

**KONSELING INDIVIDU DALAM MENGURANGI BERPIKIR IRASIONAL SISWA  
MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DI SMA ALI MAKSUM YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

Disusun Oleh :

**Alwan Idris Ma'ruf**  
**NIM. 12220058**

Dosen Pembimbing :

**Muhsin Kalida, S.Ag., MA**  
**NIP. 19700403 2003012 1001**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2018**



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-162/Un.02/DD/PP.00.9/02/2018

Tugas Akhir dengan judul : KONSELING INDIVIDU DALAM MENGURANGI BERPIKIR IRASIONAL SISWA  
MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DI SMA ALI MAKSUM YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ALWAN IDRIS MA'RUF  
Nomor Induk Mahasiswa : 12220058  
Telah diujikan pada : Selasa, 27 Februari 2018  
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang/Penguji I

Muhsin, S.Ag., M.A.  
NIP. 19700403 200312 1 001

Penguji II

Dr. Irsyadunnas, M.Ag.  
NIP. 19710413 199803 1 006

Penguji III

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.  
NIP. 19750427 200801 1 008

Yogyakarta, 27 Februari 2018  
UIN Sunan Kalijaga  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
DEKAN





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp.(0274) 515856  
Yogyakarta 55281

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Alwan Idris Ma'ruf

NIM : 12220058

Judul Skripsi : Konseling Individu Dalam Mengurangi Berpikir Irasional Siswa Menghadapi Ujian Nasional di SMA Ali Maksum Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai saah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

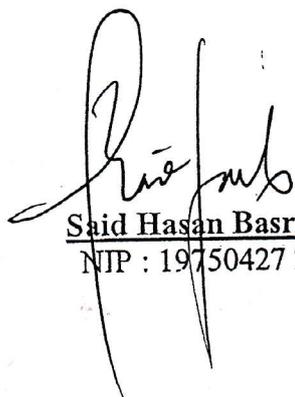
Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 19 Februari 2018

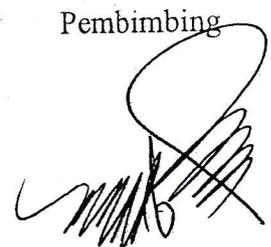
Mengetahui,

Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing



**Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.**  
NIP : 19750427 200801 1 008



**Muhsin Kalida**  
NIP : 19700403 2003012 1001

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Alwan Idris Ma'ruf  
NIM : 12220058  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul: **“Konseling Individu Dalam Mengurangi Berpikir Irasional Siswa Menghadapi Ujian Nasional di SMA Ali Maksum Yogyakarta”** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiatisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 19 Februari 2018

Yang menyatakan,



Alwan Idris Ma'ruf  
12220058

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya tulis ini penulis persembahkan kepada:

Kedua orangtua (Ibu Azizah dan Bapak Ma'muri)



## MOTTO

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

“Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksa-Nya”\*

[QS. Al-Ma'idah: Ayat 2]

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

• Departemen Agama, *Al-Qur`an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2009), hlm. 85

## KATA PENGANTAR

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Puji syukur Alhamdulillah, kita panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan kepada kita sehingga kita masih mempunyai kesempatan untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu memberi inspirasi bagi kami untuk tetap peduli kepada sesama.

Alhamdulillah, penyusunan skripsi dapat selesai dengan baik atas dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan segala partisipasinya kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Yudian Wahyudi, MA., Ph.D., Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Dr. Nurjannah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si., selaku ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Muhsin Kalida, S.Ag., MA., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam proses penyelesaian skripsi ini, terima kasih banyak atas segala bimbingan dan ilmu yang telah diberikan.
5. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si., selaku Dosen Penasehat Akademik.

6. Segenap staff TU prodi Bimbingan dan Konseling Islam dan staff TU Fakultas bidang Akademik yang memudahkan administrasi penulis selama kegiatan perkuliahan sampai akhir masa studi.
7. Mursyid Thariqah Dusuqiyah Al Muhammadiyah, Maulana Syekh Mukhtar Ali Muhammad Ad Dusuqi, Naib 'Am Indonesia Syekh Syamsul Hilal, Pejalan Sunyi Syekh Aang Pernalang, Syekh Saiful Wonosobo, Simbah Mustofa Wonosobo.
8. Masyayikh Al Hikmah, terkhusus Almarhum K.H. Masruri Abdul Mughni beserta dzuriyah, yang telah memberikan ilmunya.
9. Teman-teman seribu satu kisah yang telah kita lalui bersama, *special thanks to* BKI angkatan 2012 yang telah berjuang bersama dalam suka dan duka.
10. Berbagai pihak yang telah membantu proses penulisan skripsi yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan pada masa yang akan datang. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Yogyakarta, 19 Februari 2018

Penulis

**Alwan Idris Ma'ruf**  
NIM: 12220058

## ABSTRAK

ALWAN IDRIS MA'RUF, 12220058, "Konseling Individu dalam Mengurangi Berpikir Irasional siswa Menghadapi Ujian Nasional di SMA Ali Maksum Yogyakarta" Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018.

Ujian Nasional (UN) sebagai media dalam mengukur pencapaian materi pelajaran siswa. Namun seringkali ujian menimbulkan permasalahan seperti berpikir irasional pada sebagian siswa sehingga mengganggu aktivitas belajarnya. Berpikir Irasional seperti siswa yang tidak memiliki antusiasme melakukan persiapan menghadapi ujian sebagaimana siswa pada umumnya dengan alasan yang tidak dapat dibenarkan secara rasional, hal tersebut pengalaman subjektif yang dapat menghambat perkembangan fungsi afektif dan kognitif. Kasus tersebut butuh layanan penanganan dari Guru BK sebagai pihak penyelenggara konseling di sekolah. Sehingga siswa terhindar dan mampu keluar dari kasus berpikir irasional yang dialami kaitannya dengan menghadapi Ujian Nasional.

Penelitian ini bertujuan guna mengetahui karakteristik berpikir irasional dan metode konseling individu yang digunakan Guru BK SMA Ali Maksum Yogyakarta dalam mengurangi berpikir irasional. Penelitian ini bersifat kualitatif, menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif. Metode pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara mendalam. Penelitian dilakukan pada tiga subjek yaitu satu Guru BK dan dua siswa SMA Ali Maksum Yogyakarta.

Hasil penelitian menunjukkan, karakteristik berpikir irasional siswa dalam menghadapi Ujian Nasional adalah kesalahan atribusi, anti pada kenyataan, dan repetisi. Kemudian metode konseling Guru BK menggunakan konseling individu dengan pendekatan konseling direktif, konseling non-direktif, dan konseling eklektik.

**Kata Kunci:** Konseling Individu, Berpikir Irasional, Ujian Nasional

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Tinjauan Pustaka.....	9
G. Kerangka Teori.....	13
H. Metode Penelitian.....	36
BAB II: GAMBARAN UMUM SEKOLAH DAN BIMBINGAN KONSELING DI SMA ALI MAKSUM YOGYAKARTA.....	47
A. Gambaran Umum SMA Ali Maksum Yogyakarta.....	47
B. Gambaran Umum Bimbingan dan Konseling SMA Ali Maksum Yogyakarta.....	51
C. Profil Subjek Penelitian.....	65
BAB III: KARAKTERISTIK BERPIKIR IRASIONAL DAN METODE KONSELING INDIVIDU SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DI SMA ALI MAKSUM YOGYAKARTA.....	69

A. Karakteristik Berpikir Irasional Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional.....	71
B. Metode Konseling Individu Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional di SMA Ali Maksum Yogyakarta.....	83
BAB IV : PENUTUP.....	91
A. Kesimpulan.....	92
B. Saran.....	92
C. Kata Penutup.....	93
DAFTAR PUSTAKA.....	94
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Sebagai usaha penulis menghindari kemungkinan terjadinya salah tafsir dari judul *Konseling Individu dalam Mengurangi Berpikir Irasional Siswa Menghadapi Ujian Nasional di SMA Ali Maksum Krapyak Yogyakarta*, sangat penting bagi peneliti untuk menegaskan istilah yang terdapat dalam judul tersebut. Istilah yang dijelaskan meliputi:

#### 1. **Konseling Individu**

Konseling individu merupakan pelayanan khusus berupa hubungan langsung tatap muka antara konselor dan konseli. Dalam hubungan ini masalah klien dicermati dan diupayakan pengentasannya, sedapat mungkin dengan kekuatan konseli sendiri.<sup>1</sup> Adapun yang dimaksud dari konseling individu adalah pelayanan khusus yang diberikan oleh Guru BK kepada seorang siswa berupa hubungan langsung tatap muka dengan siswa yang sedang mengalami masalah.

#### 2. **Mengurangi Berpikir Irasional Siswa**

Mengurangi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu mempersedikit, menyedikitkan dan mengecilkan.<sup>2</sup> Berpikir irasional adalah tidak mempunyai landasan penjelasan realistik atau rasional.<sup>3</sup> Siswa

---

<sup>1</sup> Soeparman, *Bimbingan dan Konseling Pola 17*, (Yogyakarta: UCY Press, 2003), hlm. 58.

<sup>2</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hlm. 614.

<sup>3</sup> Lorens Bagus, *Kamus Filsafat*, (Jakarta: Gramedia, 2006), hlm. 370.

berarti pelajar, murid atau seseorang yang menuntut ilmu di sekolah atau tempat-tempat khusus.<sup>4</sup>

Berdasarkan pengertian di atas, maksud mengurangi berpikir irasional siswa adalah upaya untuk memotong atau menurunkan tingkat berpikir siswa yang tidak mempunyai landasan penjelasan realistik atau rasional.

### 3. Menghadapi Ujian Nasional

Menghadapi dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai menjumpai, menjelang, atau menyambut.<sup>5</sup> Dalam konteks penelitian ini kata menjumpai diartikan sebagai sikap siswa dalam merespon datangnya sesuatu.

