PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS X SMA MUHAMMADIYAH 01 MEDAN TAHUN AJARAN 2024/2025

SKRIPSI

Diajukan Guna Untuk Memenuhi Salah Satu Tugas-Tugas dan
Memenuhi Syarat-Syarat Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd) Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh
WULAN EKA SAFITRI
NPM : 2002080003

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMDIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2025

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30
Website: http/www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بسم الله الرحمن الرحيم

Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Rabu, Tanggal 23 April 2025, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Mahasiswa	: Wulan Eka Safitri
NPM	: 2002080003
Prog. Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Pengaruh Konseling Individu dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penyesuain Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2024/2025

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : ( ) Lulus Yudisium
( ) Lulus Bersyarat
( ) Memperbaiki Skripsi
( ) Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua	Sekretaris
Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.	Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum.

ANGGOTA PENGUJI:

1. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd. 1.
2. Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.. 2.
3. Khairtati Purnama Nst, S.Psi., M.Psi. 3.

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UMSU Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بسم الله الرحمن الرحيم

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Mahasiswa	: Wulan Eka Safitri
NPM	: 2002080003
Prog. Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal	: Pengaruh Koseling Individu dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024.

sudah layak disidangkan.

Medan, Februari 2025

Disetujui oleh:
Pembimbing

Khairtati Purnama Nasution, S.Psi., M.Psi

Diketahui oleh:

Dekan

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd

Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

بسم الله الرحمن الرحيم

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Wulan Eka Safitri
NPM : 2002080003
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Individu dengan Pendekatan *Rational Emotiv* *Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SM/ Muhammadiyah 01 Medan

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keteranga
20/12/24	Bimbingan Bab IV		
28/12/24	Revisi Meapikan Tabel		
15/1/25	Bimbingan Bab V		
10/1/25	ACC Skripsi		

Medan, Februari 2025

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Dosen Pembimbing Skripsi

Khairtati Purnama Nasution, S.Psi.,

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan
20238
Website: http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بسم الله الرحمن الرحيم

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa	: **WULAN EKA SAFITRI**
NPM	: 2002080003
Prog. Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X Sma Muhammadiyah 01 Medan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul Pengaruh **"Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X Sma Muhammadiyah 01 Medan".** adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Univesitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenar-benarnya.

Medan, Juni 2025
Hormat Saya
Yang membuat pernyataan,

WULAN EKA SAFITRI

ABSTRAK

PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS X SMA MUHAMMADIYAH 01 MEDAN TAHUN AJARAN 2024/2025

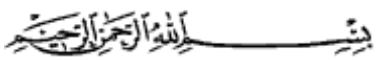
Oleh:

Wulan Eka Safitri

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan pribadi sekaliguas menanggapi tuntutan dari lingkugan disekitarnya, sehingga tercapai keseimbangan anata keduanya. Hal ini memungkinkan individu menciptakan harmoni dengan kenyataan yang ada. Di SMA Muhammadiyah 01Medan, ditemukan baha terdapat peserta didik kelas X menunjukkan tingkat penysuaian diri yang rendah. Pada penelitian ini menerapkan metode Quasi Eksperimen dengan desain Nonequivalent Control Group Desaign. Sampel yang terlibat dalam penelitian ini terdapat 10 peserta didik yang terbagi menjadi dua kelompok, yakni 5 peserta didik pada kelompok eksperimen dan 5 peserta didik pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil dari perhitungan uji statistik, diperoleh nilai t_hitung sebesar 7,270, dan dibandingkan dengan t_tabel pada taraf signifikansi 0,05 sebesar 1,812. Karena t_hitung ≥ t_tabel (7,270 ≥ 1,812) dan nilai signifikansi (2-tailed) lebih kecil dari 0,005 (0,000 ≤ 0,005), maka Ho ditolak dan Ha diterima. Selain itu, rata-rata kelompok eksperimen (95,20) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (82,40). Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengaruh layanan konseling yang lebih besar pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan kata lain, setelah peserta didik menerima konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy, terjadi adanya perubahan signifikan dalam kemampuan penyesuaian diri mereka. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar guru bimbingan dan konseling dapat mengimplementasikan pendekatan ini dalam layanan konseling guna membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas segala karunia-Nya, yang memungkinkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini berjudul " Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024" Skripsi disusun sebagai bagian dari pemenuhan tugas untuk meraih predikat akademik Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammdiyah Sumatera Utara. Tak lupa, penulis juga bershalawatd an mengirimkan salam kepada Nabi Muhammad SAW, bersama dengan teladan kepemimpinan beliau terhadap kita dapat mencapai keadaan seperti saat ini.

Penlis berharap, melalui skripsi ini kita semua sebagai calon pendidik dapat lebih memahami pentingnya motivasi belajar bagi siswa, dan nantinya dapat mengimplementasikan dalam praktik mengajar. Namun, penulis juga menyadari bahwa skripsi ini belum mencapai dari kesempurnaan, baik dari segi subtansi maupun penyusunannya. Dengan demikian, penulis sangat mengharapkan masukan dan saran yang membangun untuk memperbaiki dimasa mendatang. Harapan kami, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi pembaca dan pihak-pihak yang memerlukannya.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimaksih yang sebesr-besarnya kepada Allah SWT, yang senantiasa membeikan perlinduungan dan kemdahan dalam menyelesaikan penelitian ini. Terimakasih yang tulus juga

disampaikan kepada ayah tercinta Edy Saputra, yang selalu memberikan kasih sayang dan pelindungan hingga saya mencapai kedewasaan saat. Tidak lupa, saya ucapankan terima kasih sebesar-besarnya juga ditunjukkan kepada sosok ibu tercinta Watem, yang selalu memberikan semangat dan dukungan serta merawat saya dengan penuh cinta, perhatian dan kasih sayang.

Dan penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kepada Bapak Prof. Dr. Agussani, M.AP, yang menjabat sebagai Rektor Universitas muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ucapa terima kasih kepada Ibu Dra. Hj Syamsuyurnita, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Terima kasih kepada Ibu Dr. Dewi Kesuma Nasution, S.S.,M.Hum, Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Terima Kasih kepada Bapak Mandra Saragih, S.Pd.,M.Hum, Wakil Dekan III Fakultas Keguruandan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Terima kasih kepada Bapak Muhammad Fauzi Hasibuan, S.Pd.,M.Pd. selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
6. Terima kasih kepada Ibu dosen Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi Psikologi. selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

7.Terima Kasih kepada Ibu Khairtati Purnama Nasution, S.Psi.,M.Psi. dosen pembimbing yang telah memberikan arahan bimbingan dan m kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Terima kasih kepada Bapak dan Ibu Dosen serta seluruh staf biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan atas saran, bimbingan, bantuan, dan ilmu yang telah diberikan selama penulis mengikuti perkuliahan.

9. Terima kasih kepada Bapak Abdullah Ihsan Spd, selaku kepala sekolah dari Sekolah SMA Muhammdiyah 01 Kota Medan yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan observasi selama proses penelitian.

11. Terima kasih kepada Adik-adik saya Lily Widyari dan Rindiya Nilam Sari yang saya sayangi dan terima kasih juga kepada Vebry Prasetya yang sudah membantu saya dalam mendukung dan memberikan semangat kepada saya.

12. Terima kasih juga untuk sahabat saya Tri Wulandari dan Khoiriatus Sa'adah yang telah sama-sama berjuang dan saling memerikan semangat kepada satu sama lain.

13. Dan terima kasih juga kepada teman-teman BK A PAGI angkatan 2020 yang telah menjadi teman saya selama 4 tahun terakhir.

Kepada semua pihak yang terlibat, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kalian. Sebagai penutup, dengan penuh kerendahan hati, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Aamiin Ya Rabbal Alamin

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Medan, Juli 2025
Peneliti,

Wulan Eka Safitri

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **i**
DAFTAR ISI ..... **iv**
DAFTAR TABEL ..... **vii**
DAFTAR GAMBAR ..... **…viii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **ix**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 5
1.3 Batasan Masalah 5
1.4 Rumusan Masalah 5
1.5 Tujuan Penelitian 6
1.6 Manfaat Penelitian 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **8**
2.1 Kerangka Teoritis 8
2.1.1 Konseling Individu 8
2.1.1.1Pengertian Konseling Individu 8
2.1.1.2 Tujuan Konseling Individu 9
2.1.1.3 Fungsi Konseling Individu 10
2.1.1.4 Tahaptahap Konseling Individu 11
2.1.1.5 Teknik-teknik Konseling Individu 13
2.1.1.6 Asas-asas Dalam Konseling 15
2.1.2 Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy 19
2.1.2.1 Pengertian Konseling Rational Emotive Behaior Therapy 19
2.1.2.2 Konsep Dasar Rational Emotive Behavior Therapy 21
2.1.2.3 Tujuan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy 23
2.1.2.4 Teknik-teknik Konseling Rational Emotive Behavior Therapy 23
2.1.2.5 Langkah-langkah Penerapan Rational Behavior Therapy 25

2.1.3 Penyesuaian Diri 27
2.1.3.1 Pengertian Penyesuaian diri.....27
2.1.3.2 Faktor-faktor Penyesuaian Diri.....30
2.1.3.3 Aspek-aspek Penyesuaian Diri ..... ….33
2.1.3.4. Indikator Penyueswuian Diri ..... ….36
2.1.3.3 Proses Penyesuaian Diri 39
2.2 Penelitian Yang Relevan 39
2.3 Kerangka Konseptual.....40
2.4 Hipotesis Penelitian.....41
BAB III METODE PENELITIAN.....43
3.1 Pendekatan Penelitian 43
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....43
3.3 Populasi dan Sampel 44
3.4 Variabel dan Definisi Operasional.....45
3.5 Instrumen Penelitian 47
BAB IV HASIL PENELITIA DAN PEMBAHASAN 52
4.1 Hasil Penelitian.....52
4.1.1 Profil Umum Penyesuaian Diri.....52
4.1.2 Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Brhavior Terapy.....53
4.1.3 Hasil Uji Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Terapy 56
4.1.4 Perbandingan Nilai Pre-Test, Post-Test, Dan Gains Score 58
4.2 Pembahasan 59
4.2.1 Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emitive Behavior Terrapy Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X Sma Muhammadiyah 01 Medan.....59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....61
5.1 Kesimpulan.....61
5.2 Saran.....62
DAFTAR PUSTAKA.....63

LAMPIRAN LAMPIRAN 65

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Rencana Kerja 43
Tabel 3.2 Populasi Penelitian 44
Tabel 3.3 Variabel dan Definisi Operasioanl 45
Tabel 3.4 Skor jawaban Responden Terhadap Instrumen.....48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01 Rencana Pelaksanaan Layanan 66
Lampiran 02 Angket 68
Lampiran 03 Dokumentasi 70
Lampian 04 K1 72
Lampiran 05 K2 73
Lampiran 06 K3 74
Lampiaran 07 Surat Permohonan 75
Lampiran 08 Berita Acara Seminar Proposal Skripsi 76
Lampiran 09 Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal 77
Lampiran 10 Surat Keterangan 78
Lampiran 11 Surat Izin Riset 79
Lampiran 12 Surat Balasan Riset 80
Lampiran 13 Surat Pernyataan 81
Lampiran 14 Hasil Tunitin 82
Lampiran 15 Riwayat Hidup 87

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan memainkan peran yang memegangn peranan besar dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan, individu megalami bebagi perubahn, baik dalam hal sikap, pengetahuan, maupun perilaku. Tanpa adanya pendidikan, perkembangan manusia akan terhambat. Sebagaimana tercantum menurut Pasal 1 Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 mengenai sistem Pendidikan Nasional, pendidikan didefinisikan sebagai "upaya yang dilakukan dengan senagja dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran, sehingga peserta didik dapat secara akif mengembangkan potensi dirinya, yang meliputi kesehtan mental, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak yang baik, serta ketrampilan yang dibutuhkan oleh diri, maasyarakat, bangsa, dan negara." Dalam rangka mewujudkan lingkungan belajar yang optimal dan menyeluruh, diperlukan berbagai kegiatan seperti bimbingan pengajaran dan pembinaan.

Penyesuaian diri merupakan faktor yang sangat penting untuk mencapai kesehatan mentak atau jiwa yang baik. Banyak individu yang merasa tidak bahagia dan menderita dalam hiduppnya, karena kesulitan dalam beradaptasi diri dengan berbagai aspek kehidupan, seperti keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat secara umum. Tidak sedikit juga orang-orang juga mengalami setres atau depresi akibat ketidakmampuan mereka dalam menghadapi tuntutan dan tekanan yang datang dari lingkungan tempat mereka hidup.

Menurut Nengsih dan Itepu (2021), penyesuaian diri adalah proses penataan kembali rutinitas harian setelah melakukan evaluasi diri dan menyesuaiakan diri dengan perubahan dalam lingkungan. Pernataan iini dapat dipahami sebagai penataan ulag jadwal harian oleh individu, yang mana jadwal belajar siswa ditingkat SMP tentu berbeda dengan jadwal belajar mereka ditingkat SMA. Kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri akan berdampak langsung pada kehidupan mereka, terutama dalam mencapai tujuan atau impian dimasa depan, baik meneruskan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi ataupun karir yang suskses (Marpaung & Wati, 2020).

Berdasarkan hasil obsevasi serta data dari Identifikasi Kebutuhan dan Masalah Siswa (IKMS) kegiatan penelitian yang dilakukan di SMA Muhammdiyah 01 Kota Medan, masih adanya siswa yang mengalami penyesuaian dirinya rendah ditunjukkan dengan suka menyendiri dan kesulitan beradaptasi, tidak memiliki teman bergaul dikelas, tidak berani bertanya atau menyatakan pendapat, merasa minder dan tidak pecaya diri, sering mengalami kesulitan ketika dalam proses belajar dikelas. Maka itu untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, sekolah menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan mendukung perkembangan individu secara optimal

Fatimah (2010) menyatakan bahwa terdapat faktor yang dapat memengaruhi penyesuaian diri yaitu faktor psikologis, fisiologis, perkembangan,kematangan, lingkungan, budaya, dan agama. Dari beragam faktor yang telah disebutkan, salah satu faktor yang diduga paling memengaruhi rendahnya penyesuaian diri pada individu adalah faktor lingkungan. Kondisi

lingkungan yang damai, aman, dan tentram akan membantu individu dalam menjalankan penyesuaian diri, keadaan situasi seperti ini memungkinkan individu merasa aman dan terdorong untuk berinteraksi dengan lingkungannya tanpa rasa takut. Lingkungan tersebut mencakup madrasah, teman bermain, masyarakat, serta keluarga.

Peranan guru BK dalam mendukung proses penyesuaian diri peserta didik adalah untuk membantu mereka menemukan identitas diri, menyesuaikan diri dengan teman-teman dikelas, beradaptasi dengan lingkungan sebelah serta merencakan masa depan mereka agar dapat berkembang secara maksimal. Penyesuaia diri yang baik sangat dibutuhkan untuk mencapai hasil yang optimal dalam kehidupan. Tugas ini menjadi bagian penting sebagai salah satu tanggung jawab guru bimbingan dan konseling, karena mereka merupakan bagian dari tenaga pendidikan yang memiliki kewajiban, tanggung jawab, hak serta memiliki kewenangan penuh dalam melaksanakan kegiatan bimbingan dan konseling bagi peserta didik yang jumlahnya cukup banyak. Sekolah berfungsi sebagai sebuah lembaga pendidikan yang dapat membantu perkembangan peserta didik dengan bantuan layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling adalah bentuk dukungan yang diberikan kepada individu, khususnya peserta didik dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas diri mereka. Dalam bimbingan dan konseling, salah satu jenis layanan yang diberikan adalah konseling individu.

Berdasarkan penjelasan yang telah diberikan dapat diambil kesimpulan bahwa konseling individu adalah adalah bentuk layanan dimana konselor dan konseli bertemu secara langsung untuk membantu siswa mengatasi masalah yang

mereka hadapi. Oleh karena itu, penting untuk mencari cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri. Salh satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah layanan konseling individu dengan menggunakan metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), yang bertujuan untuk mengurangi kesenjangan sosial antar siswa dan mendukung mereka dalam proses menyesuaikan diri dengan kondisi sekitar mereka.

Menurut Ellis dikutip dari Caroy, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan salah satu terapi yang betujuan untuk memberikan bantuan kepada individu dalam menangani permasalahan seperti depresi, tekanan emosional, rendahnya harga diri, dan rasa kebencian. Pendekatan REBT melibatkan konselor yang membantu klien dalam menghadapi masalah hidup mereka dengan cara mengganti keyakinan yng tidak rasioanl menjadi keyakinan yang lebih lgias dan realistis. Tujuannya adalah untuk memungkinkan klien menjadi lebih mandiri dan tidak terpengaruh oleh pikiran-pikiran irasional yang dapat mengambat perkembangn mereka.

