut. Padahal Allah swt telah menjelaskan dalam Al-Qur'an bahwa Allah SWT tidak akan menguji umatNya melampaui batas kemampuannya dan Allah SWT juga mengatakan bahwa dibalik musibah yang akan menimpa*

*kita, ada hikmah di dalamnya. Ada sebuah kata mutiara mengatakan dibalik kesulitan pasti ada kemudahan.*

- 3) Konselor memberikan lembar penangkapan pikiran.
- 4) Peserta diminta untuk membacakan atau menceritakan hasil yang sudah ditulis kepada peserta lain secara bergantian.
- 5) Setelah itu dilakukan sharing atas pikiran yang irasioanl tersebut agar bisa membantu saling mengarahkan peserta sehingga timbul kesadaran klien terhadap pola pikir yang menimbulkan efek tertentu terhadap emosi dan perilakunya. Dengan lembar penangkapan pikiran diharapkan dapat membangun pola piker tertentu sehingga di arahkan pada perumusan pikiran positif yang menimbulkan rasa syukur.

**LEMBAR KERJA PENANGKAPAN PIKIRAN**

No	Kejadian/ Situasi	Perasaan	Identifikasi Pikiran	Perilaku
1	Diri Sendiri			
2	Pekerjaan/ sekolah			
3	Pertemanan			
4	Keluarga			
5	Masyarakat			

### 3. Menghentikan pikiran yang salah

a. Tujuan :

- 1) Memasukkan unsur syukur dalam diri agar selalu dapat bersyukur dalam setiap waktu.
- 2) Melatih peserta agar berpikiran positif atau rasional terhadap diri sendiri maupun orang lain.

b. Metode : *Sharing* dan lembar cara mewujudkan rasa syukur yang dikaitkan dengan lembar pikiran yang salah

c. Waktu : 20 menit

d. Prosedur :

- 1) Konselor mengingatkan kembali materi syukur yang telah didapatkan sebelumnya dan sedikit memberikan penjelasan kembali atau sebuah motivasi.
- 2) Kemudian konselor meminta kepada konseli untuk melakukan *sharing* untuk menguatkan pikiran-pikiran positif yang didapat dari menganalisa hasil latihan identifikasi pikiran dan perumusan pikiran syukur. Setelah itu meminta untuk menuliskan hal-hal apa saja yang bisa dilakukan untuk mewujudkan rasa syukurnya.

**LEMBAR MEWUJUDKAN RASA SYUKUR**

Bersyukur Kepada	Apa yang akan dilakukan setelah ini ?	Cara mencapainya ?
Diri sendiri		
Keluarga		
Lingkungan		
Teman		

#### 4. Merumuskan Pikiran Syukur sebagai pengalihan

a. Tujuan :

- 1) Mengajarkan peserta untuk dapat merumuskan pikiran syukur melalui pengalaman hidup sehari-hari.

b. Metode : *Sharing* dan lembar pilihan cara bersyukur

c. Waktu : 20 menit

d. Prosedur :

- 1) Konselor menjelaskan pada sesi ini kita akan belajar bagaimana cara merumuskan pikiran bersyukur sehingga menumbuhkan rasa kebersyukuran kita pada Allah SWT serta menuliskan dalam lembar yang akan dibagikan nanti.
- 2) Konselor menjelaskan bagaimana merumuskan pikiran syukur dengan memilih cara bersyukur untuk diterapkan pada diri peserta yaitu mencari hikmah dari kejadian buruk yang dialami selama ini yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami remaja terkait konsep diri rendah, misalnya melihat kelebihan yang dimiliki yang bisa dimanfaatkan sehingga kepercayaan diri meningkat, atau melihat dengan keadaan orang lain yang lebih buruk dari diri peserta sehingga bisa dijadikan perbandingan bahwa peserta masih jauh lebih beruntung dibanding orang lain. Hal ini akan menimbulkan rasa syukur pada diri kita, ternyata kita masih beruntung dibandingkan orang lain.

- 3) Konselor meminta peserta untuk menuliskan rumusan syukur yang ada di pikiran mereka dan membagikan lembar tugas rumusan syukur kepada setiap peserta. Setelah itu peserta menulis dalam lembar tugas, konselor menjelaskan kepada peserta bahwa tulislah hal-hal yang seperti konselor contohkan.

Kekurangan yang kita miliki tidak menjadi penghalang bagi kita untuk tetap menjadi yang terbaik. Kekurangan yang ada didalam diri kita bukan suatu hal yang harus disesali atau dibenci melainkan kita harus mencari suatu kelebihan yang ada didalam diri kita. Allah SWT menciptakan umatNya tidak hanya dengan kelebihan-kelebihan, hanya saja bagaimana kita dapat menggali kelebihan-kelebihan tersebut yang kita miliki. Apa yang ada di diri kita harus dsyukuri karena Allah SWT akan memberikan nikmat yang berlimpah



**PILIH LAH CARA BERSYUKUR ANDA**

Ambillah hal positif dari setiap kejadian yang anda alami, pilihlah bagaimana cara anda mensyukurinya

Peristiwa	Mencari Hikmah dari Kejadian ini	Kelebihan yang saya miliki	Melihat Kondisi orang lain yang lebih buruk dari saya

**PERTEMUAN II**  
**WUJUD RASA SYUKUR**

**1. Penguatan rasa syukur (Relaksasi)**

a. Tujuan :