Ujian Nasional (UN) adalah kegiatan pengukuran capaian kompetensi lulusan pada mata pelajaran tertentu secara nasional dengan mengacu pada standar kompetensi lulusan dengan penilaian berbasis Komputer (*Computer Based Test* atau CBT) atau Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) adalah ujian yang menggunakan komputer sebagai media untuk menampilkan soal dan proses menjawabnya.<sup>6</sup>

Berdasarkan pengertian di atas, maksud dalam menghadapi ujian nasional adalah suatu kegiatan yang dilakukan siswa untuk mempersiapkan diri guna menyambut program pengukuran pencapaian kompetensi kelulusan pada mata pelajaran secara nasional.

---

<sup>4</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, op.cit., hlm. 489.

<sup>5</sup> Ibid., hlm. 500

<sup>6</sup> Badan Standar Nasional Pendidikan nomor 34 Tahun 2015 tentang Prosedur Operasional Standar Penyelenggaraan Ujian Nasional, Pasal 1 hlm 6.

#### **4. SMA Ali Maksum Krapyak Yogyakarta**

Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah lembaga untuk belajar selepas sekolah menengah pertama, sebelum perguruan tinggi.<sup>7</sup> Adapun yang dimaksud SMA Ali Maksum Krapyak Yogyakarta adalah Sekolah Menengah Atas swasta yang dikelola oleh Yayasan Pondok Pesantren Ali Maksum Krapyak Yogyakarta.

Berdasarkan penegasan istilah-istilah tersebut maka yang dimaksud secara keseluruhan dengan judul “Konseling Individu dalam Mengurangi Berpikir Irasional Siswa Menghadapi Ujian Nasional di SMA Ali Maksum Krapyak Yogyakarta” adalah penelitian tentang metode layanan dalam membantu siswa menyedikitkan kasus siswa yang tidak memiliki landasan penjelasan realistis kaitannya dengan menghadapi pengukuran capaian kompetensi, sehingga siswa mampu mengatasi masalah dengan bantuan yang telah diberikan oleh Guru BK SMA Ali Maksum Krapyak Yogyakarta. Dan fokus penelitian ini pada aspek karakteristik berpikir irasional dan metode konseling individu.

#### **B. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan nasional merupakan tugas pemerintah dalam menentukan kemajuan dan keberhasilan suatu bangsa, seperti tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3 bahwa Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan

---

<sup>7</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, op.cit., hlm. 1286

bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dalam mengukur dan menilai pembelajaran yang dilakukan guru terhadap siswa diperlukan evaluasi. Evaluasi dikembangkan dengan prinsip untuk memberikan informasi kemajuan belajar siswa dalam berbagai intelegensi.<sup>8</sup> Salah satu hasil evaluasi dapat dilihat pada Ujian Nasional (UN).

Ujian Nasional (UN) merupakan salah satu cara pemerintah untuk meningkatkan mutu pendidikan Indonesia. Siswa harus mampu mencapai standar nilai tertentu sebagai syarat kelulusan. Hampir seluruh tenaga kependidikan sepakat akan perlunya ujian untuk mengetahui efektifitas berbagai upaya yang dilakukan dalam proses pendidikan, apakah telah membuahkan hasil yang memuaskan. Namun, karena pemerintah menetapkan nilai Ujian Nasional minimal yang harus dicapai oleh siswa dalam kelulusan, maka hal tersebut telah menimbulkan beberapa permasalahan yang dipertanyakan oleh beberapa kalangan salah satunya adalah permasalahan dari siswa itu sendiri. Adanya kebijakan tersebut seringkali menimbulkan sikap berpikir irasional bagi siswa, terutama dalam menghadapi Ujian Nasional (UN). Ujian sebagai beban sehingga timbul berpikir irasional menghadapi ujian. Berpikir irasional dalam menghadapi tes akan menimbulkan salah tingkah, generalisasi berlebihan, anti kenyataan dan kesalahan atribusi.

---

<sup>8</sup> Syafaruddin, dkk., *Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*, (Medan: Perdana Publishing, 2012), hlm. 138.

Berpikir irasional merupakan kesalahan dalam merumuskan pikiran tentang satu hal atau mempersepsikan sesuatu tanpa ada alasan logis, artinya konsep berpikir yang cenderung negatif pada suatu keadaan dan melemahkan eksistensi individu kemudian tidak adanya usaha positif yang dimunculkan sehingga menimbulkan dampak negatif pula pada individu yang bersangkutan. Kondisi demikian sangat mungkin terjadi pada individu dalam semua usia, terlebih ketika hendak menghadapi suatu situasi besar atau spektakuler, biasanya pikiran yang tidak sehat akan terlebih dahulu terbesit persepsi negatif.

Maka kondisi tersebut membutuhkan penanganan, salah satunya konseling individu untuk mengurangi berpikir irasional siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) oleh berbagai pihak yang terlibat salah satu diantaranya yakni Guru Bimbingan dan Konseling. Guru bimbingan dan konseling/konselor memiliki tugas, tanggungjawab, wewenang dalam melakukan pelayanan bimbingan dan konseling terhadap peserta didik. Tugas guru bimbingan dan konseling/konselor terkait dengan pengembangan diri siswa yang sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, dan kepribadian peserta didik di sekolah/madrasah. Penanganan dalam mengurangi berpikir irasional secara singkat dapat dilakukan dengan metode konseling individu.

Dalam hal ini Konseling Individu dalam Mengurangi Berpikir Irasional Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) adalah metode dalam menyedikitkan berbagai bentuk berpikir irasional yang timbul sebelum menghadapi Ujian Nasional. Antara lain sebagai berikut:

1. Siswa yang mengalami berpikir irasional sebelum menghadapi Ujian Nasional (UN), ditangani oleh satu orang Guru BK dalam menangani berpikir irasional dalam menghadapi Ujian Nasional (UN).
2. Siswa yang mengalami berpikir irasional dalam menghadapi Ujian Nasional (UN).
3. Siswa yang belum memahami cara mengatasi berpikir irasional dalam menghadapi Ujian Nasional (UN).

Setelah peneliti menfokuskan penelitian tersebut khusus pada persoalan berpikir irasional siswa karena objek kasus tersebut menarik untuk diteliti dan menurut penulis kasus berpikir irasional pada dasarnya terkesan sederhana namun akan berdampak fatal pada jika diabaikan dan ditunda penanganannya karena siswa akan bermasalah pada konsep berpikir dan merambah kepada masalah belajar dan pengembangan pribadi dan sosialnya, dan raelita cenderung mengarah ke arah tersebut, artinya kasus berpikir irasional cenderung dianggap masalah biasa oleh para guru dan guru BK sekolah. Kondisi tersebut menjadi titik tolak bai penulis melakukan penelitian ini untuk menunjukkan kasus berpikir irasional serta dampak besar berpikir irasional pada siswa, dengan tujuan memberikan gambaran baru dan mengupayakan adanya persepsi baru bagi publik (khususnya tenaga pendidikan) dalam melihat kasus berpikir irasional.

Kemudian dalam penelitian tersebut, penulis menentukan sekolah SMA Ali MaksuM Yogyakarta sebagai subjek penelitian dengan beberapa landasan: *pertama*, setelah dilakukan survey terhadap beberapa sekolah

termasuk diantaranya SMA. Sains Wahid Hasyim Yogyakarta, SMPIT. Abu Bakar Yogyakarta, MA. Sunan Pandanaran Yogyakarta dan MA. Ali Maksum Yogyakarta, penulis tidak menemukan data kasus berpikir irasional (berdasarkan wawancara dengan guru BK) dan penulis menemukan objek kasus di SMA Ali maksum. Kedua, SMA Ali Maksum termasuk sekolah baru karena baru berdiri pada tahun 2012 namun sudah menjadi sekolah unggulan berbasis pesantren di daerah provinsi Yogyakarta.

Adapun penulis membatasi penelitian ini ditujukan pada Guru BK SMA Ali Maksum Krapyak yang menangani berpikir irasional siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Menarik untuk diteliti apabila konseling individu dalam mengurangi berpikir irasional yang digunakan oleh Guru BK relevan dengan realitas yang terjadi.

Berdasarkan latar belakang di atas, sudah dijelaskan beberapa hal yang mendasari penelitian ini serta disebutkan data-data yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian dengan tema ini. Maka kemudian penulis memilih penelitian dengan “Konseling Individu dalam Mengurangi Berpikir Irasional Siswa Menghadapi Ujian Nasional di SMA Ali Maksum Krapyak Yogyakarta”.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan abstraksi latar belakang penelitian, kemudian muncul dua rumusan masalah sebagai media mengungkapkan target informasi yang diharapkan. Adapun dua rumusan masalah tersebut antara lain:

1. Bagaimana karakteristik berpikir irasional siswa dalam menghadapi Ujian Nasional di SMA Ali Maksum Krapyak Yogyakarta?
2. Bagaimana metode konseling individu yang dilakukan Guru BK dalam mengurangi berpikir irasional siswa menghadapi Ujian Nasional di SMA Ali Maksum Krapyak Yogyakarta?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Adapun beberapa tujuan yang penulis tentukan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Mengetahui dan mendeskripsikan karakteristik berpikir irasional siswa dalam menghadapi Ujian Nasional di SMA Ali Maksum Krapyak Yogyakarta.
2. Mengetahui dan mendeskripsikan metode konseling individu yang dilakukan Guru BK dalam mengurangi berpikir irasional siswa menghadapi Ujian Nasional di SMA Ali Maksum Krapyak Yogyakarta.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian meliputi manfaat secara teoritis dan praktis, adapun manfaat keduanya antara lain:

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya dalam metode penanganan kasus berpikir irasional siswa.

