

**KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY* (REBT)
DALAM MENGATASI PROBLEM PENYESUAIAN DIRI SISWA**

(Studi Kasus pada Satu Siswa di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta)



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

Oleh:

**Arina Rijki Aulia
NIM. 16220106**

Pembimbing

**Dr. H. Muhsin Kalida S.Ag., MA.
NIP. 19700403 200312 1 001**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2019**



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr.wb.

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

Nama : Arina Rijki Aulia
NIM : 16220106
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Mengatasi Problem Penyesuaian Diri Siswa Studi Kasus pada Satu Siswa di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta*

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

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunawosyahkan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 22 November 2019



Mengetahui:
Prodi BKI

Pembimbing Skripsi

Basri, S. Ps.i., M.Si.
NIP. 19750427200801 1 008

Dr. H. Muhsin Kalida S.Ag., MA.
NIP. 19700403 200312 1 001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arina Rijki Aulia
NIM : 16220106
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

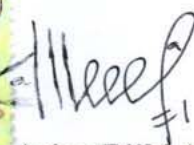
Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul: **Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam Mengatasi Problem Penyesuaian Diri Siswa (Studi Kasus pada Satu Siswa di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta)** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu 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.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 28 November 2019

Yang menyatakan,



Arina Rijki Aulia

NIM. 16220106

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Arina Rijki Aulia

NIM :16220106

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya tidak menuntut kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas pemakaian jilbab dalam ijazah Strata satu saya. Seandainya suatu hari terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan penuh kesadaran Ridha Allah SWT.

Yogyakarta, 28 November 2019

Yang menyatakan




Arina Rijki Aulia

NIM. 16220106



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto, Telp. 0274-515856, Yogyakarta 55281, E-mail: fd@uin-suka.ac.id

PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor: B-2896/Un.02/DD/PP.05.3/12/2019

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Mengatasi Problem Penyesuaian Diri Siswa (Studi Kasus pada Satu Siswa di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta)


yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Arina Rijki Aulia
NIM/Jurusan : 16220106/BKI
Telah dimunaqasyahkan pada : Senin, 9 Desember 2019
Nilai Munaqasyah : 96 (A)


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

TIM MUNAQASYAH


Ketua Sidang/Penguji I,


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

Penguji II,


Nailul Falah, S.Ag. M.Si.
NIP 19721001 199803 1 003

Penguji III,


Drs. Abror Sodik, M.Si.
NIP 19580213 198903 1 001

Yogyakarta, 16 Desember 2019



.....
Dr. H. M. Sannah, M. Si
NIP 19700510 198703 2 001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan ketulusan serta keikhlasan hati,

Karya ini penulis persembahkan untuk orangtua tercinta, yaitu:

Bapak Yaya dan Mamah Suhanah

Dengan ridho dan do'anya serta cinta dan sayangnya

Memberikan segala bentuk keberkahan dalam kehidupan ini.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما- عن النبي صلى الله عليه وسلم- قال: المؤمن الذي يخالط الناس

ويصبر على أذاهم خير من الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم

[رواه الترمذي وابن ماجه وأحمد]

Artinya: Dari Abdullah bin Umar radiyallahu ‘anhuma meriwayatkan dari Nabi SAW, beliau bersabda, “Orang Mukmin yang bergaul dengan manusia dan sabar atas gangguan mereka, lebih baik dari orang Mukmin yang tidak bergaul dengan manusia dan tidak sabar atas gangguan mereka.

(H.R Tirmidzi dan Ibnu Majah dan Ahmad)”♦

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

♦ <http://hadeethenc.com/id/browse/hadith/5492>

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam Mengatasi Problem Penyesuaian Diri (Studi Kasus pada Satu Siswa di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta)”. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Baginda Nabi Muhammad SAW.

Penulis pun menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini terdapat banyak pihak yang telah membantu dengan sabar dan ikhlas. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. K.H Yudian Wahyudi, BA., MA., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Hj. Nurjannah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si., selaku ketua prodi Bimbingan Konseling Islam.
4. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si., selaku dosen penasehat akademik selama menempuh program strata satu (S1) di prodi Bimbingan Konseling Islam.
5. Bapak Dr. H. Muhsin Kalida, S.Ag., MA., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar membimbing dan banyak meluangkan waktu, tenaga dan

pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.

6. Para Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam, yang selama ini telah ikhlas mentranfer ilmu kepada penulis dan semua mahasiswa BKI UIN Sunan Kalijaga. Semoga segala kebaikan, kesabaran dan keikhlasan kalian dibalas oleh Allah SWT.
7. Keluarga tercinta di rumah, terima kasih selalu mendukung, mendo'akan, memberikan kebahagiaan, tenaga dan menjadi penyemangat tiada henti di langkah hidup penulis.
8. SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, sebagai tempat pelaksanaan penelitian dan PPL. Terima kasih karena telah memberikan izin untuk penelitian. Ustadz Herry, Ustadzah Suwi, Ustadzah Devi, Ustadz Kumbang, Ustadzah Anik, dan seluruh pegawai serta staf di SMP IT Abu Bakar yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, terima kasih atas ilmu, pengalaman dan kebaikan selama penelitian di SMP IT Abu Bakar.
9. Teman Seperjuangan, Afifatuz Zakiyah. Terima kasih telah menjadi teman yang memberi *support* dalam kelancaran mengerjakan skripsi ini.
10. Teman Asmara, Arimbi, Asmaul, Ulfa. Terima kasih telah menjadi teman ngobrol, teman tidur, teman bermain yang dengan sudi mendengar cerita, keluh kesah sekaligus pemberi nasihat selama penulis mengerjakan skripsi.
11. Tim PPL MAINS *Lovers*, Laila, Silvia, Aini dan Arini. Terima Kasih telah menjadi sahabat terdekat selama ini yang banyak memberi warna, berbagai

ilmu dan pengalaman selama di negeri sebrang, sekaligus memberikan dukungan penuh dalam menyelesaikan tugas skripsi.

12. Tim KKN 99 Dukuhsari, Erika, Farah, Novia, Nizam, Akbar, Iqbal, Lukman, Mudah, Nuci dan Yaya. Terima kasih telah menjadi sahabat terdekat di ujung akhir kuliah ini yang selalu menjadi penyemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Teman Rumah Quran, Regina, Ulfa, Nisa, Mba Anita, Mba Niya, Mba Wardah dan Sophia. Terima kasih telah menampung bersama dalam satu atap, sering bertukar cerita secara suka dan duka.
14. Kontrakan Limast, Noval, Anas, Miftah dan Faisal. Terima kasih telah bersedia memberikan *support* sekaligus menemani penulis mengerjakan skripsi di warung kopi.
15. Keluarga HIMI PERSIS Yogyakarta, Teh Irfa, Teh Ayu, Teh Hasni, Maila, Ai, Ica, Irna, Lulu, Ipit, Azka, Asti, Tsani, Karin, Novi. Terima kasih telah bersedia melanjutkan perjuangan di organisasi dan memberikan *support* terbaik sekaligus menjadi alasan penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
16. Keluarga LQA Anak, ustadzah Jannati, Ustadz Atok, Ustadzah Nisa, Ummi Syifa , Ustadzah Lulu, Ustadzah Asma, Ustadzah Isnaini, Ustadzah Mey, Ustadzah Vira dan Ustadz yang lainnya. Terima Kasih telah menjadi penasihat yang baik selama belajar mengajar di LQA dengan memberikan dukungan penuh serta do'a tak terhingga untuk penulis menyelesaikan skripsi.

17. Keluarga *Bee Movement Center*, Sahab, Fahril, Abdul, Isam, Beni dan Tami. Terima Kasih telah memberikan izin dan serta mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
18. Keluarga besar BKI 2016, terima kasih telah memberikan kenangan perjalanan terbaik selama studi di BKI Kalijaga. Semoga tetap terjalin baik silaturahmi kita.
19. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan selama proses penulisan skripsi ini baik secara moril ataupun material yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.
20. Hamasah *English Caffe*. Chef Eko dan Miss Nuja. Terima kasih ilmu diskusinya dalam membantu penulis menyelesaikan tugas akhir ini.

Jazaakumullah Khairon Katsiiroo penulis ucapkan. Semoga semua kebaikan, jasa, dan bantuan yang diberikan kepada penulis menjadi amal pahala bagi kita semua dan semoga Allah membalas segala kebaikannya dengan yang lebih baik.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi yang dibuat masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan selanjutnya. Penulis harap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 28 November 2019

Penulis

Arina Rijki Aulia

ABSTRAK

ARINA RIJKI AULIA. (NIM. 16220106). *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Mengatasi Problem Penyesuaian Diri Siswa (Studi Kasus pada Satu Siswa di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta)*. Skripsi . Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2019

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya siswa yang memiliki problem penyesuaian diri. Pendekatan REBT sendiri merupakan salahsatu pendekatan dalam bimbingan konseling untuk mengubah keyakinan irasional (tidak logis) menjadi keyakinan yang rasional (logis). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tahap-tahap konseling REBT dalam mengatasi problem penyesuaian diri siswa di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, kemudian penelitian ini berfokus kepada tahap-tahap konseling REBT dalam mengatasi problem penyesuaian diri siswa SMP IT Abu Bakar Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus (*case study*). Subjek dalam penelitian ini adalah 1 guru bimbingan dan konseling, wali kelas VII, 1 siswa yang memiliki problem dalam penyesuaian diri. Sedangkan yang menjadi objek penelitian ini adalah tahap-tahap konseling REBT dalam mengatasi problem penyesuaian diri siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif di mana data yang telah terkumpul disusun dan diklarifikasi sehingga dapat menjawab rumusan masalah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tahap-tahap konseling REBT dapat mengatasi problem penyesuaian diri satu siswa kelas VII di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, yaitu: tahap I: tahap permulaan, meliputi: bekerjasama dengan konseli, melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi. Tahap II: Tahap peralihan dan tahap kerja, meliputi: mempersiapkan konseli untuk terapi, mengimplementasi program *treatment*. Tahap III: Tahap Akhir, meliputi: mengevaluasi kemajuan, menyiapkan konseli untuk mengakhiri konseling.

Kata Kunci: Konseling REBT, Problem Penyesuaian diri.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB.	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.	xi
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Kajian Pustaka.....	9
G. Kerangka Teori.....	14
H. Metode Penelitian.....	31

BAB II	GAMBARAN UMUM BIMBINGAN DAN KONSELING SMP IT ABU BAKAR YOGYAKARTA.	41
	A. Gambaran Umum SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.	41
	B. Gambaran Umum Bimbingan dan Konseling SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.	47
	C. Gambaran Umum Konseling REBT di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.	61
	D. Profil Satu Siswa Kelas VII yang memiliki Problem Penyesuaian Diri di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.	65
BAB III	TAHAP-TAHAP KONSELING <i>RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR</i> <i>THERAPY</i> (REBT) DALAM MENGATASI PROBLEM PENYESUAIAN DIRI SATU SISWA KELAS VII DI SMP IT ABU BAKAR YOGYAKARTA.	75
	A. Tahap I: Permulaan.	76
	B. Tahap II: Pengalihan dan Tahap Kerja.	85
	C. Tahap III: Akhir.	94
BAB IV	PENUTUP.	98
	A. Kesimpulan.	98
	B. Saran.	98
	C. Kata Penutup.	100

DAFTAR PUSTAKA.....

101

LAMPIRAN



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penelitian ini berjudul “Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam Mengatasi Problem Penyesuaian Diri Siswa di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta”. Guna menghindari kesalahpahaman, maka perlu ditegaskan beberapa istilah dari judul tersebut, yakni sebagai berikut:

1. Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Istilah Konseling berasal dari bahasa Inggris yaitu “*counseling*” di dalam kamus artinya dikaitkan dengan kata “*coun-sel*” yang berarti pemberian nasihat, anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.¹ Konseling juga diartikan sebagai upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing terlatih dan berpengalaman terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut dapat berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah.²

¹Jeanette Murad, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: UI-Press, 2005), hlm. 6.

²Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktik*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm.

Sedangkan REBT adalah proses terapi yang dapat merubah dan memperbaiki persepsi, pikiran, keyakinan serta pandangan seseorang yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis.³

Jadi yang dimaksud dengan konseling REBT adalah pemberian bantuan yang diberikan oleh guru BK untuk mengubah keyakinan irasional (tidak logis) yang dimiliki oleh konseli menjadi keyakinan yang rasional (logis).

2. Mengatasi Problem Penyesuaian Diri Siswa

Mengatasi artinya menguasai (keadaan dan sebagainya), melebihi tinggi, mengalahkan dan menanggulangi.⁴ Problem dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia ialah masalah atau persoalan.⁵ Penyesuaian diri adalah interaksi seseorang secara kontinu dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, dan dunianya.⁶ Dalam kaitannya dengan penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam meleburkan diri dan lingkungannya serta dapat menghadapi sesuatu yang datang padanya.⁷

Penyesuaian diri juga merupakan kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya. Sehingga individu tersebut merasa puas terhadap diri dan terhadap

³ Willis, Sofyan. *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2004), hlm 76.

⁴Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm. 55.

⁵*Ibid.*, hlm. 118.

⁶James F Colhum Joan Acocela, *Psikologi tentang Penyesuaian Diri dan Hubungan Kemanusiaan*, (Semarang: IKIP Semarang Press, 1995), hlm. 14.

⁷Fahmy Musthafa, *Penyesuaian Diri*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm. 14.

lingkungannya. Sedangkan pengertian siswa adalah murid (terutama pada tingkat sekolah dasar dan menengah) atau pelajar.⁸ Adapun murid yang dimaksud penulis ialah satu murid kelas VII.

Berdasarkan pengertian di atas yang dimaksud dengan mengatasi problem penyesuaian diri siswa dalam penelitian ini adalah menanggulangi perilaku murid yang tidak mampu untuk bergaul dan melebur secara wajar terhadap lingkungan yang ada.

3. SMP IT Abu Bakar Yogyakarta

Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Abu Bakar Yogyakarta berada di bawah naungan yayasan Pendidikan Islam Terpadu Abu Bakar yang terletak di Jl. Veteran Gg. Bekisar No. 716 Q, kecamatan Umbulharjo Yogyakarta.⁹

4. Studi Kasus pada Satu Siswa di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta

Studi Kasus dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia artinya sebuah pendekatan untuk meneliti gejala sosial dengan menganalisis satu kasus secara mendalam dan utuh.¹⁰

Sedangkan studi kasus pada satu siswa di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta ialah satu murid yang ada di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta yang akan diteliti melalui gejala sosial dengan menganalisis kasusnya secara utuh dan mendalam.

⁸James F Colhum Joan Acocela, *Psikologi tentang Penyesuaian Diri dan Hubungan Kemanusiaan...*, hlm. 950.

⁹Tim Penyusun, *Buku Panduan SMP IT Abu Bakar Yogyakarta*, (Yogyakarta, 2010), hlm. 1.

¹⁰ Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm. 555.

Berdasarkan penegasan-penegasan istilah di atas, maksud tahap-tahap dari “*Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Mengatasi Problem Penyesuaian Diri Siswa (Studi Kasus pada Satu Siswa di SMP IT Abu Bakat Yogyakarta)*” adalah usaha yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengentaskan masalah satu siswa di kelas VII yang tidak mampu bergaul terhadap lingkungan sekolahnya dengan menggunakan terapi yang dapat memperbaiki dan mengubah persepsi, pikiran, keyakinan serta pandangan siswa yang irasional menjadi rasional di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan upaya pertama yang dilakukan oleh pemerintah negara untuk mengembangkan peserta didik menjadi pribadi yang berilmu, berwawasan luas dan berkarakter. Pendidikan bisa menjadikan seseorang lebih terampil dan mendapatkan wawasan yang bisa mengembangkan potensi diri sehingga bisa berperan dalam memajukan bangsa dan negara. Artinya pendidikan merupakan kehidupan pertama yang akan membawa manusia menuju masa depan yang diharapkan dan diinginkan. Dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 pada poin 1, menyebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha yang dilakukan dengan sadar untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual,

pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan dan akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.¹¹

Berbicara tentang pendidikan, tentu menjadi bangsa yang maju merupakan cita-cita besar yang ingin dicapai oleh setiap negara yang ada di dunia salahsatunya ialah Indonesia. Indonesia merupakan negara yang memiliki ratusan ribu lembaga pendidikan yang siap mendidik siswa-siswi menuju masa depan pemegang bangsa, karena melalui pendidikan peserta didik dibekali pengalaman-pengalaman dan berbagai macam ilmu pengetahuan yang baru. Pendidikan juga diartikan sebagai suatu wadah untuk mengembangkan potensi anak didik dalam berbagai aspeknya baik itu dalam ranah intelektual, spiritual, moral, sosial, dan emosional.¹²

Lembaga pendidikan yang ada di Indonesia salahsatunya ialah SMP merupakan jenjang pendidikan yang memiliki peran penting dalam mengembangkan berbagai aspek anak didik meliputi perkembangan pendidikan, pribadi, sosial, agama dan karir. Namun secara realita di lapangan menunjukkan bahwa pencapaian tujuan tersebut tidaklah mudah. Permasalahan siswa seringkali muncul dengan berbagai hal yang baru, sehingga tugas-tugas perkembanganpun menjadi terhambat.

Siswa yang memasuki sekolah menengah pertama dikatakan sebagai remaja, masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa sehingga jangkauan dan kompleksitas sekolah fase remaja

¹¹Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1.

¹²Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseling (Dalam Teori dan Praktek)*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 16.

tentu lebih meningkat.¹³ Remaja menjalin interaksi sosial dengan lingkungan baru yang ada disekolah baik dengan guru, teman sebaya, tata tertib sekolah, fasilitas, serta karyawan yang ada di sekolah. Dengan demikian masa remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan yang ada di sekitar, mudah terombang-ambing oleh munculnya berbagai masalah seperti kekecewaan, penderitaan, pertentangan kebutuhan serta krisis dalam penyesuaian diri.

Berbicara tentang penyesuaian diri maka terdapat dua kebutuhan dalam proses penyesuaian diri siswa dengan lingkungan baru di sekolah yang seringkali menimbulkan konflik, yaitu kebutuhan untuk menjadi pribadi yang mandiri dan kebutuhan perawatan dan perlindungan dari orang tua. Remaja yang tidak dapat menangani konflik diantara dua kebutuhan tersebut akan mengalami kecemasan pada masa awal sekolah.¹⁴

Penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, serta terciptanya keselarasan antara individu dengan realitas. Penyesuaian diri adalah salah satu aspek penting untuk menguasai perasaan yang tidak menyenangkan akibat dari tekanan dan dorongan kebutuhan.¹⁵ Dalam kehidupan sehari-hari, kebanyakan yang terjadi di

¹³Ngalimun, *Bimbingan Konseling di SD/MI Suatu Pendekatan Proses*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2014), hlm. 27

¹⁴Alexander A. Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health*, (New York: Rinehart and Winson, 1964), hlm. 98.

¹⁵Nur S. Ghufron dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 49.

SMP IT Abu Bakar Yogyakarta siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah dapat dikatakan susah menyesuaikan diri maka akan muncul berbagai masalah seperti, sering menangis, ingin pulang, pura-pura sakit, atau tidak masuk sekolah dengan alasan sakit.¹⁶

Banyak individu yang tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, baik dengan lingkungan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Bahkan tak jarang ditemukan orang yang mengalami stres dan depresi berat disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh dengan tekanan. Dalam hal ini peran sekolah selaku lembaga didik siswa memberikan bimbingan dan konseling yang menyangkut ketercapaian pribadi, sosial, agama dan karir. Selain dituntut untuk belajar di kelas, siswa juga diberi pemahaman untuk dapat mengenal dirinya sehingga dapat berkembang sesuai dengan perkembangan anak baik secara fisik maupun psikis.

Bimbingan dan konseling memiliki tugas untuk memperhatikan perkembangan sikap dan perilaku setiap siswa yang ada di sekolah.¹⁷ Dalam hubungan dengan bimbingan dan konseling di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta yang merupakan bagian lembaga pendidikan, memberikan program konseling pendekatan REBT di sekolah secara terpadu dan tidak terpisahkan dari keseluruhan kegiatan pendidikan serta mencakup

¹⁶Wawancara dengan Devi Trianasari, Guru Bimbingan Konseling, SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, 14 Februari 2019.

¹⁷W. S Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, (Jakarta: Gramedia, 1984), hlm. 33.

seluruh tujuan dan fungsi bimbingan dan konseling, termasuk penggunaan konseling REBT sebagai bagian dari bimbingan dan konseling.

Berdasarkan gambaran dari latar belakang tersebut, penyesuaian diri merupakan sebuah persoalan yang ada di dalam diri individu, sehingga perlu dilakukan konseling dengan pendekatan REBT. Maka dalam penelitian ini, penulis tertarik mengambil tema dengan judul “*Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Mengatasi Problem Penyesuaian Diri Siswa (Studi Kasus pada Satu Siswa di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta)*”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan penegasan judul dan latar belakang di atas, maka rumusan penelitian ini adalah bagaimana tahap-tahap konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam mengatasi problem penyesuaian diri satu siswa kelas VII di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tahap-tahap konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam mengatasi problem penyesuaian diri satu siswa kelas VII di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.

~~E. Manfaat Penelitian~~

~~Hasil penelitian~~ ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang bersifat teoritis maupun praktis. Penjelasan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis diharapkan dapat menambah ilmu dalam pengembangan pengetahuan bimbingan konseling Islam khususnya tentang konseling REBT dalam mengatasi problem penyesuaian diri siswa.
2. Secara Praktis di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta sebagai koreksi dan pengembangan layanan konseling REBT dalam mengatasi problem penyesuaian diri siswa.

F. Kajian Pustaka

Hasil dari kajian penulis, terdapat beberapa penelusuran yang berhubungan dengan judul skripsi yang penulis lakukan yaitu:

Penelitian dari Abdul Kodir dengan judul "*Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Islam dalam Menanggulangi Perilaku Bullying Siswa (Studi Eksperimen pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Yogyakarta)*". Penelitian ini dilatarbelakangi adanya kasus perilaku bullying yang terjadi di lingkungan pendidikan berupa fisik, verbal dan psikis, maka konseling REBT berbasis Islam diterapkan bertujuan untuk menanggulangi perilaku bullying siswa tersebut, penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan desain *true experimen* pre tes dan pos tes sebanyak 9 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling REBT berbasis Islam efektif dalam

menanggulangi perilaku *bullying* siswa kelas X SMA Negeri 11 Yogyakarta.¹⁸

Sri Hartati dengan judul “*Pengaruh Bimbingan dan Konseling Tazkiyatun Nafs dengan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) terhadap Penurunan Perilaku Seksual Pranikah Remaja*”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai F sebesar 1,666 dengan angka signifikansi 0,213. Maka dapat dinyatakan bahwa bimbingan dan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan REBT secara empirik terbukti efektif berpengaruh terhadap penurunan perilaku seksual pranikah remaja setelah diberikan perlakuan menunjukkan adanya perilaku ke arah yang lebih positif.¹⁹

Dewi Nur Fatimah dengan judul “*Konseling REBT Berbasis Tazkiyatun Nafs untuk Meningkatkan Kualitas Hubungan Interpersonal Siswa*”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen model *one group pre test – post test* yang melibatkan 10 siswa kelas VIII di SMP Negeri 5 Yogyakarta. Penelitian ini menekankan pada hasil dari konseling REBT berbasis *tazkiyatun nafs* untuk meningkatkan hubungan interpersonal siswa. Hasil dalam penelitian ini ialah konseling REBT berbasis *tazkiyatun nafs* dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal siswa, dengan

¹⁸Abdul Kodir, *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Islam dalam Menanggulangi Perilaku Bullying Siswa (Studi Eksperimen pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Yogyakarta)*. Tesis (Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam. UIN Sunan Kalijaga, 2016).