- 1) Konselor membuka pertemuan dan meminta peserta untuk menceritakan perasaan setelah melakukan kegiatan ini dan memberikan tanggapan mengenai apa yang diceritakan oleh peserta.
- 2) Untuk membuat klien merasa lebih rileks dan secara spiritual mendekati diri kepada Allah sehingga dapat memberi kekuatan untuk terus bertahan hidup
- 3) Relaksasi dipadukan dengan dzikir dan doa bisa membantu klien untuk berpikir lebih positif serta mempraktikannya dalam kehidupan sehari-hari

b. Metode : penjelasan tentang relaksasi, praktik relaksasi yang dipandu oleh konselor

c. Waktu : 40 menit

d. Prosedur :

- 1) Terapis menjelaskan tentang fungsi dan bagaimana cara melaksanakan relaksasi dzikir serta menggunakan doa sebagai penguat rasa syukur terhadap kehidupan yang sudah diberikan saat ini

- 2) Setelah menjelaskan fungsi dan langkah-langkah yang dilakukan untuk melakukan relaksasi peserta diminta untuk latihan melakukan relaksasi yang difokuskan pada sikap pasrah dan bersyukur menerima kondisi saat ini. Konselor meminta peserta mengulang langkah-langkah yang telah diberikan sampai peserta merasa sudah bisa melakukan sendiri tanpa panduan, sehingga peserta bisa melakukan di rumah.

e. Materi :

Langkah-langkah relaksasi ini merupakan modifikasi dari teknik relaksasi dengan melibatkan factor-faktor keyakinan dari Benson (dalam Purwanto), yaitu:<sup>67</sup>

- 1) Memilih kata-kata yang sesuai dengan keyakinan. Dalam hal ini pemilihan kata sebaiknya cukup singkat agar dapat diucapkan dalam hati ketika menghembuskan nafas secara normal. Dalam metode ini yang akan digunakan adalah kata “*yaa Allah*” karena kata ini singkat dan langsung menuju kepada Allah.
- 2) Atur posisi tubuh yang nyaman. Sebelum memulai relaksasi carilah posisi duduk yang Nyman sehingga posisi tidak mengganggu pikiran. Posisi dapat dilakukan misalnya dengan duduk di sofa. Lingkungan diatur sedemikian rupa sehingga tidak mengganggu proses relaksasi

---

<sup>67</sup> Purwanto, Relaksasi Dzikir. SUHUF, (Solo: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta), Vol. XVIII, No.01/Mei: 39-48

misalnya suhu, kebisingan, pakaian yang terlalu ketat dan bau-bauan yang tidak enak.

- 3) Memejamkan mata. Pejamkan mata secara perlahan dan pejamkan dengan wajar tidak perlu memicingkan mata kuat-kuat, karena pemaksaan untuk memejamkan mata akan membuat otot-otot mata tidak rileks.
- 4) Lemaskan otot-otot. Mulailah melemaskan otot dari kaki, kemudian betis, paha dan perut seterusnya hingga kepala. Caranya dengan merasakan otot yang akan dirilekskan kemudian otot tersebut diperintahkan untuk rileks misalnya dengan mengucapkan "*lemas...lemas*" sambil merasakan dan membiarkan otot-otot kaki untuk lemas.
- 5) Perhatikan nafas dan mulailah menggunakan kata focus yang berakar dari keyakinan. Bernafaslah perlahan-lahan dan wajar. Pada tahap ini mulailah mengulang-ulang kata dalam hati yang dipilih sambil mengambil nafas disertai dengan membaca dalam hati kata *yaa...* kemudian ketika mengeluarkan nafas diikuti pula membaca dalam hati kata *Allah...*
- 6) Memanatkan doa sebagai afirmasi positif. Setelah melakukan dzikir yang dipadukan dengan teknik relaksasi, peserta diminta untuk berdoa agar selalu berada dalam keadaan syukur terhadap nikmat yang telah diberikan selama ini dan memohon ampun yang telah diperoleh dan di alami terhadap Allah SWT.

## 2. Aplikasi rasa syukur

### a. Tujuan :

- 1) untuk membiasakan peserta agar dapat bersyukur menyakini dalam hati, diikrarkan dengan lisan dan diibuktikan dengan seluruh anggota tubuh.

### b. Metode :

### c. Waktu : 30 menit

### d. Prosedur:

- 1) Pada kesempatan kali ini konselor menjelaskan bagaimana cara kita mengucapkan rasa syukur. Misalnya : *nah, sekarang kita akan berlatih bagaimana mengucapkan rasa syukur kita kepada Allah. Wujud rasa syukur kita dapat kita lakukan dnegan cara berdoa, mengucapkan terimakasih setiap kita mendapatkan sesuatu hal yang menyenangkan baik itu kepada Allah atau kepada orang yang telah membantu kita, dengan cara sujud syukur dan sebagainya.*
- 2) Lalu mengajak peserta mengucapkan rasa syukur. Misalnya: *ya Allah, terima aksih karena Engkau sudah memberikan banyak nikmat kepada Hamba selama ini.* Bisa dilakukan berulang kali sampai benar-benar diresapi oleh konseli.
- 3) Setelah itu konselor meminta konseli untuk mengutarakan perasaannya.