## 2. Praktis

- a. Bagi penulis: adanya penelitian ini peneliti bisa mendapatkan pengalaman dan wawasan yang luar biasa yang bisa dijadikan acuan penulis dalam pengembangan keilmuan di kemudian hari.
- b. Bagi orang yang diteliti: adanya penelitian ini orang yang diteliti bisa mendapatkan pemahaman baru terkait mengurangi berpikir irasional guna membantu mengatasi problematika yang dialaminya.
- c. Bagi prodi: penelitian ini diharapkan dapat dijadikan intervensi untuk mengatasi berpikir irasional siswa dalam menghadapi Ujian Nasional, juga sebagai bahan acuan untuk penelitian serupa di masa yang akan datang untuk dikembangkan lebih lanjut.

## F. Tinjauan Pustaka

Adapun beberapa referensi yang telah dibaca dengan tema bahasan mengenai mengurangi berpikir irasional. Hal ini guna memastikan originalitas penelitian dilakukan. Dari proses yang telah dilakukan, beberapa penelitian yang terkait mengurangi berpikir irasional, diantaranya sebagai berikut:

Skripsi Sudarto berjudul, “Layanan Konseling Individu dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa MAN Yogyakarta III”.<sup>9</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tahap-tahap pelaksanaan Layanan Konseling Individu dalam meningkatkan kedisiplinan siswa yang telah melanggar tata tertib. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tahap-tahap layanan konseling individu yang dilakukan dalam rangka meningkatkan kedisiplinan siswa yang

---

<sup>9</sup> Sudarto, *Layanan Konseling Individu dalam meningkatkan kedisiplinan siswa MAN Yogyakarta III*, Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, 2015).

melanggar tata tertib, adalah tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi tahap tindak lanjut dan tahap laporan. Perbedaan penulis dengan penelitian di atas adalah obyek penelitiannya.

Skripsi Erin Imaniarni berjudul, “Layanan Konseling Individual dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di SMA N 1 Sedayu Bantul”.<sup>10</sup> Hasil penelitiannya ialah metode konseling individu yang dilakukan oleh Guru BK sudah baik, sesuai dengan tahapan dan aturan yang ada. Perbedaan penulis dengan penelitian di atas adalah obyek penelitiannya.

Skripsi Ahmad Nor Mutaqin, “Layanan Konseling Individual pada Siswa yang Tidak Lulus UN Di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan Sleman”.<sup>11</sup> Hasil penelitiannya ialah metode konseling individu yaitu dengan metode *mau'idzah hasanah*, jemput bola dan kunjungan rumah serta peran Guru BK pada siswa yang tidak lulus UN adalah memberi motivasi kepada siswa agar keluar dari masalah yang dihadapi.

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Milda Miftah Khusnul Ainayah berjudul “Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif dalam Menangani Depresi Seorang Anak yang Tidak Menerima Ayah Tirinya Di Tlasih Tulangan Sidoarjo”.<sup>12</sup> Fokus penelitian dalam skripsi ini adalah proses bimbingan dan konseling Islam dengan terapi rasional emotif dalam

---

<sup>10</sup> Erin Imaniarni, *Layanan Konseling Individu dalam Meningkatkan kedisiplinan Siswa di SMA N 1 Sedayu Bantul*, Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, 2015).

<sup>11</sup> Ahmad Nor Mutaqin, *Konseling Individual Pada Siswa yang Tidak Lulus UN di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan, Sleman*, Skripsi tidak diterbitkan, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Yogyakarta, 2010)

<sup>12</sup> Siti Milda Miftah Khusnul Ainayah, *Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif Dalam Menangani Depresi Seorang Anak yang Tidak Menerima Ayah Tirinya Di Tlasih Tulangan Sidoarjo*, Skripsi tidak diterbitkan (Surabaya, Prodi Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Ampel, 2011), hlm. 7.

menangani depresi seorang anak yang tidak menerima ayah tirinya di Tlasih Tulangan Sidoarjo. Hasil pelaksanaan bimbingan konseling islam dengan terapi rasional emotif dalam menangani depresi seorang anak yang tidak menerima ayah tirinya di daerah Tlasih Tulangan Sidoarjo. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri yang nampak pada seorang anak yang depresi karena tidak menerima ayah tirinya, klien yang mudah sekali marah, cepat tersinggung dan jarang keluar kamar. Dalam penelitian ini konselor menggunakan terapi rasional emotif, konselor merubah cara berfikir klien yang irasional menjadi rasional, hasil dari pendekatan tersebut cukup berhasil, karena klien sudah bisa sedikit demi sedikit menerima ayah tirinya. Perbedaan penelitian penulis dengan penelitian sebelumnya terletak pada aspek subyek dan obyek penelitian.

Jurnal yang ditulis Hally Weliangan yang berjudul “Efektivitas Terapi Perilaku Emosi Rasional Dalam Mengurangi Keyakinan Tidak Rasional Dan Tekanan”.<sup>13</sup> Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) sering terjadi dalam kehidupan perkawinan, dan yang menjadi korban pada umumnya adalah ibu rumah tangga. KDRT dapat menimbulkan berbagai gangguan fisik maupun psikologis seperti sakit akibat tekanan. Salah satu pendekatan dalam mengelola tekanan, adalah Terapi Perilaku Emosi Rasional (TPER). Penelitian yang menggunakan TPER, dalam mengurangi keyakinan tidak rasional, telah banyak dilakukan dan menunjukkan hasil yang positif. Namun, penelitian mengenai efektivitas TPER dalam mengurangi tekanan

---

<sup>13</sup> Hally Weliangan., *Efektivitas Terapi Perilaku Emosi Rasional Dalam Mengurangi Keyakinan Tidak Rasional Dan Tekanan*, Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma Volume 2:2, Juni 2009, hlm. 149.

pada wanita yang mengalami KDRT tampak masih jarang dilakukan. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan KDRT, tekanan, keyakinan tidak rasional, efektifitas terapi perilaku emosi rasional dalam menurunkan keyakinan tidak rasional. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan tidak rasional subyek cenderung berkurang. Subyek menyadari bahwa pikiran negatifnya berpengaruh pada emosi dan perilaku dan selanjutnya berusaha menantang pikiran negatif dengan berbicara sendiri. Hal ini terlihat pada pengaruhnya terhadap menurunnya gejala tekanan fisik, kognitif, emosi, dan hubungan interpersonal cenderung membaik. Ditemukan juga bahwa terapi TPER mengindikasikan dapat menurunkan intensitas KDRT. Perbedaan penelitian ini dengan penulis adalah obyek penelitiannya.

Berdasarkan kajian dari penelitian yang disebutkan di atas, telah menginspirasi penulis mendorong untuk meneliti tentang “Konseling Individu dalam Mengurangi Berpikir Irasional Siswa Menghadapi Ujian Nasional di SMA Ali Maksum Krapyak Yogyakarta”. Penelitian ini akan menguraikan bentuk berpikir irasional dan metode konseling individu yang digunakan Guru BK menyedikitkan berpikir irasional. Dilihat dari hasil penelitian di atas membuktikan bahwa skripsi penulis belum pernah diteliti dan jauh dari plagiatisme.

## **G. Kerangka Teori**

### **1. Konseling Individu**

#### **a. Pengertian Konseling Individu**

Konseling individu merupakan proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan oleh para guru pembimbing, dosen pembimbing, atau konselor untuk memfasilitasi para siswa atau mahasiswa dalam mengembangkan potensi diri mereka secara optimal, baik yang terkait dengan aspek intelektual, emosional, sosial, maupun moral-spiritual.<sup>14</sup>

Konseling Individu adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif.<sup>15</sup>

Pada bagian ini konseling dimaksudkan sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien. Dalam hubungan itu masalah klien dicermati dan diupayakan pengentasannya, sedapat-dapatnya dengan kekuatan klien sendiri. Dalam kaitan itu, konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah konseli. Bahkan dikatakan bahwa konseling individu merupakan jantung hatinya pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal demikian berarti agaknya apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka

---

<sup>14</sup> Mashudi Farid, *Psikologi Konseling, cet. 3*, (Yogyakarta: Diva Press, 2013), hlm. 240.

<sup>15</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm. 35.

masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping.<sup>16</sup>

Untuk dapat menguasai konseling individu perlu mempelajari diantaranya:

#### 1) Layanan Konseling Diselenggarakan Secara Resmi

Konseling merupakan layanan yang teratur, terarah dan terkontrol, serta tidak diselenggarakan secara acak ataupun seadannya. Sasaran (subyek penerima layanan), tujuan, kondisi dan metodologi penyelenggaraan layanan telah digariskan dengan jelas. Sebagai rambu-rambu pokok dalam pelaksanaan layanan konseling, Munro, dkk (1979) mengemukakan tiga dasar etika konseling, yaitu kerahasiaan, keterbukaan dan tanggung jawab pribadi konseli.

Konseling yang berhasil dan bersifat etis hanya apabila didasarkan pada ketiga hal itu. Sifat resmi layanan konseling ditandai dengan adanya ciri-ciri yang melekat pada pelaksanaan layanan itu, yaitu bahwa:

- a) Layanan itu merupakan usaha yang disengaja.
- b) Tujuan layanan tidak boleh lain daripada untuk kepentingan dan kebahagiaan konseli.
- c) Kegiatan layanan diselenggarakan dalam format yang telah ditetapkan.

---

<sup>16</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta: 2008), Hlm. 288.

- d) Metode dan teknologi dalam layanan berdasar teori yang telah teruji
  - e) Hasil layanan dinilai dan diberi waktu lebih lanjut
- 2) Pengentasan Masalah Melalui Konseling

Melalui konseling, konseli mengharapkan agar masalah yang dideritannya dapat diselesaikan. Langkah-langkah umum upaya pengentasan masalah melalui konseling pada dasarnya adalah:

- a. Pemahaman masalah.
- b. Analisis sebab-sebab timbulnya masalah.
- c. Aplikasi metode khusus.
- d. Evaluasi.
- e. Tindak lanjut.<sup>17</sup>

Menurut Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani dalam bukunya *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, konseling individu adalah bentuk bantuan yang diberikan kepada seseorang secara langsung. Dalam cara ini pemberian bantuan dilaksanakan secara *face to face relationship* (hubungan muka ke muka atau hubungan sempit mata), antara konselor dengan individu.<sup>18</sup>

#### **b. Faktor Keberhasilan Konseling Individu**

Faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi keberhasilan konseling individu, antara lain:

---

<sup>17</sup> *Ibid*, Hlm. 289.