¹⁹Sri Hartati, *Pengaruh Bimbingan dan Konseling Tazkiyatun Nafs dengan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy terhadap Penurunan Perilaku Seksual Pranikah Remaja*, Tesis (Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam. UIN Sunan Kalijaga, 2017).

perilaku yang positif dalam menumbuhkan hubungan pertemanan yang positif siswa di sekolah. Adapun pendekatan REBT berbasis *tazkiyatun nafsnya* melalui disputing *tazkiyatun nafs*, mengajak subjek penelitian untuk mengaplikasikan *tazkiyatun nafs* dengan memberikan *eksplorasi problem*, sesi konseling yang diawali dengan menayangkan cuplikan film “tolong-menolong”, membantu, memperbaiki perilaku yang akan dirubah dengan berbagai strategi.²⁰

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, sebelumnya pernah terdapat penelitian dengan objek kajian yang sama, tetapi penulis menemukan perbedaan. Perbedaannya terletak pada metode yang digunakan. Metode penelitian yang dilakukan oleh Abdul Kodir ialah eksperimen dengan menggunakan *desain true eksperiment pre tes and post test*, sedangkan Sri Hartati menggunakan metode eksperimen semu, dan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Nur Fatimah menggunakan metode eksperimen model *one group pre test-post test*. Sedangkan metode penelitian yang akan dilakukan oleh penulis ialah metode kualitatif *case study*.

Penelitian selanjutnya dari Annas, dengan judul “*Layanan Orientasi Bimbingan dan Konseling dalam Membantu Penyesuaian Diri Siswa MTs N Sleman Kota*”. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Yang di dalamnya membahas tentang bagaimana untuk mengetahui kegiatan layanan orientasi bimbingan dan konseling dalam

²⁰Dewi Nur Fatimah, *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy Berbasis Tazkiyatun Nafs untuk Meningkatkan Kualitas Hubungan Personal Siswa*, Tesis (Yogyakarta: Jurusan Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga, 2018).

membantu penyesuaian diri siswa kelas VII MTs N Sleman Kota. Subjek dalam penelitian ini adalah guru BK sebagai pelaksana layanan orientasi BK, 6 siswa dari dua kelas yaitu kelas VII B dan VII F sejumlah 67 siswa dan kepala sekolah sebagai informan pendukung. Objek dalam penelitian ini adalah kegiatan layanan orientasi bimbingan dan konseling dalam membantu penyesuaian diri siswa MTs N Sleman Kota. Metode yang digunakan ialah observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan layanan orientasi bimbingan dan konseling dalam membantu penyesuaian diri siswa MTs N Sleman Kota adalah pertemuan dengan orangtua/wali murid, pertemuan antara Staf konselor/guru bimbingan dan konseling dan guru, kunjungan kelas, dan memanfaatkan siswa senior (OSIS).²¹

Selanjutnya penelitian dari Lilis Lisnawati dengan judul “*Bimbingan Sosial untuk Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa dengan Teman Sebaya di MTS Negeri Sleman*”. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan mengambil 5 orang untuk dijadikan subjek primer. Penelitian ini menekankan pada tahapan pelaksanaan bimbingan sosial sebagai sarana preventif untuk mengembangkan penyesuaian diri siswa yang rendah di MTs N Sleman. Terdapat 4 tahapan yang telah dilaksanakan ialah tahapan persiapan, yang meliputi menentukan personil, asesmen. Tahapan pelaksanaan, yang meliputi penerapan metode, jadwal,

²¹Annas, *Layanan Orientasi Bimbingan dan Konseling dalam Membantu Penyesuaian Diri Siswa MTs N Sleman Kota*, Skripsi (Yogyakarta: Jurusan Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga, 2016).

implementasi program. Tahapan evaluasi dan hasil pelaksanaan dan tahapan tindak lanjut hasil pelaksanaan.²²

Perbedaan dalam penelitian di atas dengan penulis terletak pada objek penelitiannya. Penelitian yang dilakukan oleh Annas ialah kegiatan layanan orientasi bimbingan dan konseling dalam membantu penyesuaian diri siswa MTs N Sleman Kota. Sedangkan Lilis tahapan bimbingan sosial untuk mengembangkan penyesuaian diri siswa dengan teman sebaya di MTs N 10 Sleman. Sedangkan objek penelitian yang penulis gunakan ialah tahapan konseling REBT dalam mengatasi problem penyesuaian diri siswa di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.

Beberapa penelitian yang pernah dilakukan di atas, terlihat jelas bahwa fokus pembahasan penelitian tersebut berbeda dengan fokus pembahasan pada penelitian yang berjudul "*Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Mengatasi Problem Penyesuaian Diri Siswa (Studi Kasus pada Satu Siswa di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta)*". Pembahasan dalam penelitian ini lebih fokus pada tahap-tahap pelaksanaan konseling REBT dalam mengatasi problem penyesuaian diri siswa. Perbedaan dari penelitian yang telah penulis lakukan ini dengan beberapa penelitian di atas yaitu, selain guru BK, subjek dari penelitian ini adalah khusus siswa yang memiliki masalah dalam penyesuaian diri.

²²Lilis Lisnawati, *Bimbingan Sosial untuk Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa dengan Teman Sebaya di MTS Negeri Sleman*, Skripsi (Yogyakarta: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga, 2018).

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan tentang Konseling REBT

a. Pengertian Konseling REBT

Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami masalah (disebut konseli) dalam upaya mengatasi problema kehidupan secara *face to face* (berhadapan muka satu sama lain) atau kontak langsung dengan wawancara sesuai dengan keadaan individu yang dihadapinya sehingga tercapai kebahagiaan hidupnya. Konseling di sini ditekankan pada tindakan *kuratif*, untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan bidang pendidikan, pekerjaan, karir, pribadi dan sosial.²³

Adapun REBT adalah teori terapi yang dipopulerkan oleh Albert Ellis dalam buku Bradley mengatakan bahwa pada tahun 1990-an Ellis menekankan pentingnya peran pikiran pada tingkah laku, pendekatan ini merupakan pengembangan dari pendekatan behavioral. Dalam proses konselingnya, REBT berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan pada tingkah laku individu yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan REBT adalah pemikiran individu. REBT adalah sebuah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali

²³Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2014), 4.

konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.²⁴

Berdasarkan pengertian di atas menjelaskan bahwa REBT merupakan terapi yang berusaha untuk menghilangkan cara berfikir konseli yang tidak logis dan irasional serta menggantinya dengan sesuatu pemikiran yang lebih logis dan irasional dengan cara mengkonfrontasikan konseli dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan yang irasionalnya sehingga konseli akan menjadi efektif dan bahagia.

b. Konsep Dasar Konseling REBT

Pendekatan REBT ini memandang manusia adalah individu yang didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan yang berkaitan dengan sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh akal, pikiran, perasaan dan tingkah laku. Secara dialektik, REBT berasumsi bahwa untuk berpikir logis itu tidak mudah. Karena kebanyakan individu cenderung ahli dalam berpikir yang tidak logis.

Dan contoh berpikir yang tidak logis yang biasanya banyak menguasai individu ialah:

²⁴*Ibid.*, 202.

- 1) Saya harus sempurna
- 2) Saya baru saja melakukan kesalahan, bodoh sekali.
- 3) Ini adalah bukti bahwa saya tidak sempurna, maka saya tidak berguna.²⁵

Menurut Ellis dalam buku Gantina Komalasari dijelaskan bahwa untuk memahami dinamika kepribadian dalam pandangan terapi REBT perlu memahami konsep-konsep dasar, sebagaimana berikut ini ada tiga hal terkait dengan perilaku, yaitu *antecedent event (A)*, *belief (B)*, dan *emotional consequence (C)* yang kemudian dengan rumus *A-B-C* sebagai berikut:

- 1) *Antecedent event (A)* ialah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang seperti perceraian, kelulusan bagi siswa, dan ujian skripsi juga dapat menjadi *antecedent event* bagi seseorang.
- 2) *Belief (B)* merupakan keyakinan, pandangan, nilai atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam yaitu keyakinan yang irasional (*rational belief* atau *rB*) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief* atau *iB*)
- 3) *Emotional consequence (C)* merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan

²⁵*Ibid.*, hlm. 203.

senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event (A)*.

Hal ini dapat diartikan bahwa antar peristiwa A-B-C—D itu berkaitan/berhubungan satu sama lain. Setelah *ABC* menyusul *Disputing (D)* merupakan penerapan metode ilmiah untuk membantu konseling menentang keyakinan-keyakinan emosional yang telah mengakibatkan gangguan-gangguan emosi dan tingkah laku.

Jadi sistem keyakinan individu dalam terapi REBT berkisar pada dua kemungkinan, yaitu rasional atau tidak rasional. Jika individu mampu berpikir secara rasional maka akan mengalami hambatan emosional. Begitu juga sebaliknya. Terapi REBT tentang kepribadian menggunakan formula *A-B-C*, akan tetapi dilengkapi Ellis dalam buku Gantina Komalasari sebagai teori konseling menjadi *A-B-C-D-E (antecedent event-belief-emotional consequence-disputing-effect)*. Effect (E) yang dimaksud disini ialah keadaan psikologis yang diharapkan terjadi pada konseli setelah mengikuti porses konseling.²⁶

Islam juga menjelaskan tentang konsep dasar konseling REBT, yaitu memandang bahwa manusia terlahir dengan sempurna, suci (*fitrah*) dan memiliki konsep hidup yang matang.

²⁶Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), hlm. 242.

Sebagaimana dalam matan hadits di bawah ini, dalam riwayat hadits Imam Al-Bukhari menyebutkan bahwa:

كُلُّ مَوْلُودٍ يُوَلَّدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ أَوْ يُمَجِّسَانِهِ، كَمَثَلِ الْبَيْهَمَةِ تَنْتُجُ الْبَيْهَمَةَ، هَلْ تَرَى فِيهَا مِنْ جَدْعَاءِ؟

Artinya: “Tidaklah dilahirkan seorang anak melainkan dalam keadaan fitrah, maka kedua ibu bapanyalah yang meyahudikannya atau menasranikannya. Sebagaimana pemisalan hewan yang dilahirkan oleh hewan, apakah kalian melihat pada anaknya ada yang terpotong pada telinganya?”(H.R Bukhari Muslim)²⁷

Hadits di atas menjelaskan bahwa, manusia itu merupakan makhluk yang memiliki potensi untuk berpikir atau dapat dikatakan sebagai makhluk berakal. Sesungguhnya diri manusia diciptakan dalam keadaan sempurna dan diilhami oleh *fitrah* dan *wahyu*. Lalu datanglah godaan setan dan mengubah kondisi kesempurnaannya yang semula dengan menyuruh manusia melakukan suatu keburukan. Keburukan bukanlah sifat dasar manusia. Ia hanya suatu bentuk populasi bagi diri manusia yang suci. Manusia terlahir dengan suci dan selalu cenderung untuk berbuat baik. Dengan demikian, bahwa untuk mengaktifkan kembali fitrah manusia konseli harus diarahkan dan dibimbing kembali dengan nilai-nilai pengajaran dalam Islam, maka fungsi dari konseling REBT ini

²⁷Bukhari, *Shahih Bukhari Juz 2 No. 1388* (dalam CD ROM Al-Maktabah Asy-Syamilah), hlm. 100.

ialah pemikiran irasional konseli mampu dikembalikan/dibantu menjadi pemikiran yang rasional kembali.²⁸

c. Tujuan Konseling REBT

Konseling secara umum bertujuan untuk mencapai sesuatu dengan berbagai kegiatan konseling baik melalui pengajaran ataupun dengan cara yang lain.²⁹ Sedangkan tujuan utama REBT berfokus pada membantu konseli untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup rasional dan produktif. REBT membantu konseli agar berhenti membuat tuntutan dan merasa kesal melalui kekacauan, konseli dalam REBT dapat mengekspresikan beberapa perasaan negatif.³⁰

d. Tahap-Tahap Konseling REBT

Proses konseling dengan pendekatan REBT terdapat beberapa tahap yang dikerjakan oleh konselor dan konseli, karena dalam terapi REBT membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses ini konseli diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Adapun tahap-tahap konseling ialah:

²⁸Yadi Purwanto, *Psikologi Kepribadian, Integrasi Nafsiyah dan Aqliyah Perspektif Psikologi Islam*, (Bandung: Refika Aditama, 2007), hlm. 84.