Dengan demikian, peneliti memilih menerapkan metode Rational Emotive Behavior Therapy diterapkan melalui layanan individu, sebab pendekatan ini berfokus pada aspek perilaku kognitif individu. Dalam pelaksanaan konseling REBT lebih menekankan pada pemahaman bahwa peilaku yang bermaalah sering kali disebabkan oleh pola pikir yang irasional dan soludi dari masalah tersebut terletak pada perubahan cara berpikir individu menjadi rasional.

Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, peneliti berminat untuk melaksanakan penelitian dengan “Pengaruh Konseling Individu Dengan

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan."

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang diatas, dapat diidentifikasi permasalahan penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan sebagai berikut:

1. Beberapa peserta didik cenderung lebih memilih untuk sendiri karena mengalami kesulitan dalam menyesuaikan dengan teman-teman sebaya.
2. Sebagian peserta didik sering merasakan rasa rendah perasaan tidak percaya diri dan kurangnya keberanian dalam bersosialisasi.
3. Ada peserta didik yang merasa ragu untuk menyapa atau memulai percakapan ketika bertemu dengan teman.
4. Beberapa peserta didik tidak memiliki teman untuk bergaul di dalam kelas.

1.3 Batasan Masalah

Agar ruang lingkup penelitian ini memiliki batasan tertentu. Dengan merujuk pada latar belakang dan identifikasi masalah, fokus penelitian ini ditetapkan pada masalah "Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan"

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan pada masalah yang ada, peneliti menetapkan pertanyaan penelitian sebagai berikut: Apakah bimbingan layanan konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah 01 Kota Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Keefektifan Konseling Individu dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X di SMA Muhammadiyah 01 Medan."

1.6 Manfaat Penelitian

Secara teoritis dan praktis, diharapkan penelitian ini bisa memberikan manfaat sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan pemahaman mengenai peningkatan keterampilan penyesuaian diri peserta didik, khususnya bagi peserta didik kelas X di SMA Muhammadiyah 01 Medan.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan wawasan yang berguna bagi sekolah, terutama langkah dalam memperbaiki kemampuan menyesuaikan diri siswa yang masih rendah, serta dapat dijadikan bahan evaluasi bagi implementasi dan penerapan layanan konseling individu.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Melalui penelitian ini, diharapkan guru bimbingan konseling dapat terbantu dalammemberikan dukungan kepada siswa dengan kemampuan penyesuaian diri yang terbatas, dengan bantuan layanan konseling individu berbasis pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy.

c. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat bagi perkembangan siswa, terutama bagi mereka yang memiliki kemampuan regulasi diri rendah, serta memberi pengaruh positif terhadap teman-

teman sekelas yang juga menghadapi kesulitan serupa, sehingga mereka dapat mengembangkan kemampuan regulasi diri yang lebih baik.

d. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan penulis pemahaman yang lebih luas mengenai tentang faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri, sekaligus memberikan pengalaman berharga sebagai bekal dalam mengembangkan kompetensi sebagai calon konselor yang profesional, serta memahami lebih dalam tentang penerapan metode Rational Emotive Behavior Therapy yang efektif dan menyenangkan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 KERANGKA TEORITIS

2.1.1 Konseling Individu

2.1.1.1 Pengertian Konseling Individu

Konseling merupakan salah satu bentuk bantuan profesional yang diberikan oleh seorang konselor secara tatap muka dengan klien, yang memungkinkan perilaku konseli menuju perkembangan menjadi lebih baik. Secara historis, asal mula makna konseling adalah dalam pemberian nasihat seperti penasihat hukum, penasihat perkawinan, penasihat perkemahan pramuka, dan sebagainya. Konseling dapat dipahami sebagai suatu proses untuk memberikan dukungan atau layanan diberikan pada individu yang bermasalah kepada seorang profesional (disebut konselor) melalui wawancara konseling, yang ditujukan untuk membantu klien dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Konseling merupakan bentuk interaksi yang terjadi antara dua pihak (konselor dan klien) untuk membantu mengatasi persoalan klien, dengan mengacu pada norma yang ada, dilandasi oleh keahlian profesional, serta dilakukan dalam lingkungan yang mendukung dan menyeluruh.dengan tujuan memberi manfaat bagi konseli.

Berdasarkan pendapat Yusuf (2016) konseling ialah bentuk interaksi langsung antara konselor dan klien, di mana konselor yang memiliki keahlian khusus menciptakan lingkungan pembelajaran bagi klien, yang merupakan individu biasa, untuk lebih memahami dirinya., situasi yang diahadapinya,

dan masa depannya sehingga klien dapat menggunakan keahliannya untuk mencapai kesejaheraan pribadi dan sosialnya, dan juga klien dapat mempelajari cara-cara untuk memecahkan masalahnya dan memenuhi kebutuhannya dimasa depan.

Berdasarkan pendapat Tolbert dalam Syamyu Yusuf (2016) konseling individu adalah interaksi langsung antara konselor dan peserta didik, di mana konselor yang memiliki keahlian khusus menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan sesuai bagi peserta didik, situasi yang diadapainya dan masa dpannnya agar peserta didik dapat merealisasikan potensi dirinya mencapai kesejahteraam pribadi dan sosial ehingga peerta didik dapat belajar memecahkan masalahnya dan memnuhi kebutuhan masa depannya.

Oleh karena itu, berdasarkan beberapa definis konseling individu dapat disimpulkan bawah konseling individu merupakan suatu proses pemelajaran melalui hubungan personal yang khusus antar konselor dengan konseli selama pertemuan. Dalam sebuah proses konseling, terjalin hubungan yang khas dan dinamis antara konselor dan konseli, di mana konseli merasa dihargai dan dimengerti oleh konselor. Dalam hubungan ini, konselor menerima konseli secara individu tanpa memberikan penilaian, sehingga peserta didik merasakan keberadaan seseorang yang memahami permasalahannya dan siap membantu dalam menemukan solusi.

2.1.1.2 Tujuan Konseling Individual

Konseling individual bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan masalah-masalah pribadi sosial dan emosional yang dialaminya

saat ini dan di masa mendatang. Konseling membantu individu dalam memaknai fakta-fakta dan memperdalam makna nilai-nilai kehidupan pribadinya saat ini dan di masa mendatang. Konseling meningkatkan kesehatan mental individu dan memberikan bantuan untuk mengubah sikap dan perilaku. Konseling merupakan metode utama dalam pelaksanaan bimbingan adalah teknik yang standar dan merupakan tanggung jawab utama bagi konselor atau guru bimbingan di lembaga pendidikan. Konseling individu bertujuan untuk membantu konseli dalam memahami situasi diri mereka, masalah yang dihadapi, serta mengenali kekuatan dan kelemahan diri untuk mencari solusi. Secara lebih spesifik, konseling individu bertujuan untuk meningkatkan kesadaran konseli terhadap permasalahan yang mereka alami.

2.1.1.3 Fungsi Konseling individu

Pada layanan konseling individual, siswa memiliki kesempatan untuk bertatap muka langsung dengan guru pembimbing, berdiskusi, dan mengungkapkan masalah yang mereka hadapi. Tujuan utama dari layanan konseling individu adalah fungsi penyelesaian masalah, di mana layanan ini mengidentifikasi permasalahan yang dialami konseli dan berusaha untuk meringankannya sesuai dengan kapasitas konseli, sehingga permasalahan dapat diselesaikan dengan efektif.

2.1.1.4 Tahap-Tahap Konseling Individu

a. Tahap Awal (Mendefinisikan Masalah)

Tahap ini terjadi sejak konseli menemukan konselor sampai konselor dan konseli menemukan masalah konseli. Pada tahap ini, ada beberapa hal yang harus dilakukan. Diantaranya adalah sebagai berikut :

1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli. Keberhasilan dalam membentuk hubungan ini bergantung pada penerapan prinsip-prinsip konseling, terutama prinsip kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan partisipasi aktif.
2) Mengidentifikasi dan merinci permasalahan. Setelah hubungan konseling terjalin dengan baik serta konseli terlibat secara aktif, konselor perlu mampu menjelaskan secara jelas permasalahan yang dihadapi oleh konseli.
3) Melakukan penilaian dan eksplorasi. Konselor berusaha mengeksplorasi dan menilai bebagai pilihan serta merancang bantuan yang memungkinkan dengan menyarankan beragam pilihan solusi yang sesuai untuk menghindari munculnya permasalahan.
4) negosiasikan kontrak. Buat kesepakatan antara konselor dan konseli yang meliputi:
   a) Kesepakatan durasi, yakni menentukan berapa lama pertemuan yang disepakati antara konselor dan konseli tanpa adanya keberatan.
   b) Perjanjian tugas, yaitu pembagian tanggung jawab antara konselor dan konseli.
   c) Kontrak kerja sama dalam konseling, yaitu penentuan peran serta tanggung jawab bersama antara konselor dan konseli dalam seluruh proses konseling.

b. Tahap Inti (Tahap Kerja)

Setelah tahap awal berhasil diselesaikan secara optimal, tahap berikutnya dalam konseling dimulai dengan tahap inti atau tahap kerja. Dalam tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan, diantaranya:

1) Mengkaji dan menggali lebih dalam permasalahan klien. Eksplorasi masalah dimaksudkan untuk memberikan perspektif dan alternatif baru bagi klien terhadap permasalahannya.
2) Konselor melakukan asesmen ulang bersama konseli, mengulas kembali permasalahan yang dihadapi konseli. Konselor melakukan penilaian ulang (Evaluasi ulang), bersama konseli merefleksikan kembali permasalahan yang sedang dihadapi..
3) Memastikan hubungan konseling tetap terjaga. Hal ini dapat dipertahankan jika :
   a) konseli merasa nyaman berpartisipasi dalam sesi konseling atau wawancara dan menunjukkan keinginan untuk berkembang lebih jauh serta mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya.
   b) Konselor berusaha keras mengemangkan berbagai teknik konseling secara kreatif dan dapat menunjukkan kepribadian yang jujur, tulus, dan benar-benar peduli terhadap konseli
   c) Dalam proses konseling harus berjalan sesuai kontrak. Kesepakatan yang dibuat selama masa kontrak harus dijaga dengan baik dari pihak konselor dan konseli.

c. Tahap Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu:

1) Konselor dan konseli membuat kesimpulan mengenai hasil dari proses konseling yang telah dilakukan.
2) Merancang rencana tindakan yang akan dijalankan sesuai dengan kesepakatan yang telah dicapai dalam sesi konseling sebelumnya..
3) Melakukan evaluasi terhadap proses serta hasil yang telah dicapai oleh konseli (penilaian langsung).
4) Menentukan jadwal untuk sesi pertemuan selanjutnya.

Pada tahap akhir, ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu :

a) Terdapat perubahan konseli ke arah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
b) Pemahaman baru oleh konseli terhadap permasalahan yang dihadapinya.
c) Terwujudnya rencana hidupmasa depan dengan program yang jelas.

2.1.1.5 Teknik-teknik Konseling Individu

Berikut merupakan berbagai teknik konseling individu yang perlu diterapkan dalam tahap 1, 2, dan 3 proses konseling individu, yaitu:

a. Attending (mendekati diri kepada konseli) memberi perhatian dengan perilaku konselor terhadap konseli melibatkan tatapan, ekspresi tubuh, serta ucapan sapaan dalam berkomunikasi dengan klien

b. Secara spesifik, empati adalah kemapmuan konselor untuk menenpatkan diri pada posisi konseli dan mengomunikasikan perasaan serta pemikiran.
c. Kemampuan seorang konselor dalam mencerminkan perasaan, pemikiran, serta pengalaman di hadapan konseli disebut refleksi.
d. Kemampuan untuk menggali lebih dalam pikiran, perasaan, dan pengalaman konseli dikenal sebagai eksplorasi.Hal ini penting karena sebagian besar konseli merahasiakan informasi pribadinya, mengisolasi diri, atau tidak mampu mengungkapkan pendapatny dengan jujur.
e. Paraphrasing (menangkap inti pokok bahasan) konselor menggunakan bahasanya sendiri untukmenyampaikan inti pernyataan konseli.
f. Konselor mencoba memulai percakapan kepada konseli denggan mengajukan pertanyaan terbuka.
g. Pertanyaan tertutup adalah jenis pertanyaan yang biasa dimulai dengan kata “apakah” atau “ada” dan konseli harus menjawab “ya” atau “tidak”.
h. Dorongan minimal, yang terdiri dari pemberian intruksi singkat dan langsung kepada klien, seperti “Oh, ya, silahkan.”
i. .Dengan menggunakan teori, konselor mencoba mengeksplorasi pikiran, perasaaan, dan perilaku konseli.
j. Untuk mendorong konseli berpartisipasi penuh dalam proses konseling, konselor mengundang mereka dan memberikan bimbingan.
k. Penutupan semestar agar pembicaraan berangsur-angsur berlanjut dan konselor perlu mengakhiri agar arah pembicaraan menjadi lebih jelas.
l. Memimpin, seorang harus mampu mengarahkan pembicaraan agar tidak melenceng atau keluar jalur selama sesi konseling.
m. Konsentasi, konselor berusaha untuk fokus pada pembicaraannya pada konseli dengan memberikan perharian kepadanya.
n. Konfontasi merupakan metode yang mendorong konseli untuk membedakan antara bahasa tubuh dan ucapan.
o. Klarifikasi merupakan kemampuan untuk mengklarifikasi pernyataan konseli yang ambigu, tidak jelas dan meragukan.

p. Jika konseli tidak suka berbicara, terkadang memilih untuk diam atau tidak cukup berpartisipasi maka konselor harus mengambil inisiatif.
q. Memberikan nasihat saat konseli meminta saran, namun konselor harus tetap memutuskan apakah akan memberikan nasihat atau tidak.
r. Konselor dapat memberikan informasi kepada konseli saat dibutuhkan, dengan syarat mereka mengetahui informasi tesebut.
s. Dalam perencanaan, menjelang akhir sesi konseling, konselor harus dapat memantu konseli memuat program yang melibatkan serangkaian tindakan konkret dan produktif yang akan mendorongg kemajuannya.
t. Terakhr, konselor membantu klien menark kesimpulan dari percakapan diakhr sesi.

2.1.1.6 Asas-asas dalam konseling

Asas merupakan sekumpulan pedoman yang perlu dipatuhi dalam memberikan layanan konseling perorangan. Apabila pasas-asas tersebut dipatuhi dan diterapkan dengan efektif, diharapkan prosedur layanan akan mencapai tujuan yang diharapkan. Dengan kata lain, penerapan asas-asas berikut ini akan memberikan dampak yang signifikan terhadap pelaksanaan dan keberhasilan layanan konseling individu.

a. Asas Kerahasiaan

Asas dasar konseling dan supervisi adalah kerahasiaan tetat semua data dan informasi mengenai klien, penerima layanan. Secara khusus, ini menyangkut data dan informasi yang tidak oleh diakses oleh pihak ketiga. Sebagai bagian dari kerahasiaan, guru pembimbing berkewajiban untuk menyimpan dan melindugi seluruh data dan informasi yang timbul dalam konteks ini.

b. Asas kesukarelaan

Asas ni berlaku bahwa konseli harus mengamil bagian dlam layann dan kegiatan yang ditaarkan kepada mereka dengan sukarela. Konselor dan konseli memiliki tugas untuk mendorong dan mendukung kesediaan in.

c. Asas keterbukaan

Asas ini mengharus kan konseli yang menjadi sasaran dalam layanan harus jujur dan tulus ketika memberi informasi mengenai diri mereka sendiri serta materi lain yang mendukung mereka dalam perkembangan mereka. Konselor memiliki tugas untuk mendorong keterbukaan dalam diri konseli. Asas keterbukaan dan kesukarelaan yang menyertai keterbukaan ini harus diterapkan, karena subjek layanan atau kegiatan ini adalah konseli. Agar konseli membuka diri, konselor harus terlebih dahulu bersikap terbuka dan jujur.

d. Asas kegiatan

Asas ini menyatakan bahwa konseli menjadi fokus layanan, harus berpartisipasi aktif dalam kegiatan yag menentukan pemberian layanan. Dalam hal ini, konseli harus didorong oleh konselor untuk berpatisipasi aktif dalam semua layanan dan kegiatan konseling

e. Asas kemandirian

Asas ini berkaitan dengan tujuan konseling dan dukungan secara keseluruhan bahwa penerima layanan konseling diharapkan untuk berkembang menjadi pribadi yang mandiri, yang tidak hanya dapat mengenali dan menerima diri sendiri serta lingkungan sekitarnya, tetapi

juga mampu membuat keputusan, mengarahkan dan mewujudkan dirinya sendiri. Untuk meningkatkan kemandirian konseli. Konselor harus dapat mengarahkan seluruh layanan dengan efektif dan dukungan yang diberikannya.

f. Asas kekinian

Asas ini menyatakan bahwa masalah konseli saat ini menjadi fokus layanan konseling dan dukungan. Layanan yang tekait dengan " kondisi masa depan atau masa lalu" dianggap memiliki dampak atau terkait dengan kondisi dan kejadian terkini

g. Asas Kedinamisan

Asas ini menyatakan bahwa konten layanan untuk tujuan perawatan pelanggan tidak akan pernah sama, tetapi akan selalu berkembang. Akan terus berkembang dan berlanjut sesuai dengan kebutuhan serta tingkat perkembangan yang berubah.

h. Asas Keterpadauan

Asas ini menyatakan bahwa semua layanan dan kegiatan konseling, yang diselenggarakan oleh konselor maupun pihak lain, harus saling menudukug, bersinergi, dan bekerja sama. Layanan dan perawatan konseling harus lebih berfokus pada konselor. Semua layanan dan kegiatan harus terkoordinasi secara optimal. Asas ini menyatakan bahwa nilai dan norma yang berlaku, peranturan perundang-undangan, adat istiadat, ilmu pengetahuan tidak boleh bertentangan dengan layanan kegiaan konseling.

j. Asas Keahlian

Asas ini berlaku bahwa layanan dan kegiatan konseling harus berpedoman pada standart profe si. Dalam hal ini, dibidangkonseling harus melaksanakan kegiatan layanan konseling sesuai dengan Kode Etik Konseling dan profesionalisme konselor harus ditujukkan pada saat pemberian dalam berbagai layanan dan kegiatan konseling.

k. Alih tangan kasus

Secara khusus, asas ini berlaku pihak yang tidak dapat menangani masalah konseli dengan baik harus merujuknya kepada pihak yang memiliki pengalaman lebih.

l. Asas tut wuri handayani

Asas ini menyatakan bahwa layanan konseling secara keseluruhan harus mampu menciptakan lingkungan yang mendukung, mengembangkan individu yang berprestasi tinggi, merangsang dan mendorong konseli memberian kesempatan besarnya untuk maju.