<sup>18</sup> Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta. 1991), hlm. 171.

## 1) Faktor Siswa

Dalam proses konseling individu ada beberapa kondisi yang harus dilakukan oleh siswa untuk mendukung keberhasilan konseling yaitu keadaan awal yang dimaksud keadaan awal ialah keadaan sebelum proses konseling secara langsung yaitu:

- a) Siswa harus termotivasi untuk mencari penyelesaian terhadap masalah yang dihadapi.
- b) Siswa harus mempunyai keberanian dan kemampuan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya serta masalah yang dihadapi.<sup>19</sup>

## 2) Faktor Guru

Seorang Guru BK harus memiliki kemampuan mengenal diri sendiri, memahami orang lain dan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain.<sup>20</sup> Dalam proses konseling individu, ada beberapa kondisi yang harus dilakukan Guru BK, yaitu:

- a) Guru BK dituntut untuk mampu bersikap simpatik dan empati. Keberhasilan pembimbing bersimpatik dan berempati akan memberikan kepercayaan yang sepenuhnya kepada konselor.
- b) Guru BK berpakaian rapi, kerapian dalam berpakaian sudah menimbulkan kesan pada siswa bahwa siswa dihormati dan sekaligus menciptakan suasana sedikit formal.

---

<sup>19</sup> Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan Konseling Edisi Revisi* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 26.

<sup>20</sup> Ibid., hlm. 27.

- c) Guru BK tidak memasang rekaman atas pembicaraanya dengan siswa baik berupa rekaman radio maupun video.
  - d) Penggunaan sistem janji, Guru BK membuat janji dengan siswa kapan konseling dapat dilakukan lagi. Sehingga siswa tidak perlu menunggu lama dan tidak kecewa karena konseling dapat dilakukan.
- 3) Faktor Kepala Sekolah
- a) Menyediakan prasarana dan sarana yang dibutuhkan dalam layanan konseling individu yang efektif.
  - b) Mempertanggung jawabkan pelaksanaan layanan konseling individu.
- 4) Faktor Guru Mata Pelajaran
- a) Membangun kerja sama dengan Guru BK dalam mengidentifikasi siswa yang memerlukan konseling kepada Guru BK.
  - b) Mengalih tangankan kasus siswa yang perlu di konseling dengan Guru BK.
  - c) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh layanan konseling individu dari Guru BK.
- 5) Faktor Wali Kelas
- a) Memberikan informasi kepada Guru BK tentang siswa yang perlu mendapatkan perlakuan khusus

- b) Membantu dan memberikan kesempatan dan kemudahan bagi siswa khususnya di kelas yang menjadi tanggung jawabnya untuk mengikuti layanan konseling individu
  - c) Memantau siswa dalam perkembangan, sehingga bisa mengetahui siswa yang memerlukan bantuan dari Guru BK.
- 6) Faktor Tempat
- a) Lingkungan fisik dan tempat wawancara berlangsung. Warna cat tembok yang terang, beberapa hiasan dinding, satu atau dua pot tumbuhan dan sinar matahari yang tenang sehingga siswa merasa nyaman di ruang konseling.
  - b) Penataan ruangan, misalnya tempat duduk yang memungkinkan duduk dengan enak sampai agak lama. Susunan tempat duduk Guru BK dan siswa sebaiknya diatur dengan posisi siswa duduk agak ke samping di sisi kiri atau kanan meja dan tidak duduk berhadapan langsung dengan pembimbing.
  - c) Bentuk ruangan, yang memaparkan pembicaraan secara pribadi.<sup>21</sup>

## 2. Metode Konseling Individu

Secara umum dalam pelaksanaan konseling individu terdapat 3 (tiga) metode konseling yang digunakan, yaitu:

---

<sup>21</sup> Ibid., hlm. 28

a. *Konseling Direktif (Directive Counseling)*

Konseling direktif yaitu dalam pelaksanaan bimbingan konselor lebih aktif dalam mengarahkan konseli pada pemecahan masalah. Konseling yang menggunakan metode ini, dalam prosesnya yang paling berperan adalah konselor, dalam prakteknya konselor berusaha mengarahkan konseli sesuai masalahnya.<sup>22</sup>

Pendekatan secara langsung bisa diberikan secara langsung dalam berbagai cara setelah konselor yakin ada dasar teorinya yang mantap untuk memberikan sesuatu seketika, sehingga dalam hal seperti ini menyerupai suatu kegiatan dasar atau pendekatan untuk segera melakukan tindakan. Kegiatan ini dibagi menjadi enam, yaitu:

- 1) Analisis, meliputi pengumpulan data dari berbagai sumber dari berbagai sumber untuk memahami konseli.
- 2) Sintesis, mengelompokkan dan meringkas data yang diperoleh untuk menentukan kekuatan yang dimiliki konseli dan tanggung jawabnya terhadap kemungkinan apa yang bisa dilakukan.
- 3) Diagnosis menyimpulkan penyebab timbulnya masalah dan kekhususannya.
- 4) Prognosis, perkiraan konselor mengenai perkembangan klien lebih lanjut dan implikasi dari diagnosis yang telah ditentukan.

---

<sup>22</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. 299.

- 5) *Konseling*, langkah-langkah yang diambil oleh cara konselor dan konseli ke arah penyesuaian diri atau cara menyesuaikan diri kembali.
- 6) *Kelanjutan*, meliputi semua hal yang telah dilakukan konselor terhadap konseli dalam menghadapi masalah baru atau masalah yang muncul lagi dan penilaian terhadap efektivitas dari konseling.<sup>23</sup>

Terkait dengan pendekatan langsung dikenal juga dengan istilah dorongan, ada 5 (lima) dorongan:

- 1) Menanamkan kepercayaan diri kembali.
- 2) Memberikan saran

Memberikan arah, jalan, untuk melakukan sesuatu berdasarkan pemikiran setelah melalui analisis yang mendalam.

- 3) Memberikan nasihat.

Pemberian nasihat kepada konseli yang tidak tahu apa yang harus dilakukan atau dalam pengambilan keputusan.

- 4) Membujuk.

Memperhatikan kondisi konseli seperti emosi, keadaan obyektif yang secara rasional bisa diterima.

- 5) Memotivasi.

---

<sup>23</sup> Gunarsa D Singgih, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2011), hlm.110.

Menambah kemauan atau kekuatan pada konseli untuk melakukan sesuatu yang ada hubungannya dengan sikap meyakinkan.<sup>24</sup>

b. *Konseling Non-direktif (Non Directive Counseling)*

Konseling non-direktif yaitu konseli diberikan kesempatan untuk memimpin wawancara dan memikul sebagian besar tanggung jawab atas pemecahan masalahnya sendiri. Metode konseling non-direktif memiliki empat ciri diantaranya:

- 1) Konseli bebas mengekspresikan dirinya
- 2) Konseli menerima, mengetahui, menjelaskan, mengulang pernyataan dari konseli secara obyektif.
- 3) Konseli didorong untuk semakin mengenal diri sendiri
- 4) Konseli membuat asal usul yang berhubungan dengan pemecahan masalahnya sendiri.<sup>25</sup>

Ada 12 (dua belas) langkah khusus pada konseling dengan teknik tidak langsung sebagai berikut:

- 1) Seseorang datang untuk meminta bantuan. Selanjutnya memasuki tahap yang penting, tahap untuk merasakan kebebasan agar terapi bisa dilanjutkan
- 2) Perumusan mengenai suasana bantuan. Terhadap klien disadarkan bahwa konselor tidak punya jawaban, tetapi melalui proses konseling klien akan memperoleh sesuatu, dengan bantuan untuk bisa melakukan pemecahan masalah.

---

<sup>24</sup> *Ibid*, hlm. 114.

<sup>25</sup> Mashudi Farid, *Psikologi Konseling, cet. 3*, hlm. 141

- 3) Konselor meningkatkan keberanian konseli untuk mengungkapkan perasaan-perasaannya sehubungan dengan masalahnya. disatu pihak ini adalah berkat sikap ramah, penuh perhatian dan menerima dari konselor, dipihak lain melalui percakapan terapeutik dengan konselor terjadi kemajuan.
- 4) Konselor menerima, mengenali dan menjelaskan berbagai perasaan negatif. Kalau konselor menerima perasaan konseli, maka harus siap memberikan respons, tidak terhadap isi intelektual seseorang mengenai apa yang dibicarakan, tetapi terhadap perasaan yang mendasarinya. Konselor berusaha melalui apa yang dibicarakan atau dilakukan untuk menciptakan suasana dimana konseli bisa mengenali bahwa dirinya mempunyai perasaan-perasaan negatif dan bisa menerimanya sebagai bagian dari dirinya daripada memproyeksikan perasaan-perasaan itu kepada orang lain atau menyembunyikan dibalik mekanisme pertahanan dirinya. Kadangkala konselor menjelaskan perasaan ini secara verbal, tidak untuk menilai sebabnya, namun semata-mata meyakinkan bahwa hal tersebut benar-benar ada dan diterimanya.
- 5) Ketika perasaan-perasaan negatif telah diungkapkan sepenuhnya, pada saat itu akan diikuti oleh ekspresi dari dorongan positif untuk berkembang lebih lanjut. Ekspresi positif adalah tanda yang jelas dan meyakinkan dari keseluruhan proses yang telah terjadi.