²⁹Muhsin Kalida, *Hisbah Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Jurusan BPI Fakultas Dakwah UIN Sunan Klijaga Yogyakarta), hlm75

³⁰Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), hlm. 245.

1) Tahap I: Tahap Permulaan

Tahap ini konseli diperhatikan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut. Adapun langkah intervensinya harus dilakukan melalui bekerja sama dengan konseli (*engage with client*), serta melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi yang ada (*assess the problem, person, and situation*). Langkah-langkahnya ialah:

- a) Membangun hubungan dengan konseli yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan dan penghargaan.
- b) Memperhatikan tentang “*secondary disturbance*” atau hal yang mengganggu konseli yang mendorong konseli mencari bantuan.
- c) Memperhatikan kepada konseli tentang kemungkinan perubahan yang bisa dicapai dan kemampuan konselor untuk membantu konseli mencapai tujuan konseling.
- d) Mengidentifikasi pandangan-pandangan tentang apa yang menurut konseli salah.
- e) Memperhatikan bagaimana perasaan konseli mengalami masalah itu.

f) Laksanakan asesmen secara umum dengan mengidentifikasi latar belakang personal dan sosial, kedalaman masalah, hubungan dengan kepribadian individu, dan sebab-sebab non-psikis seperti kondisi fisik, lingkungan dan penyalahgunaan obat.

2) Tahap II: Tahap Peralihan dan Tahap Kerja

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan dirubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar menggunakan teknik-teknik konseling REBT untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional. Hal ini dapat diartikan sebagai langkah

mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the client for therapy*), langkah-langkahnya ialah:

- a) Mengklarifikasi dan menyetujui tujuan konseling dan implikasinya untuk berubah.
- b) Mendiskusikan pendekatan yang akan digunakan dan implikasinya.
- c) Mengimplementasikan program penanganan.

- d) Menganalisis episode spesifik tentang inti masalah itu terjadi, mengembangkan *homework*.
 - e) Mengembangkan tugas-tugas tingkah laku untuk mengurangi ketakutan atau memodifikasi tingkah laku.
 - f) Menggunakan teknik-teknik tambahan yang diperlukan.
- 3) Tahap III: Tahap Akhir

Tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.³¹ Langkah intervensinya ialah: Mengajukan konseli untuk berbuat dan memberikan masukan.

- a) Mengevaluasi kemajuan (*evaluate progress*). Pada menjelang akhir intervensi konselor memastikan kepada konseli untuk mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir atau perubahan tersebut disebabkan oleh faktor lain. Konselor dapat mengajak konseli untuk melakukan latihan-latihan keasertifan, serta mengajak dan menuntun konseli dalam merumuskan kalimat-kalimat rasional.
- b) Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri proses konseling dengan menguatkan kembali hasil yang sudah dicapai. Selain itu, mempersiapkan konseli untuk dapat

³¹Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik...*, hlm. 16.

menerima adanya kemungkinan kemunduran dari hasil yang sudah dicapai atau kemungkinan mengalami masalah di kemudian hari.³²

Berdasarkan uraian di atas maka terdapat tiga tahapan proses konseling dalam pendekatan REBT. Tahap pertama yaitu proses penyadaran konseli tentang irasional (penguatan bahwa konseli memiliki potensi untuk berubah), Tahap yang kedua merupakan tahap pengelolaan pemikiran (*cognitive* dan pandangan dengan *mendispute* pikiran irasional dengan implementasi teknik-teknik konseling. Tahap akhir merupakan tahap pengembangan filosofi hidup rasional.³³

e. Teknik-Teknik Pendekatan Konseling REBT

Teknik konseling dengan pendekatan REBT dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu: teknik kognitif, teknik imageri, teknik *behaviour* atau tingkah laku yang disesuaikan dengan kondisi konseli.

Teknik kognitif yang di dalamnya terdapat *dispute* kognitif (*cognitive disputation*), analisis rasional (*rational analysis*), *dispute standar ganda* (*double standard dispute*), skala katastrofi (*castrophe scale*), *devil's advocate* (*rational role reversal*).

³²*Ibid.*, hlm. 218.

³³Esti Rokhyani, "Efektifitas Konseling Rasional Emotif dengan Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian", Jurnal Bimbingan Konseling (Surabaya: Universitas Negeri Surabaya. 2009), hlm. 8.

Teknik Imageri di dalamnya terdapat *dispute* imajinasi (*Imaginal Disputation*), kartu kontrol emosional (*the emotional control Card-ECC*), Proyeksi waktu (*time projection*), teknik melebih-lebihkan (*the “blow up” technique*).

Teknik behavioural meliputi *dispute* tingkah laku (*behavioural disputation*), bermain peran (*role playing*), peran rasional terbalik (*rational role reversal*), pengalaman langsung (*exposure*), menyerang masa lalu (*shame attacking*), dan pekerjaan rumah (*home work assignment*).³⁴

2. Tinjauan tentang Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri ialah kemampuan seseorang untuk bertahan hidup dan bersosial dengan lingkungannya secara wajar, sehingga merasa puas terhadap dirinya dan lingkungannya.³⁵

Penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dalam diri maupun lingkungan sehingga mendapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan dan tercipta keselarasan antara individu dengan realitas.³⁶

Dari pendapat di atas dapat ditegaskan bahwa penyesuaian diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan

³⁴Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2014), hlm. 218-225.

³⁵Sofyan S. Willis, *Remaja dan Masalahnya*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hlm. 55.

³⁶Nur S. Ghufuran dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), hlm. 49.

individu untuk mencari kenyamanan dalam menjalin hubungan dengan lingkungannya secara wajar dan mampu bersosial dengan lingkungan yang ada di sekitar sehingga dirinya merasakan kepuasan atas dirinya dan lingkungannya.

b. Kegunaan Penyesuaian Diri

Pendidikan yang benar ialah terletak pada individu yang mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya dengan berbagai kebutuhan dan tuntutan yang ada. Adapun manfaat atau kegunaan penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

- 1) Manfaat bagi somatik (fisik tubuh) adalah agar lebih banyak memahami proses genetik, fungsi otak dan saraf, pengaruh berbagai obat (zat lain) dan keadaan fisik terhadap fungsi somatik, psikologik, dan sosial.
- 2) Manfaat bagi psikologik (jiwa/mental) adalah agar lebih memahami perilaku manusia (masalah-masalah yang berkaitan dengan belajar, persepsi, emosi, motivasi, dan berpikir serta pengaruh stres terhadap perilaku)
- 3) Manfaat bagi keadaan sosiologik adalah agar lebih memahami peranan proses sosial budaya dalam perkembangan kepribadian. Pola sosial yang cocok bagi individu dan masyarakat serta pengaruh hubungan antar manusia yang terganggu, susunan keluarga yang potogenik (susunan keluarga yang sangat berperan untuk menimbulkan macam-macam

penyakit mental) dan pengaruh sosial lain terhadap perilaku manusia.³⁷

c. Jenis-Jenis Penyesuaian Diri di Sekolah

Proses penyesuaian diri banyak sekali menimbulkan berbagai masalah terutama bagi dirinya sendiri dalam hal ini sekolah diharapkan dapat memberikan bantuan agar setiap murid dapat menyesuaikan diri dengan baik dan terhindar dari gejala-gejala *mal adjustment*. Sofyan S. Willis dalam buku Remaja dan Masalahnya mengemukakan bahwa penyesuaian diri di sekolah meliputi:

Penyesuaian diri terhadap guru, ialah penyesuaian diri terhadap guru lebih banyak pada sikap dalam menghadapi murid-muridnya. Guru yang memahami adanya perbedaan individu muridnya akan lebih mudah mengadakan pendekatan terhadap berbagai masalah yang dihadapi muridnya.

Penyesuaian diri terhadap mata pelajaran, kurikulum hendaknya disesuaikan dengan tingkat umur supaya siswa dapat menyesuaikan diri terhadap pelajaran yang diberikan, disamping itu juga bergantung pada sikap maupun metode guru dalam menyampaikan pelajaran. Karena hal ini menyangkut pada semua mata pelajaran yang diajarkan di sekolah.

³⁷Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1975), hlm. 28.

Penyesuaian diri terhadap teman sebaya, dalam hal ini, para siswa yang dihadapkan pada masalah penerimaan atau penolakan dari kelompok teman sebayanya. Serta *Penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah*, ialah penyesuaian diri terhadap fasilitas maupun lingkungan belajar yang merupakan semua kondisi yang ada di sekolah.³⁸

d. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penyesuaian Diri

Faktor yang memengaruhi penyesuaian diri secara garis besar dibedakan menjadi dua:

1) Faktor internal, ialah faktor yang berasal dari diri individu sendiri yang meliputi:

a) Kondisi jasmani, ialah kondisi jasmani seperti pembawaan dan struktur atau konstitusi fisik dan temperamen sebagai disposisi yang diwariskan, secara intrinsik aspek perkembangannya berkaitan erat dengan susunan atau

konstitusi tubuh. Disamping itu, kesehatan dan penyakit jasmani juga berhubungan dengan penyesuaian diri.

Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat diperoleh dan dipelihara dalam kondisi kesehatan jasmani yang baik pula.

b) Psikologis, ialah faktor yang meliputi pengalaman, proses belajar, pengkondisian, *self-determination*, frustrasi, dan

³⁸Sofyan S. Willis, *Remaja dan Masalahnya...*, hlm. 64.

konflik. Selain itu, pengalaman pada individu yang menjadikan proses belajar dapat memengaruhi penyesuaian individu tertentu.

- c) Kebutuhan, dalam hal ini pola penyesuaian diri individu dapat digambarkan ketika individu tersebut memenuhi kebutuhannya. Kebutuhan ialah sebuah respon yang diarahkan untuk memenuhi tuntutan yang harus diatasi oleh individu dalam proses penyesuaian diri.
- d) Kematangan intelektual, pencapaian pola-pola penyesuaian diri setiap individu berbeda karena tingkat kematangan pencapaian antar individu juga berbeda. Kondisi-kondisi perkembangan dan kematangan mempengaruhi setiap aspek kepribadian seperti intelektual, spiritual, dan emosional beserta mental.
- e) Motivasi, setiap individu memiliki dorongan untuk bersosialisasi atau berhubungan dengan orang lain, dikarenakan adanya sebuah keinginan untuk diterima, disukai, dan akan selalu berusaha untuk tetap ada dan diakui di lingkungan.