## 3. Home Work Kebersyukuran (Relaksasi)

a. Tujuan :

- 1) Untuk memonitoring peristiwa, pikiran, perasaan dan perilaku mengenai rasa syukur
- 2) Membentuk peserta untuk memiliki jiwa syukur dengan melakukan relaksasi
- 3) Agar peserta mampu mengaplikasikan bentuk-bentuk rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari
- 4) Agar peserta lebih memahami materi yang telah diperolehnya.

b. Metode : Ceramah

c. Waktu : 15 Menit

d. Prosedur :

- 1) Konselor memberikan lembar tugas kebersyukuran pada setiap peserta. Lembar yang diberikan adalah sebagai tugas rumah untuk peserta agar bisa memonitoring pikiran-pikiran syukur yang muncul pada peristiwa-peristiwa yang peserta alami.
- 2) Pada lembar tugas yang diberikan, peserta diminta untuk mengaplikasikan relaksasi dzikir dan doa yang sudah dipelajari serta menuliskan perasaan dan hal-hal positif yang didapat dengan mengaplikasikan rasa syukur melalui relaksasi dzikir dan doa.

- 3) Diharapkan peserta menceritakan pengalaman rasa syukur tentang apa saja yang dialami setelah sesi konseling ini selesai dan akan kita bahas dalam pertemuan ketiga.
- 4) Konselor menutup sesi dengan memberikan penguatan pada peserta untuk melaksanakan tugas rumah yang diberikan oleh konselor. Contoh: *“saya harap adek-adek dapat melakukan dan mengulangi praktek relaksasi dzikir dan doa yang sudah kita pelajari, serta tuliskan pengalaman yang dialami setelah mempraktekkannya. Kita akan mudah belajar bersyukur jika kita tidak mencoba untuk terus belajar dan berlatih. Terimakasih untuk hari ini dan kita akan bertemu pada waktu yang telah kita sepakati”*. Terus dilanjutkan dengan membaca *Hamdallah* dan mengakhiri dengan membaca doa dan salam.

### **PERTEMUAN III**

#### **1. Penguatan Rasa Syukur (video motivasi syukur)**

a. Tujuan :

- 1) Untuk menanamkan rasa syukur dalam diri peserta dan menguatkan rasa syukur yang dimiliki dengan kehidupan dan kesempatan yang masih diberikan Allah SWT sehingga dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya.
- 2) Dengan memutar video tentang rasa syukur berharap dapat memicu peserta untuk menumbuhkan pikiran yang positif terhadap dirinya.

b. Metode : video, sharing, diskusi dan mengambil hikmah dari video

a. Waktu : 25 menit

b. Prosedur:

- 1) Memutar video mengenai rasa syukur untuk memotivasi.
- 2) Setelah menonton bersama video motivasi yang diputar, konselor dan peserta berdiskusi. Apa hikmah cerita yang bisa di ambil dari video tersebut.
- 3) Konselor menyimpulkan hasil diskusi tersebut.

#### **2. Sharing Pengalaman Mengelola Rasa Syukur**

a. Tujuan :

- 1) untuk membiasakan peserta agar dapat bersyukur dan menyakinkan dalam hati diikrarkan dengan lisan dan dibuktikan dengan seluruh anggota tubuh



- 2) untuk mengingat kebesaran-Nya
  - 3) untuk mengukur seberapa jauh peserta bisa mensyukuri keadaannya dengan aktivitas positif
  - 4) memberikan kesempatan kepada peserta untuk berbagi rasa dan pengalaman serta belajar untuk mengutarakan pendapat.
- b. Metode : mengisi lembar scalling rasa syukur, refleksi, dan diskusi
- c. Waktu : 20 menit
- d. Prosedur :
- 1) Konselor membuka pertemuan dan meminta peserta untuk menceritakan perasaan setelah melakukan kegiatan selama tiga kali pertemuan dan memberikan tanggapan mengenai apa yang diceritakn peserta.
  - 2) Peserta diminta untuk berbagi pengalaman terhadap apa yang sudah mereka lakukan dalam seminggu terakhir ini, apakah sudah menunjukkan perubahan atau belum.

**PERTEMUAN 1V**  
**EVALUASI**

**1. Evaluasi kemajuan dan penutup**

a. Tujuan :

- 1) Untuk melihat apakah ada perubahan atau kemajuan yang dialami peserta setelah menjalani serangkaian proses terapi

b. Metode : sharing, pemberian *post-test*, dan evaluasi

c. Waktu : 20 menit

d. Prosedur :

- 1) Konselor meminta peserta untuk menceritakan perasaan setelah melakukan kegiatan selama proses konseling berlangsung dan memberikan tanggapan mengenai apa yang diceritakan oleh peserta serta menanyakan kepada peserta tentang serangkaian proses konseling yang berlangsung.
- 2) Memberikan lembar *post-test*
- 3) Mengakhiri treatment dan memberikan penekanan kepada peserta bahwa proses konseling tidak berhenti sampai disini, namun harus berlatih sendiri di rumah sesuai dengan apa yang sudah diajarkan oleh konselor.

Lampiran 2. Skala Konsep diri sebelum Uji Coba

**LEMBAR INSTRUMEN**  
**SKALA KONSEP DIRI (*SELF-CONCEPT*)**

**A. Pengantar**

Skala konsep diri terdiri dari 64 buah pernyataan yang isinya menggambarkan kebiasaan atau perilaku yang terjadi pada diri kita. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan- pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda. Jawaban yang anda berikan akan sangat membantu untuk diri anda sendiri.