2.1.2 Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy

2.1.2.1 Pengertian Konseling Rational Emotive Behavior Therapy

Bimbingan dan konseling mencakup beragam strategi yang bisa memberikan bantuan memecahkan masalah penyesuaian diri siswa tersebut. Beberapa pendekatan yang diterapkan dalam bimbingan dan konseling adalah Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Tujuan nya untuk memperbaiki sikap, cara bepikir dan pandangan konseling yang tidak rasional dan mengubahnya menjadi irasional sehingga dapat berkembang lebih jauh optimal.

Menurut para ahli, ada beberapa definisi untuk metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dijabarkan dibawah ini :

Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy menurut George & Cristiani dikutip dari Zainal Aqib Pendekatan REBT ini fokus pada pola pikir klien yang terkait dengan perilaku serta masalah psikologis dan emosional yang dihadapinya.

Pendekatan Rational Emotve Behavior Therapy menurut Ellis : Pendekatan REBT lebih befokus pada kognisi, perilaku dan tindakan. Fokus nya adalah pada bepikir, mengevaluasi, menentukan dan menganalisis, pendekatannya lebih memperhatikan pikiran daripada perasaan.

Sementara menurut Winkell yang dikutip dari Arintoko, Rational Emotive Behavior Therapy adalah pola yang menekankan interaksi antar pemikiran akal sehat, perasaan dan perilaku. Dan menekankan bahwa cara berpikir yang bermakna dapat mengarah pada perubahan yang berarti dalam perasaan dan perilaku.

Menurut Gantina K., Eka W., dan Karsih, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) adalah pendekatan yang menggabungkan unsur kognitif dan perilaku. Dalam proses konselingnya, REBT lebih memfokuskan pada perilaku individu, namun menekankan bahwa perilaku yang bermasalah disebabkan oleh pikiran yang irasional, sehingga penanganannya difokuskan pada perubahan pola pikir individu.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) merupakan proses

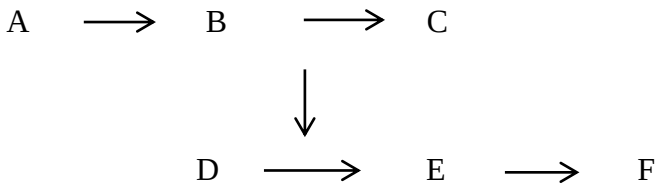
bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dengan cara mengubah keyakinan irasional menjadi lebih rasional untuk menyelesaikan masalah hidup konseli. Tujuan dari pendekatan ini adalah agar konseli dapat mengatasi masalahnya secara mandiri tanpa terpengaruh oleh pikiran yang irasional.

Rational Emotive Behavior Therapy pertama kali dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1950. Pendekatan ini pertama kali disebut Rational Therapy (RT) padatahun 1961, Ellis mengubah istilah tersebut menjadi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) yang dipublikasikan dalam The Institute For Rational Emotive Therapy. Ellis percaya bawah individu memiliki niat pribadi dan minat sosial. Namun REBT juga mengasumsikan bahwa pada dasarnya ada yang rasional dan tidak rasional, masuk akal dan gila. Oleh karena itu, Ellis dikenal sebagai pionir RET dan juga sebagai tokoh penting dalam terapi kognitif. Secara khusus, pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy menjelaskan bahwa setiap individu memiliki hal-hal berikut ini. :

a. Setiap individu memiliki kemampuan untuk berpikir secara rasional maupun irasional.
b. Pikiran irasional berasal dari pembelajaran yang tidak rasional melalui orang tua dan budaya.
c. Manusia adalah makhluk yang berpikir dan berkomunikasi melalui simbol dan bahasa.
d. Gangguan emosional muncul akibat dari pernyataan diri yang berulang-ulang serta cara pandang dan sikap terhadap suatu peristiwa, yang menjadi sumber masalah, bukan peristiwanya itu sendiri.
e. Setiap individu memiliki kemampuan untuk mengubah arah kehidupan pribadi dan sosial mereka.

2.1.2.2 Konsep Dasar Rational Emotive Behavior Therapy

Konsep utama REBT mengikuti struktur yang berlandaskan pada teori ABC. Teori A-B-C merupakan teori kepribadian indvidu yang sangat relevan dengan teori pedekatan REBT. Diagram berikut akan menguraikan interaksi antara berbagai komponen yang tengah dibahas.



Keterangan :

A = (Activy) peristiwa

B = (Beliefs) ide/nilai rasional-irasional

C = (Consequences) konsekuensi tingkah laku

D = (Dispute) internal dialog

E = (Effect) perubahan tingkah laku baru

F = (Futher action/new felling) pesan baru

Teori A-B-C tentang kepribadian memiliki peran penting dalam teori dan praktik. A mengacu pada suatu fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap seseorang. C merujuk pada konsekuensi atau respons emosional individu, yang bisa sesuai atau tidak sesuai. Namun, A (peristiwa yang memicu) bukanlah penyebab langsung dari C (reaksi emosional). Sebaliknya, B (keyakinan individu terhadap A) menjadi faktor yang memengaruhi munculnya C. Gangguan emosional, seperti ketakutan, dipicu dan dipertahankan oleh sistem kepercayaan yang dikembangkan oleh individu sendiri. Setelah A, B, dan C terjadi, muncul D, yaitu proses

mempertanyakan atau menolak keyakinan yang tidak rasional. Hal ini membantu konseli untuk menentang keyakinan tersebut, mendiskusikannya, serta membedakan antara keyakinan rasional dan irasional. Selanjutnya, muncul E (filsafat efektif), yang berfokus pada menggantikan pemikiran yang tidak tepat dengan yang lebih rasional. Jika proses ini berhasil, maka F (perasaan yang baru dan lebih sehat) akan terbentuk.

Berdasarkan penjelasan konsep REBT yang telah dibahas sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri yang negatif pada peserta didik disebabkan oleh keyakinan irasional mereka, yang berasal dari cara mereka memandang peristiwa yang dialami.

2.1.2.3 Tujuan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy

Tujuan konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) bertujuan agar peserta didik dapat menyesuaikan diri secara lebih sehat dengan lingkungannya, tanpa terhambat oleh keyakinan irasional yang menghambat perkembangan pribadi mereka, untuk membantu peserta didik mengenali pola pikir irasional yang memengaruhi cara mereka menyesuaikan diri terhadap lingkungan, membantu peserta didik mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam menghadapi tantangan dan tekanan kehidupan.

2.1.2.4 Teknik-Teknik Konseling Rational Emotive Behavior Therapy

Teknik konseling REBT dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu:

a. Teknik Kognitif, meliputi:

1) Keterlibatan kognitif merupakan upaya untuk mengubah keyakinan irasional klien melalui teknik bertanya, termasuk pertanyaan yang

mengarah pada debat, pertanyaan pengecekan realitas, dan pertanyaan debat pragmatis.

2) Evaluasi rasional, sebuah metode untuk mengajar konselor cara mengungkap dan menantang keyakinan irasional.
3) Menantang standar ganda dengan mendorong klien untuk melihat diri mereka sebagai seseorang yang menerapkan standar ganda terhadap diri mereka sendiri, individu lin serta suasana sekitar mereka.
4) Skala Katastropi, Menentukan tingkat keparahan suatu peristiwa dengan memberikan proporsi 100%. Buatlah persentase dari peristiwa yang paling menyakitkan, kemudian urutkan dari persentase tertinggi hingga terendah.
5) Devil's Advocate atau Rational Role Reversal, Meminta konseli berperan sebagai individu yang berpikir rasional. Dalam proses ini, konseli menantang keyakinan irasional yang disampaikan oleh konselor dengan menggunakan pemikiran rasional secara verbal.
6) Membuat Frame Ulang, Mengevaluasi kembali pengalaman yang mengecewakan atau tidak menyenangkan dengan mengubah pola pikir konseli agar lebih positif dan rasional.

b. Teknik Emotive, meliputi:

1) Dispute Imajinasi ,Konselor meminta konseli membayangkan kembali situasi yang menjadi sumber masalah dan mengevaluasi apakah emosinya telah berubah. Jika ada perubahan, konselor mengarahkan konseli untuk mengidentifikasi dirinya sebagai individu yang berpikir lebih objektif dan mengulangi proses tersebut.

2) Kartu Kontrol Emosional, Berisi dua kategori perasaan yang berlawanan, yaitu perasaan yang tidak seharusnya atau merugikan diri sendiri serta perasaan yang sesuai atau tidak merusak diri.
3) Prediksi Waktu, Konseli diminta untuk menggambarkan kejadian yang tidak menyenangkan saat itu terjadi, kemudian membayangkan dampaknya dalam jangka waktu seminggu, sebulan, enam bulan, dan seterusnya. Tujuannya adalah agar konseli menyadari bahwa hidup terus berjalan dan memerlukan penyesuaian.
4) Teknik Melebih-lebihkan, Konseli diminta membayangkan kejadian yang menyakitkan atau menakutkan, lalu memperbesar skenarionya hingga ke tingkat ekstrem. Hal ini bertujuan agar konseli dapat belajar mengendalikan respons emosionalnya terhadap situasi tersebut.

c. Teknik Behavioral, meliputi:

1) Dispute Tingkah Laku, memberikan kesempatan kepada konseli untuk menghadapi situasi yang memicu pemikiran irasional dan menantang keyakinan tersebut secara langsung.
2) Bermain Peran, konseli melakukan simulasi perilaku baru yang sejalan dengan keyakinan rasional melalui role play.
3) Peran Rasional Terbalik, konseli berperan sebagai individu dengan keyakinan rasional, sementara konselor memainkan peran sebagai konseli dengan pemikiran irasional. Konseli kemudian menantang keyakinan irasional yang diungkapkan oleh konselor secara verbal.
4) Pengalaman Langsung, konseli secara sengaja menghadapi situasi yang menakutkan dengan pendekatan terencana, menggunakan keterampilan mengatasi masalah (coping skill) yang telah dipelajari sebelumnya.
5) Menyerang Rasa Malu, melakukan konfrontasi terhadap ketakutan akan rasa malu dengan sengaja bertindak di luar ekspektasi sosial, sehingga dapat memicu reaksi ketidaksepakatan dari lingkungan sekitar. Dalam proses ini, konseli diajarkan cara mengelola dan mengantisipasi perasaan malunya.
6)

2.1.2.5 Langkah-langkah Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy

Secara spesifik, pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melibatkan beberapa langkah konseling, meliputi:

a. Berkolaborasi dengan konseli (Berinteraksi dengan Klien)

1) Bangun hubungan baik dengan klien, yang dapat dicapai dengan mengembangkan empati, kehangatan, dan penghargaan.

2) Waspada terhadap "gangguan sekunder", atau hal-hal yang mengganggu klien dan menyebabkan mereka mencari pertolongan.

3) Tunjukkan kepada klien potensi perubahan yang dapat diperoleh serta kapasitas konselor dalam mendukung klien mencapai tujuan konseling mereka.

b. Melakukan Analisis terhadap Masalah Individu dan Keadaannya

1. Memulai dengan memahami perspektif konseli mengenai permasalahan yang dihadapi.

2. Mengamati bagaimana emosi konseli terkait dengan masalah tersebut.

3. Melakukan penilaian menyeluruh dengan mempertimbangkan latar belakang pribadi dan sosial, kondisi permasalahan, keterkaitannya dengan karakter individu, serta faktor non-psikologis yang berpengaruh.

c. Mempersiapkan Konseli untuk Proses Terapi

1. Menjelaskan serta menyepakati tujuan konseling, sekaligus memberikan dorongan kepada konseli untuk melakukan perubahan positif.

2. Mendiskusikan metode yang akan diterapkan beserta konsekuensinya.

3. Melaksanakan Program Intervensi

d. Mengidentifikasi situasi spesifik di mana permasalahan utama muncul, menentukan keyakinan yang berkontribusi terhadap permasalahan, serta merancang tugas tambahan (homework) bagi konseli.

1 .Merancang latihan perilaku untuk mengurangi kecemasan atau mengubah kebiasaan yang tidak mendukung penyesuaian diri.

2.Menerapkan teknik tambahan sesuai dengan kebutuhan konseli.

3. Mengevaluasi Perkembangan

e. Menjelang akhir sesi intervensi, konselor akan menilai apakah terjadi perubahan cara berpikir yang signifikan pada konseli atau apakah ada faktor lain yang memengaruhi proses perubahan tersebut.

1. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri sesi konseling.

2. Membantu konseli dalam menyelesaikan proses konseling dengan memanfaatkan hasil yang telah diperoleh, serta membekali konseli dengan kesiapan menghadapi kemungkinan kemunduran dari hasil yang telah dicapai atau munculnya tantangan baru di masa depan.

2.1.3 Penyesuaian Diri

2.1.3.1 Pengertian Penyesuaian Diri

Pada masa remaja, proses penyesuaian diri menjadi tantangan yang sering dihadapi. Siswa SMA, yang umumnya berusia antara 15 hingga 17 tahun, berada dalam tahap remaja awal, yaitu fase transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Periode peralihan ini sering kali membawa berbagai kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Adaptasi di lingkungan sekolah mencakup hubungan antar siswa, interaksi dengan guru, serta komunikasi dengan

staf administrasi sekolah. Dari perspektif psikologis, masa remaja ditandai dengan gejolak emosi yang tinggi dan proses pencarian identitas diri. Selain itu, mereka berada dalam tahap perkembangan dengan berbagai potensi yang dapat berkembang. Remaja yang memiliki identitas diri yang matang ditandai dengan kestabilan emosional dan pemahaman yang jelas tentang dirinya. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai peran dalam kehidupan, seperti dalam keluarga, sekolah, lingkungan sosial, dunia kerja, serta nilai-nilai keagamaan, menunjukkan kematangan jati diri.

Ali dan Asrori (2015: 175) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang mencakup reaksi mental dan perilaku individu dalam upaya menghadapi berbagai kebutuhan internal, tekanan, frustrasi, serta konflik. Proses ini bertujuan untuk mencapai keseimbangan yang harmonis antara kepentingan pribadi dengan harapan dari lingkungan sekitar. Sementara itu, Desmita (2017: 191) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai suatu konsep psikologis yang luas dan kompleks, yang mencakup segala respons individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam dirinya sendiri.

Kemampuan beradaptasi merupakan aspek penting bagi setiap individu, terutama bagi siswa yang memasuki lingkungan sekolah yang baru. Mereka diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan berbagai elemen, seperti sistem sekolah, fasilitas, proses pembelajaran, aturan, serta sarana dan prasarana yang tersedia. Meskipun setiap siswa melewati proses adaptasi ini, tingkat keberhasilannya dapat bervariasi. Penyesuaian diri yang baik akan membantu siswa lebih siap menghadapi berbagai tantangan dan situasi yang ada. Sebaliknya,

jika kemampuan beradaptasi rendah, siswa mungkin akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. yang bahkan dapat berdampak pada minat serta motivasi belajarnya, sehingga mempengaruhi hasil akademiknya. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling yang sesuai dengan kebutuhan pribadi dan kondisi lingkungan siswa. Layanan konseling yang efektif bertujuan untuk menciptakan keseimbangan antara kebutuhan individu dan lingkungan tempat mereka berkomunikasi (Risnawati & Salahuddin, 2022).

Siswa yang baru memasuki lingkungan sekolah diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan baru serta menjalin hubungan dengan teman-teman mereka. Namun, tidak semua siswa dapat dengan mudah beradaptasi, karena pada masa remaja sering muncul berbagai tantangan yang disebabkan oleh perubahan dalam harapan sosial, peran, serta perilaku. Berada di sekolah baru dapat membuat seorang siswa merasa asing atau kurang nyaman, karena mereka belum memiliki banyak teman serta belum sepenuhnya mengenal warga sekolah, termasuk teman sekelas, kakak kelas, dan guru (Sri et al., 2019).

Siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah merasakan ketidakmampuan dalam mengelola diri, ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi, cenderung menyalahkan orang lain dan situasi tanpa bersedia mengakui kegagalannya sendiri dan ketidakmampuan untuk mencoba lagi dalam mencapai tujuan, perasaan tidak berdaya, perasaan putus asa, ketidakmampuan dalam mengatur pikiran, tidak memiliki perilaku dan tidak mampu mengelola perasaan dengan baik serta tidak memanfaatkan pengalaman sebagai bagian dari proses pembelajaran, ketidakmampuan dalam mengevaluasi faktor-faktor dari penyebab masalah, tidak

berpikir rasional dan ketidakmampuan dalam menilai situasi sesuai dengan fakta. Penyesuaian diri yang rendah secara langsung berdampak pada rendahnya motivasi belajar siswa, partisipasi dalam kelas dan kegiatan sekolah (Harahap et al., 2022).

Berdasarkan teori-teori tersebut, bisa diambil kesimpulan bahwa bahwa penyesuaian diri adalah daya upaya atau kemampuan seseorang untuk mengadakan perubahan-perubahan yang berkesinambungan dalam hidupnya, dalam rangka membina hubungan yang menyenangkan, serasi dengan orang lain dan lingkungannya, dengan memperhatikan segala macam tuntutan, tetapi tetap memperhatikan kenyamanan individu itu sendiri.

2.1.3.2 Faktor-faktor yang memengaruhi Penyesuaian Diri

Berdasarkan pendapat Sunarto dan Hartono, terdapat sejumlah aspek yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri, di antaranya:

1. Keadaan fisik mencakup aspek genetika, struktur tubuh, fungsi sistem saraf, kinerja kelenjar, kekuatan otot, tingkat kesehatan, serta kondisi penyakit dan faktor lainnya. Kesehatan fisik sangat berpengaruh terhadap kemampuan beradaptasi, karena adaptasi yang optimal hanya bisa dicapai jika tubuh dalam kondisi sehat. Penyakit fisik dapat memengaruhi proses adaptasi tersebut.
2. Perkembangan dan kedewasaan, terutama dalam aspek intelektual, sosial, moral, serta emosional. Dalam tahap pertumbuhan, respons anak mengalami perubahan dari yang awalnya bersifat naluriah menjadi lebih terarah dan positif menuju reaksi yang didasarkan pada pembelajaran dan pengalaman. Seiring

bertambahnya usia, anak tidak hanya mengalami perubahan dalam cara merespons, namun juga semakin matang dalam cara beradaptasi.

3. Faktor psikologis, yang mencakup pengalaman, pembelajaran, pengkondisian, keinginan untuk menentukan nasib sendiri, serta frustrasi dan konflik. Adaptasi diri dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis seperti pengalaman hidup, pembelajaran, dan perasaan frustrasi.

4. Faktor Lingkungan

Lingkungan sekitar, terutama keluarga dan sekolah, memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri. Interaksi dalam keluarga, hubungan sosial di sekolah, komunitas, serta nilai budaya dan agama, berperan penting dalam proses penyesuaian diri individu.

5. Faktor Budaya dan Kepercayaan

Penyesuaian diri yang dimulai dari keluarga, lingkungan sekolah, dan masyarakat tidak terlepas dari pengaruh budaya serta ajaran agama yang membentuk pola pikir dan perilaku individu secara bertahap.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi penyesuaian diri terdiri dari aspek internal dan eksternal yang saling berinteraksi serta memengaruhi satu sama lain. Menurut Ali dan Asrori, terdapat lima faktor utama yang berdampak pada proses penyesuaian diri individu, yaitu:

1. Kondisi Fisik : Faktor keturunan, kondisi tubuh, kesehatan fisik, serta sistem tubuh utama yang berperan dalam kesejahteraan individu.

2. Kepribadian : Termasuk keinginan untuk berkembang, kemampuan beradaptasi (modifiability), regulasi diri (self-regulation), realisasi diri (self-realization), dan tingkat kecerdasan.
3. Pendidikan : Meliputi pengalaman belajar, latihan, dan determinasi diri dalam membentuk kemampuan individu untuk menyesuaikan diri.
4. Lingkungan Sosial : Interaksi dalam keluarga, sekolah, serta masyarakat yang turut memengaruhi kemampuan individu dalam menyesuaikan diri.
5. Budaya dan Agama : Nilai-nilai budaya serta ajaran agama memberikan kerangka berpikir yang membantu individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

Faktor-faktor ini menggambarkan bagaimana individu menjalani proses adaptasi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kemampuan seseorang dalam mengelola dirinya sendiri dalam berbagai lingkungan, baik keluarga, sekolah, maupun masyarakat, menjadi faktor kunci dalam membangun proses penyesuaian diri.

Menurut Fahmi, sebagaimana dikutip oleh Alex Sobur, terdapat lima aspek penting yang berkontribusi terhadap keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri, yaitu:

1. Pemenuhan kebutuhan dasar kepribadian – Memastikan individu memiliki dasar yang cukup untuk berkembang.
2. Kebiasaan dan keterampilan adaptif – Kemampuan untuk mengembangkan kebiasaan yang membantu individu dalam menghadapi perubahan dan tantangan.

3. Kemampuan menerima diri sendiri – Individu yang mampu menerima dirinya dengan baik cenderung lebih mudah beradaptasi.
4. Fleksibilitas dalam menghadapi perubahan – Sikap yang terbuka terhadap perubahan lingkungan dan kondisi sosial.
5. Kemampuan beradaptasi dengan lingkungan – Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan dan dinamika sosial.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri berasal dari aspek internal dan eksternal. Keduanya memiliki peranan penting dalam membantu individu memenuhi kebutuhan, mencapai keinginan, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan agar tercipta hubungan yang harmonis dan seimbang. .

2.1.3.3 Aspek-aspek penyesuian diri

Menurut Amin (2018: 80), aspek-aspek dalam penyesuaian diri mencakup beberapa hal berikut:

a. Pengendalian Emosi yang Stabil

Individu mampu mengelola serta menanggapi emosinya dengan baik, tanpa menunjukkan reaksi yang berlebihan atau intens.

b. Tidak Menggunakan Mekanisme Psikologis yang Rumit

Seseorang yang menghadapi masalah secara langsung dianggap memiliki respons yang lebih wajar dibandingkan dengan mereka yang menggunakan mekanisme pertahanan seperti proyeksi atau rasionalisasi.

c. Terbebas dari Perasaan Frustrasi

Frustrasi dapat menghambat individu dalam merespons suatu situasi secara wajar, karena dapat mengganggu keseimbangan berpikir dan bertindak.

d. Kemampuan untuk Belajar

Individu memiliki kesiapan untuk memperoleh dan mengembangkan pengetahuan dari berbagai pengalaman yang dihadapi.

e. Pemanfaatan Pengalaman sebagai Pembelajaran

Seseorang mampu mengambil pelajaran dari pengalaman yang telah dialami dan menggunakannya sebagai dasar dalam mengambil keputusan di masa mendatang.

f. Kemampuan Menganalisis dan Menyimpulkan

Individu memiliki keterampilan dalam menarik kesimpulan dari berbagai hal yang telah dipelajari.

g. Bersikap Realistis dan Objektif

Memiliki pandangan yang seimbang terhadap situasi dan kondisi yang terjadi tanpa dipengaruhi oleh persepsi subjektif yang keliru.

h. Memiliki Persepsi yang Akurat terhadap Realitas

Seseorang dapat menyesuaikan perilaku sesuai dengan keadaan yang dihadapi dan menerima konsekuensi atas tindakan yang dilakukan jika tidak sesuai dengan norma yang berlaku.

Menurut Desmita (2017: 195), secara umum penyesuaian diri yang sehat dapat ditinjau dari empat aspek utama dalam kepribadian, yaitu:

a. Kematangan Emosional

Kematangan ini mencakup kestabilan dalam menjalin hubungan sosial, kemampuan untuk bersikap santai dan menikmati hidup, serta penerimaan terhadap diri sendiri dan realitas yang dihadapi.

b. Kematangan Intelektual

Aspek ini mencakup pemahaman terhadap keberagaman individu, kemampuan dalam mengambil keputusan yang bijak, serta keterbukaan terhadap lingkungan sekitar.

c. Kematangan Sosial

Ditandai dengan keterlibatan aktif dalam aktivitas sosial serta kemampuan menjalin hubungan yang akrab dengan orang lain.

d. Tanggung Jawab

Mencakup sikap proaktif dalam mengembangkan diri, memiliki empati serta kepekaan sosial, mampu merancang dan melaksanakan suatu tindakan dengan fleksibel, serta memiliki kesadaran akan etika dan kejujuran dalam kehidupan.

Sementara itu, Puteri dan Rudi (2021: 8) mengemukakan bahwa penyesuaian diri terbagi menjadi dua aspek utama, yaitu:

a. Penyesuaian Pribadi

Kemampuan seseorang dalam menerima dirinya sendiri, sehingga dapat membangun hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitarnya. Individu yang mengalami kecemasan perlu menyesuaikan diri agar mencapai ketenangan.

b. Penyesuaian Sosial

Berkaitan dengan hubungan individu dalam lingkungan sosial tempat ia tinggal dan berinteraksi. Aspek ini meliputi hubungan dengan masyarakat sekitar, keluarga, teman, sekolah, serta lingkungan sosial secara umum.

Berdasarkan uraian tersebut, aspek-aspek penyesuaian diri yang menjadi fokus dalam penelitian ini mencakup kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Aspek-aspek ini akan digunakan sebagai dasar dalam skala penilaian penelitian ini.

2.1.3.4 Indikator Penyesuaian Diri

Berikut merupakan indikator penyesuaian diri yang sehat menurut Schneiders:

1.Kontrol Emosi yang Baik

Individu mampu menghadapi situasi atau masalah dengan tenang dan tetap terkendali, sehingga dapat berpikir jernih dan menemukan solusi. Hal ini bukan berarti individu tidak memiliki emosi—karena hal tersebut justru tidak wajar—melainkan menunjukkan adanya kemampuan dalam mengendalikan diri secara positif.

2. Minimnya Penggunaan Mekanisme Pertahanan Psikologis

Penyesuaian diri yang baik ditandai dengan kemampuan menghadapi permasalahan secara langsung tanpa menggunakan mekanisme pertahanan seperti rasionalisasi, proyeksi, atau kompensasi. Pendekatan langsung dalam menyelesaikan konflik dianggap sebagai respons yang lebih sehat secara psikologis.

3. Terhindar dari Rasa Frustrasi Berlebihan

Individu yang mengalami frustrasi cenderung kesulitan dalam mengelola pikiran, emosi, serta perilakunya secara efektif. Sebaliknya, seseorang dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik dapat mengatasi tekanan tanpa mengalami hambatan yang signifikan dalam berpikir dan bertindak.

4. Kemampuan Berpikir Rasional dan Mengarahkan Diri Sendiri

Kemampuan untuk berpikir logis serta mengarahkan diri dalam mengambil keputusan sangat berbeda dengan mekanisme pertahanan psikologis. Kemampuan seseorang dalam menganalisis masalah, konflik, maupun tekanan merupakan tanda bahwa ia memiliki penyesuaian diri yang baik. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam aspek ini dapat menjadi indikator adanya kesulitan dalam beradaptasi.

2.1.3.5 Proses Penyesuaian Diri

Menurut Ali dan Asrori, proses penyesuaian diri mencakup tiga aspek utama, yaitu:

a. Motivasi
b. Sikap terhadap realitas
c. Pola dasar penyesuaian diri

Penjelasan dari masing-masing unsur tersebut adalah sebagai berikut:

1) Motivasi merupakan faktor yang mempengaruhi respons individu dalam menyesuaikan diri, baik dalam aspek secara positif maupun negatif. Secara sederhana, motivasi dapat dipahami sebagai dorongan untuk menghindari konflik dan menjaga keseimbangan hidup. Kualitas respons, apakah bersifat sehat, efisien, merugikan, atau bahkan patologis, sangat bergantung pada kekuatan motivasi yang dimiliki individu. Dengan ini, interaksi individu dengan lingkungannya juga

turut menentukoan apakah penyesuaian diri berlangsung dengan baik maupun sebaliknya.

2) Sikap terhadap realitas, mengacu pada bagaimana individu memandang dan menghadapi kenyataan dalam kehidupannya. Sikap yang sehat terhadap realitas serta keterampilan dalam berinteraksi dengan lingkungan sangat penting untuk mendukung perkembangan penyesuaian diri yang baik. Sebaliknya, sikap yang tidak sehat terhadap kenyataan dapat menghambat hubungan antara individu dan lingkungannya, sehingga mengganggu proses adaptasi.

3) Bentuk dasar penyesuaian diri, berfungsi sebagai tolok ukur dalam proses adaptasi sehari-hari. Jika individu mengalami kegagalan dalam memenuhi kebutuhan dan keinginannya, maka ia dapat merasakan ketegangan dan frustrasi. Sebaliknya, jika individu mampu mengatasi ketegangan tersebut dan berhasil mencapai tujuannya, maka proses penyesuaian diri akan berjalan dengan baik.

2.2 Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Astinah dan Nur Widiasmara (2023) berjudul "Remapping Rational Self: Rational Emotive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Mahasiswa". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dapat membantu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang menekan. Terdapat perbedaan tingkat penyesuaian sosial mahasiswa sebelum dan setelah diberikan terapi REBT. Setelah menjalani terapi ini, mahasiswa mengalami peningkatan dalam penyesuaian diri sosial. Selain itu, REBT terbukti efektif dalam mengubah keyakinan yang tidak rasional menjadi lebih rasional, sehingga membantu mahasiswa menjadi lebih fleksibel dalam menjalankan aktivitasnya. Dengan keyakinan yang lebih rasional, individu dapat menghilangkan sikap menuntut berlebihan, menerima realitas secara objektif, mengurangi kecenderungan menyalahkan orang

lain, serta menurunkan harapan yang terlalu tinggi terhadap lingkungannya. .

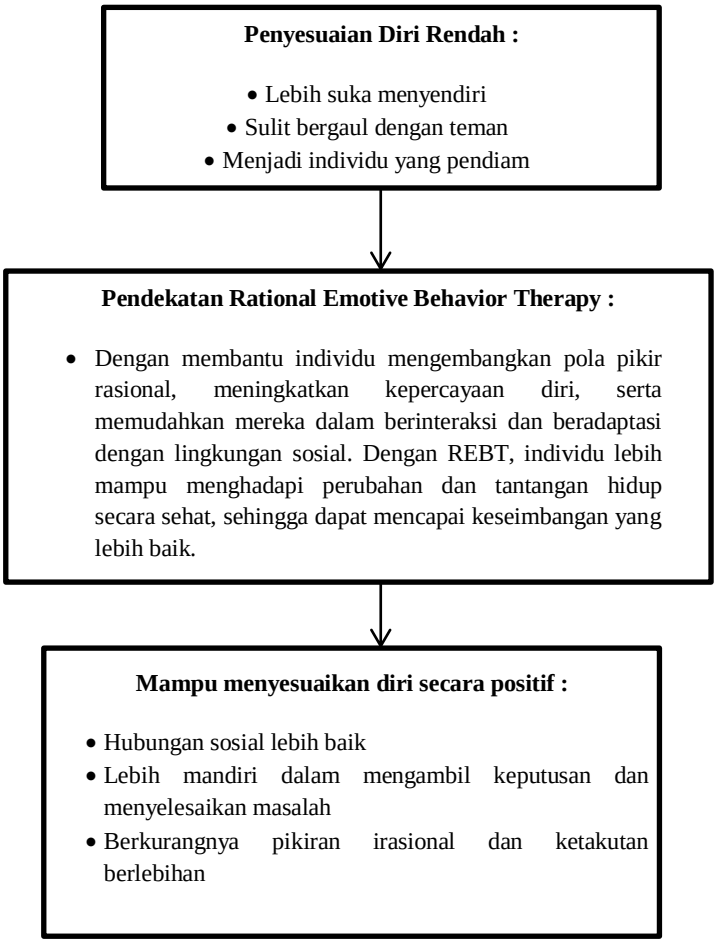
2. Penelitian yang dilakukan oleh Rizka Rahmadani, Budi Santosa, Afrinaldi, dan Fadhilla Yusri (2023) dengan judul "Pengaruh Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy terhadap Penyesuaian Sosial Remaja di Jorong Padang Cantiang, Kapau, Kabupaten Agam" mengungkapkan bahwa pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy memiliki dampak signifikan terhadap penyesuaian sosial remaja di wilayah tersebut. Hasil penelitian ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa pola pikir yang tidak rasional dapat menjadi penghambat bagi individu dalam mencapai tujuannya. Pikiran yang irasional dapat memicu emosi berlebihan yang berujung pada stres, menghambat perkembangan diri, serta mendorong perilaku yang merugikan diri sendiri.