- 2) Faktor Eksternal, ialah faktor yang berasal dari lingkungan individu, meliputi:

- a) Keluarga, pola hubungan antara orangtua dengan anak akan mempengaruhi proses penyesuaian diri anak dan orangtua yang nantinya akan berdampak positif ataupun negatif.
- b) Sekolah, lingkungan sekolah merupakan tempat berperan sebagai media sosialisasi yang akan mempengaruhi intelektual, moral dan juga sosial yang akan berdampak pada proses penyesuaian diri individu. Pengetahuan yang diterima individu di sekolah merupakan gabungan penyesuaian diri antara individu dengan nilai-nilai yang diajarkan di sekolah.
- c) Masyarakat, keadaan lingkungan masyarakat tempat individu berada dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri individu, karena dalam kehidupan di masyarakat terjadi proses saling mempengaruhi satu sama lain yang akan berdampak pada penyesuaian dirinya yang baik maupun tidak tepat (menyimpang).³⁹

e. Penyesuaian Diri yang Rendah

Individu yang tidak memiliki penyesuaian diri dengan baik maka dikatakan sebagai individu yang memiliki penyesuaian diri rendah/salah, adapun bentuknya sebagai berikut,

- 1) Reaksi bertahan, ialah individu yang berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk khusus

³⁹Nur S. Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi...*, hlm. 55.

reaksinya seperti: Rasionalisasi (cara bertahan dengan mencari pembenaran), represi (berusaha menekan pengalaman yang dirasa kurang enak ke alam tidak sadar), proyeksi (melemparkan kegagalan dirinya kepada orang lain untuk mencari alasan yang dapat diterima), *sour grapes* (memutarbalikkan kenyataan).

2) Reaksi menyerang, seseorang yang gagal melakukan penyesuaian diri yang baik maka akan berusaha menutupi kegagalannya dengan menyerang. Reaksi yang tampaknya seperti: selalu membenarkan diri, mau berkuasa dalam setiap situasi, mau memiliki segalanya, bersikap senang mengganggu orang lain, menggertak balik dengan ucapan maupun perbuatan, menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka, menunjukan sikap menyerang dan merusak, keras kepala dalam perbuatannya, bersikap balas dendam, memperkosa hal orang lain, tindakan yang serampangan dan marah secara sadis.

3) Reaksi melarikan diri, individu yang mengalami kegagalan dalam penyesuaian diri akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya. Seperti: tidur sepanjang hari, menggunakan obat-obat terlarang, minum-minuman keras, bunuh diri dan lain sebagainya.⁴⁰

⁴⁰Hartinah, *Pengembangan Peserta Didik*, (Bandung: Refika Aditama, 2008), hlm. 186.

f. Penyesuaian Diri yang Ideal

Individu yang memiliki penyesuaian diri ideal dapat dikatakan sebagai individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, yaitu:

- 1) Tidak menunjukkan ketegangan emosional
- 2) Tidak menunjukkan adanya mekanisme psikologis
- 3) Tidak adanya frustrasi pribadi
- 4) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri
- 5) Mampu dalam belajar
- 6) Menghargai pengalaman
- 7) Bersikap realistis dan objektif⁴¹

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan data deskriptif. Penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa ucapan, tulisan, dan perilaku orang-orang yang diamati. Penelitian kualitatif ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis beberapa fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, dan pemikiran manusia secara individu maupun kelompok.⁴² Teknik ini digunakan untuk mendeskripsikan di lapangan

⁴¹Sri Rumini & Siti Sundari, *Perkembangan Anak & Remaja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 98

⁴²Andi Prastowo, *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hlm. 183.

mengenai tahap-tahap konseling REBT dalam mengatasi problem penyesuaian diri siswa di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang-orang menjadi sumber informasi yang dapat memberikan data sesuai dengan masalah yang diteliti.⁴³

Subjek penelitian ini adalah:

- 1) Guru BK, SMP IT Abu Bakar Yogyakarta memiliki tiga guru BK. Namun, penulis mengambil salah satu guru BK tersebut. Subjek dalam penelitian ini adalah Ibu Devi Trianasari M.Pd., adalah guru BK yang menangani kasus problem penyesuaian diri siswa.
- 2) DS Siswa Kelas VII SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, dengan kriteria sering menangis tanpa alasan yang logis, selalu ingin pulang karena tidak betah, berpura-pura sakit untuk tidak masuk sekolah serta memiliki reaksi melarikan diri karena keinginan yang tidak tercapai dan pernah melakukan konseling individu sebanyak 4 kali. Setelah wawancara dengan guru BK, terdapat 253 jumlah siswa kelas VII tetapi yang memenuhi seperti kategori di atas ada dua siswa, namun penulis hanya mengambil satu siswa yaitu DS yang merupakan siswa kelas

⁴³Tatang Amirin, *Menyusun Rencana Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1998), hlm. 135.

VII yang memiliki problem dalam penyesuaian diri. Contohnya sering menangis meminta pulang karena tidak betah, sering berpura-pura sakit sebagai alasan untuk tidak masuk sekolah.

- 3) Wali kelas, wali kelas VII F adalah Ibu Anik Rahmawati S.Pd., penulis menjadikan wali kelas sebagai subjek karena yang mengetahui tentang sikap dan perilaku DS di sekolah adalah wali kelas, sekaligus wali kelas memberikan informasi terkait subjek selama di sekolah.

Selain subjek dalam penelitian ini, penulis wawancara kepada beberapa informan untuk melengkapi berbagai informasi diantaranya: *musyrifah* DS di asrama bernama NM, penulis mendapatkan informasi terkait kegiatan rutin yang ada di asrama, karakter dan perilaku DS ketika di asrama, serta penyebab DS tidak betah di asrama. Adapun informasi yang penulis dapatkan dari dua sahabat DS bernama AG dan KH

yaitu mengenai penyebab DS tidak betah di sekolah dan di asrama, kegiatan sehari-hari DS, serta karakter dan perilaku DS di sekolah dan di asrama.

b. Objek Penelitian

Penelitian ialah sesuatu yang akan diteliti, artinya permasalahan-permasalahan yang menjadi titik sentral perhatian

dalam sebuah penelitian.⁴⁴ Adapun yang menjadi objek penelitian adalah tahap-tahap konseling REBT dalam mengatasi problem penyesuaian diri siswa (studi kasus pada satu siswa di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta).

3. Teknik Pengumpulan Data

Untuk membantu dalam pengumpulan data, maka Penulis menggunakan beberapa metode pengumpulan data yang meliputi:

a. Observasi

Observasi merupakan salah satu teknik yang paling banyak digunakan dalam penelitian untuk mengetahui tentang perilaku dan makna dari perilaku tersebut.⁴⁵ Observasi *non participant* artinya penulis hanya datang di tempat kegiatan orang yang diamati, tetapi tidak ikut serta dalam kegiatan tersebut.⁴⁶ Alasan menggunakan observasi *non participant* dikarenakan penulis tidak bisa terlibat langsung dalam kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati. Penulis hanya membutuhkan sumber laporan dan referensi yang banyak dari teknik wawancara sedangkan teknik observasi hanya sebagai penunjang dan penambah data.

Observasi berfungsi untuk mengamati secara langsung kegiatan di sekolah ketika guru bimbingan dan konseling memberikan konseling

⁴⁴Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 4-5.

⁴⁵Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian: Lengkap, Praktis dan Mudah dipahami*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), hlm. 32.

⁴⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif dan R&D* Cet. 24, (Bandung: Alfabeta: 2016), hlm. 204.

dan juga arahan terhadap siswa yang memiliki problem penyesuaian diri. Selain itu observasi juga berguna untuk mengamati kegiatan siswa sehari-hari. data yang diperoleh dari observasi ini berguna untuk melengkapi dan memperjelas data yang diperoleh dari wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, *musyrifah* asrama putri, wali kelas, dan siswa yang memiliki problem penyesuaian diri. Dalam proses observasi ini penulis tidak melakukan observasi sepenuhnya dari tahap awal sampai tahap akhir, melainkan penulis hanya mengobservasi bagian tahap akhir terkait mengevaluasi kemajuan, menyiapkan konseli untuk mengakhiri konseling dan mengobservasi keseharian DS baik di sekolah ataupun di asrama.

b. Wawancara

Wawancara adalah cara untuk menjangring informasi atau data melalui interaksi verbal/lisan. Wawancara memungkinkan kita dapat menyusup ke dalam “alam” pikiran orang lain, tepatnya pada hal-hal yang berhubungan dengan perasaan, pikiran, pengalaman, pendapat dan lainnya yang tidak bisa diamati.⁴⁷ Wawancara yang digunakan oleh penulis adalah wawancara secara mendalam, terstruktur dan dilakukan melalui tatap muka langsung.⁴⁸

Wawancara yang dilakukan di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, penulis mengajukan beberapa pertanyaan kepada guru bimbingan dan konseling mengenai penanganan siswa yang memiliki problem

⁴⁷Suwartono, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Andi, 2014), hlm. 48.

⁴⁸*Ibid.*, hlm. 194-195.

penyesuaian diri dengan menggunakan konseling REBT, kemudian menanyakan mengenai tahap-tahap yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan tiga tahap yaitu tahap I: tahap permulaan, tahap II: tahap peralihan dan tahap kerja, dan tahap III: tahap akhir. Sedangkan dari DS penulis memperoleh data mengenai dampak setelah dilaksanakan konseling REBT, penyebab DS tidak betah, tidak dapat menyesuaikan diri serta agenda kesehariannya. Kemudian wawancara dengan wali kelas memperoleh data tentang sikap dan sifat DS ketika berada di kelas. Informan-informan seperti *musyrifah* DS, dua sahabat DS penulis mendapatkan informasi mengenai kehidupan sehari-hari DS.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan studi dokumentasi yang berupa data-data yang mengandung keterangan dan penjelasan serta pemikiran tentang fenomena yang masih aktual yaitu berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen dan lain sebagainya.⁴⁹

Data yang diperoleh dalam penelitian ini, dokumentasi dilakukan untuk mendapatkan gambaran tentang lokasi penelitian, serta dokumen-dokumen penting yang berkaitan dengan tahap-tahap konseling REBT dalam mengatasi problem penyesuaian diri siswa. Data yang diperoleh dari lapangan berupa buku dokumentasi tentang SMP IT Abu Bakar Yogyakarta, dan data untuk tahap *assesment* berupa biodata

⁴⁹Suwartono, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian...*, hlm. 236.

konseli, angket permasalahan siswa yang memiliki problem dalam penyesuaian diri dan profil hasil angket permasalahan siswa yang memiliki problem dalam penyesuaian diri.

4. Metode Analisis Data

Analisis data ialah proses mencari dan menyusun hal-hal secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi melalui penyederhanaan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih kategori yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga dengan mudah difahami oleh pribadi sendiri ataupun organisasi.⁵⁰

Analisis data ialah penulis menyusun hal-hal yang diteliti secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dokumentasi dan catatan lapangan.

Aktivitas dalam analisis meliputi reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), serta verifikasi (*conclusion drawing*), sebagaimana dijelaskan sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Reduksi data dilakukan untuk pemilihan, penyederhanaan data, pemusatan perhatian pada hal-hal yang menguatkan data yang diperoleh dari lapangan. Reduksi ini dilakukan penulis untuk menemukan rangkuman dari inti permasalahan yang dikaji, menghimpun data-data

⁵⁰*Ibid.*, hlm. 334-335

yang masih bersifat khusus selanjutnya dipisah-pisahkan menurut kategori masing-masing kemudian membuang data yang tidak relevan.⁵¹

Data yang diperoleh dari lapangan berupa data hasil observasi, wawancara dan data dari dokumentasi yang ada dikumpulkan kemudian penulis melakukan analisis data untuk merangkum pokok-pokok dan hal penting yang berkaitan dengan pelaksanaan tahap-tahap konseling REBT dalam mengatasi problem penyesuaian diri siswa.

b. Penyajian (*Display*) Data

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah *mendisplay*-kan data. *Display* data diarahkan supaya data hasil reduksi terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga makin mudah dipahami. Dalam penelitian ini data disajikan dalam bentuk teks yang bersifat naratif, bagan, hubungan antarkategori, diagram alur dan lain sebagainya.⁵²

Pada langkah ini penulis berusaha menyusun data yang telah terkumpul dan dianalisis pada tahap reduksi mengenai tahap-tahap konseling REBT dalam mengatasi problem penyesuaian diri siswa ke dalam bentuk tabel dan juga uraian naratif, sehingga menjadi informasi yang dapat disimpulkan dan memiliki makna tertentu.

c. Verifikasi Data (*Conclusion Drawing*)

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman dalam buku Sugiyono adalah penarikan kesimpulan dan

⁵¹Suwartono, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian...*, hlm. 338.