- 6) Konselor menerima dan mengenali perasaan-perasaan positif yang diungkapkan, sama ketika menerima dan mengenali perasaan-perasaan negatif. Perasaan positif tidak diterima oleh konselor sebagai sesuatu yang harus dipuji atau seperti layaknya sesuatu permintaan yang harus dipenuhi, melainkan sebagai sesuatu yang biasa ada pada diri pribadi seseorang. Dengan penerimaan seperti itu konseli belajar dan menyadari diri sendiri sebagaimana keadaan sebenarnya.
- 7) Pemahaman, pengenalan dan penerimaan tentang diri sendiri, adalah langkah berikutnya yang penting dari keseluruhan proses, yang menjadi dasar pada diri seseorang untuk bisa maju ke tingkatan yang baru dari integrasinya.
- 8) Bersama-sama dengan proses pemahaman ini adalah proses yang memperjelas kemungkinan-kemungkinan keputusan atau tindakan yang akan dilakukan.
- 9) Tindakan positif, suatu keputusan untuk melakukan sesuatu tindakan yang nyata, positif dan tumbuh sedikit demi sedikit dari dirinya sendiri.
- 10) Langkah selanjutnya yang tersisa tidak memakan waktu yang lama. Sekali seorang mencapai tahap pemahaman dan melakukan tindakan positif, maka aspek yang tersisa dijadikan elemen untuk dirinya berkembang.

11) Lambat laun tindakan positif dan terpadu pada konseli meningkat. Ketakutan memutuskan sesuatu berkurang dan lebih percaya diri dalam melakukan tindakan. Hubungan dan konselor dengan klien pada saat ini mencapai puncaknya.

12) Muncul pikiran dan kesadaran pada klien untuk mengurangi kebutuhan akan bantuan dan bahwa hubungan dengan konselor akan berakhir. Konselor menghentikan hubungan dengan konseli sekalipun mungkin masih tersisa macam-macam perasaan pada klien, yang telah melibatkannya dengan konselor, juga sebaliknya dari pihak konselor. Namun harus diterima sebagai keterlibatan emosi yang wajar dan harus bisa dihentikan secara baik dan sehat.<sup>26</sup>

c. *Konseling Eklektik (Eclectic Counseling)*

Konseling eklektik yaitu campuran dari kedua pendekatan atau lebih. Teknik bimbingan yang digunakan secara kombinasi atau bergantian menurut keperluannya. Agar konseling berhasil secara efektif dan efisien, tentu harus melihat konseli yang akan dibantu atau dibimbing dan melihat masalah yang dihadapi siswa (klien) dalam situasi konseling.<sup>27</sup>

Dalam pelaksanaan metode konseling, sering dijumpai beberapa pendekatan konseling individu diantaranya:

1) Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

---

<sup>26</sup> Gunarsa D Singgih, *Konseling dan Psikoterapi*, hlm. 129-131.

<sup>27</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. 299.

*Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensinya.<sup>28</sup>

Ada teori kepribadian dalam REBT yakni Teori Kepribadian ABC, teori tentang kepribadian individu dari sudut pandang pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* kemudian ditambahkan D dan E untuk mengakomodasi perubahan dan hasil yang diinginkan dari perubahan tersebut. Selanjutnya, ditambahkan G yang diletakkan di awal untuk memberikan konteks pada kepribadian individu. Dalam teori disebutkan bahwa:

- a) Simbol G (*goals*) atau tujuan fundamental.
- b) Simbol A (*activating event in a person's life*) atau kejadian yang mengaktifkan atau mengakibatkan individu.
- c) Simbol B (*beliefs*) atau keyakinan baik rasional maupun irasional.
- d) Simbol C (*Consequences*) atau konsekuensi baik emosional maupun tingkah laku.
- e) Simbol D (*disputing irrational beliefs*) atau melakukan *dispute* pikiran irasional.

---

<sup>28</sup> Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), hlm. 202.

f) Simbol E (*Effective new philosophy of life*) atau mengembangkan filosofi hidup yang efektif.<sup>29</sup>

## 2) Pendekatan Behavioral

Pendekatan behavioral berangkat dan didasari aliran behaviorisme yaitu aliran psikologi yang mengkaji perilaku individu dari setiap aktivitas individu yang diamati, bukan peristiwa hipotesis yang terjadi. Behavioral memandang bahwa pola-pola perilaku itu dapat dibentuk melalui proses pembiasaan dan pengetahuan (*reinforcement*) dengan mengkondisikan dan menciptakan stimulus-stimulus tertentu dalam lingkungan.

## 3) Pendekatan Gestalt

Pendekatan ini berpendapat bahwa manusia bukan kehidupan yang selalu aktif keseluruhan. Individu bukan semata-mata penjumlahan dari organ-organ seperti hati jantung, otak dan sebagainya. Melainkan semua koordinasi dari semua bagian tersebut. Manusia aktif terdorong kearah keseluruhan dan integrasi pemikiran, perasaan dan perilaku.

## 4) Konseling Realita

Pada dasarnya merupakan pertolongan yang praktis, relatif sederhana, dan bentuk bantuan dilakukan secara langsung kepada konseli. Konseling realita lebih menekankan pada masa kini, maka dalam memberikan bantuan tidak perlu melacak masa

---

<sup>29</sup> Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, hlm.210-211.

lalu. Pada konseling realita ini proses konseling pada konseli sebagai belajar untuk dapat menilai diri sendiri, dan mengganti perilaku yang keliru untuk menjadi lebih tepat.

#### 5) Konseling Humanistik

Pendekatan ini sangatlah memperhatikan tentang dimensi manusia dalam hubungan dengan lingkungannya secara manusiawi dengan menitik beratkan pada kebebasan individu untuk mengungkapkan pendapat dan menentukan pilihan nilai, tanggung jawab personal, otonomi dan pemaknaan.<sup>30</sup>

Beberapa pendekatan tersebut merupakan teknik turunan dari konseling eklektif yang dapat dipilih dan digunakan oleh seorang konselor dalam proses memberikan layanan konseling kepada konseli dengan pertimbangan atau disesuaikan dengan pokok permasalahan dan intensitas masalah yang dialami konseli.

### 3. Berpikir Irasional

#### a. Pengertian Berpikir Irasional

Irasional berasal dari kata bahasa latin ir, bentuk yang diasimilasikan dari in atau tidak dan rasional atau akal budi. Irasional diartikan menjadi beberapa pengertian:

- 1) Irasional adalah tidak selaras atau berlawanan dengan rasio.
- 2) Irasional adalah tidak karunia rasio atau daya rasional.

---

<sup>30</sup> Akhmad Sudrajad, *Mengatasi Masalah Siswa Melalui Layanan Konseling Individual*, (Yogyakarta: Paramita Publishing, 2011), hlm. 46.

- 3) Irasional adalah tidak mempergunakan rasio atau tidak menjalankan putusan rasional.
- 4) Irasional adalah situasi kacau yang tidak diungkapkan sebagai tata atau susunan yang bisa dipahami.
- 5) Irasional adalah tidak memiliki landasan penjelasan yang realistik atau rasional
- 6) Irasional adalah tidak dapat ditangkap oleh rasio, serta tidak dapat diungkapkan dalam konsep logis
- 7) Irasional adalah sesuatu yang berlawanan atau sekurangnya terasa asing untuk hal yang rohani, teristimewa untuk kegiatan berpikir.<sup>31</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian irasional di atas dapat dipahami bahwa berpikir irasional adalah sistem kepercayaan atau konsepsi berpikir individu (atau siswa dalam konteks penelitian ini) yang cenderung tidak dapat diterima akal sehat atau tidak logis, dan konsepsi tersebut cenderung negatif, yang dapat merugikan eksistensi individu dan akan berdampak negatif pula pada masa depan individu yang bersangkutan.

#### **b. Sebab Berpikir Irasional**

Sebab-sebab individu memiliki *Irrational Beliefs* dikarenakan tiga hal berikut:

- 1) Anak tidak dapat berpikir secara jelas tentang yang ada saat ini dan yang akan datang, antara keyakinan dan imajinasi.

---

<sup>31</sup> Lorens Bagus, *Kamus Filsafat*, hlm. 370.

- 2) Anak tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain.
- 3) Orangtua dan masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irasional dan diajarkan kepada anak melalui berbagai media.<sup>32</sup>

#### 4. Karakteristik Berpikir Irasional

Karakteristik berpikir irasional secara umum dapat dijumpai dalam tujuh hal, yaitu:<sup>33</sup>

a. Terlalu Menuntut

Tuntutan, perintah, komando dan permintaan yang berlebihan oleh *Rational Emotive Behavior Therapy* dibedakan dengan hasrat, pikiran dan keinginan. Hambatan emosional terjadi ketika individu menuntut harus terpuaskan, dan bukan ingin terpuaskan. Tuntutan itu dapat tertuju pada dirinya sendiri, orang lain atau sekitarnya dengan kata harus yang merupakan cara berpikir absolut tanpa ada toleransi. Tuntutan itu membuat individu mengalami hambatan emosional.

b. Generalisasi Secara Berlebihan

Generalisasi secara berlebihan (*over generalization*) adalah individu menganggap sebuah peristiwa atau keadaan di luar batas-batas yang wajar. *Over generalization* dapat diketahui secara semantik “sayalah orang paling bodoh di dunia” ini adalah *over generalization* karena kenyataannya dia bukan sebagai orang yang terbodoh. Seperti hal lainnya, saya tidak memiliki kemampuan apapun untuk melakukan sesuatu”.

---

<sup>32</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, hlm. 74.