2.3 Kerangka Konseptual

Setiap orang menginginkan kemampuan penyesuaian diri yang optimal dan memberikan dampak positif. Namun, kenyataannya masih terdapat berbagai faktor yang menjadi penghambat dalam pencapaiannya. Kurangnya kemampuan peserta didik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial sering kali dipengaruhi oleh pola pikir yang tidak rasional. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini, peneliti berperan dalam membantu subjek untuk mengubah perilaku tersebut.

Pendapat ini menunjukkan bahwa pemikiran atau pemahaman yang tidak logis sering menjadi pemicu kecemasan atau perasaan terancam, yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan emosional. Untuk mengatasi hal ini, peneliti menerapkan konseling individual dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), karena metode ini secara khusus menekankan pola pikir rasional, sehingga efektif dalam membantu individu mengatasi masalah penyesuaian diri yang disebabkan oleh pemikiran irasional.

Gambar 2.1
Kerangka Konseptual



2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari dua kata, yaitu "hipo" yang berarti di bawah dan "thesa"yang bermakna kebenaran, sehingga hipotesis dapat dipahami sebagai suatu teori yang kebenarannya masih memerlukan pembuktian. Sesuai dengan pengertian tersebut, hipotesis didefinisikan sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, yang validitasnya baru dapat dikonfirmasi setelah dilakukan pengujian berdasarkan data yang dihasilkan.

Penelitian ini menggunakan dua jenis hipotesis, yaitu Hipotesis Alternatif (Ha) dan Hipotesis Nol (Ho). Hipotesis Alternatif (Ha) mengindikasikan adanya keterkaitan antara dua atau lebih variabel yang diteliti. Sementara itu, Hipotesis Nol (Ho) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan atau perbedaan antara variabel yang dibandingkan, sehingga selisihnya dianggap nol atau tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Dalam hal ini rumusan uji hipotesisnya adalah:

Ha : Konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy berpengaruh terhadap penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan

Ho : Konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Tidak berpengaruh terhadap penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan

Berikut hipotesis yang diuji secara statistik :

$Ho: \mu 1 = \mu 2$

$Ha: \mu 1 \neq \mu 2$

Dimana:

$\mu 1$ = Penyesuaian diri peserta didik sebelum menggunakan Rational Emotive Behavior Therapy

$\mu 2$ = Penyesuaian diri peserta didik sesudah menggunakan Rational Emotive Behavior Therapy

BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Dalam pendekatan ini, peneliti menerapkan metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2022:15), metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian. Analisis data dilakukan secara kuantitatif atau statistik dengan tujuan mendeskripsikan serta menguji hipotesis yang telah ditentukan. Penelitian kuantitatif dilakukan dengan cara pengukuran, sehingga memerlukan instrumen penelitian dalam proses pengumpulan data. Dalam penelitian ini, jenis metode yang digunakan adalah quasi-experimental. Pemilihan metode tersebut didasarkan pada desain quasi-experimental yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol guna membandingkan hasil yang diperoleh dari dua kelompok tersebut.

3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 01 Medan yang berlokasi di JL. Utama No. 170, Kota Matsum 11, Kec.Medan Area, Kota Medan , Prov.Sumatera Utara.

3.2.2. Waktu Penelitian

Waktu yang diperlukan dalam penyelesaian penelitian ini adalah dimulai dari bulan Februari sampai dengan bulan Februari:

Tabel 3.1
Jadwal Rencana Kerja

NO	Kegiatan	Bulan/Tahun 2025												
		Februari	Maret	April	Mei	juni	Juli	agustus	september	oktober	november	desember	Januari	Februari
1.	Observasi awal disekolah													
2.	Pengumpulan data													
3.	Mengolah hasil data													
4.	Pengajuan judul													
5.	Bimbingan Proposal													
6.	Seminar Proposal													
7.	Perbaikan Proposal													
8.	Pelaksanaan Riset													
9.	Penyusunan Skripsi													
10.	Revisi Skripsi													
11.	Pengessahan Skripsi													
12.	Sidang Meja Hijau													

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2022), populasi merujuk pada keseluruhan area penelitian yang mencakup subjek atau objek dengan karakteristik serta kualitas tertentu, sebagaimana ditetapkan oleh peneliti. Populasi ini kemudian diamati untuk memperoleh data yang digunakan dalam menarik kesimpulan.

Tabel 3.2
Populasi Penelitian

NO	Kelas	Jumlah Siswa
1.	X Ipa	30
2.	X Ips	35
Jumlah		65

3.3.2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019:127), sampel adalah sebagian dari keseluruhan jumlah yang diambil dari suatu populasi dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel juga sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sugiyono menyebutkan sampel untuk penelitian eksperimen yang sederhana yaitu 10-20 anggota sampel. Karena jumlah populasi hanya terdiri dari 53 peserta didik maka pada penelitian ini peneliti hanya mengambil 10 peserta didik yang akan dibagi kedalam 2 kelompok yaitu, 5 peserta didik pada kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dan 5 peserta didik pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy namun tetap dikontrol progresnya.

3.4 Variabel dan Definisi Operasional

Variabel dalam penelitian adalah aspek utama yang menjadi pusat kajian dalam suatu studi atau elemen yang diperhatikan selama proses penelitian. Pada penelitian ini, terdapat dua jenis variabel yang dianalisis, yaitu: (a) variabel independen (bebas) dan (b) variabel dependen (terikat).

3.4.1. Variabel bebas (X)

Variabel bebas adalah elemen yang berperan dalam memengaruhi atau menimbulkan perubahan pada variabel terikat. Pada penelitian ini, variabel bebas (X) merujuk pada efek dari layanan konseling individu yang menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy.

3.4.2 Variabel terikat (Y)

Variabel terikat merupakan aspek yang mengalami perubahan atau menjadi hasil dari suatu pengaruh dari adanya variabel bebas (independen). Dalam penelitian ini, variabel terikat (Y) merujuk pada penyesuaian diri peserta didik. Hubungan antara variabel X dan Y dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 3.3

Variabel dan Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasioanl	Indikator
Variabel X : Pengaruh konseling individual dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy	Konseling individual adalah proses pemberian layanan yang yang dilakukan oleh konselor kepada konseli untuk membantu mengatasi masalah pribadi, mengembangkan keterampilan, dan meningkatkan pemahaman diri. Rational emotive behavior therapy merupakan pendekatan yang mengemukakan bahwa pemikiran irasional dan tidak sehat mengarah pada emosi negatif dan perilaku yang tidak produkif. Pendekatan ini membantu konseli mengidentifikasi,evaluasi,dan mengubah cara pikir mereka yang tidak sehat menjadi rasional dan produktif	- Merubah pola pikir irasional atau distorsi kognitif yang Merugikan. - Meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan atau menyelesaikan masalah.

Variabel Y : Penyesuain diri peserta ddik	Penyesuaian diri peserta didik merupakan kemapuan siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan belajar mereka, termasuk kemampuan mereka untuk menyesuaiakan diri dengan akademik, sosial dan emosional.	- Adaptation - Comformity - Mastery - Individual Variation

3.5 Instrumen Penelitian

3.5.1 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi terkait penelitian dikenal sebagai teknik pengumpulan data. Adapun Metode yang diterapkan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

1. Observasi

   Metode observasi adalah metode yang digunakan untuk mengamati dan menggambarkankan tingkah laku dari subjek yang diteliti. Peneliti harus bisa mengatur kedekatan dengnn responden, observasi dijadikan pendukung dalam observasi penelitian untuk memperoleh informasi dari fenomena yang terjadi di lapangan.

   Angket atau kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner secara langsung dengan tujuan mendapatkan data terkait penyesuaian diri peserta didik. Untuk mempermudah responden dalam mengisi pertanyaan atau pernyataan yang diberikan, peneliti menggunakan

skala Likert. Skala ini berfungsi untuk mengukur sikap, pandangan, serta persepsi individu atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Hasil skor jawaban responden disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3.4
Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen

Pernyataan Favorable		**Pernyataan Unfavorable**	
Jawaban	Skor	Jawaban	Skor
Sangat Sesuai (SS)	5	Sangat Sesuai (SS)	5
Sesuai (S)	4	Sesuai (S)	4
Kurang Sesuai (KS)	3	Kurang Sesuai (KS)	3
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	2
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1

Tabel 3.5
Kisi-kisi Penyesuaian diri siswa SMA Muhammadyah 01 Medan

No	***Aspek***	***Indkator***	***Favorable***	***Unfavorable***	***Jumlah***
1.	Aspek afektif emosonal	a. Kepercayaa diri b. Perhatian/empati c. Kemampuan mencintai dan dicintai d. Mandiri	- - 14,24 18	6,23 7,25 2,12 3,21	2 2 4 3
2.	Aspek intelektual	a. Kemampuan diri dan orang lain b. Kemampuan melhat kenyataan hidup	4,11 -	13 17	3 1
3.	Aspek sosial	a. Kemampuan mengembangkan keakraban b. Keluwesan c. Kemampuan berkerja sama	1,15 16 9,20	5,8 19 22	4 2 3
4.	Aspek fisik	a. Cara berpakaian	-	10	2
Total			**10**	**15**	**25**

3.5.2 Uji Validitas

Validitas adalah sejauh mana kesesuaian antara data yang dikumpulkan dari objek penelitian dengan informasi yang disampaikan oleh peneliti. Jika suatu instrumen pengukuran telah terbukti mampu mengukur objek yang diteliti secara akurat, maka instrumen tersebut dianggap valid. Pada penelitian ini, pengujian validitas dilakukan dengan menerapkan rumus "korelasi product moment".

$$r = \frac{\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{[\{N\sum X - (\sum X)\}\{(N\sum y) - (\sum Y)\}]}$$

Keterangan :
r : Koefisien validitas item yang diacari
X : Skor responden untuk tipe item
Y : Total skor tiap responden tiap item
∑ X : Jumlah skor dalam distribusi X
∑ y : Jumlah skor dalam distribusi Y
∑ X : Jumlah kuadrat masing-masing skor X
∑Y : Jumlah kuardarat masing-masing X
N X : Jumlah subjek

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas

No Butir	r-hitung	r-tabel	Interpretasi
1	503	0,329	Valid
2	514	0,329	Valid
3	526	0,329	Valid
4	534	0,329	Valid
5	572	0,329	Valid
6	561	0,329	Valid
7	536	0,329	Valid
8	513	0,329	Valid
9	503	0,329	Valid
10	529	0,329	Valid
11	576	0,329	Valid
12	528	0,329	Valid
13	536	0,329	Valid
14	521	0,329	Valid
15	515	0,329	Valid
16	523	0,329	Valid

17	504	0,329	Valid
18	510	0,329	Valid
19	536	0,329	Valid
20	541	0,329	Valid
21	521	0,329	Valid
22	540	0,329	Valid
23	542	0,329	Valid
24	605	0,329	Valid
25	534	0,329	Valid

3.5.3 Uji Reabilitas Instrumen

Reliabilitas merujuk pada tingkat kesesuaian dan keseimbangan suatu data atau temuan penelitian. Jika lebih dari dua penelitian terhadap objek yang sama menghasilkan data yang serupa, serta tidak terdapat perbedaan saat data dibagi menjadi dua kelompok, maka data tersebut dianggap reliabel. Sebelum mendistribusikan angket kepada responden, disarankan untuk mengujinya sebagai langkah awal pada populasi di luar sampel dan mengevaluasi tingkat reliabilitasnya menggunakan rumus dibawah ini :

$$r_{11}\left[\frac{k}{(k-1)}\right]\left[1-\sum\frac{\sum\sigma^2 b}{\sigma^2 t}\right]$$

Keterangan :

r^{11} = Realibilitas instrumen
k = Banyaknya butir pertanyaam
$\sum \sigma^2 b$ = Jumlah varian total
$\sigma^2 t$ = Varian total

Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,894	25

3.6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah metode yang digunakan untuk mengolah data penelitian hingga menghasilkan sebuah kesimpulan. Oleh karena itu, proses analisis harus dilakukan segera setelah data terkumpul, karena Apabila data tersebut tidak dianalisis, maka tidak dapat dimanfaatkan untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Pada penelitian ini, analisis data bertujuan untuk mengukur tercapainya tuhuan eksperimen, khususnya dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy. Untuk menganalisis hasil penelitian peserta didik bisa menggunakan rumus t atau uji t (t-test) dibawah ini :

$$t = \frac{x^1 - x^2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)s_1^2+(n_2-1)s_2^2}{n_1+n_2-2}\left(\frac{n}{n_1}+\frac{1}{n_2}\right)}}$$

Keterangan :
X_1 =nilai rata-rata sampel 1 (kelompok eksperimen)
X_2 = nilai rata-rata sampel 2 (kelompok kontrol)
S_1^2 = varians total kelompok 1 (kelompok eksperimen)
s_1^2 = varians total kelompok 2 (kelompok kontrol)
n_1 = banyaknya sampel kelompok 1 (kelompok ekspeimen
n_2 = banyaknya sampel kelompok 2 (kelompok kontrol)

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian dengan judul "Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammaiyah 01 Medan" penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 Januari sampai pada 2 Februari tahun 2025. Hasil pada penelitian ini didapatkan melalui distribusi angkat penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data mengenai profil atau gambaran penyesuaian diri peserta didik. Populasi pada penelitian ini terdiri dari peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan yang berjumlah 35 orang, sementara sampel penelitian terdiri dari 10 peserta didik yang dibagi kedalam dua bagian, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

4.1.1 Profil Umum Penyesuaian Diri

Berdasarkan dari hasil distribusi instrumen pada penelitian penyesuaian diri, diperoleh persentase penyesuaian diri dari 10 peserta didik, yang kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategori sesuai dengan yang tercantum pada tabel berikut:

Tabel 4.1

Gambaran Umum Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan

Kategori	Rentang Skor	∑	Persentase
Tinggi	≥66-84	1	10%
Sedang	≥46-65	4	40%
Rendah	≥26-45	5	50%
Jumlah		**10**	**100%**

Mengacu pada hasil persentase tersebut diketahui bahwa penyesuaian diri peserta didik SMA Muhammayah 01 Medan tergolong

penyesuaian tinggi. Akan tetapi masih ada beberapa peserta didik yang mencakup l dalam kategori sedang menunjukkan bahwa mereka sudah mulai menyesuaikan diri, terlihat dalam upaya mereka untuk bersosialisasi dengan teman sekelas maupun kawasan sekolah, dan berusaha untuk melakukannya secara berkelanjutan. Sementara itu, peserta didik yang termasuk pada kategori rendah mulai menunjukkan tanda-tanda adaptasi dalam berinteraksi dengan teman sekelas dan lingkungan sekolah, meskipun belum melakukannya di kehidupan sehari-hari mereka.

4.1.2 Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan.

a. Penyediaan layanan konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan dilakukan terhadap kelompok eksperimen yang terdiri dari 5 peserta didik. Kegiatan ini berlangsung di ruang konseling SMA Muhammadiyah 01 Medan. Layanan konseling individu dengan pendekatan REBT ini mencakup beberapa tahapan, yaitu:

1.) Tahap Pertama

Pretest dilaksanakan pada 35 siswa kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan. Tahap ini berfungsi sebagai pengenalan, dengan tujuan untuk menumbuhkan sikap saling menghargai dan saling menerima, serta memyampaikan maksud dan gambaran umum sesi konseling. Selain itu, tahap ini juga bertujuan untuk mengenali keadaan awal peserta didik sebelum mendapatkan layanan konseling individu dengan pendekatan REBT untuk meningkatkan penyesuaian diri mereka.

Selanjutnya menjelaskan secara singkat tujuan dalam kegiatan layanan dan tata cara pengisian instrumen penyesuaian diri. Sebagian besar peserta didik memahami dan memberikan informasi tentang kemampuan penyesuaian diri peserta didik dianalisis melalui hasil pre-

test, yang kemudian dikategorikan sesuai dengan tingkat penyesuaian diri mereka. Proses ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi penyesuaian diri peserta didik. Subjek penelitian dipilih sesuai dengan fokus penelitian, yaitu peserta didik yang menunjukkan tingkat penyesuaian diri rendah. Berdasarkan hasil observasi, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pre-test berlangsung dengan baik, karena peserta didik mengisi setiap butir pernyataan dalam instrumen sesuai dengan petunjuk yang diberikan. yang diberikan. Kegiatan ini diselesaikan dalam durasi yang telah disepakati bersama.

2.) Tahap Kedua

Setelah menganalisis hasil dari pre-test, kemudian peneliti menentukan kelompok eksperiman dan kontrol berdasarkan kateristik penyesuaian diri peserta didik. Selanjutnya, peneliti menguraikan kegiatan layanan yang akan diberikan dan maksud dari tahap ini untuk membantu peserta didik bisa mengidentifikasikan penyesuain diri yang dialami pada dirinya.