⁵²*Ibid.*, hlm. 341.

verifikasi.⁵³ Kesimpulan dalam penelitian kualitatif dapat menjawab rumusan masalah yang telah penulis rumuskan sejak awal, dari hasil data yang dikumpulkan dan disusun dalam bentuk narasi. Serta kesimpulan yang dapat dikemukakan adalah kesimpulan data yang telah teruji valid, dapat dipercaya dan telah melalui tahap verifikasi.

5. Pengujian Keabsahan Data

Pengujian keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi data. Triangulasi dalam teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Penulis menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Dalam penelitian kualitatif diartikan sebagai pengujian keabsahan data yang diperoleh dari berbagai sumber, teknik, dan waktu.⁵⁴

Teknik triangulasi yang dilakukan dalam penelitian ini ialah triangulasi sumber, artinya membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif.⁵⁵ Triangulasi adalah teknik pengecekan kembali melalui tiga sumber data yang diperoleh, penulis mengecek data yang didapat dari siswa yang memiliki problem penyesuaian diri kepada guru bimbingan dan konseling juga kepada wali kelas. Contoh pertanyaan

⁵³ Suwartono, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian...*, hlm. 345.

⁵⁴ *Ibid.*, hlm. 291.

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2003), hlm. 333

yang diajukan oleh penulis adalah, “apa saja yang membuat siswa tidak bisa menyesuaikan diri?” hal yang sama juga dilakukan oleh penulis ketika telah mendapat data dari guru bimbingan dan konseling, penulis menanyakan pertanyaan yang sama kepada sumber lain yaitu siswa yang memiliki problem dalam penyesuaian diri, wali kelas, *musyrifah* dan dua sahabat konseli.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pembahasan pada bab III, maka dapat disimpulkan bahwa tahap-tahap konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam mengatasi problem penyesuaian diri satu siswa kelas VII di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta yaitu: tahap 1: tahap permulaan, meliputi bekerjasama dengan konseli (*engage with client*), melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi (*asses the problem, person and situation*), tahap 2: tahap peralihan dan tahap kerja, meliputi mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the client for therapy*), mengimplementasi program *treatmen* (*implement the treatmen program*), tahap 3: tahap akhir, meliputi mengevaluasi kemajuan (*evaluate progress*), menyiapkan konseli untuk mengakhiri konseling (*prepare client for termination*).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang bisa dilakukan dalam tahap-tahap konseling REBT terhadap siswa yang memiliki problem dalam penyesuaian diri di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta ialah:

1. Bagi guru bimbingan dan konseling

Dalam tahap II dan tahap III: bagian mengimplementasi *treatmen* sebaiknya konseli diberikan tugas rumah, agar perubahan

perilakunya memiliki progres semakin meningkat, kemudian bagian evaluasi sebaiknya dibuat borang atau angket supaya dapat mudah menganalisis kekurangan dalam proses layanan konseling sehingga dalam proses konseling berikutnya dapat diper dan teradministrasi dengan baik

2. Wali Kelas

Jangan pernah lelah menangani siswa yang berbeda diantara siswa lainnya, sebaiknya lakukan pendekatan dan perhatian yang lebih untuk siswa yang memiliki permasalahan, khususnya dalam problem penyesuaian diri sehingga siswa bisa dekat dan terbuka kepada wali kelas.

3. Siswa yang Memiliki Problem Penyesuaian Diri

Belajarlh untuk bergabung dengan teman-teman yang lain, ikuti semua kegiatan yang ada di sekolah dan di asrama sehingga dengan berjalannya waktu kamu akan merasakan betah dan nyaman dengan lingkungan yang ada di sekitar. Ambil khikmah yang ada dari berjalannya proses konseling ini. Jangan menyerah untuk terus bisa menyesuaikan diri.

4. Peneliti Berikutnya

Penelitian ini masih banyak kekurangan untuk itu bagi yang akan melakukan penelitian terakait dengan konseling REBT harus lebih banyak lagi mengeksplorasi mengenai hal-hal terkait siswa yang memiliki problem dalam penyesuaian diri.

C. Kata Penutup

Alhamdulillahirobbil 'alamiin, akhirnya skripsi ini dapat terlaksanakan dengan baik. Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari banyak kekurangan pada skripsi ini oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran untuk penulis.

Penulis berterimakasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi sederhana ini. dukungan, do'a dari berbagai pihak baik secara langsung ataupun tidak langsung membuat penulis menjadi bersemangat. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. *Aamiin*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Amirin, Tatang, *Menyusun Rencana Penelitian*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1998.
- Annas, *Layanan Orientasi Bimbingan dan Konseling dalam Membantu Bukhari, Shahih Bukhari Juz 2 No. 1388*. (dalam CD ROM Al-Maktabah Asy-Syamillah).
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, Bandung: Refika Aditama, 2013.
- Darajat, Zakiah, *kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1975.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1989.
- Erford, Bradley T, *40 Teknik yang Harus diketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Fatimah, Nur Dewi, *Konseling Rational EBT Berbasis Tazkiyatun Nafs untuk meningkatkan kualitas hubungan personal siswa*, Yogyakarta: Jurusan Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga, 2018.
- Ghufron, Nur S, Dan Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research Jilid I*, Yogyakarta: Andi Offse, 1989.
- Hartati, Sri, *Pengaruh Bimbingan dan Konseling Tazkiyatun Nafs dengan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy terhadap Penurunan Perilaku Sekseual Pranikah Remaja*, Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam. UIN Sunan Kalijaga, 2017.
- Hartinah, *Pengembangan Peserta Didik*, Bandung: Refika Aditama, 2008.
- Hasan, Said, dkk., *Panduan Mikro Konseling*, Yogyakarta: Ladang Kata, 2019.
- Kalida, Muhsin, *Hisbah Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: Jurusan BPI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2008.
- Kodir, Abdil, *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Berbasis Islam dalam Menanggulangi Perilaku Bullying Siswa (Stude Eksperimen pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Yogyakarta*, Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga, 2016.

- Komalasari, Gantina, *Teori dan Teknik Konseling* Jakarta: Indeks, 2014.
- Lisnawati, Lilis *Bimbingan Sosial untuk Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa dengan Teman Sebaya Di MTS Negeri Sleman*, Yogyakarta: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga, 2018.
- Lumongga, Namora, *Memahami Dasar-Dasar Konseling (Dalam Teori Dan Praktek)*, Jakarta: Kencana, 2011.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014.
- Murad, Jeanette, *Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta: UI-Press, 2005.
- Musthafa, Fahmy, *Penyesuaian Diri*, Jakarta: Bulan Bintang, 1982.
- Ngalimun, *Bimbingan Konseling di SD/MI Suatu Oendekatan Proses*, Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2014.
- Poerwandi, E. Kristi, *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*, Jakarta: LPSP3, 2007.
- Prastowo, Andi, *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011.
- Purwanto, Yadi, *Psikologi Kepribadian, Integrasi Nafsiyah dan Aqliyah Perspektif Psikologi Islam*, Bandung: Refika Aditama, 2007
- Rokhyani, Esti, *Efektifitas Konseling Rational Emotif dengan Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian*. Jurnal. Surabaya: Univertisat Negeri Surabaya. 2009.
- Rumini, Sri & Siti Sundari, *Perkembangan Anak & Remaja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Schneiders, A. Alexander, *Personal Adjustment and Mental Health*, New York: Rinehart and Winson, 1964.
- Sodik, Abror, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif dan R&D* Cet. 24, Bandung: Alfabeta: 2016.
- Sujarweni, V. Wiratna, *Metodologi Penelitian: Lengkap, Praktis Dan Mudah dipahami*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014.

Sunarto, Hartono dan Agung, B, *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008.

Suwartono, *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Andi, 2014.

Taufiq, Muhammad Izuddin, *Panduan Lengkap & Psikologi Islam*, Jakarta: Gema Insani, 2006.

Tim Penyusun, *Buku Panduan SMP IT Abu Bakar Yogyakarta*, Yogyakarta, 2010.

Undang-Undang Republik Indonesia NO. 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1.

Warsito, Herman, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1992.

Willis, Sofyan S, *Remaja dan Masalahnya*, Bandung, Alfabeta, 2008.

Winkel, W. S, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, Jakarta: Gramedia, 1984.

Smpit-abubakar.sch.id/profile-sekolah/ diakses pada tanggal 18 Juni 2019 pukul 09.10



LAMPIRAN

Lampiran 1:

PEDOMAN OBSERVASI, DOKUMENTASI DAN WAWANCARA

A. Pedoman Observasi

Pedoman	Indikator pencarian Data
Observasi	<ol style="list-style-type: none">a. Kondisi fisik dan lingkungan SMP IT Abu Bakar Yogyakarta.b. Observasi non partisipan terhadap tahap-tahap pelaksanaan konseling REBT dalam mengatasi problem penyesuaian diri siswa di SMP IT Abu Bakar Yogyakartac. Observasi kegiatan DS ketika di Asrama Putri

B. Pedoman Dokumentasi

Pedoman	Indikator Pencarian Data
Dokumentasi	<ol style="list-style-type: none">1. Profil SMP IT Abu Bakar Yogyakarta<ol style="list-style-type: none">a. Gambaran dan sejarah singkat SMP IT Abu Bakar Yogyakartab. Visi dan misi SMP IT Abu Bakar Yogyakartac. Guru dan karyawan SMP IT Abu Bakar Yogyakartad. Siswa SMP IT Abu Bakar Yogyakartae. Sarana dan prasarana SMP IT Abu Bakar Yogyakarta2. Profil SMP IT Abu Bakar Yogyakarta<ol style="list-style-type: none">a. Gambaran dan sejarah singkat SMP IT Abu Bakar Yogyakartab. Visi dan misi SMP IT Abu Bakar Yogyakartac. Guru dan karyawan SMP IT Abu Bakar Yogyakarta

	<ul style="list-style-type: none"> d. Siswa SMP IT Abu Bakar Yogyakarta e. Sarana dan prasarana SMP IT Abu Bakar Yogyakarta <p>3. Profil Bimbingan dan Konseling SMP IT Abu Bakar Yogyakarta</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Profil guru BK dan program BK b. Program BK SMP IT Abu Bakar Yogyakarta c. Struktur organisasi BK SMP IT Abu Bakar Yogyakarta d. Sarana dan prasarana BK SMP IT Abu Bakar Yogyakarta e. Keadaan dan jumlah siswa f. Data masalah siswa g. Buku catatan konseling
--	--

C. Pedoman Wawancara

Subjek	Indikator Pencarian Data
1. Guru BK	<ul style="list-style-type: none"> a. Bagaimana pelaksanaan program guru BK di SMP IT Abu Bakar Yogyakarta? b. Bagaimana pendapat guru BK mengenai penyesuaian diri siswa? c. Apakah ada siswa yang memiliki problem penyesuaian diri? d. Apa yang menyebabkan DS memiliki problem dalam penyesuaian diri? e. Bagaimana tahap-tahap yang digunakan guru BK dalam mengatasi problem penyesuaian diri siswa? f. Bagaimana dampak terhadap siswa setelah melaksanakan konseling ? g. Apa faktor pendukung dan penghambat dalam proses konseling?