<sup>33</sup> *Ibid.*, hlm. 76-78

c. Penilaian Diri

Pada dasarnya seseorang dapat memiliki sifat-sifat yang menguntungkan dan tidak menguntungkan. Yang terpenting adalah dia dapat belajar untuk menerima dirinya tanpa syarat (*unconditioning self-regard*). Irasional sekali kalau seseorang menilai harga dirinya (*self-rating*). Hal ini berakibat negatif, karena pemborosan waktu, cenderung tidak konsisten dan selalu menuntut kesempurnaan. Yang terbaik adalah menerima dirinya (*self-acceptance*), dan tidak melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri (*self-evaluating*).

d. Penekanan

Penekanan (*awfulizing*) memiliki makna yang hampir sama dengan *demandingness*. Jika *demandingness* menuntut dengan “harus”, dan dalam *awfulizing* tuntutan atau harapan itu mengarah pada upaya peningkatan secara emosional dicampur dengan kemampuan untuk *problem solving* yang rasional. Penekanan ini akan mempengaruhi individu dalam memandang *actecedence event* secara tepat dan karena itu digolongkan sebagai cara berpikir irasional.

e. Kesalahan Atribusi

Kesalahan melakukan atribusi (*attribution error*) adalah kesalahan dalam menetapkan sebab dan motivasi perilaku baik dilakukan sendiri, orang lain atau sebuah peristiwa. Kesalahan atribusi adalah sama dengan alasan palsu diri seseorang/orang lain dan umumnya menimbulkan hambatan emosional.

f. Anti pada Kenyataan

Anti pada kenyataan (*anti-empiricism*) terjadi karena tidak dapat menunjukkan fakta empiris secara tepat. Orang yang berkeyakinan irasional, pertama kali cenderung kuat untuk memaksa keyakinan yang irasional dan menggugurkan sendiri gagasannya yang sebenarnya irasional. Orang yang rasional akan dapat menunjukkan fakta secara empiris.

g. Repetisi

Keyakinan yang irasional cenderung terjadi berulang-ulang, bahwa seseorang cenderung mengajarkan dirinya sendiri dengan pandangan-pandangan yang menghambat dirinya.

Bentuk berpikir irasional yang sudah dijelaskan menjadi acuan penulis dalam mengklasifikasi berpikir irasional siswa yang terjadi di SMA Ali Maksum Krpyak Yogyakarta dalam menghadapi Ujian Nasional (UN).

**5. Mengurangi Berpikir Irasional**

Mengurangi berpikir irasional adalah upaya yang dilakukan untuk menyedikitkan yang tidak mempunyai landasan penjelasan realistik atau rasional. ada beberapa teknik yang dapat mengurangi berpikir irasional, diantaranya adalah:

a. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Teknik konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengurangi berpikir irasional dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu:

1) Teknik Kognitif

a) *Dispute Kognitif*

Adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui *philosophical persuasion, didactic persuasion, socratic dialogue, vicarious experience* dan berbagai ekspresi verbal lainnya. Teknik untuk melakukan *cognitive disputation* adalah dengan bertanya (*questioning*).

b) Analisis Rasional (*Rational Analisis*)

Teknik untuk mengajarkan konseli bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional.

c) Dispute Standar Ganda (*double- standard dispute*)

Mengajarkan konseli melihat dirinya memiliki standar ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

d) Skala Katastropi (*catastrhophe scale*)

Membuat proporsi tentang peristiwa-peristiwa yang menyakitkan. Misalnya: dari 100% buatlah presentase peristiwa yang menyakitkan, urutkan dari yang paling tinggi presentasenya sampai yang paling rendah.

e) *Devil's advocate* atau *rational role reversal*

Meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi konseli yang irasional, konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang diverbalisasikan.

f) Membuat Frame Ulang (*reframing*)

Mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah *frame* berpikir konseli.<sup>34</sup>

2) Teknik Imageri

a) Dispute Imajinasi (*Imaginal disputation*)

Strategi *imaginal disputation* melibatkan penggunaan imageri. Setelah melakukan dispute secara verbal, konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melihat apakah emosinya telah berubah. Jika iya, maka konselor meminta konseli untuk mengatakan pada dirinya sebagai individu yang berpikir lebih rasional dan mengulang kembali proses di atas. Bila belum maka keyakinan irasionalnya masih ada.

b) Kartu Kontrol Emosional (*The Emotional Control Card*)

Adalah alat yang dapat membantu konseli menguatkan dan memperluas praktik *Rational Emotive*

---

<sup>34</sup> Gantina Komalasari, dkk., *Teori dan Teknik Konseling*, hlm. 220-222.

*Behavior Therapy*. teknik ini biasa digunakan untuk memperkuat proses belajar, secara lebih khusus perasaan marah (*anger*), kritik diri (*self criticism*), berpikir irasional (*anxiety*), dan depresi (*depression*). Kartu kontrol emosional berisi dua kategori perasaan yang paralel, yaitu a) perasaan yang tidak seharusnya atau yang merusak diri dan b) perasaan yang sesuai dan tidak merusak diri.

c) Proyeksi Waktu (*Time Projection*)

Meminta konseli untuk memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian, setahun kemudian, dan seterusnya. Bagaimana konseli merasakan perbedaan tiap waktu yang dibayangkan. Konseli dapat melihat bahwa hidup berjalan terus dan membutuhkan penyesuaian.

d) Teknik Melebih-lebihkan (*The Blow Up Technique*)

Adalah variasi dari teknik “*worst case imagery*”, meminta konseli membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang menakutkan, kemudian melebih-lebihkannya pada taraf yang paling tinggi. Hal ini bertujuan agar konseli dapat mengontor ketakutannya.

### 3) Teknik *Behavioral*

#### a) Dispute Tingkah Laku (*Behavioral Disputation*)

*Behavioral Dispute* atau risk taking, yaitu memberi kesempatan kepada konseli untuk mengalami kejadian yang menyebabkannya berpikir irasional dan melawan keyakinannya tersebut. Contoh, bila konseli memiliki keyakinan bahwa ia harus sempurna mengerjakan tugas, maka konseli diminta untuk mengerjakan tugas seadanya.

#### b) Bermain Peran (*Role Playing*)

Bermain peran merupakan bantuan konselor supaya konseli melakukan *role play* tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang rasional.

#### c) Peran Rasional Terbalik (*Rational Role Reversal*)

Meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi konseli yang irasional. Konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang diverbalisasikan.

#### d) Pengalaman Langsung (*Exposure*)

Konseli secara sengaja memasuki situasi yang menakutkan. Proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan keterampilan mengatasi masalah (*coping skills*) yang telah dipelajari sebelumnya.

e) Menyerang Rasa Malu (*Shame Attacking*)

Melakukan konfrontasi terhadap ketakutan untuk malu dengan secara sengaja bertingkah laku yang memalukan dan mengundang ketidaksetujuan lingkungan sekitar. Dalam hal ini konseli diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan.

f) Pekerjaan Rumah (*homework assignments*)

Selain melakukan *disputation* secara verbal, *Rational Emotive Behavior Therapy* juga menggunakan *homework assignments* yang dapat digunakan sebagai *self-help work*. Terdapat beberapa aktivitas yang dapat dilakukan dalam *homework assignments* yaitu: membaca, mendengarkan, menulis, mengimajinasikan, berpikir, relaksasi dan *distracton*, serta aktivitas.<sup>35</sup>

## H. Metode Penelitian

Dalam memperoleh data maka dibutuhkan sebuah metode penelitian guna mempermudah peneliti dalam mengumpulkan dan menginterpretasikan data. Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.<sup>36</sup>

Keabsahan sebuah penelitian pada hakikatnya tergantung pada penggunaan metode penelitian dalam mendapatkan sebuah data. Maka dari itu, dalam sebuah penelitian perlu dicantumkan metode penelitian yang digunakan

---

<sup>35</sup> *Ibid*, Hlm. 223-224

<sup>36</sup> Sugiyono, *Metode Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 2.

dalam mencari data. Berikut dijelaskan beberapa hal terkait metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan oleh penulis adalah penelitian kualitatif, menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif. Alasan atas pemilihan ini karena metode deskriptif kualitatif menggambarkan atau merumuskan semua data yang didapat dengan kata-kata atau kalimat yang dipisah-pisahkan menurut kategori yang dimaksudkan untuk memperoleh kesimpulan.<sup>37</sup>

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus, penggalian data didasarkan atas pengalaman subjek. Dalam penelitian ini penulis memahami berbagai fenomena yang dialami subjek penelitian seperti: perilaku, sikap dan kondisi subyek.

Melalui metode ini penulis mendeskripsikan serta menginterpretasikan mengenai konseling individu dalam mengurangi berpikir irasional siswa menghadapi ujian nasional di SMA Ali Maksum Krapyak, Yogyakarta.

#### 2. Subyek dan Obyek Penelitian

Subjek primer pada penelitian ini berjumlah tiga orang dan berasal dari dua pihak yang berbeda. Pertama dari pihak tenaga layanan BK (atau guru BK) dan kedua siswa yang mengalami kasus berpikir

---

<sup>37</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1996), hlm. 243.

irasional tersebut. Adapun latarbelakang pemilihan subyek penelitian sebagai dijelaskan di bawah ini.

*Pertama*, guru BK di SMA Ali Maksum berjumlah dua orang dan penulis memilih satu orang yaitu Bapak Khairul Anwar untuk dijadikan sumber data penelitian, dengan pertimbangan: lulusan S1 jurusan bimbingan dan konseling, tiga tahun menjabat guru BK di SMA Ali Maksum, telah lama bersinggungan dengan masalah-masalah yang dihadapi siswa, dan telah terlibat intens dalam menangani kasus siswa. Sedang satu guru BK lainnya termasuk guru baru (belum satu tahun) dan lulusan S1 jurusan bimbingan konseling.<sup>38</sup>

*Kedua*, jumlah keseluruhan siswa XII berjumlah 30 siswa, dan peneliti menentukan dua siswa yaitu dengan inisial AL dan AR sebagai subyek penelitian, dengan pertimbangan: kedua siswa tersebut telah duduk di kelas XII dan akan mengikuti ujian nasional, berdasarkan daftar cek masalah (DCM) dua siswa tersebut termasuk siswa yang mengalami penyimpangan berpikir berupa malas, tidak memiliki minat tentang ujian nasional dan menerima layanan konseling dari guru BK.