3.) Tahap Ketiga

Tahap ketiga merupakan fase pertama kali dalam proses konseling individu, yang berfungsi sebagai tahap pengenalan sebelum memulai layanan konseling. Di awal, peneliti perlu menyesuaikan posisi yang tepat, posisi di mana peneliti akan berhadapan langsung dengan konseli yang telah dipilih. Selanjunya, peneliti mengawali kegiatan dengan memberikan salam dan mengucapkan terima kasih atas kesediaannya meluangkan waktu. Peneliti kemudian menjelaskan prinsip-prinsip dasar yang berlaku dalam proses ini, seperti prinsip kerahasiaan dan keterbukaan dalam konseling individu.

Lalu kemudian peneliti memperjelas masalah peserta didik dan peneliti membuat rancangan dukungan yang dapat dilaksanakan dengan cara mewujudkan potensi penuh peserta didik jika hubungan konseling terjalin dengan baik. Kemudian menegosiasi kontrak, kontrak waktu adalah jumlah jam pertemuan yang diinginkan oleh peserta didik dan

peneliti, kemudian dibuat kontrak kerja sama dalam proses konseling yaitu peran dan tanggung jawab bersama antara peneliti dan peserta didik dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.

2) Tahap Keempat sampai Keenam

Setelah tahap pendahuluan selesai dengan baik, tahap keempat menjadi bagian utama (tahap pelaksanaan) dalam proses konseling individu. Pada tahap ini, terdapat beberapa langkah yang perlu dilakukan, di antaranya sebagai berikut:

a.) Mengeksplorasi masalah peserta didik secara lebih mendalam, bertujuan untuk memungkinkan peserta didik memperoleh pemahaman yang lebih banyak tentang masalah yang dihadapinya.

b.) Peneliti melaksanakan evaluasi kembali (reassessmen) bersama peserta didik untuk meninjau kembali masalah yang dihadapi.

c.) Menjaga hubungan konseling agar tetap terjaga dengan baik. Hal ini dapat dilihat dalam beberapa aspek, seperti:

1.) Peserta didik merasa senang terlibat dalam konseling dan menunjukkan keinginan untuk memperluas diri serta menyelesaikan masalah yang dihadapi.

2.) Peneliti berusaha untuk tampil jujur, ikhlas, dan menunjukkan perhatian yang tulus kepada peserta didik.

3.) Proses konseling berlangsung sesuai dengan kontrak dan kesepakatan yang telah dibuat, dan kesepakatan tersebut harus dijaga oleh kedua belah pihak, baik peneliti maupun peserta didik.

5.) Pada tahap ketujuh, di akhir proses konseling, terdapat beberapa langkah yang perlu diambil, di antaranya:

a.) Peneliti bersama peserta didik menyusun kesimpulan mengenai hasil dari proses konseling.

b) Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang terbangun selama proses konseling.

c) Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling.

d) Menyepakati pertemuan berikutnya.

6) Tahap kedelapan, setelah pemberian layanan konseling selesai, dilakukan posttest untuk mengetahui apakah ada perubahan negatif pada penyesuaian kemampuan peserta didik setelah menerima intervensi atau treatment melalui konseling individu dengan pendekatan REBT

4.1.3 Hasil Uji Konseling Individu Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammdiyah 01 Medan

Pengaruh konseling individu menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy terhadap kemampuan penyesuaian diri peserta didik dapat dianalisis melalui perbandingan selisih skor peningkatan (gain score) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan setelah pelaksanaan layanan tersebut. Sebelum melakukan perbandingan gain score, perlu dilakukan uji t terlebih dahulu guna menentukan dampak konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy.

a. Uji Pengaruk Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan.

Hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah :

H_0 = Pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan Rational Behavior Therapy tidak berpengaruh terhadap penyesuian diri peserta didik X SMA Muhammdiyah 01 Medan.

Ha = Pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy berpengaruh terhadap penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Muhammdiyah 01 Medan.

Berdasarkan hasil uji t independen sampel pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terkait penyesuaian diri peserta didik, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.2

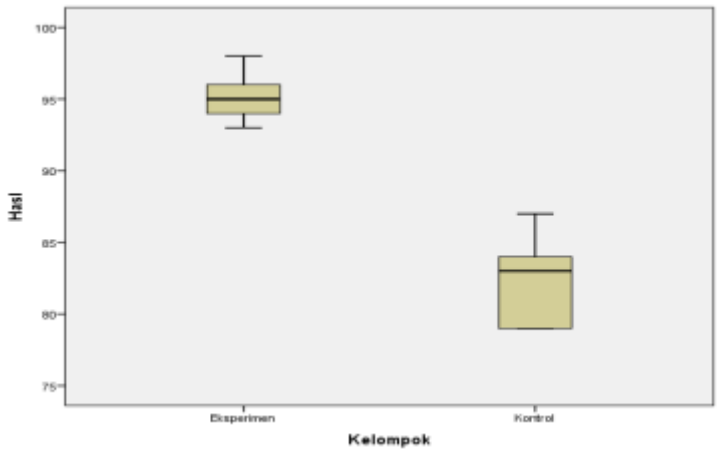
Hasil Uji t Independen Pengaruh Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelompok Eksperimen dan Kontrol Secara Keseluruhan

Kelompok	Rata-rata	Sd	Perbedaan Rata-rata	Statistik Uji t	Sig	Sig 2 Tailed	Keterangan
Eksperimen	95,20	1,924	1,761	7,270	17 3	,000	Signifikan
Kontrol	82,40	3,435					

Berdasarkan hasil perhitungan uji statistik diperoleh thitung sebesar 7,270. Nilai ini kemudian dibandingkan dengan ttabel 0,05 yaitu 1,812. Karena thitung ≥ ttabel (7,270 ≥ 1,812), karena nilai signifikansi (2-tailed) lebih kecil dari batas kritis 0,005 (0,000 ≤ 0,005), maka hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Selain itu, rata-rata skor kelompok eksperimen (95,20) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol (82,40). Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan efek layanan pada kelompok kontrol lebih rendah dibandingkan dengan kelompok eksperimen.

Gambar 4.1

Grafik Rata-Rata PeningkatanKelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



4.1.4 Perbandingan Nilai Pre-test, Post-test, dan Gain Score

Setelah pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy, diperoleh data evaluasi berupa nilai awal (pre-test), nilai akhir (post-test), serta selisih peningkatan skor sebagai berikut:

Tabel 4.3

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No	Pretest	Posttest	Gain Score	No	Pretest	Posttest	Gain Score
1	69	88	0,61	1	58	75	0,40
2	70	88	0,60	2	60	75	0,37
3	69	87	0,58	3	59	76	0,41
4	70	88	0,60	4	61	76	0,38
5	68	88	0,62	5	58	74	0,38
Rata-rata	69,2	87,8	0,60	Rata-rata	59,2	75,2	0,39

Setelah dilakukan analisis terhadap rata-rata hasil pre-test dan post-test, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol menunjukkan adanya peningkatan. Pada kelompok eksperimen, skor rata-rata meningkat dari 69,2 menjadi 87,8, sedangkan pada kelompok kontrol, meningkat dari 59,2 menjadi 75,2. Meskipun kedua kelompok mengalami peningkatan, rata-rata skor kelompok eksperimen menunjukkan kenaikan yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol (87,8 > 75,2). Dengan demikian, bisa disimpulkan setelah menerima layanan konseling individu yang menerapkan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy, terdapat peningkatan dalam kemampuan penyesuaian diri peserta didik.

4.2 Pembahasan

Pembahasan mengenai dampak layanan konseling yang menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik ialah sebagai berikut :

4.2.1 Pengaruh Konseling Individu dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan

Analisis pengaruh terhadap penyesuaian diri dilakukan melalui perbandingan kondisi penyesuaian diri peserta didik sebelum dan setelah menerima layanan konseling individu menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy. Hasil uji ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari layanan konseling individu dengan pendekatan tersebut terhadap penyesuaian diri peserta didik. Bukti ini juga diperkuat oleh data hasil uji pengaruh yang dianalisis menggunakan uji t, yang menunjukkan terdapat perbedaan yang mencolok antara skor pre-test dan post-test dalam kelompok eksperimen, sebagaimana dijelaskan pada bagian 4.3

Tabel 4.3
Penyesuaian Diri Peseta didik Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Konseling Individu Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy

	Rata-rata	Perbedaan Rata-rata	Statistik uji t	Sig	Sig 2 tailed	Keterangan
Pre test	71,0000	16.800000	22,862	1,000	,000	Signifikan
Post test	87,8000					

Pada data diatas dapat dilihat bawah ada terjadinya peningkatan penyesuaian sebelum menerima layanan konseling individu (pre-test), peserta didik memiliki nilai rata-rata sebesar 71,0000. Namun, setelah mendapatkan layanan konseling dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (post-test), nilai tersebut meningkat menjadi 87,0000. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy berpemgaruh dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi mengenai kemampuan penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan dalam penyesuaian diri dari 69,2% menjadi 87,8%, sementara kelompok kontrol mengalami kenaikan dari 59,2% menjadi 72,5%. Pada dasarnya, penelitian ini mengindikasikan bahwa metode Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) memiliki dampak terhadap kemampuan penyesuaian diri peserta didik. Efektivitas layanan konseling individu dengan pendekatan REBT terlihat melalui peningkatan penyesuaian diri, yang terlihat dari perbedaan antara nilai sebelum dan sesudah tes.

Hasil analisis uji t mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan setelah tes pada kelompok eksperimen. Sebelum mendapatkan layanan konseling (pre-test), nilai rata-rata tingkat penyesuaian diri pada peserta didik adalah 71,0000, namun setelah menerima pendekatan REBT dalam layanan konseling individu (post-test) menunjukkan peningkatan pada nilai rata-rata 87,8000. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan pendekatan REBT berpengaruh dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan.

Secara keseluruhan, bisa disimpulkan penerapan teknik Rational Emotive Behavior Therapy pada layanan konseling individu terbukti membantu siswa dalam meningkatkan penyesuaian diri mereka di lingkungan sekolah.

5.2 Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas hasilnya, dan menarik kesimpulan, ada beberapa saran yang dapat dipertimbangkan, yakni sebagai berikut ::

1. Peserta didik diharapkan dapat menjalin hubungan dan berinteraksi dengan baik, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain di lingkungan mereka. Perilaku yang baik seharusnya tidak dianggap sebagai kerugian, melainkan sebagai kebaikan bagi banyak orang.
2. Diharapkan para pendidik dalam bidang bimbingan dan konseling mampu merancang program dan melatih peserta didik untuk mengatasi masalah yang muncul, khususnya bagi individu yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dalam hubungan interpersonal, dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling yang disesuaikan dengan ketentuan kurikulum yang berlaku.
3. Orang tua diharapkan dapat lebih memperhatikan perilaku anak, karena pola asuh yang diterapkan sangat berpengaruh terhadap perkembangan mereka. Oleh karena itu, orang tua perlu memastikan bahwa anak-anak mereka dapat bergaul dengan baik di lingkungan manapun.
4. Kepala sekolah diharapkan dapat menyusun strategi yang memungkinkan adanya dua jam pelajaran efektif di dalam kelas yang didedikasikan untuk layanan bimbingan dan konseling, sesuai dengan sistem yang telah dirancang.
5. Peneliti Diharapkan dapat melaksanakan penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan luas terkait penerapan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dalam mendukung peserta didik dengan tingkat penyesuaian diri yang rendah. Selain itu, perlu dilakukan layanan bimbingan individu atau kelompok agar bisa mengidentifikasi masalah yang dihadapi oleh peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, Z.,& Budiyono, A. (2010). Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Purwokerto: Stain Press Purwokerto.

Achmad Juntika Nurihsan. 2011. Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan. Rerifka Aditama. Bandung

Astinah. & Widiasmara. N. (2023). Remmaping Raarional Self: Rational Emotive Behavior Therapy Meningkatkan Penyesuaian diri Mahasiswa. Jurnal Pendidikan Sosial dan Budaya. 5(1).

Dewa Ketut Sukardi. PROSES Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.2008. h. 78

Erisa, (2018). Bimbingan dan Konseling Di Sekolah; Prinsip Dan Asas. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 3(2), 3-4

Ghaniyy, A. Al, & Akmal, S. Z. (2018). Kecerdasan Budaya Dan Penyesuaian Diri Dalam Konteks Sosial-Budaya Pada Mahasiswa Indonesia Yang KuliahDi Luar Negeri. Jurnal Psikologi Ulayat, 5(2), 123–137. https://doi.org/10.24854/jpu02018-179

Hapsyah, D. R., Handayani, R., Marjo, H. K., & Hanim Bimbingan Kelompok Dengan Pendekaan Rational Emotive Therpy (Rebt) Dlam Meningkatkan Motivasi belajar. Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan.

Harahap, C. rizkia, Lubis, S. A., & Siregar, N. S. S. (2022). Hubungan Penyesuaian Diri dan Pola Asuh Demokratis dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas 7 Sekolah Menengah Pertama. Journal of Education, Humaniora andSocial Sciences (JEHSS), 4(3), 1853–1859. https://doi.org/10.34007/jehss.v4i3.960

Lubis, N, L. (2011). Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik. Jakarta. Prenada Media Group.

Nuryani. 2019. Dampak Kesulitan Menyesuaikan diri Pada Santri. Jurnal Bimbingan dan Konseling. 4(1). 174-179.

Pautina, A, R. Penyesuaian Diri Siswa Menggunakan Konseling Kelompok REBT. Superio Education Journal. 1(1), 24-30

Pradana, C, R. (2022). Penerapan Teori REBT dengan Menggunakan Teknik Assertive Adaptive Untuk Menumbuhkan Kemampuan Adaptasi pada Remaja. Jurnal Bimbingan dan

Konseling Islam. 5(2), 2655-5426.

Pratiwi, C., Purwanti, I, Y., & Wangid, M, N. (2021). Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat. 4(1), 2356-413.

Purnamasari, & Lilis, R. (2012). Tekknik-teknik Konseling. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Ramlah. (2018). Pentingnya Layanan Bimbingan dan Konseling Bagi Peserta Didik. Jurnal Al-Mau'izah, Vol 1(1), 3.

Risnawati, R., & Salahuddin, S. (2022). Layanan informasi untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa, 2(1), 39–44. https://doi.org/10.30998/ocim.v2i1.6777

Sri, H., Setyawati, P., Pd, M., Ningsih, R., Pd, S., Psi, M., Keguruan, F., Ilmu, D.A. N., & Fkip, P. (2019). Oleh : NAMA NPM : WINDA WIDYA SARIDibimbing oleh : SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019.03(2), 1–9.

Sugiyono. 2018. Mrtode Penelitian Kuntitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta. Bandung.

Soreh, F., Mambu, M.,Ginting, C., Sahabat, E., Pontoh, I., Dongkilat, M., Kasenda, R, Y., & Wantah, M, E. (2023). Penerapan Pendkatan Rebt (Rational Emotive Behavior Therapy) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa DI SMK Negeri 1 Tomohon Melalui Konseling Individu. Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME), 9(3), 2442-9511.

Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2016). Pengaruh Konseling Ratiomal Emotif Behavior Therapy (Rebt) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal).

Wilis, S, S. (2017). Konseling Individual Teori dan Praktek. Bandung: Alfabeta.