2. Siswa	<ul style="list-style-type: none">a. Apakah anda pernah dipanggil oleh guru BK?b. Permasalahan apa yang anda lakukan sehingga dipanggil ke ruangan BK?c. Apa yang menyebabkan anda memiliki problem dalam penyesuaian diri?d. Pernah mengikuti konseling individu?e. Dalam penanganannya apakah anda mendapat solusi dari masalah yang dihadapi?
3. Wali Kelas	<ul style="list-style-type: none">a. Bagaimana DS jika di kelas?b. Apakah DS sering masuk ruangan BK?c. Apa yang menyebabkan DS mmeiliki problem dalam prnyesuaian diri?

Lampiran 2:

**DOKUMENTASI PENULISAN
DI SMP IT ABU BAKAR YOGYAKARTA**

Biodata DS

Angket Permasalahan DS

Angket Kebutuhan Siswa

Hasil Angket Siswa

Lampiran 3:**Hasil Data di Lapangan**

NO	TAHAP I: TAHAP PERMULAAN	PENGUMPULAN DATA	HASIL LAPANGAN
1	Bagaimana guru BK mendiagnosa konseli memiliki masalah dalam penyesuaian diri, sehingga dikatakan positif memiliki pemikiran yang irasional?	Wawancara, Dokumentasi (data)	Wawancara: awalnya seluruh anak disuruh mengisi kuesioner terbuka terlebih dahulu, kemudian saya mendapatkan kabar dari wali kelas dan musyrifah terkait perilaku DS pada saat di sekolah dan di asrama, kemudian tak ajak ngobrol di depan kelas dulu, saya dekatin dulu anaknya, dan sayapun bertanya kepada guru mata pelajaran DS dan teman terdekat DS terkait perilaku DS yang sering bilang gak betah di sekolah kepingin pulang dan nangiss terus-terusan. Dokumentasi: Borang Angket Terbuka Siswa
2	Gejala perilaku konseli seperti apa?	Wawancara	Guru BK: awalnya wali kelas bilang kalo DS ini sering tidur, tidak juga tidak mengerjakan tugas, sampai ketika ujian juga dia suka tidur. Di asrama seperti

		<p>tahajud dan kegiatan dia suka gak ikut dengan alasan sakit. Sering menangis, tidak masuk sekolah dengan berpura-pura sakit, pernah sampai saya panggilkan dokter sekolah untuk mengecek kesehatan DS ternyata DS tidak memiliki penyakit seperti yang diakuinya,</p> <p>Musyrifah: nangiss gak henti-henti seperti tantrum, kadang izin ga masuk kegiatan asrama dengan alasan sakit tapi dia malah tidurnya di lantai sambil membaca komik, selalu meminta pulang dengan alasan gak betah, sering sakit tetapi kaya terlihat baik-baik saja.</p> <p>Wali kelas: ya gitu mbak, dia sering tidur kalo dikelas, saya kira pas di kelas saya aja, ternyata dikelas lainpun sama pas saya tanya ke guru-guru yang lain. Dan tidurnya itu pules banget seperti kurang tidur, dibanguninpun tidak bisa, dan tidak punya</p>
--	--	--

			malu ketika ada gurupun dengan seenaknya tidur.
3	Bagaimana guru BK membangun hubungan yang baik dengan konseli?	Wawancara	Setelah mengetahui DS memiliki masalah dalam penyesuaian diri, saya mendekati anak tersebut, survey, dan observasi dulu mbak sampai dirasa benar-benar dekat dan nyaman dengan saya. Biasanya saya sering ajakin ngobrol dan memanggil anak-anak meskipun saya tidak memiliki urusan dengan konseling, dan untuk DS saya dekatin dia dulu sambil sering diajak gojek an gitulah mbak, saya ajak ketawa aja dan dia juga ketawa.
4	Apakah konseli sudah terbuka dan mau diajak kerjasama?	Wawancara, dokumentasi (rekaman audio/sejenisnya)	Wawancara: kalau terbuka belum dikatakan terbuka banget, barulah di tahap kedua atau ketiga ya, DS sudah bisa diajak kerjasama, karena mau menceritakan permasalahannya pada saya, Dokumentasi: terdapat rekaman video ketika proses konseling, tetapi tidak

			diperbolehkan untuk disebar luaskan.
5	Apakah konseli sering dipanggil oleh guru BK?	Wawancara	Iya sering, sudah lebih dari 5 kali
6	Kenyamanan seperti apa yang guru BK bangun untuk mendekati konseli?	Wawancara, observasi	<p>Wawancara: Sebenarnya sih mbak, saya tuh ngalir aja,...tetapi ya paling gitu, diajak ngobrol yang sering ngobrol dan saya gojek in aja sih mbak, biasanya dia sudah terlihat nyaman dengan saya. Kalau saya menyuruh sesuatu mesti saya bilang sama DS saja supaya DS merasa dekat dengan saya.</p> <p>Observasi: ketika penulis ke sekolah dan melihat DS masuk ke ruang BK, DS berbincang sambil tersenyum dengan guru BK</p>
7.	Latar belakang kehidupan konseli (assesment) nya seperti apa?	Dokumentasi, wawancara	<p>Dokumentasi: Biodata siswa</p> <p>Wawancara: saya melihat biodata DS dulu, kemudian saya berbincang dengan DS terkait kehidupan keluarga dan sayapun ngobrol dengan paman DS selaku wali siswa</p>

			di Jogja ini. DS termasuk anak pertama yang tidak mungkin kekurangan kasih sayang, karena ekonomi orangtua siswa disini juga tinggi.
8	Apa saja daftar assesmen yang dilakukan oleh guru BK tentang konseli?	Wawancara, dokumentasi	<p>Wawancara: Saya hanya dilakukan mengalir saja mbak, jadi seperti ngobrol pada umumnya saja, tidak ada unsur intervensi atau lain sebagainya, awalnya ya saya sambil lihat-lihat biodata anaknya, latar belakang keluarganya, lingkungan rumahnya, nenek dan pamannya, jadi saya sudah ada pegangan untuk berbicara. biodata, wawancara dengan teman dekat, dengan musyrifah, dengan wali kelas, dan wali santri serta dengan DS nya sendiri.</p> <p>Dokumentasi: formulir biodata siswa dan beberapa borang angket permasalahan siswa dan hasil angketnya</p>
9	Bagaimana Identifikasi guru BK	Wawancara	Ya dilihat dari apa yang dia ungkapkan, kalo tidak sesuai

	<p>saat melihat pandangan yang salah (irasional) pada konseli</p>		<p>dengan kenyataan. Jadi gini DS itu dia pengen tetap disini, tapi karena dia nggak bisa populer akhirnya dia beralasan untuk mau pulang, mau pulang,. Ketika saya melihat hal itu saya langsung saja ajak DS untuk ngobrol, kemudian setelah DS nyaman dengan saya baru saya langsung ajak konseling diruangan yang memang untuk sesi konseling</p>
10	<p>Bagaimana cara guru BK mengajak konseli untuk bekerjasama mengubah perilakunya</p>	<p>Wawancara</p>	<p>Kalo saya sih, Intinya saya selalu membalikan (mendebat) pemikiran DS, ketika dia mengatakan A dan saya katakan B, kemudian dia mengelak, dan saya bantah lagi, akhirnya DS memahami kalau apa yang saya katakan itu benar dan masuk akal,. Saya bilang kalo kamu bilang gak betah karna temen-temenmu yang gak baik, buat apa mereka menyuapi kamu saat kamu sakit? Terus dia jawab. Oiyaa yaa sambil diam.</p>
NO	TAHAP II: TAHAP	PENGUMPULAN	HASIL

	PERALIHAN DAN TAHAP KERJA	DATA	LAPANGAN
1	Apakah konseli sudah berhasil diajak kerjasama pada tahap 1? Dan konseli setuju untuk berubah?	Wawancara	Iya, bisa dikatakan begitu mbak, tetapi untuk tahap 1 saja saya memerlukan beberapa sesi konseling, terhitung dua atau tiga kali barulah DS berhasil untuk melanjutkan kesesi selanjutnya, dan setelah saya amati terdapat perbedaan yang cukup <i>signifikan</i> . DS pun bilang mau berubah.
2	Proses guru BK meyakinkan pemikiran irasional dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang, didebat dan dirubah.	Observasi, wawancara	Tidak bisa di observasi, karena sesinya telah selesai dilaksanakan. Wawancara: awalnya ketika DS bercerita panjang lebar, kemudian langsung saya potong ketika saya merasa itu sudah bukan hal yang rasional, misalkan ketika DS itu mengakui kepada saya tidak betah diasrama dan pengen pindah, saya langsung tanya, alasannya kenapa, dia bilang karena temen-temennya enggak enak, terus gurunya enggak

			<p>enak juga, mata pelajarannya juga susah.</p>
3	<p>Pendekatan/teknik yang digunakan oleh guru BK apa? Dan apa saja yang perlu disiapkan dalam tahap ini?</p>	<p>Wawancara</p>	<p>Kalau saya sih hanya menggunakan beberapa teknik saja mbak, nggak semuanya saya lakukan, saya menggunakan teknik kognitif, teknik imageri, dan teknik behavioral.</p>
4	<p>Apa inti masalah konseli?</p>	<p>Observasi, Wawancara</p>	<p>Observasi: penulis bermain ke asrama konseli dan melihat perilaku dan sikap konseli ketika di asrama dan di sekolah memang menunjukkan adanya permasalahan dalam penyesuaian diri.</p> <p>Wawancara: Inti masalahnya ialah konseli merasa tidak betah di sekolah kemudian selalu meminta pulang dengan menangis dan berpura-pura sakit agar tidak masuk sekolah. Konseli tidak bisa menyesuaikan diri sebagaimana teman-teman yang lain.</p> <p>Dan menurut saya ada satu hal yang membuat dia tidak jadi orang yang populer</p>

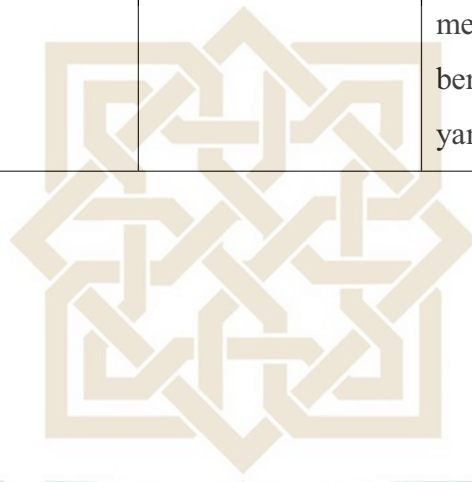
			akhirnya dia bilang nggak betah.
5	Tugas apa saja yang diberikan oleh guru BK?	Observasi, dokumentasi	Observasi: tidak ada tugas Dokumentasi: tidak ada dokumentasi
6	Adakah teknik-teknik tambahan untuk memodifikasi tingkah laku konseli?	Wawancara, dokumentasi	Wawancara: Iya ada mbak tadi itu, saya menggunakan teknik kognitif, teknik imageri, dan teknik behavioral. Dokumentasi: buku panduan konseling.
7	Apakah konseli mampu mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan rasional?	Observasi, Wawancara	Observasi, tidak bisa diobservasi karena proses sudah selesai Wawancara: iya dia langsung mampu menyadarkan diri sendiri, dan mengakui kalo selama ini dia melakukan sebuah kesalahan, dan dia bilang akan mulai berubah sedikit-sedikit.
8	Ide apa saja yang konseli paparkan?	Observasi, Wawancara	Observasi: tidak ada Wawancara: bisa dikatakan dia siap untuk berubah dan mulai tidak akan tidur dikelas lagi, dan ketika ada mata pelajaran yang sulit dia akan bertanya kepada

			temannya.
9	Mengapa menggunakan teknik tersebut?	Wawancara	Karena beberapa teknik tersebut pas dan cocok untuk saya gunakan, dan konseli memiliki perubahan yang cukup signifikan
10	Apa faktor pendukung dan penghambat dalam proses konseling ini?	Wawancara, observasi	Penghambatnya paling konseli agak susah diajak untuk berbica, terkadang pikirnya agak lama, dan pendukungnya sih yang penting saya selalu mengontek pamannya, orangtuanya, teman, musyrifah dan wali kelasnya. Observasi, ketika penulis kesana dan ngobrol dengan konseli memang agak sulit untuk diajak bicara karena suaranya yang kecil dan daya tangkapnya yang cukup lama.
NO	TAHAP III: TAHAP AKHIR	PENGUMPULAN DATA	HASIL LAPANGAN
1	Pada tahap II, apakah bisa dikatakan berhasil?	Wawancara	Iya, dia sudah faham sebetulnya ditahap ini,
2	Bagaimana ciri-ciri keberhasilan konseling pada tahap	Wawancara	Ya begitu, sianak mulai terlihat sedikit adanya perbedaan, adanya