Adapun landasan terpilihnya siswa AL dan AR sebagai subjek penelitian dengan beberapa hal. *Pertama*; dalam daftar cek masalah terdapat beberapa jenis permasalahan siswa dan salah satunya adalah kasus berpikir irasional dan siswa AL dan AR masuk dalam daftar siswa yang mengalami kasus penyimpangan berpikir tersebut. *Kedua*; nama-nama

---

<sup>38</sup> Observasi di SMA Ali Maksum Yogyakarta, pada tanggal 08 November 2016.

siswa yang tersebut dalam daftar kasus berpikir irasional berjumlah 5 orang, 3 diantaranya masuk dalam kategori masih dalam tingkat kecemasan. Sehingga hanya AL dan AR yang dipilih mejadi subjek karena *Ketiga*; subjek AL dan AR dipilih menjadi subjek karena kedua siswa tersebut akan menghadapi ujian nasional sebagaimana objek pokok dalam penelitian ini.<sup>39</sup>

Sedangkan obyek penelitian ini adalah meneliti karakteristik berpikir irasional dan metode konseling individu dalam mengurangi berpikir irasional yang ditunjukkan subjek dalam menangani berpikir irasional siswa.

### 3. Metode Pengumpulan Data

#### a. Observasi

Observasi atau pengamatan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Observasi atau pengamatan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung.<sup>40</sup>

Data yang dikumpulkan dengan observasi dalam penelitian ini berkaitan dengan karakteristik berpikir irasional siswa berupa kesalahan atribusti, anti pada kenyataan, repetisi dan metode konseling individu yang dilakukan oleh Guru BK SMA Ali Maksum Krapyak Yogyakarta menggunakan konseling direktif, konseling non

---

<sup>39</sup> Wawancara dengan bapak Muhammad Khairul Anwar, 09 November 2016.

<sup>40</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rhineka Cipta, 2002), hlm. 162.

direktif, konseling eklektik, teknik *rational emotive behavioral* (REBT) dalam menyedikitkan berpikir irasional siswa.

Data yang diperoleh dengan proses observasi adalah adanya siswa yang mengalami masalah berpikir irasional serta adanya layanan konseling individu yang dilakukan oleh Guru BK serta implikasi layanan konseling yang memberikan perubahan kepada siswa menuju keadaan yang lebih baik, seperti siswa mulai memiliki sikap keterbukaan menerima saran dan perintah guru kaitannya dengan mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian nasional.<sup>41</sup>

b. Wawancara

Dikarenakan penulis melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan penulis ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah responden sedikit maka dari itu penulis menggunakan teknik wawancara.

Teknik wawancara ini mendasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report*. Sutrisno Hadi mengemukakan bahwa anggapan yang perlu dipegang oleh penulis dalam menggunakan metode *interview* adalah sebagai berikut:

- 1) Bahwa subjek atau responden adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri.

---

<sup>41</sup> Observasi di SMA Ali Maksum Yogyakarta, pada tanggal 08 November 2016.

- 2) Bahwa apa yang dikatakan oleh subyek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.
- 3) Bahwa interpretasi subyek tentang pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peneliti kepadanya adalah sama dengan apa yang dimaksudkan oleh peneliti.

Wawancara yang digunakan adalah model wawancara terpimpin yaitu tanya jawab yang terarah untuk mengumpulkan data-data berdasarkan pedoman wawancara yang sudah disusun sebelumnya tetapi tidak menutup kemungkinan adanya pengembangan pertanyaan sesuai dengan data yang diperlukan.

Subyek penelitian ini adalah Bapak Khairul Anwar selaku Guru BK dan dua Siswa SMA Ali Maksum Krapyak Yogyakarta. Adapun data-data yang diperoleh antara lain: data spesifik dua siswa yang mengalami karakteristik berpikir irasional berupa kesalahan atribusi, anti pada kenyataan, dan repetisi. Kemudian diberikan layanan konseling dengan metode konseling individu menggunakan pendekatan konseling direktif, non-direktif, konseling eklektik.

c. Dokumentasi

Dokumentasi, dari asal katanya dokumen, yang artinya barang-barang tertulis. Di dalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian, dan sebagainya.

Dalam pengertian yang lebih luas, dokumen bukan hanya berwujud tulisan saja, tetapi dapat berupa benda-benda peninggalan seperti prasasti dan simbol-simbol.<sup>42</sup>

Adapun data-data yang dilihat dalam proses dokumentasi tersebut adalah berkas daftar siswa bermasalah, daftar cek masalah (DCM), riwayat penanganan siswa, serta data siswa dari (bekerjasama) psikotes. Riwayat penanganan menyangkut informasi metode penanganan khusus Guru BK kepada siswa AL dan AR yang mengalami masalah berpikir irasional dalam menghadapi ujian nasional.

#### 4. Metode Analisis Data

Analisis data digunakan ketika data diperoleh. Secara harfiah analisis data adalah proses pengorganisasian data ke dalam kategori, pola dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.<sup>43</sup>

Analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif kualitatif, yaitu setelah ada data yang berkaitan dengan penelitian, maka disusun dan diklasifikasikan dengan menggunakan data-data yang diperoleh untuk menggambarkan jawaban dari permasalahan yang telah dirumuskan.

Dalam penelitian ini, model analisis data yang digunakan adalah dengan model *interactive model*, yang komponen kerjanya meliputi *data*

---

<sup>42</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, hlm. 202.

<sup>43</sup> Lexy J. Moleng, *Metode Penelitian Teori dan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), hlm. 109.

*reduction* (mengurangi data), *data display* (penyajian data), *conclusion drawing/verification*.<sup>44</sup>

Mengurangi data merupakan pemilihan, penyederhanaan, dan pemusatan perhatian pada hal-hal yang menguatkan data yang diperoleh dari lapangan dan mengurangi dilakukan oleh peneliti secara terus menerus dalam waktu penelitian dilakukan.

Penyajian data merupakan pendeskripsian hasil data yang diperoleh dari penelitian dilapangan dengan menggunakan kalimat-kalimat sesuai dengan pendekatan kualitatif dan sesuai dengan laporan yang sistematis dan mudah difahami. *Conclusion drawing/verification* (Penarikan Kesimpulan) merupakan cara informasi yang tersusun dalam penyajian data.

Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Langkah deskriptif

- 1) Mengidentifikasi masalah yang signifikan, berupa bentuk berpikir irasional siswa dalam menghadapi ujian nasional, metode konseling individu yang digunakan yaitu dengan metode direktif dan non-direktif untuk mengurangi berpikir irasional.
- 2) Membatasi aspek penelitian dan laporan hasil penelitian berdasarkan rumusan masalah.

---

<sup>44</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R& D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 246-252.

3) Melakukan studi pustaka yang berkaitan dengan berpikir irasional dan metode konseling individu.

b. Langkah Interpretasi

1) Menafsirkan fakta-fakta dalam penelitian serta menetapkan makna yang terjadi di lapangan.

2) Menggali lebih dalam tentang berpikir irasional serta metode konseling individu.

c. Langkah analisis

1) Mengumpulkan data yang akan dianalisis.

2) Mengubah data hasil penelitian menjadi informasi.

d. Langkah pengambilan keputusan

Menghasilkan kejelasan masalah terkait bentuk berpikir irasional dan metode konseling individu.

5. Pengecekan Keabsahan Data

Keabsahan data dipandang sebagai sesuatu yang sangat penting dalam penelitian ilmiah. Maka dari itu, diperlukan pengujian guna mengukur sejauh mana keabsahan data tersebut.

Untuk menguji keabsahan data yang didapat sehingga benar-benar sesuai dengan yang penulis maksud, maka dalam implementasinya peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau pembandingan terhadap data.

Dalam penelitian ini, triangulasi yang digunakan penulis adalah triangulasi sumber, dengan membandingkan dua sumber yaitu dokumentasi dan wawancara. Membandingkan kembali derajat keabsahan data, dengan cara: pertama, siswa yang terdata dalam daftar cek masalah (DCM) sebagai siswa yang mengidap kasus berpikir irasional dipastikan kebenarannya melalui proses wawancara dengan siswa yang bersangkutan. Kedua, metode penanganan dalam mengurangi kasus berpikir irasional yang diterapkan oleh guru BK dikomunikasikan dengan siswa yang bersangkutan, apakah betul yang bersangkutan telah menerima layanan dan bagaimana metode layanannya dikomparasikan dengan data wawancara dengan guru BK.

Sebagaimana Patton dalam Lexy J. Moleong mengemukakan bahwa triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dengan metode kualitatif.<sup>45</sup> Berikut langkah penggunaan teknik triangulasi:

- a. Membandingkan data hasil pengamatan dan data hasil wawancara.
- b. Membandingkan perkataan subyek di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi.
- c. Membandingkan perkataan subyek umum dengan apa yang dikatakan teman dekat subyek.

---

<sup>45</sup> Lexy J. Moelong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1993), hlm. 9.

- d. Membandingkan apa yang dikatakan subyek ketika penelitian dan pada saat di luar penelitian.
- e. Membandingkan hasil wawancara dengan isi dokumen.

Adapun contoh triangulasi yang penulis lakukan adalah membandingkan layanan guru BK berdasarkan daftar program dengan praktek layanan di lapangan. Dalam program disebutkan layanan konseling menggunakan metode konseling individu dengan teknik pelaksanaan melibatkan pihak-pihak terkait (siswa). Kondisi layanan di lapangan sesuai dengan program layanan guru BK yaitu siswa ditangani dengan konseling individu dan guru BK menghadirkan pihak terkait seperti wali kelas, pembimbing asrama dan orang tua siswa untuk melakukan konfirmasi terkait kondisi siswa, kemudian mencari solusi dan membuat kesepakatan penanganan bersama.