Zultomi, J., & Astuti, F, H. (2016). Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas XI diSMAN 2 Pringgrata. Jurnal Paedagogy, Vol. 3(1), 46.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN INDIVIDUAL

SMA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN

TAHUN AJARAN 2025

Kelas/Semester : X/Ganjil

Alokasi/Waktu :1x30 menit

Topik/Materi : Penyesuaian Diri

Bidang Layanan : Pribadi

Strategi Layanan : Layanan Pribadi

Capaian Layanan : Agar peserta didik mengerti dan memahami arti penyesuaian diri dan memahami bentuk serta karakteristik penyesuaian diri

LANGKAH KEGIATAN	
Tahap Pembentukan	·Konselor membuka dengan mengucapkan salam kepada konseli ·Konselor mempersilahkan duduk konseli dengan aman dan nyaman ·Konselor membina hubungan baik dengan konseli (menanyakan kabar) ·Konselor mengajak berdoa
Tahap Peralihan	·Konselor memberikan motivasiatau penguatan positif kepada konseli agar konseli merasa lebih tenang dan nyaman
Tahap Kegiatan	·Konselor menetapkan masalah yang akan dibahas yaitu tentang penyesuaian diri ·Konselor menyampaikan tujan layanan konseling ·Konselor menjelaskanasas dalam kegiatan

	konseling sehingga diharapkan konseli dapat aktif selama kegiatan konseling individu ini. ·Konselor memberikan kesempatan kepada konseling untuk bercerita/mengungkkapkan apa yang sedang konseli rasakan saat ini sebagai data tingkah laku setelah intervensi
Tahap Penutup	·konselor menyimpulkan hasil konseling ·Konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli dan mengajak untuk berdoa ·Konselor bersalaman dengn konseli dan mengucapkan salam
PENILAIAN	
1. Penialain Proses	Mengamati keaktifan siswa mengikkuti konseling
2. Penilaian Hasil	Evaluasi proses layanan dan aspek sosial
3. Tindak Lanjut	Memberi penguatan dan harapan dalam kegiatan konseling

Medan 10 Januari 2025

Peneliti

Wulan Eka Safitri

ANGKET PENYESUAIAN DIRI

A. IDENTITAS SISWA

Nama :
Kelas :

B. PENGANTAR

1. Angket ini dibuat dalam rangka mengadakan penelitian untuk mendapatkan
   data yang valid berkaitan dengan penulisan skripsi oleh peneliti.
2. Pengisian angket ini tidak akan berpengaruh terhadap hasil/prestasi belajar anda dan hasil jawaban anda akan terjaga kerahasiaannya.
3. Kejujuran anda dalam menjawab angket ini sangat kami perlukan.
4. Atas bantuan anda kami ucapkan terima kasih

C. PETUNJUK PENGISIAN

1. Pilihlah jawaban pertanyaan di bawah ini dengan cara memberi tanda (√) pada kolom sebelah kanan terhadap pernyataan-pernyataan di kolom sebelah kiri.
2. Yang perlu diperhatikan dalam pengisian jawaban di bawah ini adalah:

SS : Jika anda **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut
S : Jika anda **Setuju** dengan pernyataan tersebut
KS : Jika anda **Kurang Setuju** dengan pernyataan tersebut
TS : Jika anda **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut
STS : Jika anda **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut

D. DAFTAR PERNYATAAN

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya memakai pakaian yang sesuia dengan tata tertib yang berlaku disekolah					
2	Saya tidak bertanya jika penjelasan guru tidak saya mengerti					
3	Saya merasa bengga dengan apa yang ada pada diri saya					

4	Saya tidak tahu apa yang sebenarnya yang saya inginkan/cita-citakan					
5	Saya bersikap ramah pada semua teman dikelas saya					
6	Saya senang berapakaian yang sesuai degan selera saya sendiri tanpa memeperhatikan teman sekelas					
7	Saya berani melakukan sesuatu yang menurut saya benar					
8	Saya sering menggaggu teman saya saat pelajaran dikelas					
9	Saya merasa sedih jika teman sekelas mengalami kesusahan					
10	Saya berpikir bahwa saya harus selalu mendapatkan apa yang saya inginkan dalam pergaulan dengan teman sekelas					
11	Saya bisa bersikap serius saat pelajaran dikelas menuntut serius					
12	Saya berpakaian tidak rapi ketika disekolah					
13	Saya menyalin pekerjaan orang lain dalam mengerjakan PR (Pekerjaan rumah) saya					
14	Saya bersikap acuh tak acuh pada teman dikelas saya					
15	Saya merasa memiliki banyak kekurangan sehingga saya merasa minder dalam bergaul dengan teman-teman sekelas					
16	Saya membantu teman saya yang sedang mengalami kesulitan dalam belajar					
17	Saya selalu menyapa teman-temas sekelas saya					
18	Saya bisa menyelesaiakan masalah masalah dikelas bersama teman-teman sekelas.					
19	Saya mendiamkan saja jika teman sekelas saya menangis					
20	Saya memiliki pribadi yang membuat teman-teman menyukai saya					
21	Saya bisa bercanda dengan teman-teman saat keadaan sedang diliputi suasana canda tawa					
22	Saya menjawab petanyaan guru saat pelajaran dikelas					
23	Saya sealalu merapikan buku-buku dimeja sekolah saat selesai pelajaran dikelas					
24	Saya memberikam hadiah kepada teman kelas yang berulang tahun					
25	Saya bisa mengerjakan sendiriapa yang merupakan tugas kelompok saya					

DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form : K – 1

Kepada Yth: Bapak Ketua & Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Wulan Eka Safitri
NPM : 2002080003
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Kredit Kumulatif : 123 SKS IPK= 3,65

Persetujuan Ket./Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
	Pengaruh Konseling Individu dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan	
	Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Perilaku Komunikasi Antar Pribadi Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan	
	Hubungan Antara Keharmonisan Keluarga Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas 10 SMA Muhammdiyah 01 Medan	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 25 Februari 2024
Hormat Pemohon,

Wulan Eka Safitri

Keterangan:
Dibuat rangkap 3 :
- **Untuk Dekan/Fakultas**
- **Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi**
- **Untuk Mahasiswa yang bersangkutan**
-

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form K-2

Kepada : Yth. Bapak Ketua/Sekretaris
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Wulan Eka Safitri
NPM : 2002080003
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

Pengaruh Konseling Individu dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/ Ibu:

Khairtati Purnama Nasution., S.Psi., M.Psi. 29/2/24

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/ Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 29 Februari 2024
Hormat Pemohon,

Wulan Eka Safitri

Keterangan
Dibuat rangkap 3 :
- Untuk Dekan / Fakultas
- Untuk Ketua / Sekretaris Prog. Studi
- Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
Jln. Mukthar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 1156 / II.3-AU//UMSU-02/ F/2024
Lamp : ---
H a l : **Pengesahan Proyek Proposal Dan Dosen Pembimbing**

Bismillahirahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama	: Wulan Eka Safitra
N P M	: 2002080003
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian	: Pengaruh Konseling Individu dengan Pendekatan *Rational Emotive Therapy* Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan
Pembimbing	: Khairtati Purnama Nasution ,S Pd ,M Psi

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : **29 Mei 2025**

Medan, 21 Dzulqaidah 1445 H
25 Mei 2024 M

Wassalam
Dekan

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd
NIP. 0004066701

Dibuat rangkap 5 (lima) :
1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing Materi dan Teknis
4. Pembimbing Riset
5. Mahasiswa yang bersangkutan

WAJIB MENGIKUTI SEMINAR

SURAT PERMOHONAN

Medan, 27 Mei 2024

Lamp : Satu Berkas
Hal : Seminar Proposal Skripsi

Yth. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Bismillahirrahmannirrahim
Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Wulan Eka Safitri
N.P.M	: 2002080003
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal	: Pengaruh Konseling Individu dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024

Dengan ini mengajukan seminar proposal skripsi kepada Bapak/Ibu.

Sebagai bahan pertimbangan Bapak/Ibu saya lampirkan:
1. Foto kopi proposal skripsi yang telah disetujui pembimbing satu eksamplar;
2. Kuitansi biaya seminar satu lembar (Asli dan fotocopy)
3. Kuitansi SPP yang sedang berjalan satu lembar (Asli dan fotocopy)
4. Foto kopi K1, K2, K3 masing-masing satu lembar

Demikianlah surat permohonan ini saya sampaikan ke hadapan Bapak/Ibu. Atas kesediaan Bapak/Ibu mengabulkan permohonan ini, saya ucapkan terima kasih.

Wassalam
Pemohon,

Wulan Eka Safitri

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

بسم الله الرحمن الرحيم

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Selasa, Tanggal 30Juli 2024 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini

Nama Lengkap : Wulan Eka Safitri
N.P.M : 2002080003
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Pengaruh Konseling Individu dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024

No.	Masukan dan Saran
Judul	
Bab I	Pertuas Penelitian, menambah tahun disetiap kutipan
Bab II	- Masukkan teori penyesuaian diri - cari Indikator - Aspek - aspek penyesuaian.
Bab III	
Lainnya	
Kesimpulan	[ ] Disetujui [ ] Ditolak [ ] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

Khairtati Purnama Nasution, S.Psi., M.Psi

Panitia Pelaksana,

Ketua

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Sekretaris

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30
Website: http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap	:	Wulan Eka Safitri
N.P.M	:	2002080003
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal	:	Pengaruh Konseling Individu dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024

Pada hari Selasa, 30 Juli 2024 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, Oktober 2024

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas	Dosen Pembimbing
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd	**Khairtati Purnama Nasution, S.Psi., M.Psi**

Diketahui oleh
Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext. 22, 23, 30
Website: http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

بسم الله الرحمن الرحيم

SURAT KETERANGAN

NO.: .....

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan di bawah ini:

Nama Lengkap	:	Wulan Eka Safitri
N.P.M	:	2002080003
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal	:	Pengaruh Konseling Individu dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Selasa, 30 Juli 2024.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, Oktober 2024

Diketahui oleh,

Ketua Prodi

M. Fauzi Dasibuan, S.Pd., M.Pd

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Akk.KP/PT/XI/2022
Pusat Administrasi: Jalan Muhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003
https://fkip.umsu.ac.id fkip@umsu.ac.id umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan

Nomor : 3473/II.3-AU/UMSU-02/F/2024 Medan, 04 Jumadil Awwal 1446 H
Lamp : --- 06 Nopember 2024 M
H a l : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth, Bapak/ Ibu Kepala
SMA Muhammadiyah 01 Medan
di
Tempat

Bismillahirahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan , maka kami mohon kepada Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian/riset di sekolah yang bapak / Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut sebagai berikut:

Nama	:	Wulan Eka Safitri
NPM	:	2002080003
Jurusan	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	:	Pengaruh Konseling Individu dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Aamin.

Dekan,

Dra. Hj. Syamsuyurnita., M.Pd
NIDN : 0004066701

Pertinggal

PIAGAM PENDIRIAN
NO. 1562/II-10/SU-76/1976

MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH DAN PNF
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA MEDAN
SMA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN
Alamat : Jalan Utama No. 170 Medan Telepon : 061 - 7365218
NPSN : 10210909 Akreditasi: A
NSS : 304076001043 Website : www.smamsamedan.sch.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN
Nomor : 095/KET/III.4-AU/ F/2025

Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Medan Kecamatan Medan Area Kelurahan Kotamatsum II Propinsi Sumatera Utara, maka dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Wulan Eka Saftiri
NIM	: 2002080003
Jurusan	: Bimbingan Konseling

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Nomor : 3473/ii.3-AU/UMSU-02/F/2024 tanggal 04 Jumadil Awal 1446 H / 06 Nopember 2024 M prihal mohon izin Riset, maka dengan ini benar nama tersebut diatas telah melaksanakan Riset di SMA Muhammadiyah 1 Medan dengan judul ***"Pengaruh Konseling Individu dengan Pendekatan Rational Emotive Bahavior Therapy terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Pelajaran 2023 - 2024"***.

Demikianlah surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Nashruun minallah wa fathun qorib.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Medan, 27 Sya'ban 1446 H
26 Februari 2025 M
Ka. SMA Muhammadiyah 1 Medan

Ivanovah Aly, S.Pd, Gr
NBM : 1.307.332

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN

بسم الله الرحمن الرحيم

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap	:	Wulan Eka Safitri
N P M	:	2002080003
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal	:	Pengaruh Konseling Individu dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy terhadap Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong ***Plagiat***.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