	II?		perubahan sikapnya. Misalkan yang biasanya sering tiduran di kelas menjadi lebih berkurang mbak.
3	Apakah ada evaluasi? Bagaimana cara guru BK untuk mengevaluasi kemajuan pada konseli?	Wawancara	Ya kita ada evaluasinya mbak.... sesuai dengan koridor konseling lah, saya sih lebih menitik beratkan pada setiap minggu selalu mengawasinya saja mbak, tanya-tanya kepada teman dan wali kelas, bahkan terkadang pamannyapun saya sampaikan terkait kondisi DS.
4	Untuk menangani masalah ini, apakah diperlukan sebuah media? Jika ada media apa saja?	Wawancara	Engga ada mbak, saya hanya mengandalkan teman dan wali orangtuanya saja untuk memantau lebih dekat kepada DS.
5	Bagaimana perubahan konseli setelah dilakukannya konseling ?	Wawancara, dokumentasi, dan observasi	Wawancara; konseli menjadi terlihat seperti betah, lebih mampu untuk mandiri, tidak tergantung pada teman, tidak sering berpura-pura sakit, dan temannyapun menjadi lebih banyak daripada kemarin. Dokumentasi: foto ketika DS

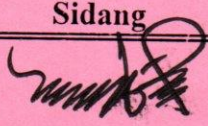
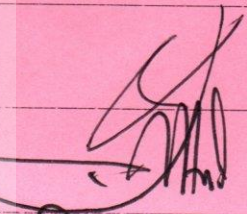


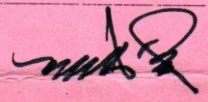

			<p>bermain bareng bersama teman-teman yang lain.</p> <p>Observasi: penulis bermain ke kamar DS, dan nampak DS sedang bercengkrama bersama teman-temannya yang lain sambil tertawa mengasyikan.</p>
6	Apakah guru BK mengajak konseli untuk melakukan latihan-latihan keasertifan?	Dokumentasi, wawancara	<p>Kalo ini tidak mbak, saya sudah sempat menawarkan untuk menggambar tapi dia nggak mau.</p> <p>Dokumentasi: tidak ada</p>
7	Bentuknya seperti apa saja?	Wawancara	Tidak ada
8	Bagaimana cara guru BK mengajak dan menuntun konseli dalam merumuskan kalimat-kalimat rasional?	Observasi, wawancara	Saya menyuruh konseli untuk mengatakan apa yang saya lakukan, apa yang saya katakan.
9	Apa saja yang dipersiapkan pada tahap akhir ini?	Wawancara	<p>Di akhir ini saya meminta DS untuk betul-betul berubah dari sikapnya yang tidak baik dan tidak rasional.</p> <p>Kalau persiapannya ya mengalir aja begitu.</p>
10	Pengembangan filosofi hidup konseli seperti apa?	Wawancara, dokumentasi	<p>Dokumentasi: Tidak ada.</p> <p>Wawancara: dia sudah meyakini kalau dia harus</p>

			<p>belajar dengan betul, dimanapun belajarnya akan sama saja, bersama siapapun temannya akan sama saja, dan guru yang mengajarpun akan sama saja. DS sudah mengerti bahwa dia akan berubah dengan perilaku dia yang salah.</p>
--	--	--	--



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NAMA : Arina Rijki Aulia
NIM : 16220106
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Program Studi : BKI (Bimbingan Konseling Islam)
Batas Akhir Studi : 31 Agustus 2023
Alamat : 0

No.	Hari, Tanggal Seminar	Nama & NIM Penyaji	Status	Tanda Tangan Ketua Sidang
1	Jumat, 08/02/2019	15220037 Siti Rahmah	Peserta	
2	Selasa, 05/03/2019	Nisa Zahro I. 15220045	Peserta	
3	Senin, 15/04/2019	16220017 Beny Subagdy	Peserta	
4	Senin, 22/04/2019	16220001 Nurhaganah	Peserta	
5	Jumat, 26/04/2019	16220106 Arina Rijki Aulia	Penyaji	
6	Kamis, 16/Mei/2019	16220029 Muhammad Rizal	Pembahas	

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

Yogyakarta, 6 Februari 2019

Ketua Prodi,

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
NIP. 19750427 200301 1 008

Keterangan:

Kartu ini berlaku selama dua (2) semester dan menjadi salah satu syarat pendaftaran munaqasyah



NAMA : Arina Rijki Aulia
NIM : 16220106
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Program Studi : BKI (Bimbingan Konseling Islam)
Pembimbing : Dr. H. Muhsin, S.Ag. M.A
Judul : Penggunaan Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) dalam Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas VII SMP-IT Abu Bakar Yogyakarta)

No.	Tanggal	Konsultasi Ke:	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1	Senin, 04 Maret 19	DPS I	Proposal Bab I	
2	Kamis, 04 April 19	DPS II	Metode Penelitian	
3	Senin, 6 Mei 19	DPS III	Penegasan Judul	
4	Senin, 17 Juni 19	DPS IV	Kerangka Teori	
5	Kamis, 11 Juli 19	DPS V	Cara Mengutip Teori	
6	Kamis, 8 Agustus 19	DPS VI	Cara Menulis Footnote	
7	Jumat, 20 September 19	DPS VII	Revisi TPO	
8	Jumat, 11 Oktober 19	DPS VIII	Revisi Teori	
9	Jumat, 22 November 19	DPS IX	Revisi Keseluruhan	

Yogyakarta, 08 Februari 2019

Pembimbing

Dr. H. Muhsin, S.Ag. M.A

NIP 19700403 200312 1 001

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta Telp: 0274-515856 Email : fd@uin-suka.ac.id

SERTIFIKAT

NO : B-835.1/Un.02/DD/PP.01.2/04/2017

ARINA RIJKI AULIA

NIM: 16220106

LULUS dengan Nilai 98 (A)

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan ini menyatakan bahwa :

Ujian Sertifikasi Baca Tulis Al-Qur'an yang diselenggarakan oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



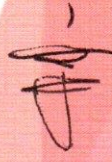
Dekan

Dr. Nurjannah, M.Si.

NIP. 19600310 198703 2 001

Yogyakarta, 13 April 2017

Ketua Panitia



Dr. Abdur Rozaki, M.Si

NIP. 19750701 200501 1 007

شهادة

اختبار كفاءة اللغة العربية

الرقم: UN.02/L4/PM.03.2/6.22.24.130/2019

تشهد إدارة مركز التنمية اللغوية بأن

الاسم : Arina Rijki Aulia :

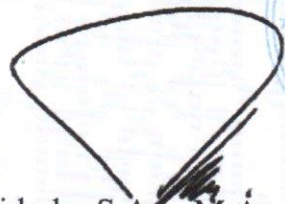
تاريخ الميلاد : ١٨ يونيو ١٩٩٨

قد شاركت في اختبار كفاءة اللغة العربية في ٢١ مارس ٢٠١٩, وحصلت على درجة :

٤٥	فهم المسموع
٤٥	التركيب النحوية و التعبيرات الكتابية
٣٣	فهم المقروء
١٠	مجموع الدرجات

هذه الشهادة صالحة لمدة سنتين من تاريخ الإصدار

جوكجاكرتا, ٢١ مارس ٢٠١٩
المدير



Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.

رقم التهاتف : ١٩٦٨٠٩١٥١٩٩٨٠٣١٠٠٥





TRAINING TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI

diberikan kepada

Nama : Arina Rijki Aulia
NIM : 16220106
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi
Jurusan/Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Dengan Nilai :

No.	Materi	Nilai	
		Angka	Huruf
1.	Microsoft Word	90	A
2.	Microsoft Excel	25	E
3.	Microsoft Power Point	95	A
4.	Internet	100	A
5.	Total Nilai	77,5	B
Predikat Kelulusan		Memuaskan	

Yogyakarta, 23 Desember 2016



Kepala PTIPD
Pusat Teknologi Informasi dan Pangkalan Data
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Dr. Shofwatul'Uyun, S.T., M.Kom.
NIR.19820511 200604 2 002

Standar Nilai:

Nilai		Predikat
Angka	Huruf	
86 - 100	A	Sangat Memuaskan
71 - 85	B	Memuaskan
56 - 70	C	Cukup
41 - 55	D	Kurang
0 - 40	E	Sangat Kurang





TEST OF ENGLISH COMPETENCE CERTIFICATE

No: UIN.02/L4/PM.03.2/2.22.16.51/2019

This is to certify that:

Name : Arina Rijki Aulia
Date of Birth : June 18, 1998
Sex : Female

achieved the following scores on the Test of English Competence (TOEC) held on **November 21, 2019** by Center for Language Development of State Islamic University Sunan Kalijaga:

CONVERTED SCORE	
Listening Comprehension	41
Structure & Written Expression	37
Reading Comprehension	44
Total Score	407

Validity: 2 years since the certificate's issued



Yogyakarta, November 21, 2019

Director

Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.
NIP. 19680915 199803 1 005



شهادة

اختبار كفاءة اللغة العربية

الرقم: IN.02/L4/PM.03.2/6.22.24.130/2019

تشهد إدارة مركز التنمية اللغوية بأن

الاسم : Arina Rijki Aulia :

تاريخ الميلاد : ١٨ يونيو ١٩٩٨

قد شاركت في اختبار كفاءة اللغة العربية في ٢١ مارس ٢٠١٩, وحصلت على درجة :

٤٥	فهم المسموع
٤٥	التركيب النحوية و التعبيرات الكتابية
٣٣	فهم المقروء
٤١	مجموع الدرجات

هذه الشهادة صالحة لمدة سنتين من تاريخ الإصدار

جوكجاكرتا, ٢١ مارس ٢٠١٩



Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.

رقم التهاتف : ١٩٦٨٠٩١٥١٩٩٨٠٣١٠٠٥





Nomor : B-1686/Un.02/DD/PM.03.2/08/2016

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Sertifikat

diberikan kepada

Nama : **ARINA RIJKI AULIA**
NIM : **16220106**
Jurusan/Prodi : **Bimbingan dan Konseling Islam**
Fakultas : **Dakwah dan Komunikasi**

Sebagai Peserta
dalam kegiatan

SOSIALISASI PEMBELAJARAN DI PERGURUAN TINGGI

Bagi Mahasiswa Baru UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Tahun Akademik 2016/2017

dan telah mengikuti seluruh kegiatan yang berlangsung mulai tanggal 22 s.d. 24 Agustus 2016 (24 jam pelajaran)

Yogyakarta, 24 Agustus 2016



Dr. Nurjannah, M.Si.
NIP. 19600310 198703 2 001