**B. Identitas**

Nama :

Jenis Kelamin :

Tempat/Tanggal Lahir :

**C. Petunjuk Pengisian**

Cara menjawab skala konsep diri ini dengan memberikan tanda **ceklis** (√) pada kolom yang sesuai dengan pendapat ataupun keadaan anda. Adapun Alternatif Jawaban adalah sebagai berikut:

**SS : Sangat Setuju      TS : Tidak Setuju**

**S : Setuju              STS : Sangat Tidak Setuju**

**RR : Ragu-ragu**

Contoh:

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Saya senang mempunyai banyak teman	√				

**Bacalah Dengan Cermat & Isilah Sesuai Dengan Kondisi Anda**

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Saya bukan orang yang apa adanya					
2	Saya senang menjadi diri saya sendiri					
3	Saya bukan siapa-siapa					
4	Saya merasa keberadaan diri saya selalu diterima orang lain					
5	Saya merasa dianggap tidak ada ketika di dalam kelas					
6	Saya kadang suka marah					
7	Saya orang yang jujur					
8	Selalu berusaha sebaik yang saya bisa					
9	Saya orang yang mudah putus asa					
10	Saya sering bertanya kalau kurang paham di dalam kelas terkait pelajaran yang dijelaskan guru.					
11	Kadang saya ragu untuk menjawab pertanyaan dari guru terkait pelajaran yang disampaikan					
12	Saya merasa rendah diri berbicara di depan kelas, karena saya takut salah					
13	Saya pasti bisa dengan kelebihan yang saya miliki					
14	Saya memiliki bakat tertentu					
15	Saya mudah memahami apa yang guru jelaskan di dalam kelas					
16	Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki					
17	Saya adalah orang yang percaya diri					
18	Saya yakin saya bisa menjadi orang yang lebih baik dari sebelumnya					
19	Saya selalu berpikir negative					
20	Saya menganggap diri saya tidak ada gunanya					

21	Saya mudah menyerah					
22	Saya mudah bergaul dengan teman dikelas					
23	Saya memiliki tubuh yang sehat					
24	Saya berpenampilan yang menarik					
25	Saya sering sakit-sakitan					
26	Saya harus kelihatan rapi dalam berpenampilan					
27	Saya memiliki tubuh yang tidak menarik seperti teman lainnya					
28	Saya menjaga penampilan saya					
29	Apapun keadaan fisik yang saya miliki saya selalu bersyukur					
30	Saya iri kepada teman yang memiliki tubuh yang ideal					
31	Saya rendah diri dengan bentuk fisik yang saya miliki					
32	Saya siap dihukum ketika saya melakukan kesalahan disekolah					
33	Saya suka berbohong					
34	Saya sering melakukan kesalahan					
35	Saya orang yang jujur					
36	Apa yang saya lakukan sesuai dengan keyakinan agama Islam					
37	Saya shalat lima waktu					
38	Saya sering bertengkar dengan teman dikelas					
39	Saya selalu bersyukur kepada Allah atas nikmat yang diberikan					
40	Saya selalu berdoa kepada Allah agar selalu diberikan kemudahan dalam belajar					
41	Terkadang saya melakukan hal yang tidak benar ketika ingin bergerak maju					
42	Saya kurang bersyukur atas segala hal yang saya miliki					
43	Saya berharap lebih terpercaya					

44	Saya merasakan apa yang tidak seharusnya saya rasakan					
45	saya nyaman dengan diri saya sendiri					
46	Meskipun saya sudah belajar, tapi hasilnya kurang baik					
47	Saya senang ketika berada disekolah					
48	Saya orang yang ceria					
49	Saya benci diri saya sendiri					
50	Saya bahagia dengan keluarga saya sekarang					
51	Orang tua saya selalu membantu ketika saya mendapatkan masalah					
52	Orang tua saya selalu mengajarkan hal-hal yang baik seperti belajar dengan sungguh-sungguh					
53	Saya merasa kurang dicintai oleh kedua orang tua saya					
54	Orang tua saya kadang tidak mempercayai saya					
55	Saya sering bertengkar dengan orang tua saya					
56	Saya diperhatikan dan disayang oleh kedua orang tua dan saudara saya					
57	Ketika saya bertengkar dengan saudara saya selalu disalahkan oleh orang tua saya					
58	Saya lebih menjauhi orang yang mengkritik saya daripada saya dikritik					
59	Saya merasa senang ketika orang lain memberikan penilaian terhadap diri saya					
60	Saya senang dapat menerima pujian tapi saya tidak suka kalau dihina orang lain					
61	Saya merasa sulit untuk berbicara dengan orang lain					
62	Saya senang berteman dengan siapapun					
63	Saya lebih suka menyendiri					
64	Saya aktif dalam organisasi di sekolah seperti osis dan kegiatan lainnya					

\*TERIMA KASIH\*

Lampiran 3. Skala Setelah Uji Coba

**LEMBAR INSTRUMEN**  
**SKALA KONSEP DIRI (*SELF CONCEPT*)**

**D. Pengantar**

Skala konsep diri terdiri dari 40 buah pernyataan yang isinya menggambarkan kebiasaan atau perilaku yang terjadi pada diri kita. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan- pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda. Jawaban yang anda berikan akan sangat membantu untuk diri anda sendiri.

**E. Identitas**

Nama :  
Jenis Kelamin :  
Tempat/Tanggal Lahir :

**F. Petunjuk Pengisian**

Dibawah ini ada pernyataan. Cara menjawab skala konsep diri ini dengan memberikan tanda **ceklis** (√) pada kolom yang sesuai dengan pendapat ataupun keadaan anda.