Kemudian contoh triangulasi berikutnya adalah penulis membandingkan siswa yang terdaftar dalam daftar cek masalah (DCM) sebagai siswayang mengalami kasus berpikir irasioanl dengan kondisi siswa yang sebenarnya melalui cara wawancara dengan siswa yang bersangkutan. Artinya ada proses perbandingan antara data dokumen dengan data lapangan untuk menemukan akurasi hasil penelitian.

## **BAB IV PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Hasil pembahasan pada bab terdahulu dapat diambil kesimpulan, bahwa karakteristik berpikir irasional yang terjadi oleh dua siswa di SMA Ali Maksum Yogyakarta berupa kesalahan atribusi, anti pada kenyataan dan repetisi. Sedangkan metode konseling individu yang dilakukan oleh Guru BK dalam mengurangi berpikir irasional siswa yaitu menggunakan metode konseling individu dengan menggunakan metode direktif, non-direktif, dan konseling eklektik.

Pelaksanaan metode konseling individu yang dilakukan oleh Guru BK mengalami perkembangan. Perkembangan yang terlihat dari data dan fakta siswa sudah berkurang dari konsekuensi berpikir irasional dalam menghadapi ujian nasional yaitu bermalas-malasan yang disebabkan atas kecenderungan kesalahan atribusi, anti pada kenyataan dan repetisi. Sehingga mampu menjalankan tugasnya sebagai siswa dalam menghadapi ujian nasional secara seksama dan baik.

### **B. Saran**

#### **1. Bagi Sekolah**

Sekolah sudah sangat bagus dalam memfasilitasi siswa dengan berbagai kegiatan. Alangkah lebih baik jika metode konseling individu yang dilakukan kepada siswa agar dapat membuat sekolah menjadi dikenal dengan sebagai sekolah yang menerapkan metode konseling secara teoritis dan praktik.

## 2. Bagi Guru BK

Guru BK sudah sangat baik serta mumpuni dalam membantu dan mengatasi masalah siswa. Dalam setiap kegiatan Guru BK menghadapi siswanya dibutuhkan dokumentasi sebagai acuan dalam menerapkan metode konseling.

## 3. Bagi Penulis Selanjutnya

Hasil penelitian ini masih memerlukan adanya kajian yang lebih mendalam, oleh karena itu diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih kreatif lagi dengan penelitian yang lebih mendalam tentang mengurangi berpikir irasional terhadap siswa.

## C. Penutup

*Alhamdulillah rabbil'alamin.* Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang sedalam-dalamnya, berkat limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya serta kenikmatan yang luar biasa berupa kesehatan baik lahir maupun batin yang senantiasa dicurahkan pada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa selama penelitian masih banyak sekali kekurangan dalam melakukan penelitian maupun dalam penulisan skripsi ini. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak.

Tak lupa kepada semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung membantu dan mendukung penulis dalam menyusun skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih semoga menjadi amal baik di sisi Allah SWT.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya mahasiswa/i UIN Sunan Kalijaga tercinta maupun pembaca yang budiman pada umumnya. Semoga Allah SWT memberkati amal perbuatan kita semua. *Amin.*



## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi dan Ahmad Rohani. 1991. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta
- Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono. 2004. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Ahmad Nor Mutaqin. 2010. *Konseling Individual Pada Siswa yang Tidak Lulus UN di SMK Muhammadiyah 1 Moyudan, Sleman*, Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- Alwisol. 2005. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Badan Standar Nasional Pendidikan nomor 34 Tahun 2015 tentang Prosedur Operasional Standar Penyelenggaraan Ujian Nasional, 2015.
- Calvin S. Hall dan Gardner Lindzey. 1993. *Teori-teori Psikodinamik*. Yogyakarta: Kanisius
- Chaplin, J.P. 2001. *Kamus Psikologi*, terj. Kartini Kartono, Cet. 4. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Dewa Ketut Sukardi dan Desak Made Sumiati. 1993. *Kamus Istilah Bimbingan dan Penyuluhan*. Surabaya: Usaha Nasional
- Dwi Sunar Prasetyono. 2005. *Kiat Mengatasi Cemas dan Depresi*. cet. 1, Yogyakarta: Tugu Publisher
- Emanuel Ricky. 2003. *Anxiety*, terj. Heri Winarno. cet. 1, Yogyakarta: Pohon Sukma
- Endang Sri A, Resmingsi dan Tim MGBK. 2010. *Bahan Dasar untuk Pelayanan Konseling pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid 1*. Jakarta: Grasindo

- Erin Imaniarni. 2015. *Layanan Konseling Individu dalam Meningkatkan kedisiplinan Siswa di SMA N 1 Sedayu Bantul*, Skripsi tidak diterbitkan Yogyakarta:UIN Sunan Kalijaga.
- Fenti Hikmawati. 2011. *Bimbingan dan Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Gantina Komalasari, dkk.2011. *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: Indeks
- Gunarsa D Singgih. 2011. *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Hally Weliangan. 2009. *Efektivitas Terapi Perilaku Emosi Rasional Dalam Mengurangi Keyakinan Tidak Rasional Dan Tekanan*, Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma Volume 2:2
- Hibana S. Rahman. 2003. *Bimbingan dan Konseling Pola 17*, Yogyakarta: UCY Press
- Jamal Ma'mur Asmani. 2001. *Panduan Efektif Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press
- Lexy J. Moelong. 1993. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Lexy J. Moleng. 1991. *Metode Penulisan Teori dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Lobby Loekmono dan Yari Dwikurnaningsih. 2013. *Model Training Guru BK untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional melalui Relaksasi*. Widya Sari
- Loekmono J.T.L. 2003. *Model-Model Konseling*. Salatiga: Widya Sari Press
- Lorens Bagus.2006. *Kamus Filsafat*. Jakarta: Gramedia.
- Mashudi Farid. 2013. *Psikologi Konseling, cet. 3*. Yogyakarta: Diva Press

- Muhammad Izzudin Taufiq. 2006. *Panduan lengkap dan praktis Psikologi Islam*, Jakarta: Gema Insani Press.
- Mukhid, Abd. 2008. *Strategi Self Regulation Learning*, Jurnal Tadris Pamekasan Jurusan Tarbiyah STAIN Pamekasan. Volume 3. No. 2.
- Prayitno dan Erman Amti. 2008. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Semiun Yustinus. 2011. *Freud Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik*. Yogyakarta: Kanisius
- Siti Milda Miftah Khusnul Ainayah. 2011. *Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif Dalam Menangani Depresi Seorang Anak yang Tidak Menerima Ayah Tirinya Di Tlasih Tulangan Sidoarjo*, Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: UIN Sunan Ampel
- Soeparman. 2003. *Bimbingan dan Konseling Pola 17*, Yogyakarta: UCY Press
- Sofyan S. Willis. 2011. *Konseling Individual*. Bandung: Alfabeta
- Sudarto. 2015. *Layanan Konseling Individu dalam meningkatkan kedisiplinan siswa MAN Yogyakarta III*, Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Sugiyono. 2007. *Metode kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2009. *Metode Penulisan Kuantitatif Kualitatif dan R& D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 1996. *Prosedur Penulisan Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. 2011. *Penilaian dan Penulisan dalam Bidang Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Aditya Media

Syafaruddin, dkk. 2012. *Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Medan: Perdana Publishing

Thomas F Olthmanns dan Robert E. Emery. 2012. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada



## PEDOMAN WAWANCARA

### **Guru BK:**

1. Apakah di sekolah ini terdapat siswa yang mengalami kesalahan dalam berpikir?
2. Berapa kira-kira jumlah siswa yang mengalami masalah berpikir irasional?
3. Siapa saja nama-nama siswa tersebut?
4. Seperti apa bentuk-bentuk berpikir irasional yang terjadi pada siswa?
5. Bagaimana alasan siswa atas penyimpangan berpikir yang dialaminya?
6. Apakah ada tindakan dari pihak sekolah?
7. Adakah tindakan penanganan khusus dari guru BK?
8. Pendekatan konseling apa yang digunakan dalam mengatasi masalah berpikir irasional siswa?
9. Bagaimana teknis penangananan terhadap masalah berpikir irasional tersebut?
10. Apa saja tahapan-tahapan yang dilakukan dalam mengatasi masalah berpikir irasional siswa tersebut?

### **Siswa:**

1. Apakah ujian nasional termasuk momen penting yang perlu dipersiapkan?
2. Bagaimana persiapan anda dalam menghadapi ujian nasional?

3. Mengapa anda mempersiapkan atau tidak mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian nasional?
4. Bagaimana anda bisa berpikir demikian?
5. Apakah betul konsep berpikir tersebut?
6. Apa dasar atau alasan anda sehingga berpikir demikian?
7. Kira-kira dengan berpikir demikian, apakah anda akan sampai pada cita-cita yang anda harapkan?

## CURRICULUM VITAE

### A. Identitas Diri

Nama : Alwan Idris Ma`ruf  
Tempat/Tgl. Lahir : Cilacap, 29 Maret 1993  
Alamat : Bulupayung, Patimuan, Cilacap, Jawa Tengah  
Nama Ayah : Ma`muri Ibrahim  
Nama Ibu : Azizah  
Nomer Hp. : 082220212903  
Email : alwanid10127@gmail.com

### B. Riwayat Pendidikan

1. SD. Purwasari 02 Cilacap : 1999-2005
2. SMP. Al Hikmah 02 Brebes : 2005-2008
3. MA. Al Hikmah 02 Brebes : 2008-2011
4. UIN. Sunan Kalijaga Yogyakarta, Tahun Lulus 2018

### C. Pengalaman Organisasi

1. Ketua Osis MA Al Hikmah 2
2. Pengurus Hisban (Himpunan Santri Banyumas)
3. Pengurus Forsalsa (Forum Silaturahmi Alumni SMP Al Hikmah 2)
4. Ketua Forsima (Forum Silaturahmi Mahasiswa Al Hikmah Jogja)
5. Anggota Jam`iyyah Ruqyah Aswaja

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 01 Februari 2018

**Alwan Idris Ma`ruf**