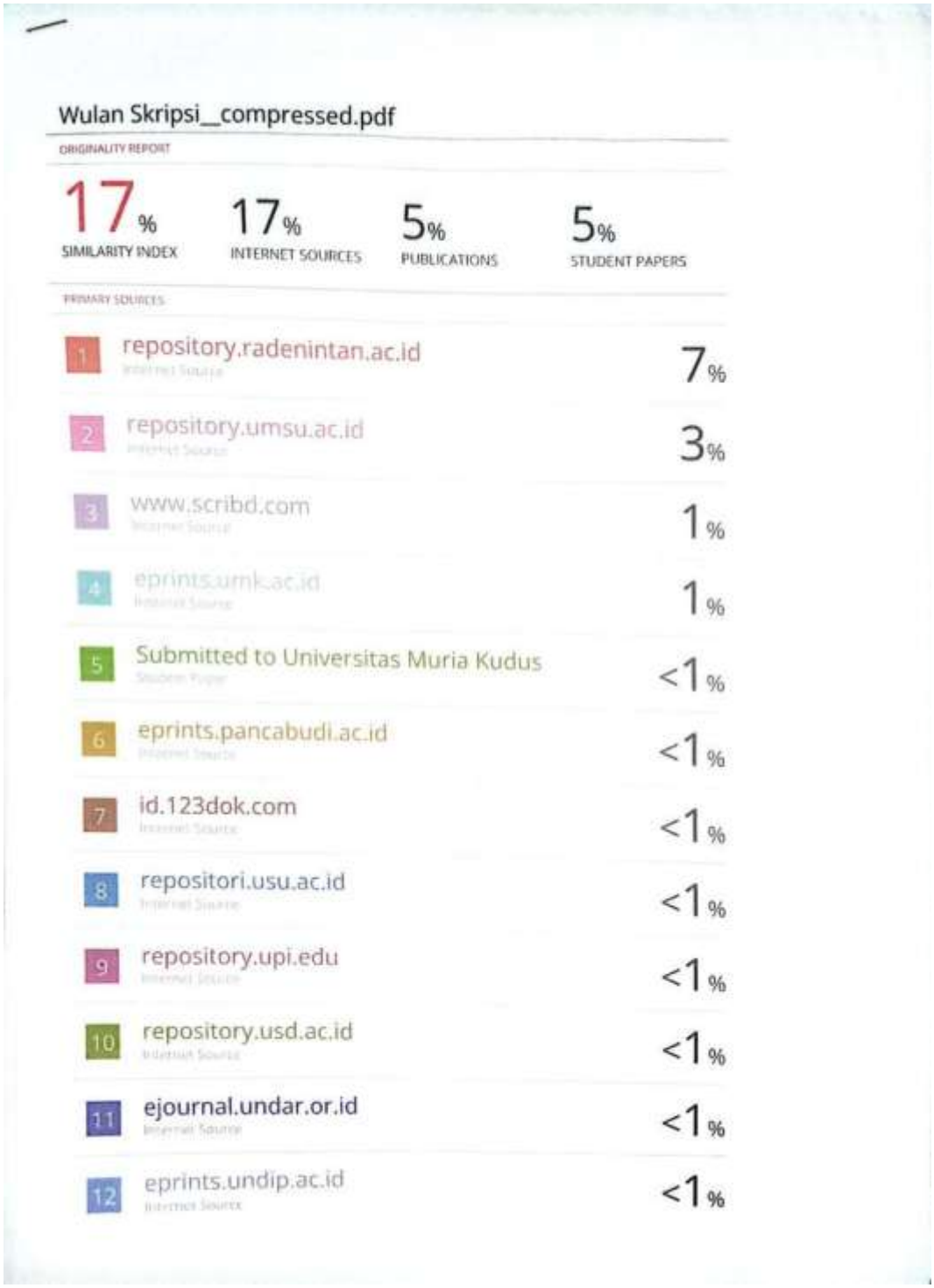
Medan, Oktober 2024

Hormat saya
Yang membuat pernyataan,

Wulan Eka Safitri

Diketahui Oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



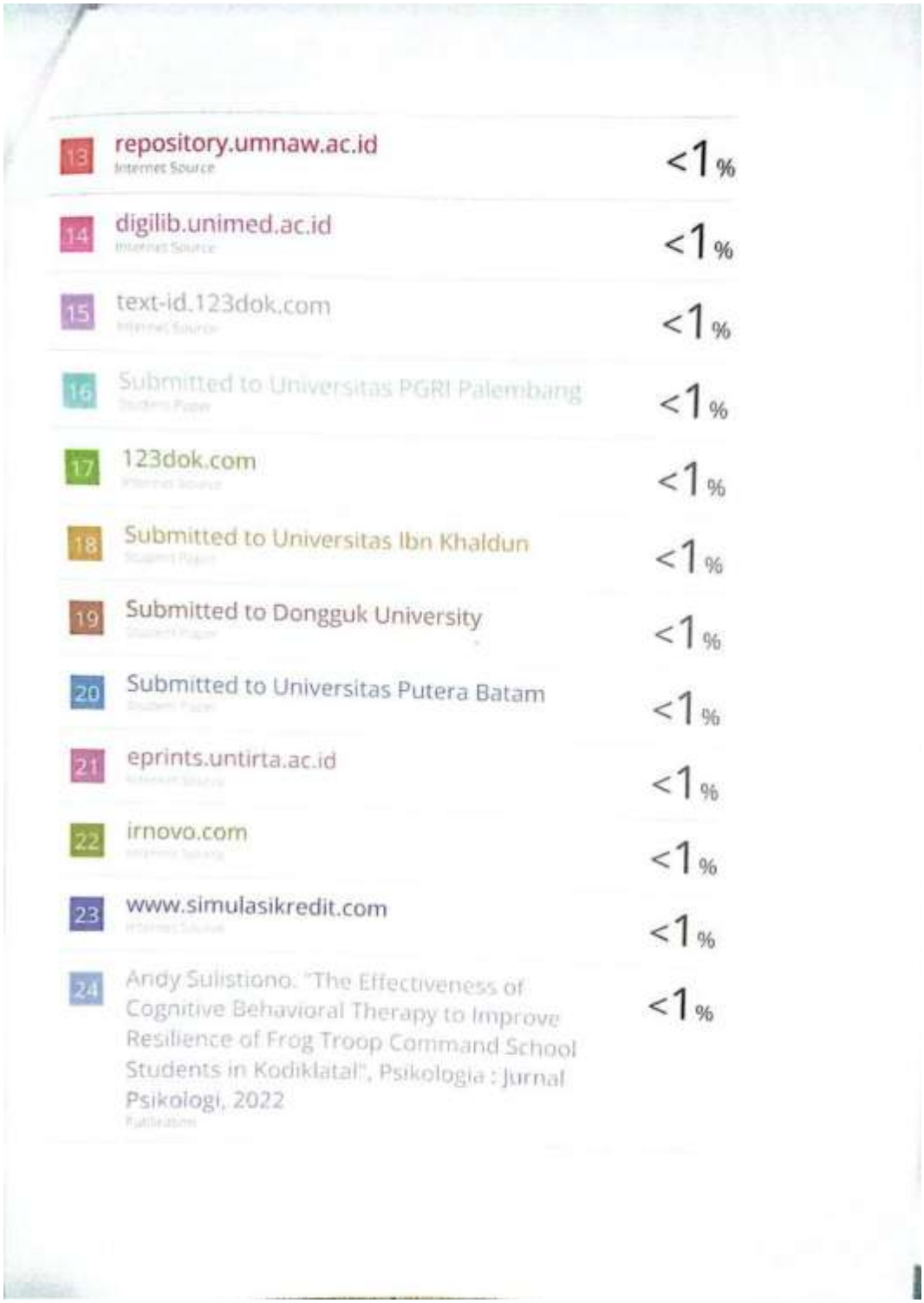
Wulan Skripsi__compressed.pdf

ORIGINALITY REPORT

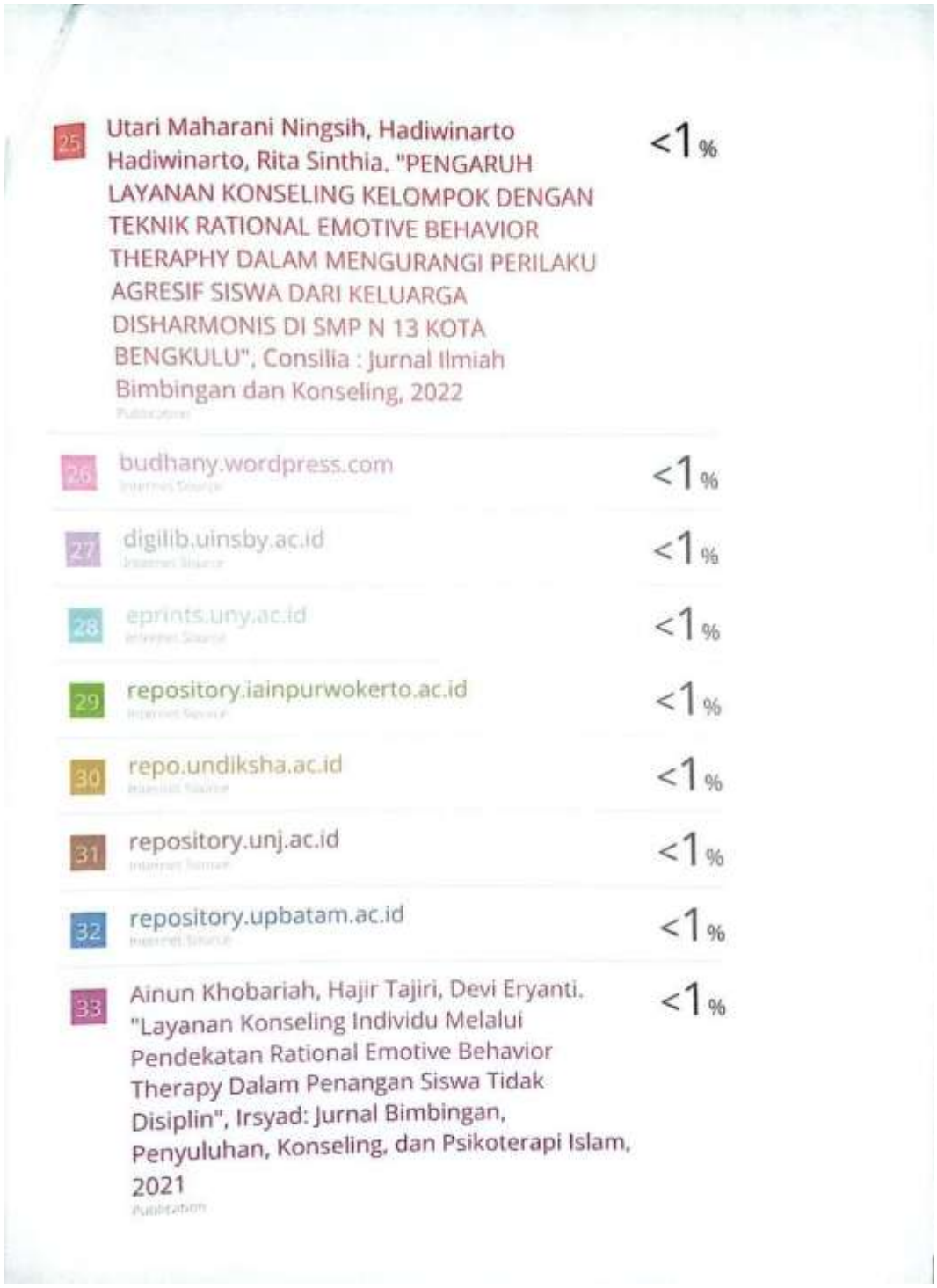
17%	17%	5%	5%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

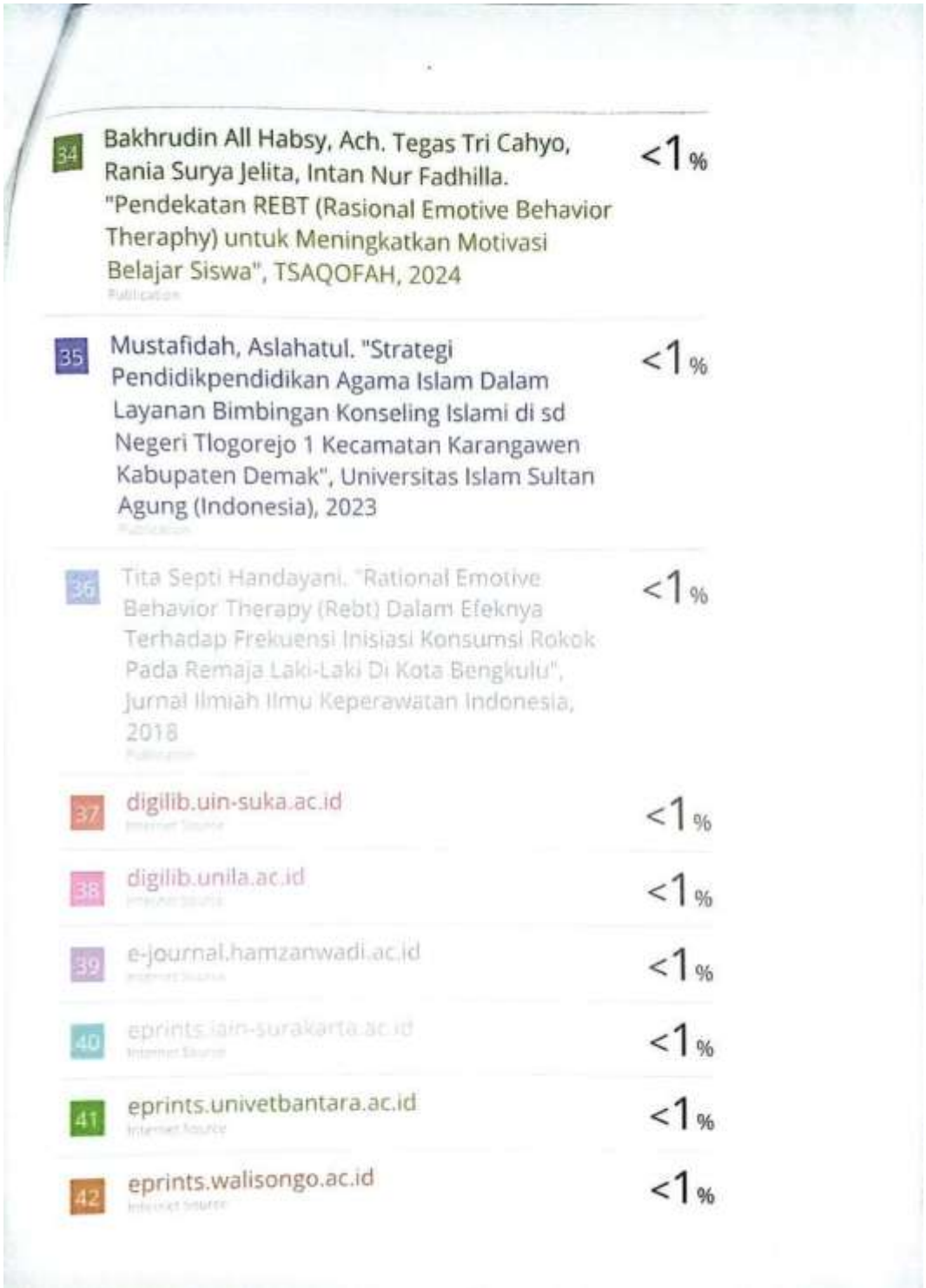
1	repository.radenintan.ac.id	7%
2	repository.umsu.ac.id	3%
3	www.scribd.com	1%
4	eprints.umk.ac.id	1%
5	Submitted to Universitas Muria Kudus	<1%
6	eprints.pancabudi.ac.id	<1%
7	id.123dok.com	<1%
8	repositori.usu.ac.id	<1%
9	repository.upi.edu	<1%
10	repository.usd.ac.id	<1%
11	ejournal.undar.or.id	<1%
12	eprints.undip.ac.id	<1%



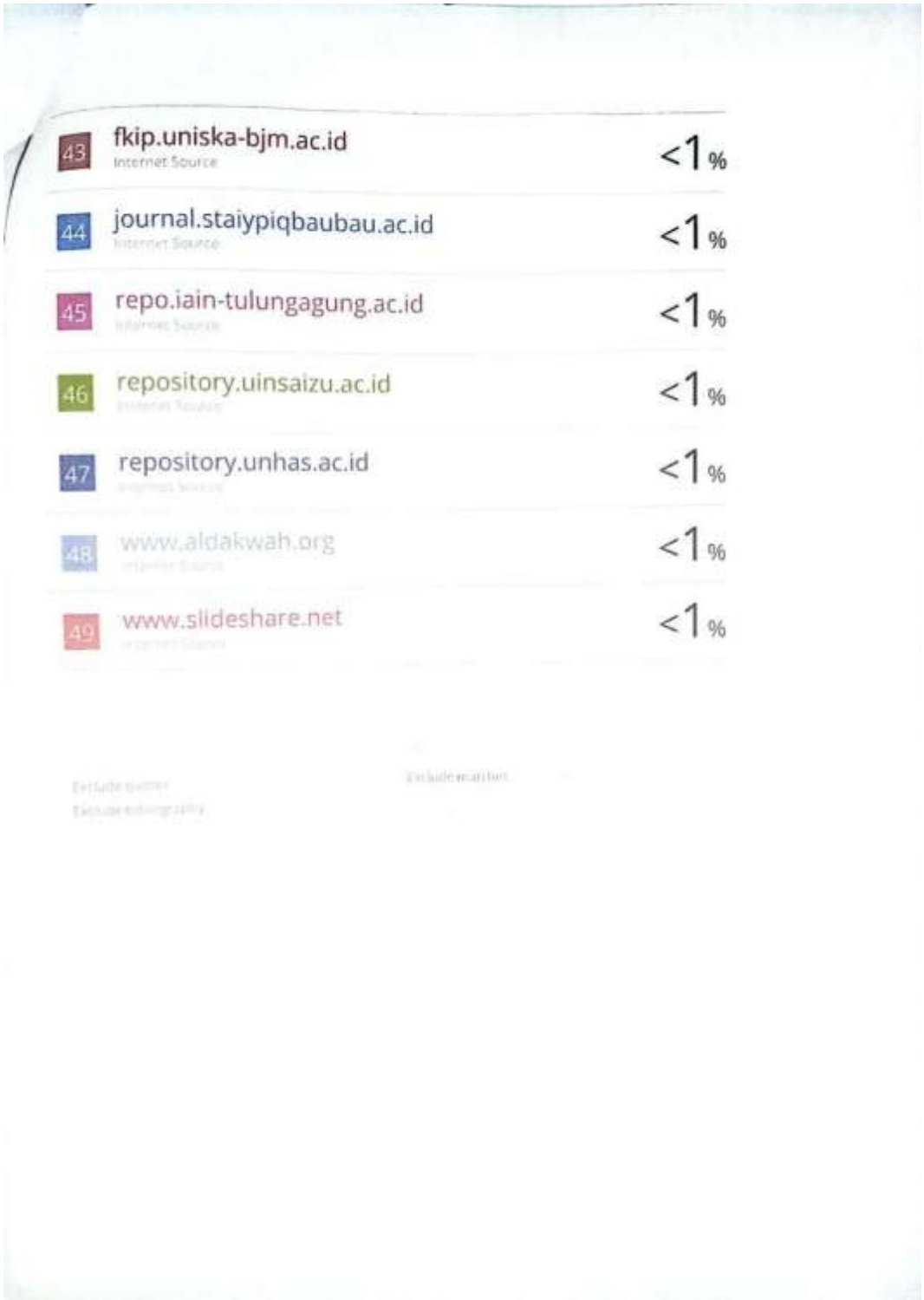
13	repository.umnaw.ac.id Internet Source	<1%
14	digilib.unimed.ac.id Internet Source	<1%
15	text-id.123dok.com Internet Source	<1%
16	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1%
17	123dok.com Internet Source	<1%
18	Submitted to Universitas Ibn Khaldun Student Paper	<1%
19	Submitted to Dongguk University Student Paper	<1%
20	Submitted to Universitas Putera Batam Student Paper	<1%
21	eprints.untirta.ac.id Internet Source	<1%
22	irnovo.com Internet Source	<1%
23	www.simulasikredit.com Internet Source	<1%
24	Andy Sulistiono. "The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy to Improve Resilience of Frog Troop Command School Students in Kodiklatal", Psikologia : Jurnal Psikologi, 2022 Publication	<1%



25	Utari Maharani Ningsih, Hadiwinarto Hadiwinarto, Rita Sinthia. "PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPHY DALAM MENGURANGI PERILAKU AGRESIF SISWA DARI KELUARGA DISHARMONIS DI SMP N 13 KOTA BENGKULU", Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, 2022 Publication	<1%
26	budhany.wordpress.com Internet Source	<1%
27	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	<1%
28	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1%
29	repository.iainpurwokerto.ac.id Internet Source	<1%
30	repo.undiksha.ac.id Internet Source	<1%
31	repository.unj.ac.id Internet Source	<1%
32	repository.upbatam.ac.id Internet Source	<1%
33	Ainun Khobariah, Hajir Tajiri, Devi Eryanti. "Layanan Konseling Individu Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Penangan Siswa Tidak Disiplin", Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam, 2021 Publication	<1%



34	Bakhrudin All Habsy, Ach. Tegas Tri Cahyo, Rania Surya Jelita, Intan Nur Fadhilla. "Pendekatan REBT (Rasional Emotive Behavior Theraphy) untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa", TSAQOFAH, 2024	<1 %
35	Mustafidah, Aslahatul. "Strategi Pendidikpendidikan Agama Islam Dalam Layanan Bimbingan Konseling Islami di sd Negeri Tlogorejo 1 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak", Universitas Islam Sultan Agung (Indonesia), 2023	<1 %
36	Tita Septi Handayani. "Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Efeknya Terhadap Frekuensi Inisiasi Konsumsi Rokok Pada Remaja Laki-Laki Di Kota Bengkulu", Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia, 2018	<1 %
37	digilib.uin-suka.ac.id	<1 %
38	digilib.unila.ac.id	<1 %
39	e-journal.hamzanwadi.ac.id	<1 %
40	eprints.iain-surakarta.ac.id	<1 %
41	eprints.univetbantara.ac.id	<1 %
42	eprints.walisongo.ac.id	<1 %



43	fkip.uniska-bjm.ac.id Internet Source	<1%
44	journal.staiypiqbaubau.ac.id Internet Source	<1%
45	repo.iain-tulungagung.ac.id Internet Source	<1%
46	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	<1%
47	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1%
48	www.aldakwah.org Internet Source	<1%
49	www.slideshare.net Internet Source	<1%

Exclude quotes
Exclude bibliography
Exclude matches

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama	: WULAN EKA SAFITRI
Tempat /Tgl Lahir	: Medan, 14 Januari 2002
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Warga Negara	: Indonesia
Alamat	: Jl. Kapten Muslim Gg. Sentosa
Anak Ke	: 1 dari 3 bersaudara

Nama Orang Tua

Ayah	: Edi Saputra
Ibu	: Watem
Alamat	: Jl. Kapten Muslim Gg. Sentosa

Pendidikan Formal

1. SD 064985 Tahun 2008 - 2013
2. SMP Eka Prasetya Tahun 2014 - 2016
3. SMA Eka Prasetya Tahun 2017 - 2020
4. Kuliah pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Tahun 2020. S.d. Sekarang

Medan, Juni 2025

WULAN EKA SAFITRI