Adapun Alternatif Jawaban adalah sebagai berikut:

**SS : Sangat Sesuai      TS : Tidak Sesuai**  
**S : Sesuai                      STS : Sangat Tidak Sesuai**  
**RR : Ragu-Ragu**

Contoh :

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya senang mempunyai banyak teman	√				

**BACALAH DENGAN CERMAT  
ISILAH SESUAI DENGAN KONDISI ANDA**

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Saya senang menjadi diri saya apa adanya					
2	Saya merasa keberadaan diri saya selalu diterima orang lain					
3	Saya merasa dianggap tidak ada ketika di dalam kelas					
4	Saya orang yang jujur					
5	Saya Selalu berusaha sebaik yang saya bisa					
6	Saya orang yang mudah putus asa					
7	Saya sering bertanya kalau kurang paham di dalam kelas terkait pelajaran yang dijelaskan guru.					
8	Saya pasti bisa dengan kelebihan yang saya miliki					
9	Saya memiliki bakat tertentu					
10	Saya mudah memahami apa yang guru jelaskan di dalam kelas					
11	Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki					
12	Saya adalah orang yang percaya diri					
13	Saya yakin saya bisa menjadi orang yang lebih baik dari sebelumnya					
14	Saya selalu berpikir negative tentang saya maupun orang lain					
15	Saya menganggap diri saya tidak ada gunanya					
16	Saya mudah menyerah					
17	Saya mudah bergaul dengan teman dikelas					
18	Saya sering sakit-sakitan					
19	Saya harus kelihatan rapi dalam berpenampilan					
20	Saya memiliki tubuh yang tidak menarik seperti					



	teman lainnya					
21	Saya menjaga penampilan saya					
22	Apapun keadaan fisik yang saya miliki saya selalu bersyukur					
23	Apa yang saya lakukan sesuai dengan keyakinan agama saya					
24	Saya sering bertengkar dengan teman dikelas					
25	Saya selalu bersyukur kepada Allah atas nikmat yang diberikan					
26	Saya selalu berdoa kepada Allah agar selalu diberikan kemudahan dalam belajar					
27	Terkadang saya melakukan hal yang tidak benar ketika ingin bergerak maju					
28	Saya kurang bersyukur dengan segala hal yang saya miliki					
29	Saya nyaman dengan diri saya sendiri					
30	Saya orang yang bahagia					
31	Saya benci diri saya sendiri					
32	Orang tua saya selalu membantu ketika saya mendapatkan masalah					
33	Orang tua saya selalu mengajarkan hal-hal yang baik seperti belajar dengan sungguh-sungguh					
34	Saya merasa kurang dicintai oleh kedua orang tua saya					
35	Saya sering bertengkar dengan orang tua saya					
36	Saya merasa senang ketika orang lain memberikan penilaian terhadap diri saya					
37	Saya merasa sulit untuk berbicara dengan orang lain					
38	Saya senang berteman dengan siapapun					
39	Saya lebih suka menyendiri					
40	Saya aktif dalam organisasi di sekolah seperti osis dan kegiatan lainnya					

*Lampiran 4.***Validitas Konsep Diri**

No Item	Angka Koefesien	Keterangan	No Item	Angka Koefesien	Keterangan
1	.056	Tidak Valid	33	.014	Tidak Valid
2	.637	Valid	34	.205	Tidak Valid
3	.066	Tidak Valid	35	.273	Tidak Valid
4	.361	Valid	36	.413	Valid
5	.407	Valid	37	.059	Tidak Valid
6	.228	Tidak Valid	38	.360	Valid
7	.499	Valid	39	.428	Valid
8	.399	Valid	40	.600	Valid
9	.429	Valid	41	.428	Valid
10	.354	Valid	42	.600	Valid
11	.022	Tidak Valid	43	.266	Tidak Valid
12	.261	Tidak Valid	44	-.042	Tidak Valid
13	.637	Valid	45	.362	Valid
14	.317	Valid	46	.002	Tidak Valid
15	.637	Valid	47	.234	Tidak Valid
16	.399	Valid	48	.472	Valid
17	.468	Valid	49	.535	Valid
18	.600	Valid	50	.282	Tidak Valid
19	.637	Valid	51	.434	Valid
20	.620	Valid	52	.353	Valid
21	.379	Valid	53	.391	Valid
22	.493	Valid	54	.222	Tidak Valid
23	.275	Tidak Valid	55	.505	Valid
24	.229	Tidak Valid	56	.231	Tidak Valid
25	.449	Valid	57	.177	Tidak Valid
26	.428	Valid	58	.172	Tidak Valid
27	.375	Valid	59	.279	Valid
28	.278	Valid	60	-.010	Tidak Valid
29	.384	Valid	61	.362	Valid
30	.180	Tidak Valid	62	.468	Valid
31	.163	Tidak Valid	63	.352	Valid
32	.273	Tidak Valid	64	.637	Valid

## Lampiran 5.

## Uji Reliabilitas Konsep Diri

## Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded(a)	0	.0
	Total	50	100.0

a Listwise deletion based on all variables in the procedure.

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	40

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	160.2200	244.583	.693	.904
VAR00002	160.3400	256.025	.326	.909
VAR00003	160.2000	254.816	.281	.910
VAR00004	160.3200	254.181	.457	.907
VAR00005	159.8000	256.776	.402	.908
VAR00006	160.2200	255.236	.329	.909
VAR00007	160.1200	257.496	.384	.908
VAR00008	160.2200	244.583	.693	.904
VAR00009	160.0800	258.483	.315	.909
VAR00010	160.2200	244.583	.693	.904
VAR00011	159.8000	256.776	.402	.908

VAR00012	160.5000	250.418	.444	.907
VAR00013	159.7600	249.900	.627	.906
VAR00014	160.2200	244.583	.693	.904
VAR00015	159.8400	249.688	.645	.905
VAR00016	160.2400	252.798	.297	.910
VAR00017	159.9400	251.731	.491	.907
VAR00018	160.3400	254.229	.349	.909
VAR00019	160.1000	251.888	.421	.908
VAR00020	160.6200	255.424	.213	.912
VAR00021	159.9200	256.279	.380	.908
VAR00022	159.4200	259.759	.345	.909
VAR00023	160.1000	254.337	.356	.909
VAR00024	160.3000	256.622	.262	.910
VAR00025	160.1000	251.888	.421	.908
VAR00026	159.7600	249.900	.627	.906
VAR00027	160.1000	251.888	.421	.908
VAR00028	159.7600	249.900	.627	.906
VAR00029	160.1200	252.108	.418	.908
VAR00030	160.2800	251.757	.468	.907
VAR00031	159.9400	250.262	.515	.907
VAR00032	159.9600	252.896	.448	.907
VAR00033	159.9400	255.690	.293	.909
VAR00034	160.0200	252.796	.348	.909
VAR00035	160.1800	253.620	.367	.908
VAR00036	160.4000	258.286	.236	.910
VAR00037	160.6200	253.057	.317	.910
VAR00038	160.0000	246.857	.536	.906
VAR00039	160.3400	252.923	.339	.909
VAR00040	160.2200	244.583	.693	.904

*Lampiran 6.*

### **FORMAT KONTRAK KONSELING**

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama :

Kelas :

Tempat Tanggal Lahir :

Sekolah :

Bersedia mengikuti kegiatan konseling yang akan dilaksanakan dari tahap awal hingga akhir konseling, serta mengikuti segala kesepakatan yang ada selama proses konseling

Tanggal Berlaku Kontrak :

Tanggal Berakhir Kontrak :

KONSELOR

KONSELI/SISWA

ENIK SARTIKA

\_\_\_\_\_

*Lampiran 7.*

**Pedoman Observasi Anggota Kelompok/Konseli**

Petunjuk Pelaksanaan Observasi :

1. Berilah tanda centang (v) pada kolom anggota kelompok yang memiliki peran sebagaimana dalam kolom item.
2. Anggota kelompok yang tidak memiliki peran sebagaimana dalam kolom item berilah tanda strep (-)
3. Berilah catatan hal-hal yang tidak termaktub dalam pedoman observasi ini.

Pertemuan Ke : \_\_\_\_\_ Hari Tanggal : \_\_\_\_\_ Tempat : \_\_\_\_\_

NO	ITEM	Konseli/Anggota kelompok						Keterangan
		1	2	3	4	5	6	
1.	Membina keakraban dengan anggota yang lain							
2.	Partisipatif/aktif dalam Kelompok							
3.	Semangat dan antusias							
4.	Membantu konselor untuk menyusun aturan kelompok							
5.	Memberi kesempatan Anggota lain untuk berpendapat							
6.	Mampu berkomunikasi secara verbal (lisan)							
7.	Komunikatif secara non verbal (body language)							
8.	Menyimpulkan pendapat dan saran dari anggota							



*Lampiran 8.***Pedoman Observasi Pemimpin Kelompok**

Petunjuk Pelaksanaan Observasi :

1. Berilah tanda V (centang) pada kolom Ya / tidak sesuai dengan keadaan pemimpin kelompok dalam konseling kelompok realita
2. Berilah catatan hal-hal yang tidak termaktub dalam pedoman observasi ini.

**Pertemuan Ke :** \_\_\_\_\_

**Hari Tanggal :** \_\_\_\_\_

**Tempat :** \_\_\_\_\_

NO	ITEM	Konseli/Anggota Kelompok		Keterangan
		ya	Tidak	
1.	Terlibat dalam kelompok			
2.	semangat dan antusias			
3.	membangun hubungan emosi antar anggota			
4.	berempati (fikiran dan Perasaan)			
5.	komunikatif secara verbal			
6.	Komunikatif secara non verbal (bodylanguage)			
7.	merangkum pesan-pesan anggota			
8.	memiliki pemahaman multicultural mensupport anggota pada saat mengalami kecemasan			



**CATATAN :**

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

**Bantul,.....**

**Observer**

\_\_\_\_\_

*Lampiran 9.*

## DAFTAR HADIR

No	Peserta	Waktu Pelaksanaan	Tandatangan	
1	Konseli 1	Rabu 18 Januari 2017	1.	
2	Konseli 2			2.
3	Konseli 3		3.	
4	Konseli 4			4.
5	Konseli 5		5.	
6	Konseli 6			6.
7	Konseli 7		7.	

Bantul, Januari 2017

**PENELITI****ENIK SARTIKA, S.Pd.I**

*Lampiran 10.*

PEDOMAN WAWANCARA  
“EVALUASI KEGIATAN KONSELING”

Nama: .....

Kelas:.....

1. Apa saja kesulitan yang Anda alami selama mengikuti kegiatan Konseling?
2. Bagaimana Penilaian anda terhadap penyampaian materi selama kegiatan konseling?
3. Perubahan apa yang anda rasakan sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan konseling?
4. Manfaat apa saja yang anda peroleh setelah mengikuti kegiatan konseling?

## Lampiran 11.

HASIL PEROLEHAN NILAI  
PRETEST DAN POSTEST KONSEP DIRI SISWA

NO Item	SR		KH		FM		RR		BA		RW		DM	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	2	4	2	5	2	5	2	4	2	5	3	4	4	5
2	2	3	1	3	1	3	4	2	2	5	2	4	4	4
3	2	5	2	4	3	4	3	5	5	5	1	3	2	5
4	1	4	1	4	2	4	3	4	1	5	3	4	2	4
5	3	5	2	5	3	5	1	5	5	5	2	4	2	5
6	4	5	2	3	1	3	3	3	3	5	2	4	2	4
7	2	3	4	4	2	2	2	5	4	3	2	4	2	4
8	5	4	2	5	2	4	2	3	3	5	3	4	2	5
9	1	3	2	4	1	4	2	4	2	5	2	3	1	4
10	2	4	4	3	3	3	2	4	4	5	1	4	2	4
11	3	4	3	3	2	3	1	4	3	4	2	3	2	3
12	2	4	2	5	2	3	2	3	3	3	3	4	2	4
13	1	5	4	5	3	4	2	4	2	5	2	4	3	5
14	3	4	2	4	2	3	2	5	2	4	3	2	2	5
15	4	5	4	4	2	4	3	4	3	5	4	3	2	5
16	5	5	2	4	2	3	2	5	2	5	1	3	2	5
17	2	3	3	4	3	4	3	5	5	5	2	4	2	5
18	2	4	3	3	1	2	3	4	2	2	3	4	2	5
19	1	5	3	5	3	5	4	4	4	5	2	4	2	4
20	2	3	2	4	2	2	2	5	1	3	2	2	2	4
21	2	4	2	5	1	4	3	5	3	5	3	4	1	4
22	1	4	2	4	3	4	2	4	3	5	3	4	3	5
23	1	4	2	4	2	4	1	5	2	5	4	5	2	4
24	1	4	2	3	2	4	2	5	1	5	3	3	2	3
25	3	4	2	4	2	3	1	4	1	5	4	4	3	4
26	4	5	2	4	2	4	4	5	1	5	2	4	2	4
27	1	4	2	3	1	3	1	3	1	5	3	3	2	3
28	3	4	2	4	2	2	3	4	2	5	2	3	3	5
29	4	4	3	4	4	4	4	2	2	5	1	4	1	4
30	1	4	2	4	4	4	1	4	1	5	2	4	1	3
31	4	5	2	4	4	4	2	5	2	5	3	3	1	5

32	2	4	2	4	4	4	2	3	1	4	4	5	2	4
33	1	4	2	4	3	4	5	5	2	5	1	5	4	4
34	3	5	1	4	1	3	2	5	2	5	2	3	3	5
35	3	4	2	3	3	4	2	4	1	5	2	3	4	5
36	1	4	2	4	3	5	1	3	4	5	2	4	3	4
37	2	3	2	4	2	3	2	4	2	5	1	3	2	5
38	1	4	1	5	3	4	2	1	2	5	2	4	2	4
39	4	4	2	4	1	3	1	5	1	5	1	3	2	5
40	1	2	2	4	3	2	2	3	1	1	2	4	4	4
jumlah	92	130	89	120	92	125	91	136	93	115	92	120	91	127

Lampiran 12. Hasil Uji beda *Pretest* dengan *Posttest* Konsep Diri Siswa

**Wilcoxon signed Ranks Test**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post – pre	Negative Ranks	0(a)	.00	.00
	Positive Ranks	7(b)	4.00	28.00
	Ties	0(c)		
	Total	7		

a post < pre

b post > pre

c post = pre

**Test Statistics (b)**

	post - pre
Z	-2.366(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a Based on negative ranks.

b Wilcoxon Signed Ranks Test

*Lampiran 13. Nilai Rata-rata (Mean) Pretest dan Postest**Descriptive Statistics*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre	7	89.00	93.00	91.4286	1.27242
Post	7	115.00	136.00	124.7143	7.06433
Valid N (listwise)	7				

## Lampiran 14.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BANTUL**  
**MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 6 BANTUL**  
 Alamat : Jalan Imogiri Timur Km.10 Wonokromo Pleret Bantul  
 Telpn : 0274-4399871, e-mail : mtsnwonokromo@yahoo.co.id

**SURAT KETERANGAN**

NOMOR : B-173/MTs.12.05/PP.00.5/02/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : **Drs. Sutoyo**  
 NIP : 19620604 198303 1 002  
 Pangkat/Golongan : Pembina /IV.a  
 Jabatan : Kepala MTs Negeri 6 Bantul

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

N a m a : **Enik Sartika.**  
 NIM : 1520310122  
 Program : Magister (S2)  
 Prodi/ Konsentrasi : IIS/ Bimbingan Konseling Islam  
 Semester : III (Tiga)  
 Tahun Akademik : 2016/2017

benar-benar telah melaksanakan penelitian di Madrasah Tsanawiyah Negeri 6 pada tanggal 10 s/d 25 Januari 2017 dengan Judul Penelitian “ **Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy Berbasis Rasa Syukur Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja “ ( Studi Eksperimen di MTsN Wonokromo Pleret Bantul ) “**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 2 Februari 2017

Kepala

Sutoyo





## Lampiran 15.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BANTUL**  
 Jalan Doktor Wahidin Sudirohusodo Nomor 16 Bantul, Kode Pos 55714,  
 Telepon : (0274) 367411 Faximile (0274) 367411  
 Website: bantul.kemenag.go.id

Nomor : B- 28 /Kk.12.01/2/PP.00/01/2017 05 Januari 2017  
 Lampiran : -  
 Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.  
 Direktur Pasca Sarjana  
 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
 Di Yogyakarta

Assalaamu'alaikum Wr.Wb.

Menindaklanjuti surat dari Direktur Pasca Sarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga nomor : B-002/Un.02/DPPs/TU.00/01/2017 tanggal 3 Januari 2017 perihal sebagaimana pada pokok surat, kepada mahasiswa berikut :

1. Nama : Enik Sartika
2. NIM : 1520310122
3. Program : Magister (S2)
4. Program Studi : IIS/ Bimbingan Konseling Islam
5. Tempat Penelitian : MTsN Wonokromo

Pada prinsipnya kami tidak berkeberatan dan mengijinkan penelitian dimaksud dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Menjaga nama baik almamater
2. Menanyakan hal-hal yang sesuai dengan kebijakan madrasah
3. Menjaga ketertiban sesuai aturan tata tertib pada madrasah
4. Memberikan kontribusi positif bagi madrasah

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Tembusan :  
 - Kepala Kantor Kemenag Kab. Bantul (sebagai laporan)

## Lampiran 16.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
**PASCASARJANA**

Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta, 55281 Telp. (0274) 519709, Faks. (0274) 557978  
email: pps@uin-suka.ac.id, website: <http://pps.uin-suka.ac.id>.

Nomor : B-002/Un.02/DPPs/TU.00/01/2017  
Lampiran: -  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.  
**Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama Bantul**  
di Tempat

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Dalam rangka menyelesaikan tugas Tesis Program Magister (S2) bagi mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, bersama ini kami mengharap bantuan Bapak/Ibu/ Saudara untuk memberikan ijin Penelitian kepada mahasiswa berikut :

Nama	: Enik Sartika
NIM	: 1520310122
Program	: Magister (S2)
Prodi./Konsentrasi	: IIS/Bimbingan Konseling Islam
Semester	: III (Tiga)
Tahun Akademik	: 2016/2017

Untuk melakukan penelitian tesis yang berjudul:

**KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY BERBASIS  
RASA SYUKUR UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI REMAJA  
(Studi Eksperimen di Mts N Wonokromo Pleret Bantul)**

Di bawah bimbingan Dosen : **Dr. Hamdan Daulay, MA, M.Si**

Demikian atas bantuan dan kerjasama yang diberikan, disampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 3 Januari 2017

Direktur,  
  
A. Noorhaidi

## Lampiran 17.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
**PASCASARJANA**

Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta, 55281 Telp. (0274) 519709, Faks. (0274) 557978  
email: pps@uin-suka.ac.id, website: <http://pps.uin-suka.ac.id>.

Nomor : B- 002/Un.02/DPPs/TU.00/ 01 /2017  
Lampiran: : -  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.  
**Kepala Sekolah Mts N Wonokromo Pleret Bantul**  
di Tempat

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Dalam rangka menyelesaikan tugas Tesis Program Magister (S2) bagi mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, bersama ini kami mengharap bantuan Bapak/Ibu/ Saudara untuk memberikan ijin Penelitian kepada mahasiswa berikut :

Nama	: <b>Enik Sartika</b>
NIM	: 1520310122
Program	: Magister (S2)
Prodi./Konsentrasi	: IIS/Bimbingan Konseling Islam
Semester	: III (Tiga)
Tahun Akademik	: 2016/2017

Untuk melakukan penelitian tesis yang berjudul:

**KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY BERBASIS  
RASA SYUKUR UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI REMAJA  
(Studi Eksperimen di Mts N Wonokromo Pleret Bantul)**

Di bawah bimbingan Dosen : **Dr. Hamdan Daulay, MA, M.Si**

Demikian atas bantuan dan kerjasama yang diberikan, disampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 3 Januari 2017



*Lampiran 18***RIWAYAT HIDUP**

1. Nama Lengkap : Enik Sartika, S.Pd.I
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Sambas, 03 Februari 1993
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status Perkawinan : Belum Kawin
6. Alamat / No Hp dan Email : Dusun Jaur Rt 07 Rw 15, Desa Kartiasa,  
Kecamatan Sambas, Kabupaten Sambas  
Kalimantan Barat/ 089693913061 dan enik1993@gmail.com
7. Pendidikan
  - a. SD/ MI : SD Negeri 15 Kartiasa
  - b. SMP/ MTs : SMP Negeri 4 Sambas
  - c. SMA/ SMK/ MA : SMA Negeri 2 Sambas
  - d. SI/ Strata I : IAI Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas
  - e. S2/ Strata II : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
8. Karya Ilmiah
  - a. Konseling REBT berbasis Syukur dalam meningkatkan Konsep Diri
9. Buku
  - a. -
10. Jurnal
  - a. Peningkatan kejujuran menggunakan pendekatan *Islamic Behaviour*  
Konseling
11. Orang Tua
  - a. Ayah
 

Nama	: Ramli
Pekerjaan	: Swasta
Alamat	: Dusun Jaur Rt 07 Rw 15, Desa Kartiasa Kecamatan Sambas

## b. Ibu

Nama : Siti Aminah  
Pekerjaan : Rumah Tangga  
Alamat : Dusun Jaur Rt 07 Rw 15, Desa  
Kartiasa Kecamatan Sambas

12. Saudara (Jumlah Saudara) : 3 Saudara

Hormat Saya



**ENIK SARTIKA. S.Pd.I**